

Coordination: Rotations sur le bord du banc suédois (niveaux ABC)

Dans ce test, l'élève effectue des mouvements simples avec aisance: debout sur un banc suédois, il tourne autour de lui-même autant de fois que possible.

Sur un banc suédois retourné (poutre étroite vers le haut), les élèves effectuent autant de rotations que possible autour d'eux-mêmes en 20 secondes. S'ils quittent le banc (posant les deux pieds à terre) l'exercice est interrompu.

Les élèves disposent de deux essais. On compte le meilleur.

[Rotations sur le bord du banc suédois \(niveaux ABC\) \(pdf\)](#)

[Rotations sur le bord du banc suédois \(niveaux ABC\): Fiche d'évaluation \(xls\)](#)



Remarques générales

Les compétences disciplinaires se voient concrétisées au travers de trois niveaux: le niveau A – susceptible d'être atteint par presque tous les élèves, le niveau B – par la moyenne d'entre eux et le niveau C – par les meilleurs.

Les compétences disciplinaires et/ou les tests associés peuvent aussi servir à faire le point: Où se situent les élèves? Quelles compétences doivent être travaillées en premier lieu? Quelles compétences sont importantes pour les élèves? Sur la base de ces questions, une convention d'objectifs est établie avec les élèves: qu'est-ce qui est fait et voulu, quand et comment?

L'évaluation par l'enseignant d'une compétence doit être accompagnée le plus souvent possible par une évaluation personnelle de l'élève. Cette manière de procéder incite ce dernier non seulement à développer sa capacité de réflexion, mais encore à endosser des responsabilités.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO