

Equilibre: Equilibre (niveau A)

Ce test permet d'évaluer l'équilibre des élèves. Ils doivent se maintenir pendant dix secondes sur un engin instable.

L'élève se maintient en équilibre sur un engin (p.ex. toupie d'équilibre, cylindre, échasses, médecine-ball) et tente de garder l'équilibre au moins dix secondes.

Le test est réussi lorsque l'élève se maintient au moins dix secondes en équilibre sur l'engin. Les élèves disposent de deux essais.

[Equilibre \(niveau A\) \(pdf\)](#)

[Equilibre \(niveau A\): Fiche d'évaluation \(xls\)](#)



Remarque

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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO