

# Equilibre: Medecine ball (niveau C)

Dans ce test, l'élève est capable de se déplacer debout sur un medecine ball.

Les élèves avancent de deux mètres en se tenant sur le medecine ball entre deux tapis de gymnastique de 16. Il est permis de s'arrêter pour reprendre l'équilibre.

Le test est réussi lorsque l'élève parvient à franchir au moins deux mètres sur la balle. L'élève dispose de deux essais.

[Medecine ball \(niveau C\)\(pdf\)](#)

[Medecine ball \(niveau C\): 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