Equilibre: Rotations sur le banc (niveaux ABC)

L'objectif de ce test est d'évaluer à quelle vitesse, l'élève est capable d'effectuer quatre rotations sur un banc suédois sans tomber.

Sur un banc suédois retourné, les élèves effectuent aussi rapidement que possible 4 rotations vers la gauche ou la droite le long de leur axe longitudinal sans tomber du banc. Une rotation compte dès que la position initiale est retrouvée.

On compte le meilleur des trois essais. Si l'élève tombe du banc pendant l'exercice, il remonte directement et continue.

Rotations sur le banc (niveaux ABC) (pdf)

Rotations sur le banc (niveaux ABC): 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