

Equilibre: Yeux fermés (niveau C)

Dans ce test, l'élève a les yeux bandés et doit traverser toute la longueur du banc suédois en avant puis en arrière.

Pour cet exercice, l'élève se place avec les deux pieds sur une extrémité du banc suédois. Ses yeux sont ensuite bandés et ils avancent sur le banc jusqu'à l'autre bout.

Là, il fait une petite pause avant de revenir au point de départ en reculant. S'il perd l'équilibre et doit descendre du banc, il remonte au même endroit, avec l'aide de ses camarades, et continue. Il a un seul essai.



[Yeux fermés \(niveau C\)](#) (pdf)

[Yeux fermés \(niveau C\): 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