

Equilibre: Physio-ball (niveaux ABC)

Dans ce test, l'élève doit mobiliser ses ressources pour se maintenir en équilibre sur la balle.

L'élève doit se placer en équilibre sur la balle à quatre pattes. Il tente ensuite de se maintenir en équilibre pendant cinq secondes. S'il y parvient, il essaye de parcourir une distance aussi longue que possible en roulant lentement la balle, sans toucher le sol. L'élève a trois essais.



[Physio-ball \(niveaux ABC\)](#) (pdf)

[Physio-ball \(niveaux ABC\): 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