

# Coordination: Sport stacking (niveaux ABC)

L'objectif de ce test est d'effectuer des mouvements complexes avec aisance – en l'occurrence de sport stacking – pour améliorer sa capacité de coordination.



Les élèves doivent empiler puis déempiler aussi rapidement que possible les douze gobelets de la façon suivante (modèle 3-6-3): d'abord une pyramide de trois, puis au milieu une pyramide de six et finalement encore une pyramide de trois.

[Sport stacking \(niveaux ABC\)\(pdf\)](#)

[Sport stacking \(niveaux ABC\): 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