

La loi des chiffres

Au cours de ce test, les élèves ont la possibilité de choisir le degré de difficulté de chaque tâche à accomplir. Le nombre de répétitions réalisées en 45 secondes est ensuite multiplié par un coefficient donné.

Description de la tâche

Choisir une tâche et un niveau de difficulté (débutants, avancés ou chevronnés). Effectuer cet exercice pendant 45 secondes à une intensité maximale. S'accorder une pause de 45 secondes et exécuter l'exercice suivant.

Evaluation/Exigences

Le test dure 45 secondes. Seuls les mouvements effectués correctement et intégralement comptent. Le nombre de points par répétition dépend du niveau de difficulté.

Critères d'observation

- Exécuter l'exercice correctement.
- Ne jamais laisser tomber la balle sur le sol.

Consignes aux élèves

«Tu choisis librement le niveau de difficulté de l'exercice. Au signal, tu accomplis le plus grand nombre de fois la tâche donnée. Tu multiplies ensuite le nombre de répétitions selon le coefficient attribué au niveau de difficulté.»

Mise en place

Préparer un ou deux ballons par poste. Définir une ligne de laquelle le ballon est lancé et attrapé.

Matériel

1-2 ballons (par poste), 1 ligne de marquage, feuilles de papier

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	Env. 1 min par élève
Organisation	Dans le cadre d'un travail par postes. Les élèves se contrôlent mutuellement. Le nombre de répétitions est indiqué sur une feuille de papier.
Personnes évaluées	1 élève

Degré	7 ^e à 9 ^e année
Aspect	Compétence disciplinaire
Aspect spécifique	Coordination
Compétence	Lancer et rattraper selon divers niveaux de difficulté