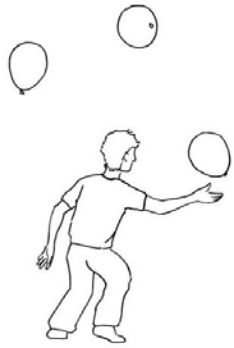
qeps.ch
Qualité de l'éducation physique et sportive

Degré	10e à 12e année (école professionnelle)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Coordination
Compétence	Effectuer des mouvements complexes avec aisance pour améliorer sa capacité de coordination
Niveau A	J'exécute différents exercices difficiles de coordination.
Niveau B	J'exécute différents exercices difficiles de coordination avec aisance.
Niveau C	J'exécute différents exercices difficiles de coordination avec beaucoup d'aisance.



Parcours de coordination (ABC)

Description de la tâche

L'élève effectue les différents exercices d'un parcours de coordination et tente d'atteindre son meilleur résultat.

Evaluation/Exigences

Niveau A: L'élève obtient 25 points.

Niveau B: L'élève obtient 40 points, et pas moins de 6 points par exercice.

Niveau C: L'élève obtient 60 points, et pas moins de 8 points par exercice.

Critères d'observation

Poste 1: Réception sur une jambe et sans sautillement, sans s'aider de la main libre (sinon l'essai n'est pas valable). Le Schtroumpf doit rester debout!

Poste 2: Départ à la station!

Poste 3: Distance banc suédois - mur: 1.50 m.

Poste 4: Lancer la balle au moins plus haut que la tête.

Poste 5: Le temps est compté dès que les 3 ballons sont en l'air.

Consignes aux élèves

Démonstration de l'enseignant recommandée

Poste 1 "Saut des Schtroumpfs":
«Effectuez un saut à pieds joints, et réceptionnez vous sur une seule jambe. Placez ensuite la figurine du "*Schtroumpf*" aussi loin que possible sur le sol devant vous. Le pied sur lequel vous vous tenez ne doit pas bouger et vous ne devez pas vous appuyer sur la main libre. Le meilleur essai sur 10 compte.»
Poste 2 "Course de pédalo":
«Parcourez la distance de 9m sur le pédalo aussi rapidement que possible. Le meilleur essai sur 6 compte.»

© Confédération suisse, Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

Poste 3 "*Pousser le Médecine-ball":*
«Debout sur un banc suédois retourné, lancez le médecine-ball à 2 mains contre le mur et rattrapez-le. Combien de balles rattraperez-vous en 1 minute. Vous n'avez pas le droit de quitter le banc suédois pour que l'essai compte.»
Poste 4 "*Rattraper la balle de tennis":*
«lancez une balle de tennis en l'air et rattrapez-la dans le chapeau derrière le dos. Combien de fois la rattraperez-vous sur 30 lancers?»
Poste 5 "Jonglage de ballons":
«Essayez de maintenir 3 ballons de baudruche simultanément en l'air aussi longtemps que possible. Dès que le premier ballon touche le sol, le chronomètre est arrêté. Vous avez 3 tentatives au maximum.»

Mise en place

Il est recommandé d'installer les postes dans le sens des aiguilles d'une montre ou inversement. Pour la course de pédalo, prévoir la largeur du terrain de volley (marquer le départ et l'arrivée par des piquets). Prévoir suffisamment de place pour le poste „jonglage de ballons"!

Matériel

9 ballons de baudruche, 2-3 pédalos, 2 cônes, 2 balles de tennis, 2 médecine-balls (messieurs: 3kg, dames:
2 kg), 1 banc suédois, 2-3 figurines de Schtroumpfs, 1 mètre ruban, ruban adhésif, 2 cônes par poste pour indiquer les postes, 3 chronomètres

Source

-

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	1 leçon de 45 min. (avec échauffement et explication des différents postes)
Organisation	Le parcours est effectué en groupes de 2, 3 ou 4 (selon la taille de la classe). Les membres du groupe se chronomètrent et se mesurent mutuellement et notent les résultats sur la feuille de postes. Changement de postes toutes les 5 minutes.
Personnes évaluées	1 personne testée
Problèmes	L'enseignant s'assurera qu'il n'y a pas de tentatives de tricherie et que les exercices sont effectués selon les règles.

Annexe 1: Tableaux d'évaluation et de postes pour le parcours de coordination (ABC)

Messieurs

Points	Saut des Schtroumpfs	Course de pédalo	Pousser le médecine-ball	Rattraper la balle de tennis	Jonglage de ballons
15	3.50m	5 sec	40	26	> 80 sec
14	3.40m	5.5 sec	38	24	65 sec
13	3.30m	6 sec	36	22	60 sec
12	3.20m	6.5 sec	34	20	55 sec
11	3.10m	7 sec	32	18	50 sec
10	3.00m	7.5 sec	30	16	45 sec
9	2.90m	8 sec	28	14	40 sec
8	2.80m	8.5 sec	26	12	35 sec
7	2.70m	9 sec	24	10	30 sec
6	2.60m	9.5 sec	22	8	25 sec
5	2.50m	10 sec	20	6	20 sec
4	2.40m	10.5 sec	18	4	15 sec
3	2.30m	11 sec	16	3	10 sec
2	2.20m	11.5 sec	14	2	7 sec
1	2.10m	12 sec	12	1	5 sec

Dames

Points	Saut des Schtroumpfs	Course de pédalo	Pousser le médecine-ball	Rattraper la balle de tennis	Jonglage de ballons
15	3.10m	5 sec	34	20	> 80 sec
14	3.00m	5.5 sec	32	18	65 sec
13	2.90m	6 sec	30	16	60 sec
12	2.80m	6.5 sec	28	14	55 sec
11	2.70m	7 sec	26	12	50 sec
10	2.60m	7.5 sec	24	10	45 sec
9	2.50m	8 sec	22	9	40 sec
8	2.40m	8.5 sec	20	8	35 sec
7	2.30m	9 sec	18	7	30 sec
6	2.20m	9.5 sec	16	6	25 sec
5	2.10m	10 sec	14	5	20 sec
4	2.00m	10.5 sec	12	4	15 sec
3	1.90m	11 sec	10	3	10 sec
2	1.80m	11.5 sec	8	2	7 sec
1	1.70m	12 sec	6	1	5 sec

Feuille de résultats pour parcours de coordination

Nom: Classe:
Date:

	Résultats évt. (pour 1/2/5)	**Meilleur résultat**	**Points**
1. Saut des Schtroumpfs			
2. course de pédalo			
3. Médecine-ball			
4. Balle de tennis			
5. Jonglage de ballons			
		Total des points:	
		Place:	