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 II (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 15 points.

Niveau B: L'élève obtient 28 points.

Niveau C: L'élève obtient 45 points.

Critères d'observation

Poste 1: Les yeux doivent être bandés correctement pour que l'élève ne voie pas. Pour les élèves moins performants en saut, il est possible de convenir de sauts supplémentaires.

Poste 2: Le volant de badminton doit être tenu par la tête et ne doit pas être «chiffonné» avant d'être lancé

Poste 3: On arrête le chronomètre quand

a) une autre partie du corps que la jambe d'appui touche le sol
b) le pied de la jambe pliée n'est plus dans le creux du genou
c) les mains derrière le dos quittent leur position
d) l'élève ouvre les yeux
e) la jambe d'appui n'a plus de contact avec le sol
f) la jambe d'appui touche le cerceau

Poste 4: La personne évaluée se tient sur le banc suédois retourné, jambes tendues et à largeur de hanches, corps droit. Elle dribble le ballon au sol. Si elle perd le ballon, on lui en remettra immédiatement un autre.

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

Consignes aux élèves	*Démonstration de l'enseignant recommandée* *Poste 1 «5 sauts à l'aveuglette»:* «Avec 5 sauts à pieds joints (sauts de grenouille) tentez de parcourir exactement 18m. On mesure la distance de vos talons à la ligne d'arrivée. Vous sautez avec les yeux bandés, à l'aveuglette. Le meilleur de 3 essais au maximum est validé.» *Poste 2 «Lancer de volant de badminton»:* «Essayez de lancer le volant de badminton le plus loin possible. Vous avez le droit de prendre un élan de deux mètres au maximum. Vous lancez le volant trois fois avec le bras gauche et trois fois avec le bras droit. Les deux meilleurs essais seront validés et additionnés.» *Poste 3 «Sur une jambe»:* «Tenez-vous sur une jambe dans le cerceau, croisez les bras derrière le dos et placez le deuxième pied dans le creux du genou de la jambe d'appui. On démarre le chronomètre. Après 10 secondes, à mon signal, fermez les yeux. Après 10 secondes, tirez la tête le plus en arrière possible. Dès que vous posez le deuxième pied, l'exercice s'arrête. Finalement, refaites l'exercice sur l'autre jambe.» *4 Poste 4 «Dribbler»*: «La personne évaluée se tient sur un banc suédois retourné et doit dribbler la balle au sol autant de fois que possible pendant 30 secondes. La balle doit rebondir au moins jusqu'à la hauteur des hanches.»	
Mise en place	Il est conseillé d'installer les postes dans le sens des aiguilles d'une montre (ou le contraire). Utiliser le terrain de volley pour le premier poste.	
Matériel	2-3 bandeaux pour les yeux, volants de badminton, 3 ballons de gymnastique, 2 cônes, 1 banc suédois, 2 rubans mètres, ruban adhésif, 3 cerceaux, 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. Le départ du poste 3 (sur une jambe) devrait être donné et arrêté par l'enseignant. Le tableau d'évaluation du poste 2 doit éventuellement être adapté, puisque les résultats dépendent de la marque du volant. Le tableau d'évaluation a été établi sur la base des résultats obtenus par 70 garçons et 30 filles.

Annexe 1: Tableaux d'évaluation et feuille de postes pour le «Parcours de coordination II (ABC)»

Garçons

Points	5 sauts	Lancer de volant	Sur une jambe	Dribbler
15	<5cm	>14.00m	56	75
14	10cm	13.60m	54	72
13	15cm	13.30m	52	68
12	20cm	13.00m	50	64
11	25cm	12.75m	48	60
10	30cm	12.50m	46	56
9	35cm	12.25m	42	52
8	40cm	12.00m	39	48
7	45cm	11.60m	36	44
6	50cm	11.30m	33	40
5	55cm	11.00m	30	38
4	60cm	10.75m	28	36
3	65cm	10.50m	26	34
2	70cm	10.25m	24	32
1	>75cm	10.00m	23	30

Filles

Points	5 sauts	Lancer de volant	Sur une jambe	Dribbler
15	<10cm	>12m	58	75
14	15cm	11.75m	56	72
13	20cm	11.50m	54	68
12	25cm	11.25m	52	64
11	30cm	11.00m	50	60
10	35cm	10.75m	48	56
9	40cm	10.50m	46	52
8	45cm	10.25m	44	48
7	50cm	10.00m	42	44
6	55cm	9.75m	40	40
5	60cm	9.50m	38	38
4	65cm	9.25m	36	36
3	70cm	9.00m	35	34
2	75cm	8.75m	34	32
1	>80cm	8.50m	32	30

Feuille de postes parcours de coordination

Nom: Classe:
Date:

	Év. résultats intermédiaires	**Meilleur résultat**	**Points**
1. 5 sauts			
2. Lancer de volant			
3. Sur une jambe			
4. Dribbler			
		Total des points:	
		Rang:	