



Degré	10 ^e à 12 ^e 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.



Sport stacking (ABC)

Description de la tâche

L'élève effectue les exercices de Sport stacking 3 – 6 – 3 en un minimum de temps.

Evaluation/Exigences

Niveau A: L'élève effectue l'exercice sans erreurs en 12 secondes max.

Niveau B: L'élève effectue l'exercice sans erreurs en 8 secondes max.

Niveau C: L'élève effectue l'exercice sans erreurs en 6 secondes ou moins.

Critères d'observation

- Essai sans erreurs: aucun gobelet n'est renversé en empilant et désempilant. Si cela arrive, il faut recommencer la pyramide avant d'entamer la suivante.
- On empile et désempile à tour de rôle de la main gauche puis de la main droite (l'inverse pour les droitiers).
- Pour les droitiers, on commence de la main droite, pour les gauchers de la main gauche. La main de départ enclenche également le chronomètre.
- Il n'est pas permis d'empiler ou de désempiler 2 pyramides à la fois.
- Une fois les pyramides empilées, on commence par désempiler la première pyramide.

Consignes aux élèves

Démonstration de l'enseignant recommandée

«Essayez d'empiler puis de désempiler aussi rapidement que possible les 12 gobelets de la façon suivante (modèle 3-6-3): d'abord une pyramide de 3, puis au milieu une pyramide de 6 et finalement encore une pyramide de 3. Désempilez ensuite les trois pyramides de suite partant du même côté d'où la première pyramide a été construite. Empilez à tour de rôle de la main droite et de la main gauche. Vous ne devez jamais travailler sur 2 pyramides en même temps. Si vous renversez un gobelet, reconstruisez d'abord la pyramide en question avant de passer à la suivante. Dès que vous avez effectué l'exercice correctement, arrêtez le timer.»

Mise en place	Disposer 12 gobelets sur le caisson dans la situation initiale correcte. S'il n'y a pas de timer disponible, l'enseignant chronomètre le temps.	
Matériel	1 set de 12 gobelets, 1 caisson, 1 timer ou chronomètre	
Source	www.play4you.ch	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	Phase d'introduction et d'exercice: env. 20 minutes. Ensuite possibilité d'effectuer son meilleurs temps pendant 10 minutes.
	Organisation	Idéalement un set de gobelets et plusieurs postes d'entraînement (plusieurs timers/chronomètres). Les tentatives de test officielles doivent obligatoirement être supervisées par l'enseignant (exécution correcte!)
	Personnes évaluées	1 personne
	Problèmes	L'enseignant doit bien connaître et observer les règles (rapidité des tentatives!).