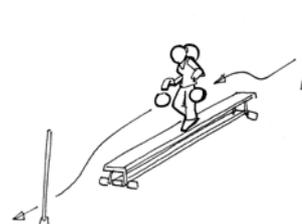




Degré	7 ^e à 9 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Coordination
Compétence	Coordonner des mouvements pour s'adapter à des situations compliquées
Niveau C	J'effectue un mouvement exigeant une très grande coordination.



Faire rebondir deux balles en gardant l'équilibre (C)

Description de la tâche

Faire rebondir 2 balles différentes durant tout l'exercice: Debout face au banc, faire 2-3 pas, monter sur le banc, traverser le banc en dribblant les 2 balles simultanément, descendre du banc, dribbler autour du piquet et effectuer le chemin du retour sur le banc en dribblant toujours d'une autre manière (p.ex. en alternance). Après le piquet de départ, rattraper les balles debout. Les élèves disposent de 2 essais.

Evaluation/Exigences

Le test est réussi lorsque l'élève fait rebondir 2 balles différentes du début à la fin de l'exercice, sans perdre de balle. Traverser le banc en dribblant d'une façon (p. ex. simultanément), contourner le piquet en dribblant et revenir en dribblant d'une autre façon (p. ex. alternant). Revenu au point de départ, rattraper les balles debout. Les critères suivants doivent en outre être remplis.

Critères d'observation

- Faire rebondir continuellement 2 balles différentes
- Pas de perte de balle
- Traverser chaque longueur de banc avec une technique de dribble différente (1x simultané, 1x en alternance)
- Départ qu piquet, traverser le banc en dribblant, contourner le piquet et traverser le banc à reculons en dribblant jusqu'au point de départ
- Rattraper les balles debout

Consignes aux élèves

«Tu disposes de 2 essais pour exécuter correctement cet exercice. Commence à dribbler au piquet (en même temps ou en alternant), monte sur le banc suédois toujours en dribblant, traverse le banc et redescends, toujours en dribblant jusqu'à l'autre piquet. Contourne le piquet et traverse ensuite le banc en dribblant d'une autre manière jusqu'au piquet de départ. Rattrape les balles debout.»

Mise en place

Placer un piquet pour indiquer le point de départ, et le second piquet pour marquer l'arrivée à l'autre extrémité du banc suédois.

Matériel

1 banc suédois, 2 piquets, 2 ballons de basket, handball et volley (à choix)

Source

Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique, Manuel 5, 6^e-9^e année scolaire*. Berne: OCFIM. Brochure 3, p. 5.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 2 min. par élève
Organisation	Dans le cadre d'un travail par postes (ce test constitue un poste parmi d'autres). Les exercices doivent présenter des difficultés au niveau de la coordination, mais pas de la condition.
Personnes évaluées	1 élève
Problèmes	-