



Degré	10 ^e à 12 ^e année (école professionnelle)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Equilibre
Compétence	Mobiliser ses ressources pour maintenir le corps en équilibre sur un agrès instable
Niveau A	Je me maintiens en équilibre sur un agrès.
Niveau B	Je me maintiens en équilibre sur un agrès pendant une durée prolongée.
Niveau C	Je me maintiens en équilibre sur un agrès dans des conditions difficiles.



Physio-ball (ABC)

Description de la tâche	L'élève est capable de se maintenir en équilibre à « quatre pattes » sur la balle.	
Evaluation/Exigences	<i>Niveau A:</i> L'élève se maintient en équilibre durant 5 secondes <i>Niveau B:</i> L'élève se maintient en équilibre durant 15 secondes <i>Niveau C:</i> L'élève se maintient en équilibre durant 45 secondes	
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">• Se maintenir sur la balle à quatre pattes.• Ne pas toucher le sol.• Ne pas prendre d'appuis extérieurs.	
Consignes aux élèves	«Vous devez vous placer en équilibre sur la balle à quatre pattes. Tentez ensuite de vous maintenir en équilibre pendant 5 secondes. Si vous y parvenez, essayez de parcourir une distance aussi longue que possible en roulant lentement la balle, mais sans toucher le sol. Vous avez 3 essais.»	
Mise en place	Les marques de départ et d'arrivée pour les tests B et C doivent être situées à une distance minimale de 2m du mur (risque de se blesser).	
Matériel	Physio-ball, chronomètre, ruban métrique	
Source	-	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	Env. 15 minutes en fonction de la taille de la classe
	Organisation	Les élèves font le test à tour de rôle. Egalement possible dans le cadre d'un circuit comprenant plusieurs ateliers.
	Personnes évaluées	1 personne testée
	Problèmes	-