qeps.ch
Qualité de l'éducation physique et sportive

Degré	10e à 12e 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.

Equilibre sur un cylindre (ABC)

Description de la tâche

L'élève se maintient en équilibre sur une planche posée sur un cylindre.

Evaluation/Exigences

Niveau A: L'élève se maintient en équilibre 5 secondes

Niveau B: L'élève se maintient en équilibre 20 secondes

Niveau C: L'élève se maintient en équilibre 25 secondes et touche 5x le sol

Critères d'observation

- L'exercice doit être maîtrisé sans se tenir au mur
- Les extrémités de la planche ne doivent pas toucher le sol

Consignes aux élèves

«Placez-vous sur une planche sur le cylindre près du mur. Vous pouvez vous tenir au mur jusqu'à ce que vous soyez en équilibre. Lorsque vous êtes prêts, retirez les mains du mur. À partir de ce moment, le temps est chronométré. Essayez de vous maintenir en équilibre le plus longtemps possible.»

Mise en place

Préparer la planche sur le cylindre à env. 40 cm d'un mur.

Matériel

1 planche, 1 cylindre, chronomètre

Source

-

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	Env. 15 minutes, en fonction de la taille de la classe
Organisation	Les élèves effectuent le test à tour de rôle. Également possible dans le cadre d'un parcours d'adresse.
Personnes évaluées	1 personne testée
Problèmes	-

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