



Degré	10 <sup>e</sup> à 12 <sup>e</sup> 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 une corde détendue (ABC)

<b>Description de la tâche</b>	L'élève se maintient en équilibre sans se déplacer sur une corde détendue, attachée entre deux poteaux.	
<b>Evaluation/Exigences</b>	<i>Niveau A:</i> L'élève se maintient en équilibre 5 secondes. <i>Niveau B:</i> L'élève se maintient en équilibre 10 secondes. <i>Niveau C:</i> L'élève se maintient en équilibre 20 secondes.	
<b>Critères d'observation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'exercice doit s'effectuer sans toucher le sol</li><li>• L'exercice doit être effectué sans se tenir aux poteaux</li></ul>	
<b>Consignes aux élèves</b>	«Prenez place sur la corde détendue. Aidez-vous de la latte pour prendre la position initiale. Lorsque vous êtes prêts, lâchez-la. Un partenaire vient la retirer. Le chronomètre court dès cet instant. Maintenez l'équilibre aussi longtemps que possible.»	
<b>Mise en place</b>	Une grosse corde est passée et fixée dans le septième trou des poteaux de barres fixes. La distance doit comporter deux longueurs de barres fixes (sauter un point d'ancrage). Tendre la corde au départ, car elle se relâchera dès qu'une charge y est posée. Disposer des tapis au sol pour la sécurité. Les élèves effectuent l'exercice individuellement.	
<b>Matériel</b>	2 poteaux de barres fixes, 1 grosse corde, 1 latte de saut en hauteur, 6 tapis, chronomètre	
<b>Source</b>	-	
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	Durée	Env. 15 minutes selon le nombre d'élève
	Organisation	Les élèves effectuent le test à tour de rôle. Cet exercice peut également être inclus comme un poste d'un parcours d'agilité.
	Personne évaluée	1 personne à la fois
	Problèmes	-