



| | |
|-------------------|---|
| 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. |



Rotations sur le banc (ABC)

| | |
|--|---|
| Description de la tâche | Sur un banc suédois retourné, les élèves effectuent aussi rapidement que possible 4 rotations vers la gauche ou la droite le long de leur axe longitudinal sans tomber du banc. Une rotation compte dès que la position initiale est retrouvée. On compte le meilleur des trois essais. Si l'élève tombe du banc pendant l'exercice, il remonte directement et continue. |
| Evaluation/Exigences | <p><i>Niveau A:</i> L'élève effectue l'exercice en 14.6 - 25 sec.</p> <p><i>Niveau B:</i> L'élève effectue l'exercice en 8.6 - 14.5 sec.</p> <p><i>Niveau C:</i> L'élève effectue l'exercice en ≤ 8.5 sec.</p> |
| Critères d'observation | <ul style="list-style-type: none"> On chronomètre le temps nécessaire pour les 4 rotations au dixième de seconde. Si l'élève tombe du banc, on ajoute 1 seconde de pénalité, s'il tombe du banc une deuxième fois, on arrête le chronomètre et on le redémarre lorsqu'il a bien repris son équilibre. L'essai n'est pas valable si l'élève touche le sol plus de 3 fois. |
| Consignes aux élèves | «Sur le banc, effectuez aussi rapidement que possible 4 rotations vers la gauche ou la droite le long de votre axe longitudinal sans tomber du banc. Je chronomètre. Si vous quittez le banc, vous avez 1 seconde de pénalité. Remontez rapidement et continuez l'exercice. Si vous quittez le banc plus de 3x, l'essai n'est pas valable. Une fois que vous êtes prêt, attendez mon signal "Prêt – partez". Après 4 rotations complètes, j'arrête le chronomètre. Le meilleur de vos trois essais compte.» |
| Mise en place | - |
| Matériel | 1 banc suédois, chronomètre |
| Source | Hirtz P. & Hotz A. (2000). Gleichgewicht. Schorndorf: Hofmann. |
| Aspects pratiques et indications pédagogiques | <p>Durée 2 – 3 min. par élève</p> <p>Organisation Dans les grandes classes, occuper une partie de la classe à une autre tâche dans l'autre moitié de la salle afin d'effectuer le test rapidement.</p> <p>Personne évaluée 1 personne</p> <p>Problèmes -</p> |