



Degré	4 ^e à 6 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Coordination
Compétence	Acquérir les capacités de coordination et d'équilibre de base pour enrichir sa motricité
Niveau A	J'effectue des mouvements simples avec aisance.
Niveau B	J'effectue des mouvements difficiles.
Niveau C	J'effectue des mouvements difficiles avec aisance et de manière sûre.



Rotations sur le bord du banc suédois (ABC)

Description de la tâche	Sur un banc suédois retourné (poutre étroite vers le haut), les élèves effectuent autant de rotations que possible autour d'eux-mêmes en 20 secondes. S'ils quittent le banc (posant les 2 pieds à terre) l'exercice est interrompu. Les élèves disposent de 2 essais. On compte le meilleur.
Evaluation/Exigences	<i>Niveau A:</i> Le test est réussi si l'élève effectue au moins 4 rotations. <i>Niveau B:</i> Le test est réussi si l'élève effectue au moins 6 rotations. <i>Niveau C:</i> Le test est réussi si l'élève effectue au moins 8 rotations. On compte le nombre de rotations effectuées en 20 secondes.
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">• Si un seul pied est posé plus de 2x au sol, l'essai ne compte pas• Si les deux pieds sont posés au sol, l'essai est interrompu et on recommence.
Consignes aux élèves	«Ce test permet d'évaluer votre équilibre. Placez-vous sur le banc suédois. Maintenant, pendant 20 secondes, effectuez autant de rotations que possible autour de vous-même. Une rotation compte dès que vous avez repris votre position initiale. Si vous posez un pied par terre, l'essai ne compte pas et il faut recommencer. En revanche, si vous posez les deux pieds par terre ou si vous posez le pied par terre plus de 2x, l'exercice est interrompu.»
Mise en place	2 installations avec 1 banc suédois chacune, poutre étroite vers le haut
Matériel	2 bancs suédois
Source	Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>Education physique, Manuel 4, 4^e-6^e année scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 3, p. 4.
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée env. 2 min. pour 2 élèves Organisation Prévoir une distance suffisante entre les bancs suédois. Un partenaire compte le nombre de rotations effectuées correctement. Personnes évaluées 2 élèves par installation Problèmes -