



Degré	4 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup> 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.



## Marcher sur le banc suédois en faisant rebondir une balle

<b>Description de la tâche</b>	Les élèves marchent en avant sur la poutre étroite d'un banc suédois en faisant rebondir une balle sur le sol. Au bout du banc, l'élève rattrape le ballon pour terminer l'exercice debout. Le test est réussi lorsque l'exercice est effectué correctement lors d'un des 2 essais.
<b>Evaluation/Exigences</b>	Faire rebondir la balle à une main sans interruption. Ne pas quitter la poutre du banc.
<b>Critères d'observation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Départ au début du banc</li><li>• Faire rebondir la balle à une main sans interruption le long du banc</li><li>• Terminer l'exercice (debout) au bout du banc, en rattrapant la balle des deux mains</li></ul>
<b>Consignes aux élèves</b>	«Ce test permet d'évaluer votre habileté. Balle à la main, placez-vous au début du banc. Marchez en avant sur toute la longueur du banc en faisant rebondir la balle à une main sur le sol sans interruption le long du banc. Arrivés à l'autre extrémité du banc, rattrapez la balle. Le test est réussi si vous exécutez l'exercice sans erreurs. Vous disposez de 2 essais.»
<b>Mise en place</b>	2 installations avec 1 banc suédois chacune
<b>Matériel</b>	2 bancs suédois, 2 ballons de volley, de handball ou de basket
<b>Source</b>	Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>Education physique, Manuel 4, 4<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> année scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 4, p. 32.
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	Durée env. 30 sec. pour 2 personnes Organisation 2 élèves effectuent l'exercice en même temps Personnes évaluées 2 élèves Problèmes -