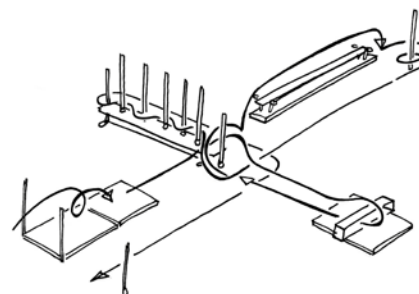




Degré	10 <sup>e</sup> à 12 <sup>e</sup> année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Coordination
Compétence	Effectuer des mouvements complexes avec aisance pour améliorer sa capacité de coordination
Niveau A	J'exécute différents exercices difficiles de coordination.
Niveau B	J'exécute différents exercices difficiles de coordination avec aisance.
Niveau C	J'exécute différents exercices difficiles de coordination avec beaucoup d'aisance.



## Croix suisse (ABC)

### Description de la tâche

Les élèves effectuent le parcours aussi rapidement que possible.

### Evaluation/Exigences

Le temps est chronométré au dixième de seconde. Pour chaque erreur, une pénalité de 0.1 sec. est ajoutée.

*Niveau A:* Filles: 15.5 - 15.0 sec.  
Garçons: 15.0 - 14.6 sec.

*Niveau B:* Filles: 14.9 - 14.5 sec.  
Garçons: 14.5 - 14.0 sec.

*Niveau C:* Filles: < 14.5 sec.  
Garçons: < 14.0 sec.

### Critères d'observation



- Exercice erroné
- Renverser les piquets
- Chute à l'exercice d'équilibre

### Consignes aux élèves

*Démonstration de l'enseignant recommandée*

«Vous disposez de 5 minutes pour vous exercer sur le parcours. Ensuite, je chronomètre le temps qu'il vous faut pour l'effectuer. Essayez de le parcourir en utilisant le moins de temps possible. Pour chaque exercice erroné, chaque piquet renversé ou si vous tombez du banc suédois, une pénalité de 0.1 sec. vous sera ajoutée.»

### Mise en place

Disposition des postes selon le schéma. Veiller à respecter les distances indiquées.

### Matériel

Caisson, 3 tapis, 12 piquets, 2 bancs suédois, chronomètre

### Source

Suisse Sport Test Konzept, Testbeschreibungen Version 8

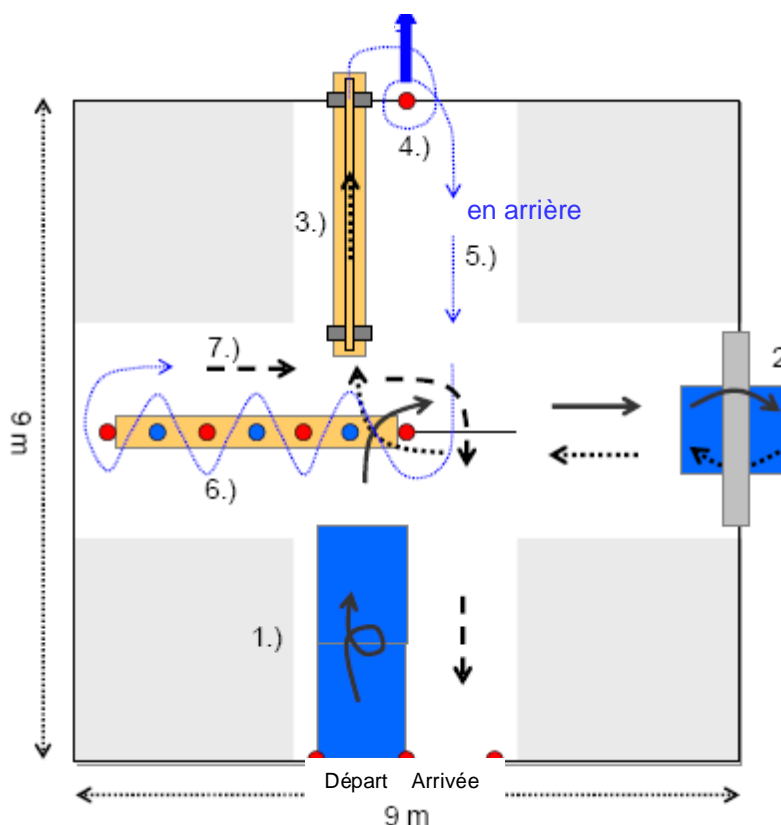
### Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée 30 sec. par élève  
Organisation -  
Personnes évaluées 1 personne  
Problèmes -

## Annexe 1: Schéma de mise en place pour «Croix suisse (ABC)»

### Parcours de test:

Le parcours doit être disposé exactement selon le schéma et les distances et mesures respectées. L'idéal est de s'orienter sur un demi-terrain de volley (9x9m)



1. Roulade: Départ – Roulade avant sur le tapis, sauter par-dessus le banc suédois entre le 1<sup>e</sup> et le 2<sup>e</sup> piquet – courir vers la droite.
2. Obstacle: Sauter par-dessus l'élément de caisson et revenir par-dessous - sauter par-dessus le banc suédois de gauche à droite entre le 1<sup>e</sup> et le 2<sup>e</sup> piquet.
3. Equilibre: Toucher le sol des deux mains et traverser le banc suédois retourné en équilibre – premier et dernier contact avec le banc à hauteur des supports transversaux.
4. Virage: Toucher le sol et tourner autour du piquet en gardant la même orientation du corps (regard vers l'avant).
5. Déplacement en arrière: Toujours avec la même orientation du corps/regard, reculer jusqu'au milieu de la prolongation fictive du banc (ligne noire sur le schéma).
6. Slalom: En avant, parcourir le slalom en commençant à gauche.
7. Sprint: Après le virage autour du dernier piquet (en rouge sur le schéma) sprinter aussi rapidement que possible vers la ligne d'arrivée.