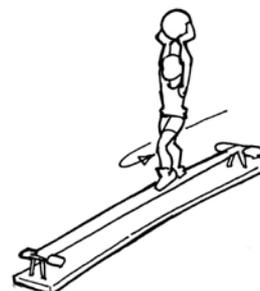




Degré	1 <sup>re</sup> à 2 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Equilibre
Compétence	S'équilibrer pour réaliser des tâches à divers engins
Niveau A	Je me maintiens en équilibre sur des engins étroits et dans des conditions difficiles.



## Poutre étroite

<b>Description de la tâche</b>	Traverser le banc suédois retourné en tenant un ballon de basket au-dessus de la tête. Effectuer un demi-tour sur la pointe des pieds au milieu de la poutre. Ensuite continuer en marchant à reculons jusqu'à l'extrémité du banc.	
<b>Evaluation/Exigences</b>	Le test est réussi lorsque les critères d'observation munis d'un astérisque* sont remplis. Les élèves disposent de 2 essais.	
<b>Critères d'observation</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballon de basket au-dessus de la tête*</li> <li>• Regard en avant, pas sur les pieds*</li> <li>• Rotation sur la pointe des pieds*</li> </ul>	
	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quitter le banc suédois.</li> <li>• Perte du ballon.</li> </ul>	
<b>Consignes aux élèves</b>	«Pour cet exercice, prenez le ballon de basket, tenez-le sur la tête avec les deux mains et montez sur le banc suédois retourné. Avancez jusqu'au milieu du banc dans cette position, arrêtez-vous et faites un demi-tour sur la pointe des pieds. Marchez ensuite à reculons jusqu'au bout du banc. Veillez à toujours garder le ballon au-dessus de la tête et regardez droit devant vous. Ne regardez pas vos pieds. Si vous perdez l'équilibre et devez descendre, recommencez du début. Vous avez 2 essais.»	
<b>Mise en place</b>	Un banc suédois est disposé avec la poutrelle étroite vers le haut. Un ballon de basket est posé à côté.	
<b>Matériel</b>	1 banc suédois, 1 ballon de basket	
<b>Source</b>	Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>Education physique, Manuel 3, 1<sup>re</sup>-4<sup>e</sup> année scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 3, p. 5.	
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	Durée	env. 30 sec. pour 1 élève
	Organisation	1 installation. Le test peut être intégré à une course aux postes.
	Personnes évaluées	1 personne testée par installation
	Problèmes	-