





Degré	1 ^{re} à 2 ^e 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 instables et dans des conditions difficiles.



Equilibre

Description de la tâche	L'élève se maintient en équilibre sur un engin (p.ex. toupie d'équilibre, cylindre, échasses, médecine-ball) et tente de garder l'équilibre au moins 10 secondes.	
Evaluation/Exigences	Le test est réussi lorsque l'élève se maintient au moins 10 secondes en équilibre sur l'engin. Les élèves disposent de 2 essais.	
Critères d'observation	 <ul style="list-style-type: none">L'élève se maintient en équilibre sans aide.	 <ul style="list-style-type: none">Se tenir à l'espalier (ou à l'assistant) ou quitter l'engin.
Consignes aux élèves	«Pour cet exercice, tentez de vous maintenir en équilibre au moins 10 secondes sur l'engin. Vous pouvez vous aider des espaliers ou vous appuyer sur l'assistant pour grimper sur l'engin. Le temps commence à courir dès que vous lâchez l'aide. Vous disposez de 2 essais.»	
Mise en place	Il est possible de placer l'engin à proximité des espaliers ou d'un mur.	
Matériel	Il est possible d'utiliser divers engins: 1 toupie d'équilibre, 1 cylindre, 1 paire d'échasses, 1 médecine-ball	
Source	Müller, U. & Baumberger, J. (2002). <i>Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler</i> . Horgen: bm-sportverlag.ch. Nr. 16.	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	env. 1 minute par élève
	Organisation	Le test peut être intégré à une course aux obstacles
	Personnes évaluées	1 élève et 1 assistant par installation
	Problèmes	La difficulté du test varie selon l'engin choisi. Si le test est intégré dans une course aux postes, les autres postes doivent être connus des autres élèves.