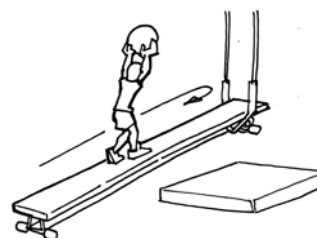




Degré	1 <sup>re</sup> à 2 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Equilibre
Compétence	S'équilibrer pour réaliser des tâches à divers engins
Niveau B	Je me maintiens en équilibre sur des engins instables et dans des conditions difficiles.



## Pont à bascule

### Description de la tâche

Grimper sur le pont à bascule en tenant un ballon de basket au-dessus de la tête et redescendre à reculons après avoir effectué un fléchissement des genoux.

### Evaluation/Exigences

Le test est réussi lorsque l'élève parvient à effectuer l'exercice 2x correctement sans perdre la balle. Les élèves disposent de 2 essais.

### Critères d'observation



- Ballon au-dessus de la tête
- Avancer et reculer sans grande pause
- Flexion basse des genoux



- Perte de la balle
- Quitter le banc suédois

### Consignes aux élèves

«Pour cet exercice, prenez le ballon de basket, tenez-le sur la tête avec les deux mains et montez sur l'extrémité du banc suédois. Dans cette position, avancez vers le haut sur la rampe. Arrêtez-vous brièvement, fléchissez les genoux et redescendez à reculons jusqu'au bout de la rampe. Répétez une deuxième fois l'exercice. 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.»

### Mise en place

Un banc suédois est accroché à une extrémité dans les anneaux entrecroisés. L'extrémité du banc est suspendue à env. 1 m du sol. Placer un tapis de 16cm sous les anneaux. Un ballon de basket est posé à côté.

### Matériel

1 banc suédois, 1 ballon de basket, 1 paire d'anneaux, 1 tapis 16cm

### Source

Müller, U. & Baumberger, J. (2002). *Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler*. Horgen: bm-sportverlag.ch. Posten 25.

### Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 30 sec. pour 1 élève
Organisation	1 installation
Personnes évaluées	1 personne testée par installation
Problèmes	-