



Degré	1 ^{re} à 2 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Equilibre
Compétence	S'équilibrer pour réaliser des tâches à divers engins
Niveau C	Je reste stable sur des engins d'équilibre. Je me déplace sur des engins d'équilibre.



Medecine ball

Description de la tâche

Avancer de 2 mètres en se tenant sur le medecine ball entre deux tapis de gymnastique de 16. Il est permis de s'arrêter pour reprendre l'équilibre.

Evaluation/Exigences

Le test est réussi lorsque l'élève parvient à franchir au moins 2 mètres sur la balle. L'élève dispose de 2 essais.

Critères d'observation



- Sautiller sur le medecine ball.
- Toucher le sol.

Consignes aux élèves

«Pour cet exercice essayez d'avancer d'au moins 2 mètres en restant en équilibre sur le medecine ball entre deux tapis de gymnastique de 16. Une personne peut vous aider à monter sur le ballon. L'essai commence dès que vous lâchez la personne. Vous avez 2 essais.»

Mise en place

Disposer 1 medecine ball entre deux tapis de gymnastique de 16 (dont le côté longitudinal mesure normalement 2 mètres). Assurer le départ et l'arrivée avec des tapis supplémentaires.

Matériel

1 medecine ball rond, 2 tapis de gymnastique de 16, tapis supplémentaires

Source

Müller, U. & Baumberger, J. (2002). *Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler*. Horgen: bm-sportverlag.ch. p. 33.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 3 minutes pour 1 élève
Organisation	1 installation
Personnes évaluées	1 personne testée et 1 aide par installation
Problèmes	La difficulté du test dépend du matériel à disposition. Les medecine ball en cuir ne roulent pas assez.