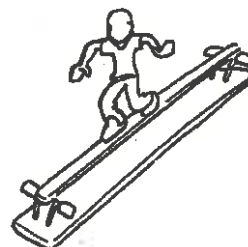




Degré	Pré-scolaire
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Se maintenir en équilibre
Compétence	Se maintenir en équilibre sur divers engins pour réaliser une tâche
Niveau A	Je me déplace en équilibre sur des engins fixes.



Corde raide (A)

Description de la tâche

L'enfant se tient en équilibre sur un banc suédois retourné. Il traverse une longueur de différentes manières: 1 fois de côté (side-step), puis il revient en avant.

Evaluation/Exigences

Le test est réussi lorsque les critères d'observation munis d'une astérisque* sont remplis. Si l'enfant perd l'équilibre et touche le sol, il recommence du début. Chaque enfant dispose de 5 minutes pour effectuer l'exercice. Si l'enfant est motivé à s'exercer encore après ce laps de temps, lui en donner la possibilité.

Critères d'observation



L'élève...

- ...traverse au moins 1 longueur par mouvement.*
- ...avance en posant un pied devant l'autre.*
- ...se tient droit.
- ...fléchit légèrement les genoux.
- ...tend légèrement les bras de côté pour s'équilibrer.



- ...tente de traverser le banc aussi rapidement que possible pour ne pas perdre l'équilibre.

Consignes aux élèves

Démonstration de l'enseignant recommandée

«Pour cet exercice, vous devez essayer d'avancer sur le banc suédois comme des funambules, sans toucher le sol. Tendez les bras sur le côté et pliez légèrement les genoux pour vous faciliter la tâche. Si vous perdez l'équilibre, recommencez simplement du début. Traversez d'abord le banc lentement de côté. Lorsque vous avez réussi, revenez en mettant un pied devant l'autre!»

Mise en place

Disposer un banc suédois retourné

Matériel

1 banc suédois

Source

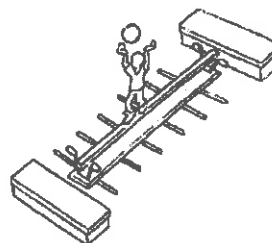
Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique, Manuel 2, école enfantine, degré pré-scolaire*. Berne: OFCJM. Brochure 3, p. 12.

**Aspects pratiques et
indications pédagogiques**

Durée	5 min., deux enfants peuvent se maintenir en équilibre l'un après l'autre sur le même banc suédois
Organisation	Prévoir suffisamment de place entre deux bancs suédois. Tous les enfants se déplacent dans la même direction sur le banc. Le deuxième enfant commence lorsque le premier a passé le milieu du banc. Les enfants qui maîtrisent l'exercice passent directement au test B ou C ou inventent une autre manière de traverser le banc (p.ex. en arrière, avec un sac de sable sur la tête, en agitant un foulard, etc.). Cet exercice de test peut être proposé avec les tests B et C comme poste parmi d'autres. Cela permet d'éviter l'attente et l'exposition au regard des autres.
Personnes évaluées	2 enfants par installation
Problèmes	Les enfants ne devraient pas se presser mutuellement. Les enfants peu rassurés se hâtent souvent d'atteindre l'autre côté pour ne pas perdre l'équilibre! Les inviter à traverser le banc lentement (p.ex. en effectuant des pas d'oie – les pieds se touchent).



Degré	Préscolaire
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Se maintenir en équilibre
Compétence	Se maintenir en équilibre sur divers engins pour réaliser une tâche
Niveau C	Je réalise une acrobatie en équilibre sur un engin instable.



Corde raide (C)

Description de la tâche

L'enfant se tient en équilibre sur un banc suédois retourné disposé sur des bâtons. Il traverse le banc de côté (en side-step), puis à reculons et effectue une acrobatie (p.ex. porter un sac de sable sur la tête, 1 rotation, une balance, lancer et rattraper une balle ou un foulard, marcher en arrière).

Evaluation/Exigences

Le test est réussi lorsque les critères d'observation munis d'une astérisque* sont remplis. Si l'enfant perd l'équilibre et touche le sol, il recommence du début. Chaque enfant dispose de 5 minutes pour effectuer l'exercice. Si l'enfant est motivé à s'exercer encore après ce laps de temps, lui en donner la possibilité.

Critères d'observation



L'enfant...

- ...effectue au moins 1 traversée par mouvement.*
- ...pose un pied derrière l'autre en reculant.*
- ...se tient droit.
- ...a les genoux légèrement fléchis.
- ...tend légèrement les bras de côté pour s'équilibrer.
- ...effectue une acrobatie.*



- ...traverse le banc aussi rapidement que possible pour ne pas perdre l'équilibre.

Consignes aux élèves

Démonstration de l'enseignant recommandée

«Pour cet exercice, vous devez essayer d'avancer sur le banc suédois comme des funambules, sans toucher le sol et en effectuant une acrobatie (p.ex. porter un sac de sable sur la tête, 1 rotation, une balance, lancer et rattraper une balle ou un foulard, marcher en arrière). Tendez les bras sur le côté et pliez légèrement les genoux pour vous faciliter la tâche. Si vous perdez l'équilibre, recommencez simplement du début. Traversez d'abord le banc lentement de côté. Lorsque vous avez réussi, essayez de le traverser à reculons!»

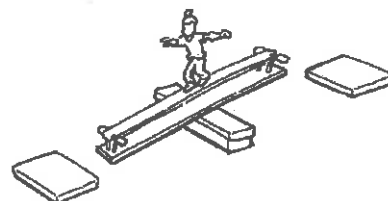
Mise en place

Placer un banc suédois retourné sur 5-6 bâtons. Disposer un couvercle de banc suédois à chaque extrémité du banc, à une distance d'env. 1/2m afin d'éviter que le banc ne roule lorsque les élèves montent et descendent.

Matériel	1 banc suédois, 6 bâtons de gymnastique, 2 couvercles de caissons, sacs de sable, balles de jonglage, foulards	
Source	Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>Education physique, Manuel 2, école enfantine, degré pré-scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 3, p. 12.	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	5 min., deux enfants peuvent se maintenir en équilibre l'un après l'autre sur le même banc suédois
	Organisation	Prévoir suffisamment de place entre deux bancs suédois. Tous les enfants se déplacent dans la même direction sur le banc. Le deuxième enfant commence lorsque le premier a passé le milieu du banc. Cet exercice de test peut être proposé avec les tests A et B comme poste parmi d'autres. Cela permet d'éviter l'attente et l'exposition au regard des autres.
	Personnes évaluées	2 enfants par installation
	Problèmes	Les enfants ne devraient pas se presser mutuellement. Les enfants peu rassurés se hâtent souvent d'atteindre l'autre côté pour ne pas perdre l'équilibre! Les inviter à traverser le banc lentement (p.ex. en effectuant des pas d'oie – les pieds se touchent).



Degré	Préscolaire
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Se maintenir en équilibre
Compétence	Se maintenir en équilibre sur divers engins pour réaliser une tâche
Niveau C	Je réalise une acrobatie en équilibre sur un engin instable.



Pont à bascule (C)

Description de la tâche

L'enfant se déplace en avant puis en arrière sur un banc suédois retourné et transformé en pont à bascule. Il effectue une petite acrobatie à chaque extrémité (p.ex. transporter un sac de sable sur la tête, faire 1½ tour au lieu d'un demi, se tenir sur une jambe, lancer et rattraper un foulard ou une balle, faire tourner des foulards.)

Evaluation/Exigences

Le test est réussi lorsque les critères d'observation munis d'un astérisque* sont remplis. Si l'enfant perd l'équilibre et touche le sol, il recommence du début. Chaque enfant dispose de 5 minutes pour effectuer l'exercice. Si l'enfant est motivé à s'exercer encore après ce laps de temps, lui en donner la possibilité.

Critères d'observation



L'enfant...

- ...effectue au moins une traversée en avant et une à reculons.*
- ...pose un pied devant ou derrière l'autre.*
- ...effectue une acrobatie en marchant en avant et une à reculons.*
- ...se tient droit.
- ...a les genoux légèrement fléchis.
- ...tend légèrement les bras de côté pour s'équilibrer.



- ...traverse le banc aussi rapidement que possible pour ne pas perdre l'équilibre.

Consignes aux élèves

Démonstration de l'enseignant recommandée

«Pour cet exercice, vous devez essayer d'avancer en équilibre sur le pont à bascule comme des funambules, sans toucher le sol et en effectuant une petite acrobatie (p.ex. transporter un sac de sable sur la tête, faire 1½ tour, se tenir sur une jambe, lancer et rattraper un foulard ou une balle, avancer à reculons). Tendez les bras de chaque côté et pliez légèrement les genoux pour vous faciliter la tâche. Si vous perdez l'équilibre, recommencez simplement du début. Avancez sur le banc suédois sur toute la longueur puis à reculons. Montrez une acrobatie différente à chaque extrémité!»

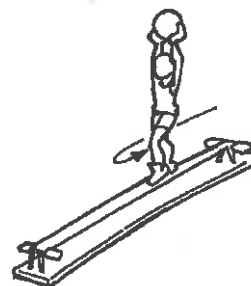
Mise en place

Un couvercle de caisson est placé transversalement exactement au milieu sous un banc suédois retourné. Un tapis est placé à chaque extrémité du banc (à 50cm) pour permettre aux autres enfants d'attendre leur tour.



Matériel	1 banc suédois, 1 couvercle de caisson, 2 tapis, sacs de sable, balles de jonglage, foulards, ballon de gymnastique.								
Source	Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>Education physique, Manuel 2, école enfantine, degré pré-scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 3, p. 12.								
Aspects pratiques et Indications pédagogiques	<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;">Durée</td> <td>2 installations, env. 5 min. par enfant</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">Organisation</td> <td>Prévoir un écart suffisant entre les bancs suédois. Tous les enfants traversent le banc dans le même sens. Le deuxième enfant attend que le premier ait quitté le banc pour commencer. Cet exercice de test peut être combiné avec le test B comme poste parmi d'autres où les enfants peuvent s'occuper de manière autonome. Cela permet d'éviter l'attente et l'exposition au regard des autres.</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">Personnes évaluées</td> <td>2 enfants par installation, 2 installations</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;">Problèmes</td> <td>Les enfants ne devraient pas se presser mutuellement. Les enfants peu rassurés se hâtent souvent d'atteindre l'autre côté pour ne pas perdre l'équilibre! Les inviter à traverser le banc lentement (p.ex. en effectuant des pas d'oie – les pieds se touchent).</td> </tr> </table>	Durée	2 installations, env. 5 min. par enfant	Organisation	Prévoir un écart suffisant entre les bancs suédois. Tous les enfants traversent le banc dans le même sens. Le deuxième enfant attend que le premier ait quitté le banc pour commencer. Cet exercice de test peut être combiné avec le test B comme poste parmi d'autres où les enfants peuvent s'occuper de manière autonome. Cela permet d'éviter l'attente et l'exposition au regard des autres.	Personnes évaluées	2 enfants par installation, 2 installations	Problèmes	Les enfants ne devraient pas se presser mutuellement. Les enfants peu rassurés se hâtent souvent d'atteindre l'autre côté pour ne pas perdre l'équilibre! Les inviter à traverser le banc lentement (p.ex. en effectuant des pas d'oie – les pieds se touchent).
Durée	2 installations, env. 5 min. par enfant								
Organisation	Prévoir un écart suffisant entre les bancs suédois. Tous les enfants traversent le banc dans le même sens. Le deuxième enfant attend que le premier ait quitté le banc pour commencer. Cet exercice de test peut être combiné avec le test B comme poste parmi d'autres où les enfants peuvent s'occuper de manière autonome. Cela permet d'éviter l'attente et l'exposition au regard des autres.								
Personnes évaluées	2 enfants par installation, 2 installations								
Problèmes	Les enfants ne devraient pas se presser mutuellement. Les enfants peu rassurés se hâtent souvent d'atteindre l'autre côté pour ne pas perdre l'équilibre! Les inviter à traverser le banc lentement (p.ex. en effectuant des pas d'oie – les pieds se touchent).								



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 étroits et dans des conditions difficiles.

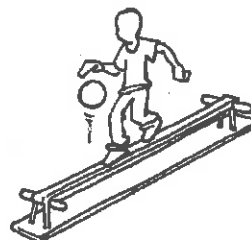


Poutre étroite

Description de la tâche	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.								
Evaluation/Exigences	Le test est réussi lorsque les critères d'observation munis d'un astérisque* sont remplis. Les élèves disposent de 2 essais.								
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">  <ul style="list-style-type: none"> • Ballon de basket au-dessus de la tête* • Regard en avant, pas sur les pieds* • Rotation sur la pointe des pieds*  <ul style="list-style-type: none"> • Quitter le banc suédois. • Perte du ballon. 								
Consignes aux élèves	«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.»								
Mise en place	Un banc suédois est disposé avec la poutrelle étroite vers le haut. Un ballon de basket est posé à côté.								
Matériel	1 banc suédois, 1 ballon de basket								
Source	Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>Education physique, Manuel 3, 1^{re}-4^e année scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 3, p. 5.								
Aspects pratiques et indications pédagogiques	<table> <tr> <td>Durée</td> <td>env. 30 sec. pour 1 élève</td> </tr> <tr> <td>Organisation</td> <td>1 installation. Le test peut être intégré à une course aux postes.</td> </tr> <tr> <td>Personnes évaluées</td> <td>1 personne testée par installation</td> </tr> <tr> <td>Problèmes</td> <td></td> </tr> </table>	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	
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									



Degré	4 ^e à 6 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Coordination
Compétence	Acquérir les capacités de coordination et d'équilibre de base pour enrichir sa motricité
Niveau A	J'effectue des mouvements simples avec aisance.

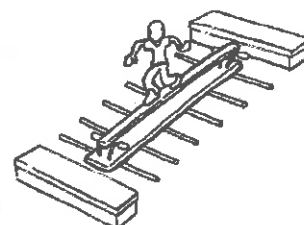


Marcher sur le banc suédois en faisant rebondir une balle

Description de la tâche	Les élèves marchent en avant sur la poutre étroite d'un banc suédois en faisant rebondir une balle sur le sol. Au bout du banc, l'élève rattrape le ballon pour terminer l'exercice debout. Le test est réussi lorsque l'exercice est effectué correctement lors d'un des 2 essais.
Evaluation/Exigences	Faire rebondir la balle à une main sans interruption. Ne pas quitter la poutre du banc.
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">• Départ au début du banc• Faire rebondir la balle à une main sans interruption le long du banc• Terminer l'exercice (debout) au bout du banc, en rattrapant la balle des deux mains
Consignes aux élèves	«Ce test permet d'évaluer votre habileté. Balle à la main, placez-vous au début du banc. Marchez en avant sur toute la longueur du banc en faisant rebondir la balle à une main sur le sol sans interruption le long du banc. Arrivés à l'autre extrémité du banc, rattrapez la balle. Le test est réussi si vous exécutez l'exercice sans erreurs. Vous disposez de 2 essais.»
Mise en place	2 installations avec 1 banc suédois chacune
Matériel	2 bancs suédois, 2 ballons de volley, de handball ou de basket
Source	Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>Education physique, Manuel 4, 4^e-6^e année scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 4, p. 32.
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée env. 30 sec. pour 2 personnes Organisation 2 élèves effectuent l'exercice en même temps Personnes évaluées 2 élèves Problèmes



Degré	Précolaire
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Se maintenir en équilibre
Compétence	Se maintenir en équilibre sur divers engins pour réaliser une tâche
Niveau B	J'effectue des déplacements variés en équilibre sur des engins instables.



Corde raide (B)

Description de la tâche

L'enfant se tient en équilibre sur un banc suédois retourné disposé sur des bâtons. Il traverse le banc de côté (en side-step), puis en reculant.

Evaluation/Exigences

Le test est réussi lorsque les critères d'observation munis d'un astérisque* sont remplis. Si l'enfant perd l'équilibre et touche le sol, il recommence du début. Chaque enfant dispose de 5 minutes pour effectuer l'exercice. Si l'enfant est motivé à s'exercer encore après ce laps de temps, lui en donner la possibilité.

Critères d'observation



L'enfant...

- ...effectue au moins 1 traversée par mouvement.*
- ...pose un pied derrière l'autre à reculons.*
- ...se tient droit.
- ...a les genoux légèrement fléchis.
- ...tend légèrement les bras de côté pour s'équilibrer.



- ...traverse le banc aussi rapidement que possible pour ne pas perdre l'équilibre.

Consignes aux élèves

Démonstration de l'enseignant recommandée

«Pour cet exercice, vous devez essayer d'avancer sur le banc suédois comme des funambules, sans toucher le sol. Tendez les bras sur le côté et pliez légèrement les genoux pour vous faciliter la tâche. Si vous perdez l'équilibre, recommencez simplement du début. Traversez d'abord le banc lentement de côté. Lorsque vous avez réussi, essayez de le traverser à reculons!»

Mise en place

Placer un banc suédois retourné sur 5-6 bâtons. Disposer un couvercle de banc suédois à chaque extrémité du banc, à une distance d'env. 1/2m afin d'éviter que le banc ne roule lorsque les élèves montent et descendent.

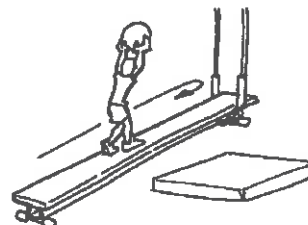
Matériel

1 banc suédois, 6 bâtons de gymnastique, 2 couvercles de caissons

Source	Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>Education physique, Manuel 2, école enfantine, degré pré-scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 3, p. 12.	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	5 min., deux enfants peuvent se maintenir en équilibre l'un après l'autre sur le même banc suédois
	Organisation	Prévoir suffisamment de place entre deux bancs suédois. Tous les enfants se déplacent dans la même direction sur le banc. Le deuxième enfant commence lorsque le premier a passé le milieu du banc. Les enfants qui maîtrisent l'exercice passent directement au test C ou inventent une autre manière de traverser le banc (p.ex. en arrière, avec un sac de sable sur la tête, en agitant un foulard, etc.). Cet exercice de test peut être proposé avec les tests A et C comme poste parmi d'autres. Cela permet d'éviter l'attente et l'exposition au regard des autres.
	Personnes évaluées	2 enfants par installation
	Problèmes	Les enfants ne devraient pas se presser mutuellement. Les enfants peu rassurés se hâtent souvent d'atteindre l'autre côté pour ne pas perdre l'équilibre! Les inviter à traverser le banc lentement (p.ex. en effectuant des pas d'oie – les pieds se touchent).



Degré	1 ^{re} à 2 ^e 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	-



Degré	4 ^e à 6 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Coordination
Compétence	Acquérir les capacités de coordination et d'équilibre de base pour enrichir sa motricité
Niveau A	J'effectue des mouvements simples avec aisance.
Niveau B	J'effectue des mouvements difficiles.
Niveau C	J'effectue des mouvements difficiles avec aisance et de manière sûre.

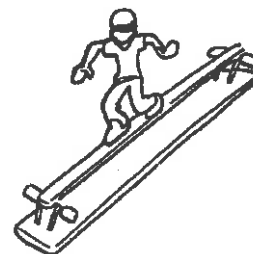


Se tenir sur une jambe, les yeux fermés (ABC)

Description de la tâche	<p>L'élève se tient sur une jambe, les yeux fermés pendant 30 secondes. La personne testée peut choisir sa jambe d'appui, mais ne peut pas en changer durant le test. L'élève effectue le test pieds nus ou en chaussettes. Le chronométrage commence dès que l'élève est en position d'équilibre, les yeux fermés.</p> <p>Tous les critères d'observation doivent être remplis.</p>
Evaluation/Exigences	<p><i>Niveau A:</i> L'élève pose le pied au max. 2 x pendant les 30 secondes.</p> <p><i>Niveau B:</i> L'élève pose le pied au max. 1 x pendant les 30 secondes.</p> <p><i>Niveau C:</i> L'élève ne pose pas le pied pendant les 30 secondes.</p>
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">• Yeux complètement fermés• Pas de sautilllements sur la jambe d'appui• Jambe d'appui immobile
Consignes aux élèves	<p>«Ce test permet de vérifier votre équilibre. Tenez vous droits, fermez les yeux et levez légèrement une jambe en maintenant l'équilibre. Utilisez les bras et la jambe levée pour maintenir l'équilibre. Il n'est pas permis de sautiller sur la jambe d'appui, ni de la déplacer. Les yeux doivent être constamment fermés»</p>
Mise en place	
Matériel	Chronomètre
Source	Bös, K. & Tittlbach, S. (2002). Motorische Tests. SportPraxis Sonderheft. Wiebelsheim: Limpert.
Aspects pratiques et indications pédagogiques	<p>Durée 2 min. pour 4 élèves</p> <p>Organisation Tester 4 élèves à la fois</p> <p>Personnes évaluées 4 élèves</p> <p>Problèmes</p>



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.



Yeux fermés

Description de la tâche	L'élève traverse toute la longueur du banc suédois en avant puis en arrière avec un bandeau sur les yeux.	
Evaluation/Exigences	Le test est réussi lorsque l'élève atteint 3 points ou plus. La personne testée dispose d'un seul essai.	
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève traverse tout le banc sans toucher le sol (2 pts, un point en moins à chaque contact au sol) • L'élève avance de manière fluide (1 pt) • L'élève recule de manière fluide (1 pt) 	
Consignes aux élèves	«Pour cet exercice, placez-vous avec les deux pieds sur une extrémité du banc suédois. Vos yeux sont ensuite bandés et vous avancez sur le banc jusqu'à l'autre bout. Là, faites une petite pause avant de revenir au point de départ en reculant. Si vous perdez l'équilibre et devez descendre du banc, remontez au même endroit, avec l'aide de vos camarades, et continuez. Vous avez un seul essai.»	
Mise en place	Placer un banc suédois retourné dans la salle (côté étroit vers le haut). Event. des tapis pour amortir les chutes.	
Matériel	1 banc suédois, bandeau, évent. tapis	
Source	Müller, U. & Baumberger, J. (2002). <i>Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler</i> . Horgen: bmsportverlag.ch, Posten 17.	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	env. 2 min. par élève
	Organisation	Travail par groupes de 3. Une personne passe le test, les autres l'assurent chacun d'un côté du banc suédois sans l'aider.
	Personnes évaluées	1 personne testée
	Problèmes	Les élèves doivent savoir comment assurer correctement (sans aider) et se faire confiance mutuellement.



Degré	4 ^e à 6 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Coordination
Compétence	Acquérir les capacités de coordination et d'équilibre de base pour enrichir sa motricité
Niveau A	J'effectue des mouvements simples avec aisance.
Niveau B	J'effectue des mouvements difficiles.
Niveau C	J'effectue des mouvements difficiles avec aisance et de manière sûre.



Rotations sur le bord du banc suédois (ABC)

Description de la tâche

Sur un banc suédois retourné (poutre étroite vers le haut), les élèves effectuent autant de rotations que possible autour d'eux-mêmes en 20 secondes. S'ils quittent le banc (posant les 2 pieds à terre) l'exercice est interrompu. Les élèves disposent de 2 essais. On compte le meilleur.

Evaluation/Exigences

Niveau A: Le test est réussi si l'élève effectue au moins 4 rotations.

Niveau B: Le test est réussi si l'élève effectue au moins 6 rotations.

Niveau C: Le test est réussi si l'élève effectue au moins 8 rotations.

On compte le nombre de rotations effectuées en 20 secondes.

Critères d'observation

- Si un seul pied est posé plus de 2x au sol, l'essai ne compte pas
- Si les deux pieds sont posés au sol, l'essai est interrompu et on recommence.

Consignes aux élèves

«Ce test permet d'évaluer votre équilibre. Placez-vous sur le banc suédois. Maintenant, pendant 20 secondes, effectuez autant de rotations que possible autour de vous-même. Une rotation compte dès que vous avez repris votre position initiale. Si vous posez un pied par terre, l'essai ne compte pas et il faut recommencer. En revanche, si vous posez les deux pieds par terre ou si vous posez le pied par terre plus de 2x, l'exercice est interrompu.»

Mise en place

2 installations avec 1 banc suédois chacune, poutre étroite vers le haut

Matériel

2 bancs suédois

Source

Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique, Manuel 4, 4^e-6^e année scolaire*. Berne: OCFIM. Brochure 3, p. 4.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée env. 2 min. pour 2 élèves

Organisation Prévoir une distance suffisante entre les bancs suédois. Un partenaire compte le nombre de rotations effectuées correctement.

Personnes évaluées 2 élèves par installation

Problèmes -