

Habileté motrice : équilibre

Objectif : Tenir en équilibre sur un pied et réaliser un maximum de tours avec un sac de riz autour de la taille, durant 30 secondes

Méthodologie :

Démonstration du test par un évaluateur et questionnement des élèves pour assurer la compréhension des tâches à réaliser.

Protocole	Evalueur		
	Actions	Tâche spécifique à évaluer	Questions de compréhension
L'élève se positionne derrière le Bosu. Il a un pied au sol et place son pied d'appui sur le sommet du Bosu. Il tient dans une main un sac de riz. « Prêt, top », le chronomètre est lancé. L'élève s'équilibre sur le Bosu, sur son pied d'appui. Il doit effectuer un maximum de rotation autour de sa taille pendant 30 secondes, sans tomber, ni toucher le Bosu avec l'autre pied pour se rééquilibrer. Il démarre les rotations, les bras tendus devant lui, à hauteur de la taille. Si l'élève tombe ou touche le Bosu avec l'autre pied, le tour de taille avec le sac de riz n'est pas comptabilisé. Le nombre de tour ne retombe pas à zéro, si l'élève échoue. Le tour n'est simplement pas comptabilisé. L'élève doit retrouver son équilibre sur un pied pour que l'évaluateur puisse continuer à compter les tours.	L'évaluateur lance le chronomètre « Prêt, top ». Il compte le nombre de rotations réalisées par l'élève 	La réussite des tours de taille en restant en équilibre sur une jambe. (nombre à transcrire sur la fiche d'évaluation)	Combien de tour de taille dois-je réaliser ? Que se passe-t-il si je tombe ou touche le Bosu avec l'autre pied ?