

Zeitschrift: Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
Herausgeber: Office fédéral du sport
Band: 5 (2003)
Heft: 1

Artikel: Un équilibre, déséquilibre...
Autor: Gautschi, Roland
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998913>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

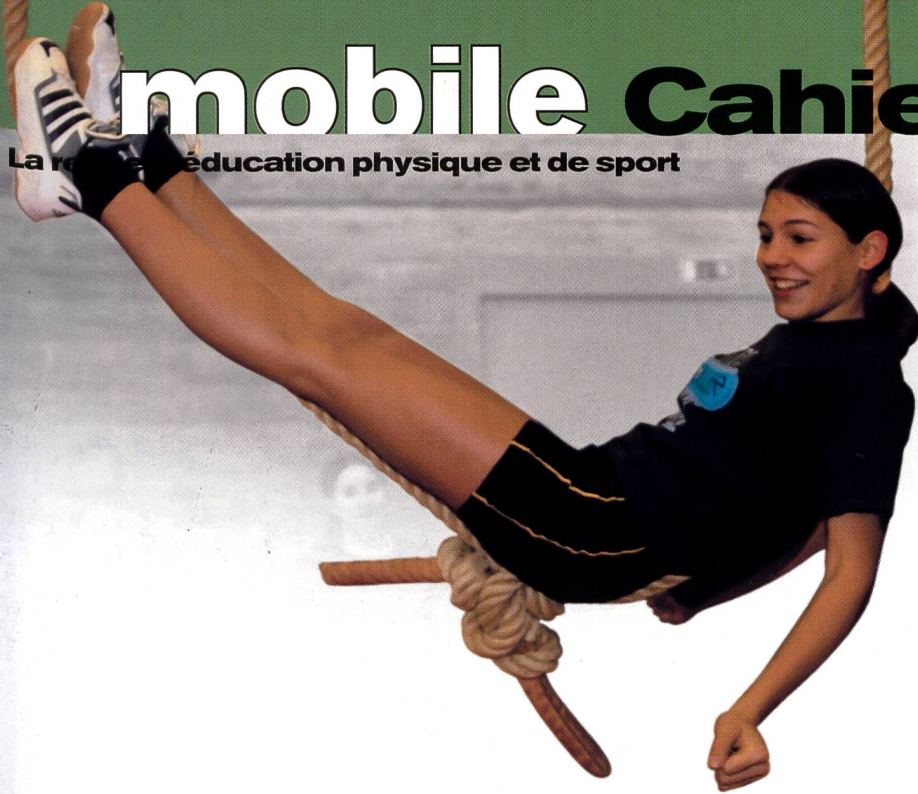
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport. «mobile» paraît 6 fois par an.

Les lectrices et les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique au prix de 2 fr. 50 l'unité (frais d'envoi non compris) à l'adresse suivante: Rédaction de la revue «mobile», OFSPO, 2532 Macolin. Téléphone 032 327 64 18, fax 032 327 64 78. *E-mail:* mobile@baspo.admin.ch [www:mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

Un équilibre, déséquilibre...

Défier les lois de l'équilibre, multiplier les situations périlleuses, perdre et retrouver ses repères... Seule une mise à l'épreuve régulière garantit une amélioration de l'équilibre, indispensable pour un développement harmonieux du corps et de l'esprit. L'entraînement de l'équilibre a l'avantage d'être ludique et motivant, car il joue sur la notion de risque. Ca passe ou ça casse... A tester au fil des pages!

Roland Gautschi

Photos: Gianlorenzo Ciccozzi

Qui n'a pas tremblé en voyant un enfant enfourcher la barre de l'escalier et dévaler l'étage à vitesse grand V? Ou prié en assistant, impuissant, à la démonstration d'une élève accrochée au sommet des perches? Les enfants et les jeunes aiment se faire peur et mettre en péril l'équilibre dans un rapport de chances 50-50. Déjà tout petit, le bambin quitte, première véritable expédition, la sécurité des bras de sa mère pour rejoindre, à ses risques et périls, ceux de son père. L'équilibre interpelle, fascine. Les nouveaux sports – skateboard, snowboard, roller, etc. – reposent sur ce défi multisensoriel, variable à l'infini.

Marcher, voler, tourner ...

La littérature distingue quatre sortes d'équilibre: statique, en mouvement (ou cinétique), en rotation, en vol (voir pages 12–13 de ce numéro). Ce cahier pratique réduit cette division en trois blocs (équilibre cinétique et rotatoire réunis) et essaie de montrer la diversité que peut revêtir l'entraînement de l'équilibre. Les formes présentées aux pages 4 à 13 s'adressent en première ligne aux jeunes des degrés secondaires et supérieurs. Avec quelques adaptations, ils conviennent aussi bien aux plus jeunes qu'aux plus âgés.

Des défis en tous sens

Les premières pages approfondissent les quatre sortes d'équilibre et relèvent les points importants pour la conception de l'entraînement. En page 3, vous trouvez plusieurs formes d'organisations possibles, quelques idées pour construire un parcours ou un jardin d'équilibre, ainsi que des aspects relatifs à la sécurité. La partie centrale du cahier regroupe une panoplie d'exercices et jeux, variable et modulable. Le dernier volet (pages 14 et 15) présente deux tests d'équilibre, simples à organiser, qui peuvent s'avérer intéressants pour mesurer les progrès réalisés grâce à votre programme...

Sommaire

| | |
|----------------------------------|----|
| Salle de gym en habits de cirque | 2 |
| Jardin d'équilibre | 3 |
| Tombera, tombera pas? | 4 |
| Avancer et tourner | 7 |
| Voler | 10 |
| Interdit de rester debout | 12 |
| Specials | 13 |
| Tests | 14 |

Salle de gym en habits de cirque

Développer l'équilibre sous toutes ses formes, sans rapport direct avec une discipline sportive spécifique, permet d'enrichir le registre des facultés de coordination, sans même y penser...

Les exercices d'équilibre dans des situations inhabituelles développent le répertoire moteur de réflexes et d'anticipation. Expérimenter des situations vertigineuses permettra par exemple de garder la tête froide lors d'une chute et d'apporter une réponse motrice adaptée. Attention lors du choix des exercices à ne pas solliciter unilatéralement et trop longtemps une partie du corps (la nuque en particulier). La tendance actuelle va vers un renforcement musculaire sur des supports instables («swissball», par exemple) pour obtenir un meilleur effet. Les exercices proposés ici sont plutôt orientés vers une «école de la tenue sous diverses conditions», avec comme dénominateur commun la recherche d'équilibre.

Sens dessus dessous

L'équilibre ne se résume pas à tenir debout, la tête et le corps bien droits. Pour développer cette faculté, le schéma corporel doit subir des perturbations: varier donc les positions de départ, l'orientation de la tête, les appuis (assis, couché, sur les genoux, les mains, etc.). L'élève doit ainsi reconstruire l'espace et apprendre à différencier ses sensations pour retrouver ses repères.

Sentier des sens

La faculté de garder ou de rétablir l'équilibre dépend de l'interaction subtile des différents capteurs sensoriels (yeux, oreilles, toucher, appareil vestibulaire, propriocepteurs). Le renoncement à l'un de ces sens peut perturber une tâche a priori simple (par exemple, se tenir debout sur une jambe avec les yeux fermés). La modification des conditions permet une variation

quasi infinie du même exercice de base. On peut ainsi facilement travailler à niveau et proposer des tâches de difficulté croissante (ramener progressivement les bras près du corps par exemple). Les élèves chercheront aussi eux-mêmes à augmenter la difficulté.

Variation des situations

Chaque discipline sportive met en principe à contribution les quatre sortes d'équilibre: statique, cinétique, rotatoire et aérien. Il est donc judicieux de concevoir les parcours d'équilibre dans cette optique, en prenant soin de varier les tâches motrices. Le parcours combinera habilement des exercices sur place, en déplacement, des sauts et des rotations.



Merci à...

Hansruedi Baumann, Urs Illi, Ralph Hunziker et Véronique Keim pour leur précieuse contribution lors de la conception et réalisation de ce cahier pratique. Merci également aux élèves de l'école secondaire de Rüslikon (photos) qui ont testé avec enthousiasme les différents exercices.

Jardin d'équilibre

Les exercices présentés aux pages suivantes se combinent sans problème. Leur choix et leur agencement dépendent des objectifs visés. Même si les régions du cerveau et les muscles sollicités varient, le dénominateur commun reste la recherche d'équilibre.

Le parcours d'équilibre idéal comprend des exercices qui mettent à l'épreuve les différentes formes d'équilibre. Alternez les appuis (pieds, genoux, dos, bras, etc.), de même que la texture et la largeur de la surface de contact. Varier aussi la direction des déplacements, les conditions (yeux fermés, bras ramenés le long du corps, rotations préalables, etc.). L'élève prend ainsi conscience de la multiplicité de cette faculté de coordination. Un point de sécurité important: l'élève ne doit pas chercher la vitesse d'exécution, mais la précision ou la durée. Evitez donc les formes d'estafettes...

Balade

Choisir les exercices selon son envie. Les élèves parcourent les différents postes et testent ceux qui les attirent le plus. Le professeur ou l'entraîneur voient ainsi ceux qui rencontrent le plus grand succès. Variante: les élèves cochent les postes au fur et à mesure. L'exercice est terminé lorsque chacun a passé au moins une fois partout.

Parcours en étoile

Les exercices sont disposés en cercle. Le centre est aménagé pour des formes d'acrobaties (pyramides) ou pour un test par exemple. Après chaque exercice réussi, l'élève rejoint le centre où l'attend une tâche spécifique ou un test dirigés par le professeur (voir pages 14 et 15). Variante: au milieu se trouve un tableau d'évaluation où chacun note ses résultats. A la fin, on peut découvrir les meilleurs acrobates ou équilibristes de chaque poste.

Au temps

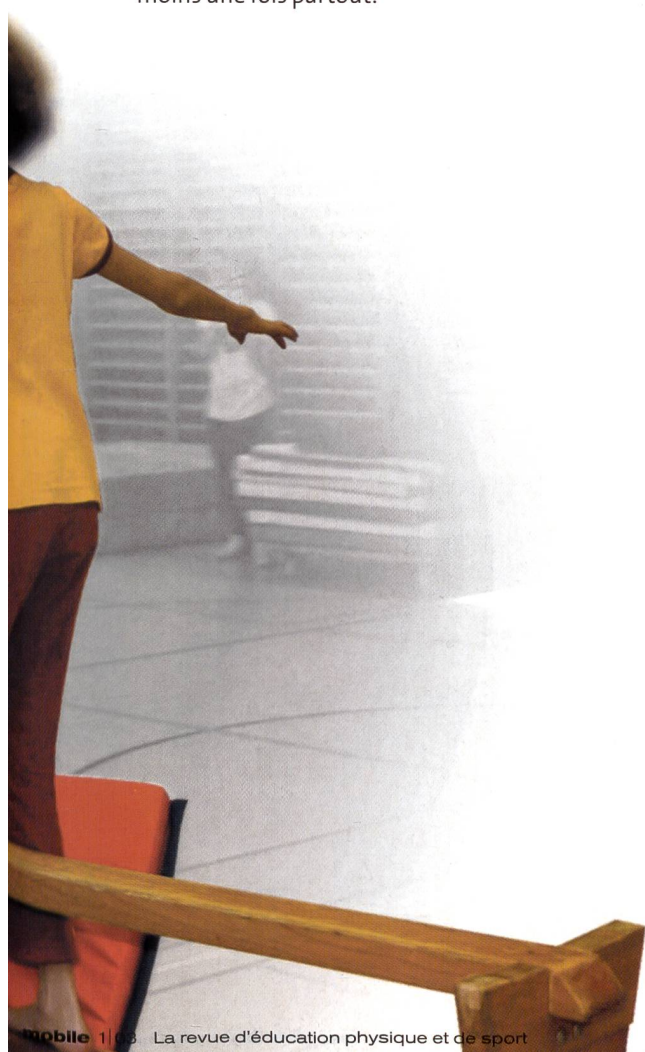
Fixer au préalable le temps que chaque groupe passera aux postes. Prévoir quatre personnes par groupe au maximum et cinq ou sept minutes pour la tâche. Adapter le nombre de postes selon le temps disponible.

Les ligues

La salle est subdivisée en secteurs qui correspondent aux première, seconde, troisième et quatrième ligues. Tout le monde commence dans la quatrième ligue. Dès que les tâches proposées dans le premier secteur sont réussies, l'élève passe dans la suivante qui comporte un degré de difficulté supplémentaire. Choisir des exercices qui permettent de définir des critères de réussite clairs. Si le temps est déterminant, un chronomètre sera visible ou tenu par un élève au repos.

La pyramide

Une fois l'exercice de base maîtrisé, l'élève doit tout de suite pouvoir tester le degré supérieur. Les tâches relatives à l'équilibre permettent facilement de construire une pyramide qui va du plus facile au plus difficile. Les élèves peuvent aussi proposer eux-mêmes des éléments qui augmenteront la complexité de la tâche.





Tombera, tombera pas?

Les rues et trottoirs bétonnés, les voies bien tracées, en deux mots notre environnement ultramodernisé n'offrent guère d'obstacles à notre marche en avant. Les exercices qui suivent pallient le manque de difficultés au quotidien.

Les lianes

Deux cordes sont nouées ensemble de manière à former un V. Un gros tapis est placé dessous. Se lever, lâcher les mains et chercher l'équilibre.

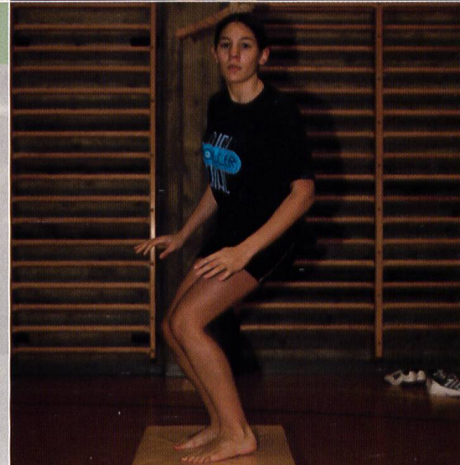
Plus facile: se tenir par une main.



Tarzan

Disposer devant chaque corde l'élément supérieur d'un caisson. Sauter d'une corde et atterrir sur le caisson. Chercher l'équilibre.

Plus difficile: les éléments du caisson se trouvent sur un gros matelas.



La patinoire

Prendre l'élan et atterrir sur des restes de tapis. Glisser tout en restant en équilibre.

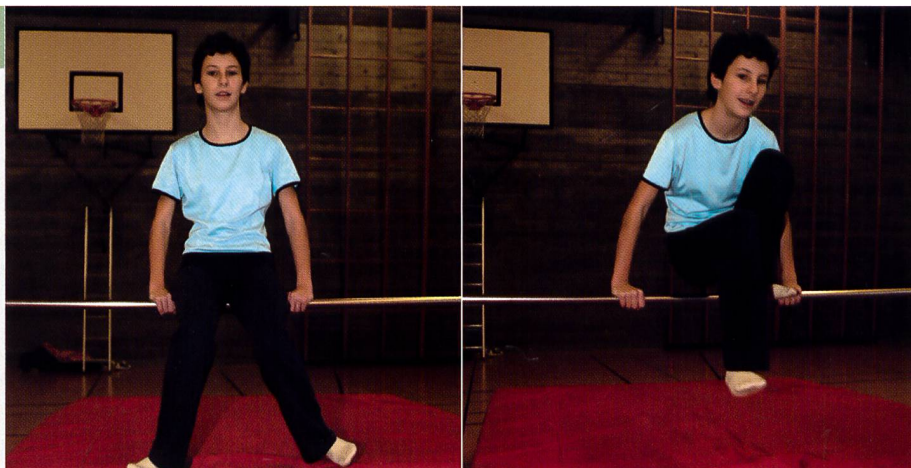
Plus difficile: Les restes de tapis se trouvent sur un banc. Glisser sans tomber du banc. Assurer les abords de la «piste» avec des tapis.



On the Top

Placer la barre de reek au premier degré inférieur, un gros tapis dessous. S'asseoir sur la barre et se lever.

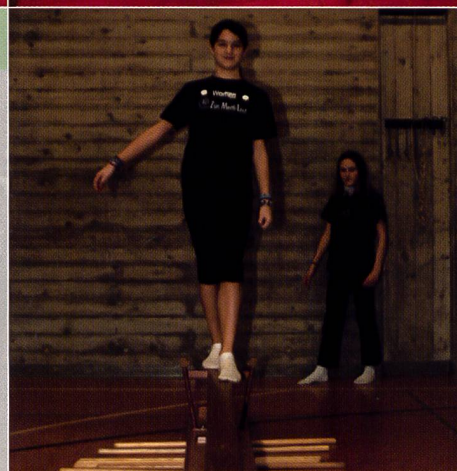
Plus facile: une corde tendue au-dessus des recks sert de «béquille».



Le pont roulant

Placer des cannes suédoises sous le banc retourné qui devient un pont roulant. Essayer de traverser le pont sans perdre l'équilibre.

Variante: avec l'élément supérieur du caisson. Les camarades bougent le caisson d'un côté et de l'autre.



Tandem

Banc retourné. Quatre élèves sur le banc. Les deux élèves en bout de banc se font des passes et les deux du milieu se baissent chaque fois que le ballon traverse.

Plus difficile: se baisser sur une jambe.



L'attrait du risque

A chaque nouvel exercice la question se pose: ça passe ou ça casse? comment faire pour ne pas tomber? et que se passe-t-il si je tombe?

La sécurité ne se résume pas à éliminer tous les dangers potentiels. La sécurité commence très tôt (le plus tôt possible), lorsque l'on offre aux enfants la possibilité de tester leurs capacités et d'estimer par eux-mêmes les risques. La chute rapide et spectaculaire dans le gros tapis ne doit pas constituer la motivation première des élèves! Disposez donc des gros tapis uniquement là où ils sont vraiment nécessaires.

Conseil: Bureau de prévention des accidents (bpa), section sport, Laupenstrasse 11, CP, 3001 Berne, tél. 031 390 22 22, fax 031 390 22 30, sport@bfu.ch, www.bpa.ch et www.safetytool.ch



Cow girl

Une élève est debout sur un mouton et deux camarades essaient de la déstabiliser en bougeant l'engin, légèrement, mais de manière irrégulière.

Plus difficile: sur une jambe.



Rodéo

Un mouton avec deux jambes plus courtes dans les diagonales. La «cowgirl» est debout sur le mouton et essaie de garder l'équilibre. Les deux jambes plus courtes ne touchent pas le sol.

Plus difficile: monter sans l'aide d'un camarade et rétablir l'équilibre du mouton.



Le bateau ivre

Un gros matelas posé sur six ballons de basket. Essayer de tenir debout sur le tapis, malgré les secousses générées par des camarades au sol.

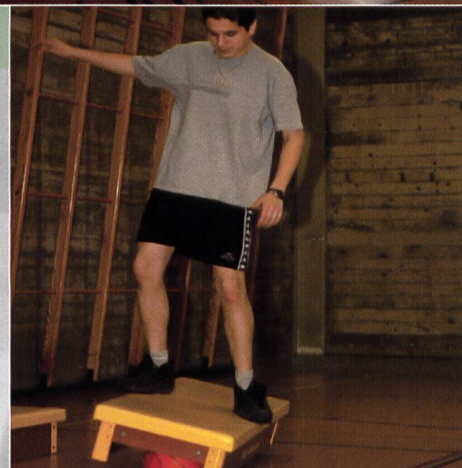
Plus difficile: sur une jambe. Plusieurs élèves sur une jambe.



Les surfeurs

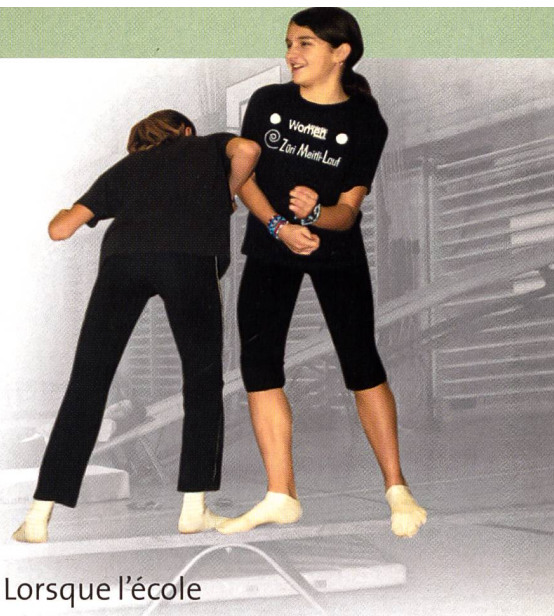
L'élément supérieur du caisson est placé sur deux ou trois ballons lourds. Garder l'équilibre.

Plus difficile: sur une jambe, se faire des passes avec différentes balles.



Avancer et tourner

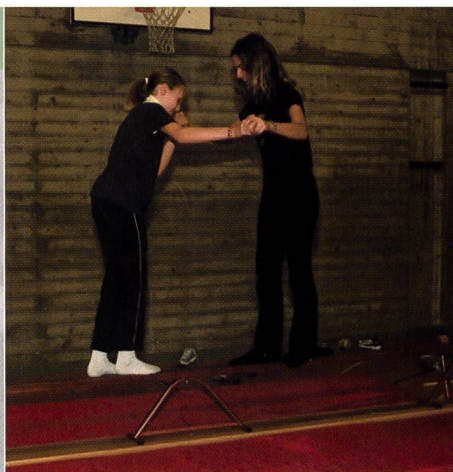
Les funambules et autres trapézistes fascinent aussi bien les enfants que les adultes. La notion de danger n'y est pas étrangère. Lorsque l'école traditionnelle se transforme en école du cirque, tout le monde rêve de décrocher les étoiles.



Carrefour

Un banc retourné sur un gros tapis. Se croiser sans tomber du banc. Varier les croisements.

Plus facile: sans le gros tapis.



Passage à niveaux

Les recks à différentes hauteurs. Passer d'un niveau à l'autre avec l'aide d'un partenaire.

Plus difficile: sans aide.



Pont basculant

Un banc retourné placé en équilibre sur l'élément supérieur d'un caisson. Deux petits tapis amortissent les chocs. Traverser le pont basculant.

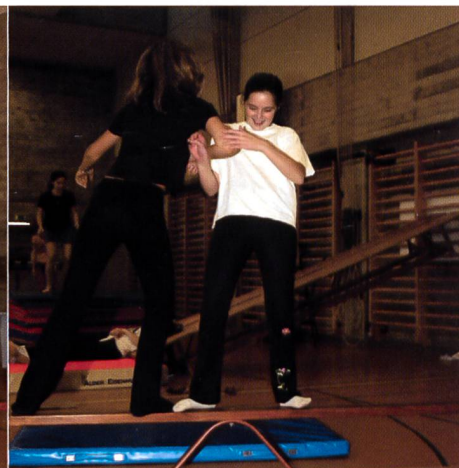
Plus difficile: aller à reculons. Ou encore, deux élèves partent en même temps de chaque côté et se croisent au milieu (difficile!).



Pousse-toi de là...

Banc retourné. Essayer de déséquilibrer son adversaire seulement à l'aide des épaules.

Variante: avec une jambe, avec un bras.



Pirouette

Banc retourné. Faire un demi-tour sur une jambe et se stabiliser.

Plus difficile: un tour complet ou un demi-tour en une fois (saut).



Duel

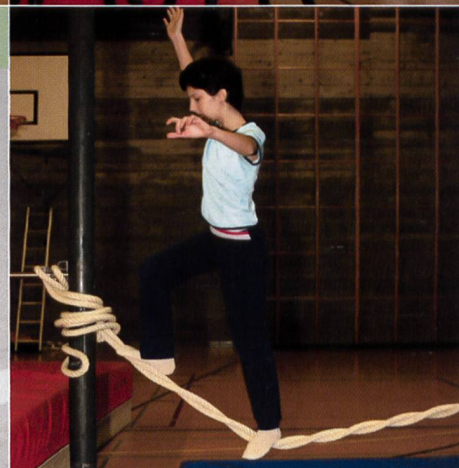
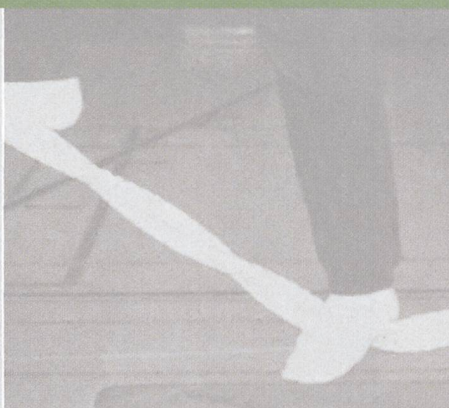
Deux moutons. Debout sur le mouton. Essayer de déséquilibrer l'adversaire sans bouger les pieds.

Plus difficile: raccourcir une jambe du mouton, utiliser un bras seulement.



Funambule

Une corde est tendue entre deux poteaux de recks. En hauteur, on fixe un reck qui peut servir de main courante. Se tenir debout sur la corde et rechercher l'équilibre.



Balance

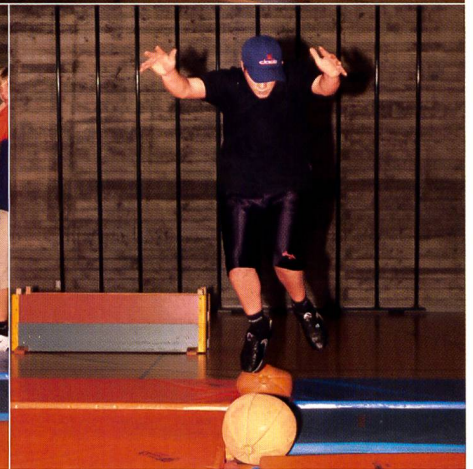
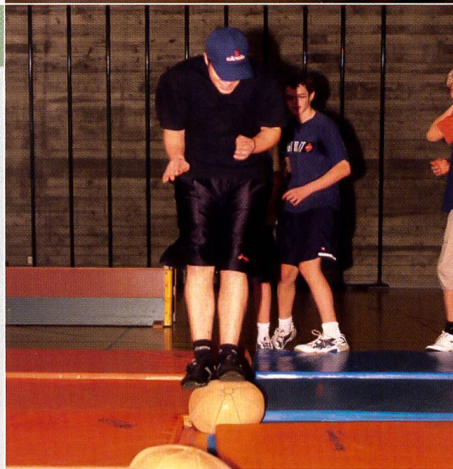
Un petit tapis entre les jambes du mouton retourné. Par-dessus, un banc à l'envers. Se promener en avant, en arrière.



Les galets

Huit petits tapis (ou plus) placés en rectangle. Intercaler un ballon lourd à chaque intersection de quatre matelas. Sauter d'un ballon à l'autre sans tomber.

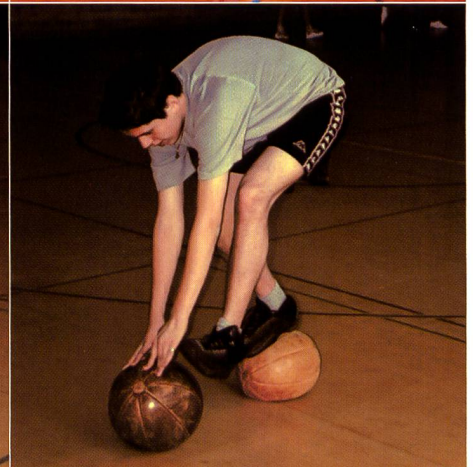
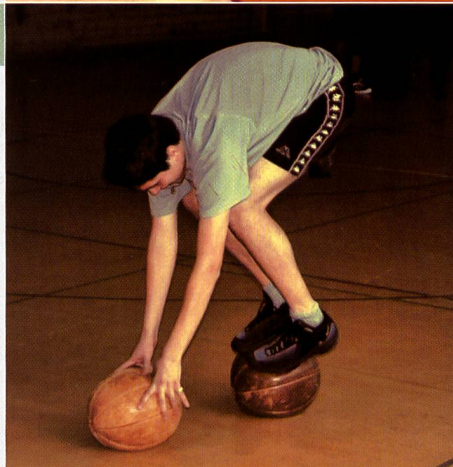
Plus difficile: sur chaque ballon, trouver l'équilibre, puis lever une jambe avant de repartir.



Terrain miné

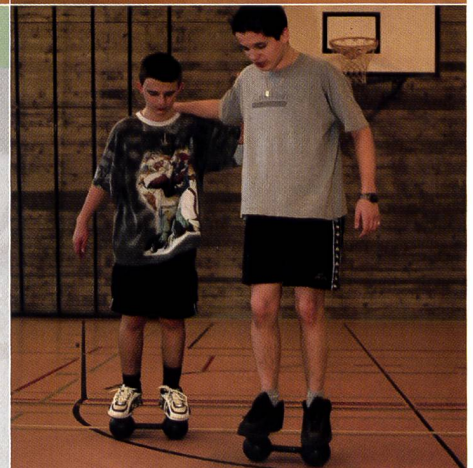
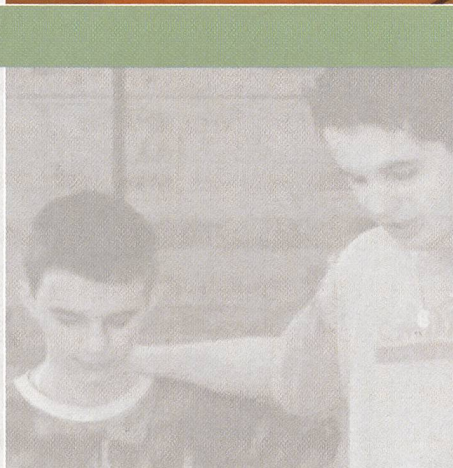
Deux ballons lourds. Parcourir une certaine distance toujours en passant d'un ballon à l'autre, sans jamais toucher le sol.

Variante: marcher sur trois quilles.



Hercule

Haltères. Avancer en équilibre sur les boules des haltères, sans toucher le sol.



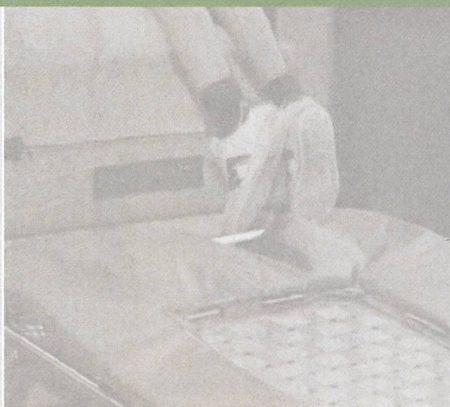


Voler

Icare l'a appris à ses dépens. Il ne suffit pas de voler, encore faut-il préparer son atterrissage. Pour cela, équilibre et orientation sont indispensables. A côté des formes connues de sauts, découvrez d'autres manières de défier les lois de l'apesanteur.

Simon Amman

Caisson, minitrampoline et deux gros tapis superposés. Elan sur le minitrampoline et saut à la manière de Simon Ammann. Avant l'atterrissage, se tourner sur le dos (attention aux éraflures sur le gros matelas!).



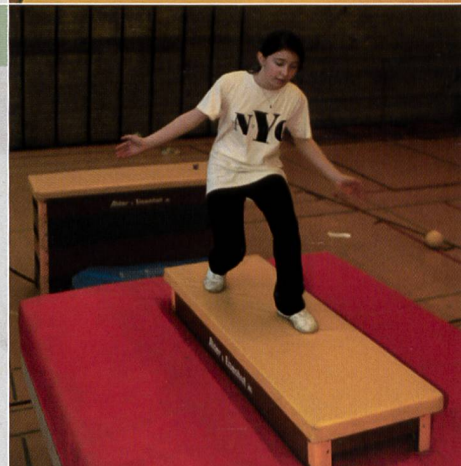
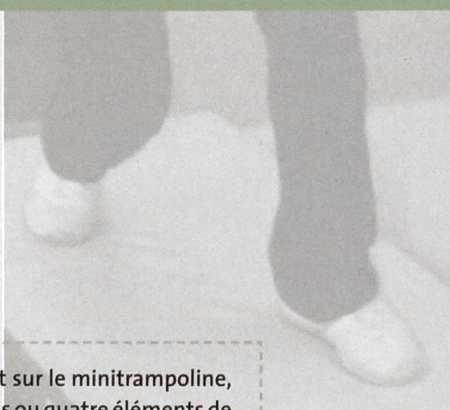
Par monts et par vaux

Caisson, minitrampoline, caisson. Depuis le caisson sauter sur le minitrampoline et se réceptionner sur l'autre caisson, en équilibre, sans sursaut.



Télémark

Caisson, minitrampoline, deux gros tapis et l'élément supérieur du caisson par dessus. Saut depuis le caisson sur le minitrampoline et réception sur l'élément de caisson, en position de télémark.



Remarque: ces formes, en particulier le saut sur le minitrampoline, demandent un entraînement préalable. Trois ou quatre éléments de caisson suffisent au départ.

Littérature:

- Hirtz, P.; Hotz, A.; Ludwig, G.: Gleichgewicht. Schorndorf, Hofmann, 2000. 70.3237
- Kollegger, M.: Körpererfahrung im Geräteturnen. Wiesbaden, Limpert, 1995. 72.1324
- Trucco, U.: 1019 exercices et formes de jeu avec le ballon de gymnastique, Schorndorf, Hofmann, 2000. 9.342 - 8
- Bucher, W. (Hsg.): 1008 exercices et formes de jeu aux agrès, Hofmann, Schorndorf, 1989. 72.874

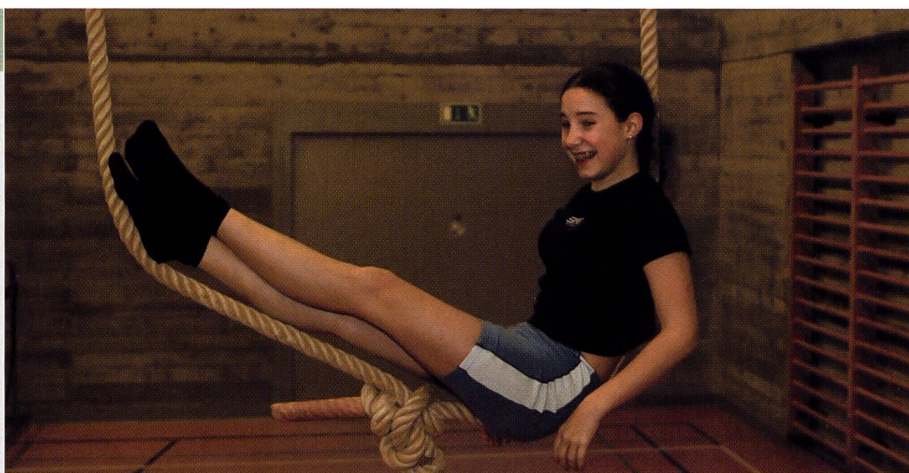
Interdit de rester debout!

Dès que le sol se dérobe sous nos pieds ou que notre tête passe à l'envers, nos sensations se brouillent. Dans ces situations inhabituelles, mieux vaut garder les idées claires pour ne pas perdre le nord.

Le hamac

Deux cordes sont nouées ensemble de manière à former un V. Un gros tapis se trouve dessous. Grimper entre les cordes et s'installer, comme dans un hamac.

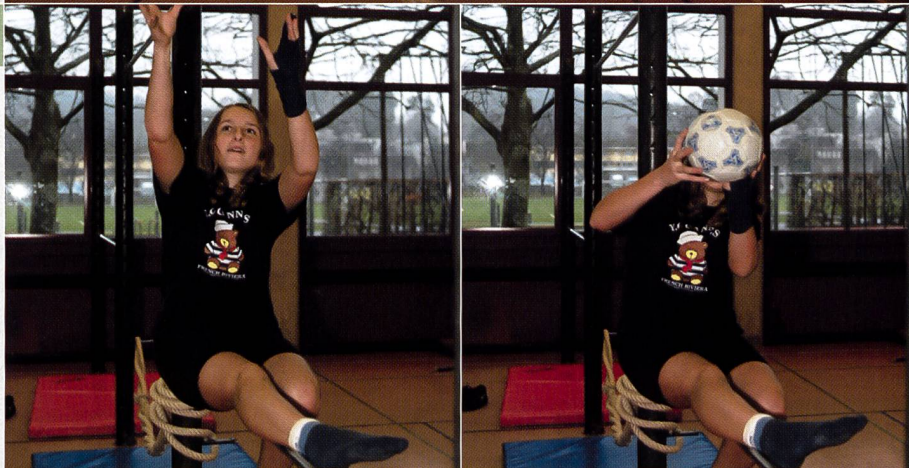
Plus difficile: deux camarades balancent légèrement le hamac d'un côté et de l'autre.



Le reck assis

Le reck est placé à hauteur d'épaules, avec un gros tapis dessous. S'asseoir sur le reck et renvoyer un ballon lancé par un camarade, sans tomber.

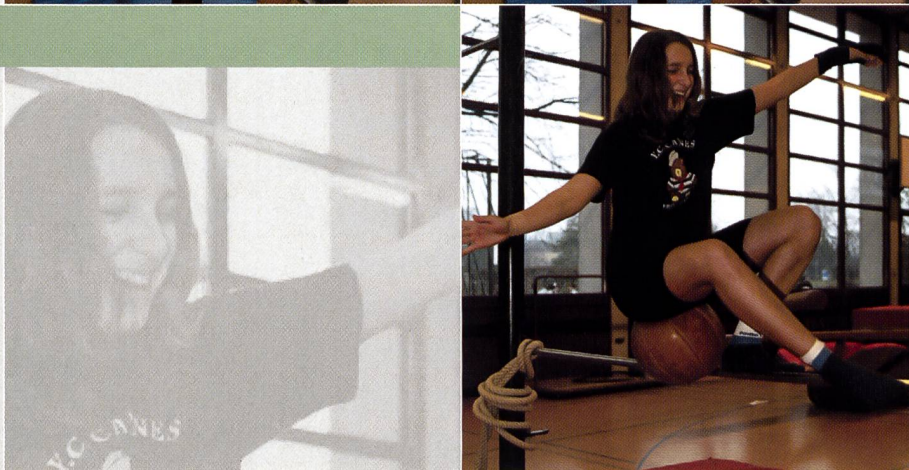
Plus difficile: utiliser un ballon de plus en plus lourd.



Drôle de siège

Le reck est placé le plus bas possible. Dessous, un gros tapis. Placer le ballon lourd sur la barre et essayer de s'asseoir dessus.

Plus facile: deux élèves tiennent le ballon au départ et le lâchent lorsque l'équilibre a été trouvé.



Tête en bas

Deux caissons (trois éléments) distants de manière à laisser passer la tête. Chercher l'équilibre en appui sur les épaules.

Plus difficile: rester en équilibre, sans l'aide des mains.



Le fakir

Trouver l'équilibre, couché sur trois ballons lourds. Les trois appuis: tête, fesses, pieds.

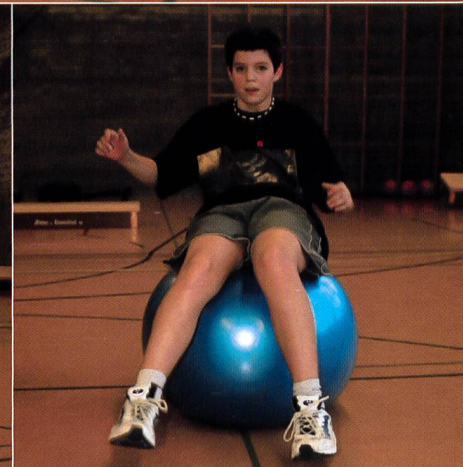
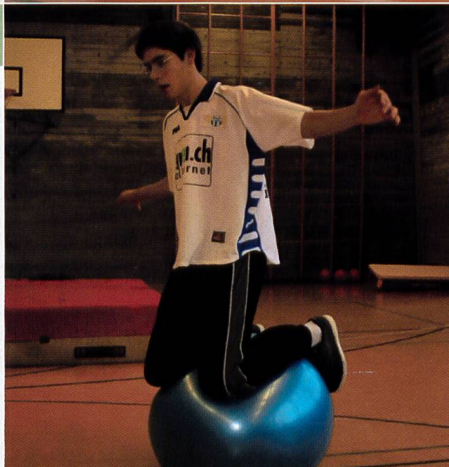
Plus difficile: avec les yeux fermés.



Bascule à genoux

En appui sur les genoux, trouver l'équilibre sur le swissball et se stabiliser.

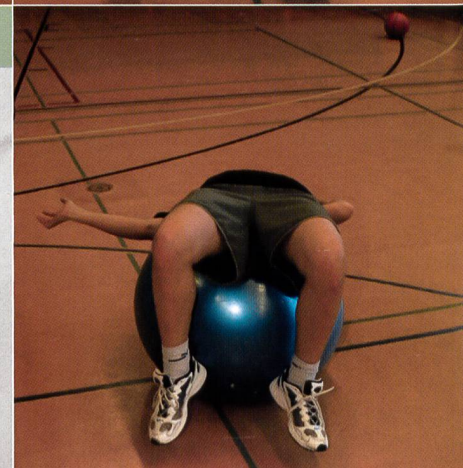
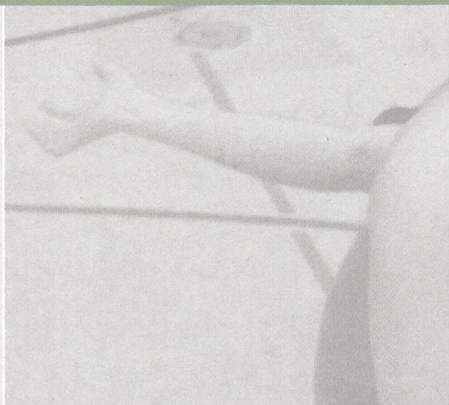
Variantes: sur le ventre, assis avec les genoux repliés, etc.

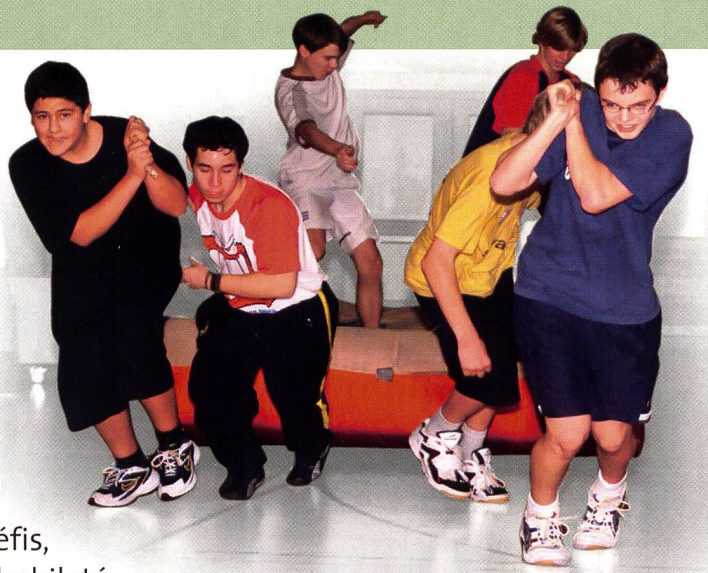


Le tronc

Couché sur le dos, chercher l'équilibre sur le swissball. Deux élèves stabilisent le ballon.

Plus difficile: sans aide, les yeux fermés.



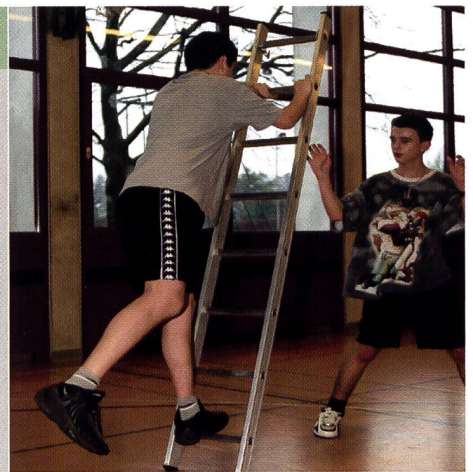


Specials

Pour ceux qui cherchent encore de nouveaux défis, voici quelques exercices qui allient jeu, plaisir, risque et habileté.

Au feu!

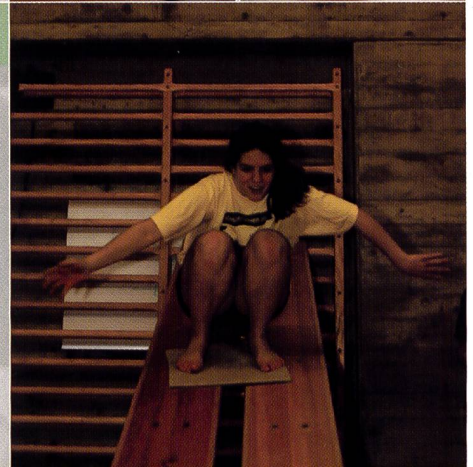
Une échelle. Grimper et descendre les échelons en gardant l'échelle en équilibre.



Tremplin

Deux bancs posés côte à côte contre les espaliers. Gros tapis sur les côtés. Poser les pieds sur des morceaux de tissus et dévaler la piste d'élan accroupi.

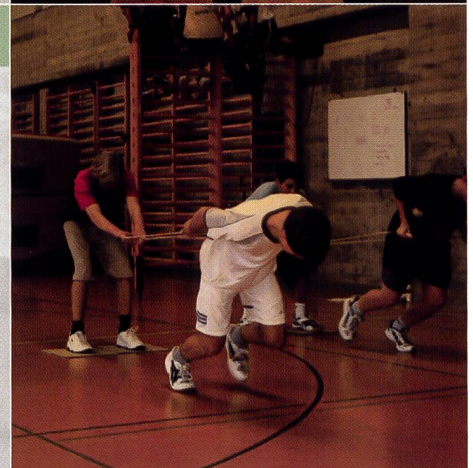
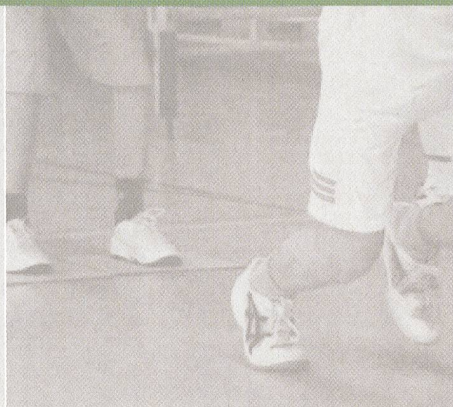
Variantes: différentes inclinaisons du tremplin. Terminer par un saut, style saut à skis, le plus loin possible.



Les chars

Par deux: un élève sur deux morceaux de tissu, l'autre devant qui le tire.

Variantes: sous formes d'estafettes, avec changements de rôle après chaque traversée, virages, etc., ou course-poursuite: «qui rattrape le char de devant?»



Test 1

Tests d'équilibre

Ce test évalue la faculté d'équilibre des jeunes de 8 à 14 ans. L'accent est porté sur l'équilibre en mouvement et l'équilibre rotatoire sous pression du chronomètre.

Description

Un banc est retourné. Accomplir le plus rapidement les tâches suivantes: dans la première moitié du banc, une rotation complète (à gauche ou à droite); dans la deuxième moitié, passage d'un obstacle en mousse (4 cm de large et 2,5 cm de haut), en avant et en arrière, à deux reprises; ensuite, de l'extrémité du banc, lancer d'un ballon lourd (2 kg) dans un élément de caisson, placé dans le prolongement du banc (à 1,5 mètres). Après un demi-tour, rejoindre l'arrivée qui se trouve à 1,5 m du banc.

Indications à l'élève

Au signal, tu cours et montes sur le banc. Dans la première moitié, tu effectues un tour complet – à droite ou à gauche, comme tu préfères – ensuite tu dois passer deux fois par-dessus l'obstacle, en avant et en arrière, avec les deux pieds. Après, tu prends le ballon lourd et tu essaies de le lancer dans le caisson. Après le lancer, retourne-toi et cours jusqu'à l'arrivée. Si tu tombes du banc, tu reçois une pénalité en secondes. Tu disposes de deux essais. Le deuxième est souvent le meilleur.

Evaluation

Le meilleur temps des deux essais est retenu. Chaque chute est pénalisée par l'addition d'une seconde. Si l'élève chute plus de trois fois, il dispose d'un essai supplémentaire, mais se verra ajouter une pénalité de 1/10 du temps mis pour le parcours. Par contre, on ne pénalise pas si l'élève manque le caisson avec le ballon lourd.

Pour ou contre les tests

Les tests présentés ici marquent de façon notable les différences de performance entre les élèves. L'aspect ludique disparaît au profit du souci de «bien faire». Pour pouvoir en tirer des conclusions fiables, les conditions seront toujours les mêmes.

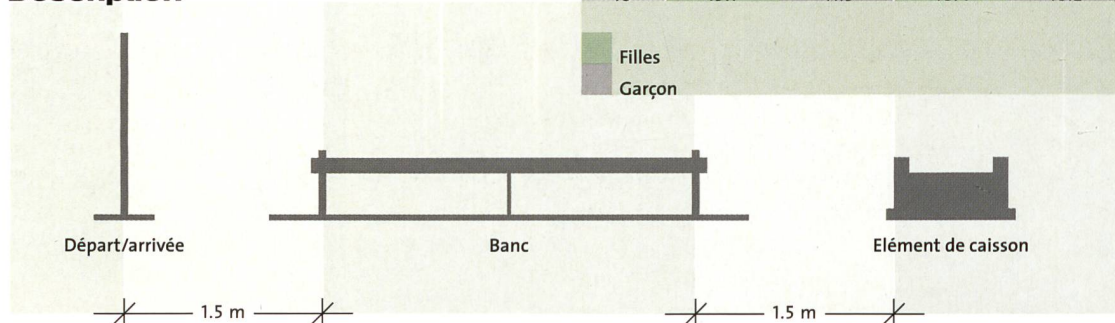
Pour éveiller et entretenir la motivation des élèves, il paraît judicieux de mener un test avant le «bloc équilibre» prévu au programme et un après pour mesurer les progrès.

Les exercices présentés tout au long de ce cahier pratique peuvent aussi faire l'objet de tests, mais sans la pression du chronomètre. Par exemple: «Qui parvient à aligner la plus longue série de tâches sans tomber?» ou «Qui tient le plus longtemps malgré l'augmentation de la difficulté?»

Recommandations pour l'évaluation (en secondes)

| Points | 8 ans | | 11 ans | | 14 ans | |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | Filles | Garçon | Filles | Garçon | Filles | Garçon |
| 1 | 36.2 | 23.2 | 26.4 | 24.5 | 23.2 | 20.2 |
| 2 | 33.2 | 29.8 | 22.7 | 22.3 | 21.2 | 18.2 |
| 3 | 29.1 | 27.8 | 20.8 | 19.8 | 19.2 | 16.1 |
| 4 | 25.1 | 25.8 | 18.6 | 17.7 | 16.7 | 14.8 |
| 5 | 21.7 | 20.1 | 16.5 | 15.5 | 14.9 | 13.3 |
| 6 | 18.9 | 18.2 | 14.3 | 13.8 | 13.5 | 11.8 |
| 7 | 16.6 | 16.5 | 12.9 | 12.6 | 12.5 | 10.8 |
| 8 | 15.2 | 14.9 | 12.1 | 11.9 | 11.8 | 10.3 |
| 9 | 14.2 | 13.8 | 11.3 | 10.8 | 10.8 | 10.1 |
| 10 | 13.1 | 11.3 | 10.4 | 10.2 | 10.2 | 9.9 |

Description



Rotations sur le banc

Ce test convient à des enfants et des jeunes de 6 à 18 ans. L'équilibre rotatoire est mis à contribution.

Description

Le banc est retourné. L'élève doit effectuer quatre rotations – à droite ou à gauche – le long de l'axe longitudinal aussi vite que possible, sans tomber du banc. Une rotation est complète lorsque l'élève a retrouvé sa position de départ. Après explication et démonstration, l'élève a droit à un essai. En cas de chute, remonter le plus vite sur le banc et reprendre où on en est resté.

Indications à l'élève

Tu dois exécuter quatre rotations complètes sur le banc retourné, le plus vite possible, sans tomber. Si tu tombes, tu reçois une pénalité en secondes. Remonte le plus vite possible et continue l'exercice où tu l'as laissé. Si tu tombes plus de trois fois, tu peux recommencer. Le chrono est arrêté lorsque tu as terminé tes quatre rotations.

Evaluation

Le temps est calculé au dixième de seconde. Chaque chute rajoute une seconde au temps final. En cas de deuxième chute, le chrono est stoppé jusqu'à ce que l'élève ait regagné le banc.



Les tests «Equilibre en mouvement» d'Hofmann, 1972 et de Hirtz, 1985, et «Rotations sur le banc» de Jung, 1985, sont issus de: Hirtz, P.; Hotz, A.; Ludwig, G.: Gleichgewicht. Schorndorf, Hofmann, 2000.

Recommandations pour l'évaluation (en secondes)

| Points | 7 ans | | 8 ans | | 9 ans | | 10 ans | | 11 ans | | 12 ans | | 13 ans | | 14 ans | | 15 ans | | 16 ans | | 17 ans | | 18 ans | |
|--------|-------|------|-------|------|-------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|
| 1 | 25.5 | 25.0 | 23.0 | 24.0 | 20.5 | 20.7 | 18.0 | 18.2 | 18.5 | 18.8 | 18.5 | 18.5 | 23.5 | 25.0 | 24.0 | 25.0 | 24.0 | 25.0 | 24.5 | 25.0 | 24.5 | 25.0 | 25.0 | 25.0 |
| 2 | 20.8 | 21.3 | 18.1 | 19.0 | 16.0 | 16.3 | 13.3 | 13.2 | 12.7 | 12.3 | 12.9 | 12.9 | 18.2 | 19.9 | 18.5 | 19.4 | 18.5 | 19.4 | 18.8 | 19.4 | 18.8 | 19.5 | 19.5 | 19.5 |
| 3 | 16.0 | 15.8 | 14.0 | 13.8 | 12.2 | 12.4 | 10.7 | 10.9 | 10.6 | 10.3 | 10.4 | 10.7 | 13.4 | 14.5 | 13.7 | 14.5 | 14.0 | 14.4 | 14.3 | 14.5 | 14.4 | 14.5 | 14.5 | 14.5 |
| 4 | 11.8 | 11.8 | 10.8 | 10.8 | 9.8 | 9.8 | 9.1 | 9.5 | 8.9 | 8.8 | 8.8 | 9.4 | 10.6 | 9.8 | 10.7 | 9.8 | 10.8 | 9.7 | 11.0 | 9.7 | 11.1 | 9.8 | 10.8 | 9.9 |
| 5 | 10.2 | 10.4 | 9.2 | 9.4 | 8.2 | 8.4 | 7.4 | 7.7 | 7.8 | 7.8 | 7.9 | 7.9 | 8.2 | 8.5 | 8.2 | 8.5 | 8.3 | 8.3 | 8.4 | 8.4 | 8.5 | 8.5 | 8.5 | 8.6 |

Filles

Garçons

mobile

La pratique avant tout!

Prochainement:

■ Renforcement
(«mobile» 2/03)

■ Jeux d'eau
(«mobile» 3/03)



Abonnez-vous!

- Je souscris un abonnement annuel à la revue «mobile» ainsi qu'au mobileclub (Fr. 50.- pour la Suisse, € 41.- pour l'étranger).
- Je souscris un abonnement annuel à la revue «mobile» (Fr. 35.- pour la Suisse, € 31.- pour l'étranger).
- Je souhaite profiter de l'offre spéciale destinée aux sociétés/écoles et je commande 5 abonnements groupés à Fr. 30.- l'unité.
- J'aimerais un abonnement à l'essai (3 numéros au prix de Fr. 15.-/€ 10.-).

Nom/prénom _____

Adresse _____

NPA/localité _____

Téléphone _____ Fax _____

Utilisation des données personnelles à des fins commerciales

Dans le cadre du concept de sponsoring de la revue «mobile», les données personnelles concernant les abonnés seront communiquées aux sponsors. Si vous ne le souhaitez pas, veuillez cocher la case ci-dessous.

- Je ne veux pas que l'on utilise mes données personnelles à des fins commerciales.

Date et signature _____

A adresser par poste ou par fax à:

Rédaction «mobile», OFSPO, 2532 Macolin. Fax 032 327 64 78,
www.mobile-sport.ch

