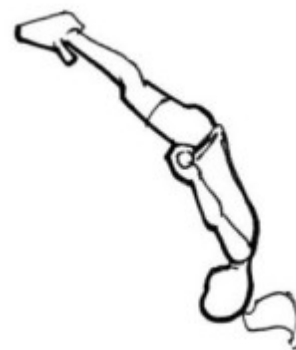


# Tourner et se balancer: Décoller les hanches à la barre fixe (niveau B)

L'objectif de ce test est de tourner et se balancer de manière fonctionnelle aux agrès pour développer ses sens kinesthésiques et sa force.

Ce test sert à évaluer si l'élève parvient à faire une rotation autour de la barre fixe pour s'établir à l'appui. Il se tient à la barre (avec le dos de la main vers le haut) et plie les bras.

L'élève pousse sur la jambe d'appel et lance la jambe libre vers le haut, ramène rapidement les hanches près de la barre et tourne en arrière jusqu'à l'appui.



[Décoller les hanches à la barre fixe \(niveau B\)](#) (pdf)

[Décoller les hanches à la barre fixe \(niveau B\): Fiche d'évaluation](#) (xls)

## Remarques générales

Les compétences disciplinaires se voient concrétisées au travers de trois niveaux: le niveau A – susceptible d'être atteint par presque tous les élèves, le niveau B – par la moyenne d'entre eux et le niveau C – par les meilleurs.

Les compétences disciplinaires et/ou les tests associés peuvent aussi servir à faire le point: Où se situent les élèves? Quelles compétences doivent être travaillées en premier lieu? Quelles compétences sont importantes pour les élèves? Sur la base de ces questions, une convention d'objectifs est établie avec les élèves: qu'est-ce qui est fait et voulu, quand et comment?

L'évaluation par l'enseignant d'une compétence doit être accompagnée le plus souvent possible par une évaluation personnelle de l'élève. Cette manière de procéder incite ce dernier non seulement à développer sa capacité de réflexion, mais encore à endosser des responsabilités.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO