

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

Dans ce test, l'élève effectue des mouvements simples à la barre fixe: il essaie notamment de décoller ses hanches de l'engin.

L'élève est à l'appui sur la barre fixe. Ensuite, il penche le torse en avant, dirige la tête vers les genoux et les talons vers les fesses. Il pose doucement les pieds sur le sol.

Les élèves disposent de deux essais.

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

[Décoller les hanches à la barre fixe \(niveau A\): 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