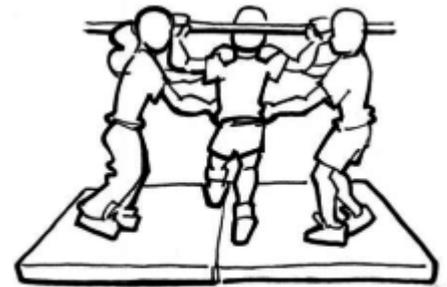


Aider et assurer: Aide lors de l'élan pour décoller les hanches (niveau A)

L'objectif de ce test pour les élèves est d'aider et d'assurer leurs camarades pendant les exercices.

Deux élèves devant la barre fixe aident activement une personne lors de l'élan pour décoller les hanches et l'assurent si nécessaire. Chaque élève aide deux fois.

Les élèves disposent de deux essais. Les élèves aident leur camarade par prise opposée à l'épaule pour accentuer la rotation et poussent par prise aux hanches.



[Aide lors de l'élan pour décoller les hanches \(niveau A\)](#) (pdf)

[Aide lors de l'élan pour décoller les hanches \(niveau A\): 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