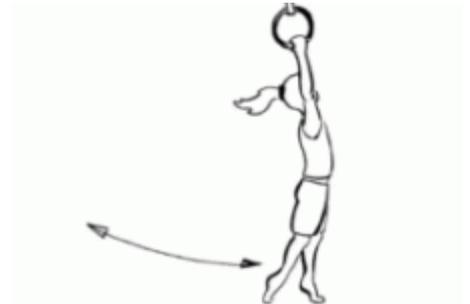


Gymnastique aux agrès: Se balancer aux anneaux (niveau B)

Ce test permet d'évaluer si les enfants sont capables de maintenir une posture pour se balancer aux anneaux.

Les élèves s'accrochent aux anneaux à hauteur de suspension et reculent aussi loin que possible. Ils s'élancent et se balancent trois fois en avant et en arrière en rythmant les balancers à deux temps (ta-tam). Une bonne tenue du corps doit être maintenue pendant l'exercice.

Pour terminer l'exercice, freiner avec les pieds lors du balancer arrière et courir en avant pour la sortie.



[Se balancer aux anneaux](#) (pdf)

[Se balancer aux anneaux: Fiche d'évaluation](#) (xls)

Remarque

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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO