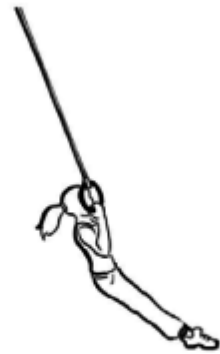


Gymnastique: Anneaux balançants (niveau A)

Dans ce test, les élèves présentent une série d'éléments dynamiques et statiques aux anneaux balançants.

Présenter un exercice composé des éléments suivants:

- Elan en avant et suspension fléchie aux anneaux à hauteur de suspension. Balancement en avant et en arrière en suspension fléchie et reprendre la position initiale à la fin du balancement en arrière.
- $\frac{1}{2}$ rotation.
- $\frac{1}{2} + \frac{1}{4}$ rotation pour balancement latéral, $\frac{3}{4}$ rotation pour reprendre la position initiale.
- Sortie arrière.
- Suspension mi-renversée de la station



[Anneaux balançants \(niveau A\)](#) (pdf)

[Anneaux balançants \(niveau A\): 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