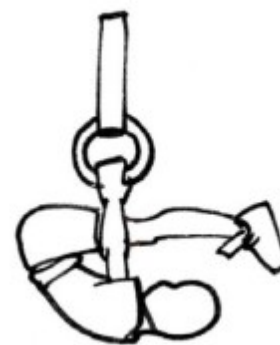


Tourner et se balancer: Suite de mouvements aux anneaux (niveau C)

Dans ce test, l'élève effectue une suite de mouvements complexes aux anneaux. Il veille à une bonne exécution de ceux-ci mais aussi à une bonne posture du corps.

L'élève se balance aux anneaux. Après le 3^e balancement vers l'avant, il s'élève à la suspension mi-renversée. L'élève se balance ainsi en arrière puis en avant. A ce moment, il reprend une position normale de balancement. et il reprend de l'élan avec les pieds.

Lors du balancement suivant vers l'avant, il effectue un demi-tour pour revenir à la position initiale après le balancement vers l'arrière. Il reprend encore une fois de l'élan vers l'avant et se hisse en suspension fléchie avant de reprendre la position initiale au point mort arrière. Il quitte les anneaux par l'avant après avoir freiné avec les pieds sur le sol.



[Suite de mouvements aux anneaux \(niveau C\)](#) (pdf)

[Suite de mouvements aux anneaux \(niveau C\): 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