

# Tourner et sa balancer: Suspension fléchie aux anneaux (Niveau B)

Lors de ce test, l'élève se balance aux anneaux puis se hisse en suspension fléchie et maintient cette position.

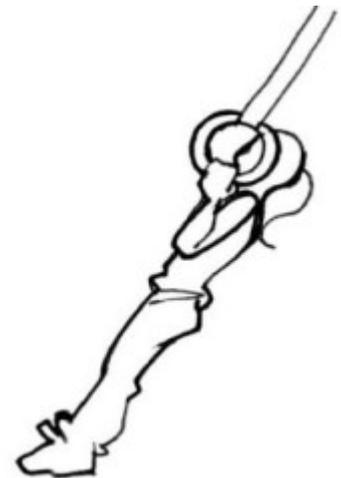
L'élève se balance aux anneaux. Après le 3e balancement vers l'avant, il se hisse en suspension fléchie et se balance dans cette position jusqu'au prochain point mort à l'arrière.

Là, l'élève relâche la suspension et reprend de l'élan avec les pieds pour le balancement vers l'avant. Puis l'élève freine avec les pieds lors du mouvement de recul et quitte les anneaux vers l'avant.

Les élèves disposent d'un second essai si toutes les caractéristiques du mouvement ne sont pas remplies lors de la première tentative.

[Suspension fléchie aux anneaux \(Niveau B\)](#) (pdf)

[Suspension fléchie aux anneaux \(Niveau B\): 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