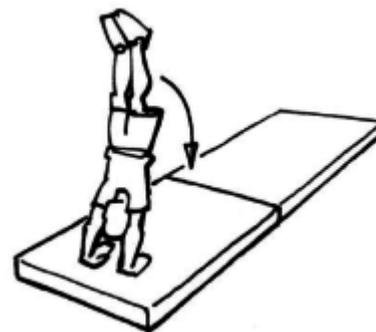


Rouler et tourner: Appui renversé avec roulade (niveau C)

Pour réussir ce test, l'élève doit se mettre en appui renversé puis rouler en avant. Il effectue le mouvement sans interruption et fait attention à sa tenue du corps.

L'élève monte à l'appui renversé. Il étire le corps et fléchit légèrement les bras, menton contre la poitrine avant de rouler en avant avec le dos rond («rentre le ventre»). L'élève se relève sans l'aide des mains.

La position verticale du corps, tronc et jambes tendus, doit être clairement visible. L'élève roule ensuite sans à-coups et se relève sans l'aide des mains. Les élèves disposent de deux essais.



[Appui renversé avec roulade \(niveau C\)](#) (pdf)

[Appui renversé avec roulade \(niveau C\): 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