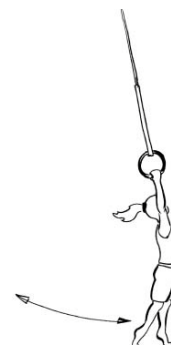




Degré	1 <sup>re</sup> à 2 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Se balancer
Compétence	Maintenir une posture pour se balancer de différentes manières aux agrès
Niveau B	Je maintiens ma posture à différents engins en me balançant et en m'élançant.



## Se balancer aux anneaux

<b>Description de la tâche</b>	Les élèves s'accrochent aux anneaux à hauteur de suspension et reculent aussi loin que possible. Ils s'élancent et se balancent 3 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.								
<b>Evaluation/Exigences</b>	Le test est réussi lorsque les élèves se balancent 3x en avant et en arrière correctement et en rythme aux anneaux, en utilisant les pieds pour rythmer les balancers sur 2 temps. Tension corporelle visible aux points morts avants et arrières.								
<b>Critères d'observation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Corps tendu / cambré (changement de tension)</li><li>• Rythme en deux temps</li><li>• Jambes tendues</li></ul>								
<b>Consignes aux élèves</b>	<p><i>Démonstration de l'enseignant recommandée</i></p> <p>«Accrochez-vous aux anneaux et prenez de l'élan. Balancez vous 3x en avant et en arrière avant de freiner avec les pieds et de courir vers l'avant pour la sortie. Pour l'élan, veillez à ce que vos pieds touchent le sol l'un après l'autre.»</p>								
<b>Mise en place</b>	Régler les anneaux à hauteur de suspension								
<b>Matériel</b>	Paires d'anneaux								
<b>Source</b>	Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>Education physique, Manuel 3, 1<sup>re</sup>-4<sup>e</sup> année scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 3, p. 23. Baumberger, Jürg & Müller, Urs (2004). <i>Sportheft 1. bis 3. Klasse</i> . Horgen. bm-sportverlag. p. 25.								
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	<table><tr><td>Durée</td><td>env. 1 minute pour 2 élèves</td></tr><tr><td>Organisation</td><td>La classe est répartie en 4 - 6 groupes d'élèves de même taille. L'enseignant évalue 2 élèves effectuant l'exercice sur les 2 paires d'anneaux. Le reste de la classe s'entraîne aux anneaux.</td></tr><tr><td>Personnes évaluées</td><td>2 personnes testées simultanément sur 2 paires d'anneaux</td></tr><tr><td>Problèmes</td><td>Corps insuffisamment tendu</td></tr></table>	Durée	env. 1 minute pour 2 élèves	Organisation	La classe est répartie en 4 - 6 groupes d'élèves de même taille. L'enseignant évalue 2 élèves effectuant l'exercice sur les 2 paires d'anneaux. Le reste de la classe s'entraîne aux anneaux.	Personnes évaluées	2 personnes testées simultanément sur 2 paires d'anneaux	Problèmes	Corps insuffisamment tendu
Durée	env. 1 minute pour 2 élèves								
Organisation	La classe est répartie en 4 - 6 groupes d'élèves de même taille. L'enseignant évalue 2 élèves effectuant l'exercice sur les 2 paires d'anneaux. Le reste de la classe s'entraîne aux anneaux.								
Personnes évaluées	2 personnes testées simultanément sur 2 paires d'anneaux								
Problèmes	Corps insuffisamment tendu								