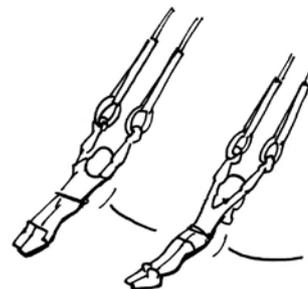




Degré	1 <sup>re</sup> à 2 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Se balancer
Compétence	Maintenir une posture pour se balancer de différentes manières aux agrès
Niveau C	J'effectue des mouvements simples avec le corps tendu sur des engins d'équilibre.



## Balancer synchronisé

### Description de la tâche

2 élèves se balancent 3 – 4x en avant et en arrière de manière synchronisée à deux paires d'anneaux, avant de freiner et de sortir en avant.

### Evaluation/Exigences

Le test est réussi lorsque les élèves se balancent 3x en avant et en arrière correctement et de manière synchronisée. Ils disposent de 2 essais.

### Critères d'observation

- Corps tendu / cambré (changement de tension)
- Rythme en deux temps
- Jambes tendues
- Balancer synchronisé

### Consignes aux élèves

«Accrochez-vous aux anneaux et élanchez-vous en même temps. Balancez-vous de manière synchronisée 3 – 4 fois en avant et en arrière avant de freiner avec les pieds et de courir vers l'avant pour la sortie. Veillez à vous balancer de manière synchronisée et à tendre les corps lorsque vous êtes aux points morts. Pour l'élan, veillez à ce que vos pieds touchent le sol l'un après l'autre.»

### Mise en place

Régler les anneaux à hauteur de suspension

### Matériel

2 paires d'anneaux

### Source

Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique, Manuel 3, 1<sup>re</sup>-4<sup>e</sup> année scolaire*. Berne: OCFIM. Brochure 3, p. 23.

### Aspects pratiques et indications pédagogiques

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	Balancer correct, mais pas synchronisé: les 2 personnes testées répètent l'exercice. Balancer synchronisé – mais pas correct: la personne testée qui ne se balance pas correctement refait l'exercice.