



Degré	5 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Tourner et se balancer
Compétence	Tourner et se balancer de manière fonctionnelle aux agrès pour développer ses sens kinesthésiques et sa force
Niveau B	J'effectue des mouvements difficiles aux engins



## Suspension fléchie aux anneaux

### Description de la tâche

L'élève se balance aux anneaux. Après le 3<sup>e</sup> 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.

### Evaluation/Exigences

Tous les critères d'observation doivent être remplis.

### Critères d'observation

- Accélération efficace lors du balancement (rythme deux temps: «ta-tam»)
- Au point mort, se hisser rapidement avec les bras
- Balancement en suspension fléchie (bras fléchis, tête plus haute que les mains, pas de rotation du corps le long de l'axe longitudinal, jambes tendues et serrées)
- Jambes tendues et serrées lors du balancement en suspension fléchie
- Tendre les bras au point mort arrière
- Relâcher la suspension et reprendre de l'élan avec les pieds pour le balancement vers l'avant

### Consignes aux élèves

*Démonstration de l'enseignant recommandée*

«Ce test permet d'évaluer votre force lors des balancements aux anneaux. Balancez-vous en avant et en arrière avec une technique correcte. Au troisième balancement vers l'avant, hissez-vous en suspension fléchie. Relâchez la suspension au point mort arrière. Lors de l'élan qui suit, accélérez avec les pieds pour reprendre de l'élan. Balancez-vous encore une fois correctement vers l'avant. Pour terminer l'exercice, freinez avec les pieds lors du mouvement vers l'arrière et quittez les anneaux par devant lorsque l'élan est suffisamment freiné.»

### Mise en place

1 installation avec 5 à 6 paires d'anneaux

### Matériel

Anneaux

### Source

Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique, Manuel 4, 4<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> année scolaire*. Berne: OCFIM. Brochure 3, p. 18.

### Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 1 min. par élève
Organisation	On forme des groupes d'élèves de même taille. Chaque groupe règle la hauteur des anneaux qui lui convient. Les élèves démontrent ensuite l'exercice. Attention aux temps d'attente.
Personnes évaluées	1 paire d'anneaux pour 1 élève
Problèmes	Temps d'attente