



Degré	5 ^e à 6 ^e 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 C	J'effectue de manière contrôlée et avec une bonne posture des séquences de mouvements complexes aux engins.



Suite de mouvements aux anneaux

Description de la tâche

L'élève se balance aux anneaux. Après le 3^e balancement vers l'avant, il s'élève à la *suspension mi-renversée*. L'élève se balance ainsi en arrière puis en avant. A ce moment, il reprend une position normale de balancement. et il reprend de l'élan avec les pieds. Lors du balancement suivant vers l'avant, il effectue un *demi-tour* pour revenir à la position initiale après le balancement vers l'arrière. Il reprend encore une fois de l'élan vers l'avant et se hisse en *suspension fléchie* avant de reprendre la position initiale au point mort arrière. Il quitte les anneaux par l'avant après avoir freiné avec les pieds sur le sol

Evaluation/Exigences

Tous les critères d'observation doivent être remplis.

Critères d'observation

- Enchaînement correct des mouvements sans balancement intermédiaire
- Elan énergique pour s'élever à la suspension mi-renversée
- Lors de la suspension renversée, l'élève regarde ses genoux)
- Sortir de la position mi-renversée, au point mort /Abaisser les jambes vers l'avant pour accélérer le mouvement avec les pieds
- Jambes serrées et tendues lors des demi-tours
- Pour la suspension fléchie, tête au-dessus des mains, pas de rotation du corps le long de l'axe longitudinal
- Mouvement de pendule avec une amplitude correcte

Consignes aux élèves

«Ce test permet d'évaluer votre capacité à effectuer une suite de mouvements aux anneaux en maintenant une bonne tenue corporelle. Après le 3^e balancement en avant, élevez-vous à la suspension mi-renversée jusqu'au prochain point mort avant. Reprenez de l'élan et effectuez ensuite un demi-tour lors du prochain balancement vers l'avant et reprenez la position initiale au point mort arrière. Finalement, lors du balancement suivant vers l'avant, hissez-vous à la suspension fléchie et relâchez-la au point mort arrière. Quittez les anneaux par l'avant en marchant dès que votre vitesse de balancer a été suffisamment ralentie.»

Mise en place

1 installation avec 5 à 6 paires d'anneaux et 2 tapis par installation

Matériel

Anneaux, 10 à 12 tapis

Source

Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique, Manuel 4, 4^e-6^e année scolaire*. Berne: OCFIM. Brochure 3, p. 18.
Baumberger, J. & Müller, U. (2004). *Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung, Band 4, S. 24*. Horgen: bm.sportverlag.ch.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 1 min. par élève
Organisation	Occuper les élèves qui n'effectuent pas l'exercice, veiller à la sécurité
Personnes évaluées	1 élève
Problèmes	-