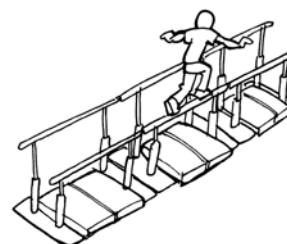




Degré	10 <sup>e</sup> à 12 <sup>e</sup> année (école professionnelle)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Equilibre
Compétence	Mobiliser ses ressources pour maintenir le corps en équilibre sur un agrès instable
Niveau A	Je me maintiens en équilibre sur un agrès.



## Equilibre sur la barre

<b>Description de la tâche</b>	L'élève avance en équilibre sur la barre inférieure de trois barres parallèles disposées une à la suite de l'autre.	
<b>Evaluation/Exigences</b>	L'élève doit traverser les trois barres inférieures sans interruption, sans descendre et sans se tenir.	
<b>Critères d'observation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Traverser sans toucher le sol.</li><li>• Traverser sans se tenir à la barre supérieure.</li><li>• Traverser sans interruption de mouvement.</li></ul>	
<b>Consignes aux élèves</b>	«Avancez d'un bout à l'autre des trois barres inférieures sans interruption et sans vous tenir à la barre supérieure; cette-dernière sert uniquement de protection en cas de chute. Vous avez une seule tentative.»	
<b>Mise en place</b>	Disposer trois barres parallèles selon le schéma ci-dessus. Une barre est réglée en position la plus basse, l'autre à 50 cm. plus haut; cette dernière sert de barre de «sécurité». Les extrémités des barres doivent se toucher. Disposer des tapis au sol pour la sécurité.	
<b>Matériel</b>	Trois barres parallèles, cinq tapis	
<b>Source</b>	-	
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	Durée	10-15 min., selon le nombre d'élèves
	Organisation	Les élèves effectuent le parcours à tour de rôle
	Personne évaluée	1 personne à la fois
	Problèmes	On ne peut effectuer ce test que si au moins 2 des 3 barres parallèles sont mobiles, non ancrées au sol de manière à pouvoir en aligner 3 paires.