




Degré	10 ^e à 12 ^e année (école professionnelle)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Equilibre
Compétence	Mobiliser ses ressources pour maintenir le corps en équilibre sur un agrès instable
Niveau B	Je me maintiens en équilibre sur un agrès pendant une durée prolongée.



Equilibre sur la barre fixe (B)

Description de la tâche	Debout sur une barre fixe, les élèves effectuent 5 demi-tours.	
Evaluation/Exigences	Effectuer 5 demi-tours debout sur une barre fixe sans tomber et sans se tenir aux montants	
Critères d'observation		• L'élève se tient au poteau
Consignes aux élèves	«Maintenez-vous en équilibre debout sur la barre fixe. Effectuez ensuite 5 demi-tours. Vous ne devez pas vous tenir aux poteaux. Vous avez 2 essais.»	
Mise en place	Installer plusieurs barres fixes à une hauteur d'env. 1m. Disposer de gros tapis sous les barres. Plusieurs élèves peuvent commencer l'exercice en même temps.	
Matériel	Plusieurs barres fixes, plusieurs gros tapis	
Source	-	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	5-15 min., selon le nombre d'élèves.
	Organisation	Plusieurs élèves peuvent commencer en même temps
	Personnes évaluées	Plusieurs personnes
	Problèmes	Risque de blessure en cas de chute