





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 C	Je me maintiens en équilibre sur un agrès dans des conditions difficiles.



Equilibre sur la barre fixe (C)

Description de la tâche	Debout sur une barre fixe, les élèves effectuent cinq demi-tours; ensuite, ils s'asseyent sur la barre et se relèvent deux fois.	
Evaluation/Exigences	Effectuer cinq demi-tours debout sur une barre fixe sans tomber et sans se tenir aux montants. Ensuite s'asseoir sur la barre et se relever deux fois.	
Critères d'observation	 <ul style="list-style-type: none">• 5 demi-tours• s'asseoir et se relever 2x  <ul style="list-style-type: none">• L'élève se tient au poteau• L'élève tombe	
Consignes aux élèves	«Maintenez-vous en équilibre debout sur la barre fixe. Effectuez ensuite cinq demi-tours sur la barre puis asseyez-vous sur la barre et relevez-vous deux fois. Vous ne devez pas vous tenir aux poteaux. Vous avez deux 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