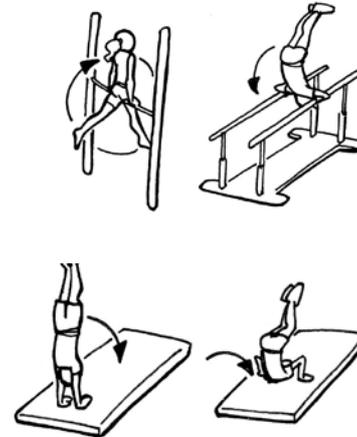




Degré	7 ^e à 9 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Sauter, tourner, se balancer
Compétence	Exécuter seul des mouvements (sauter, tourner, se balancer) à différents agrès pour réaliser un enchaînement
Niveau A	Je lie et j'effectue certains éléments de chaque forme de mouvement.
Niveau B	Je lie et j'effectue plusieurs éléments de chaque forme de mouvement avec une bonne tenue du corps.
Niveau C	Je lie et j'effectue tous les éléments de manière fluide dans chaque forme de mouvement avec une bonne tenue du corps.



Forme de mouvement «tourner» (ABC)

Description de la tâche

Présenter les éléments de la forme de mouvement «tourner».

Evaluation/Exigences

Niveau A: Présenter correctement 5 des 10 éléments simples à moyennement difficiles suivants.

Niveau B: Présenter correctement et en bonne tenue 7 des 10 éléments simples à moyennement difficiles suivants.

Niveau C: Présenter les 10 éléments simples à moyennement difficiles suivants de manière fluide et avec une bonne tenue.

1. Saut roulé avant à pieds joints (LM Bd. 4, Bro. 3, S.15)
2. Culbute arrière à la position accroupie (LM Bd. 5, Bro. 3, S.14)
3. S'élever à l'appui avant ou arrière à la barre fixe (Speziallehrmittel Geräteturnen S.104/5)
4. Culbute arrière à l'appui renversé ("Streuli") (LM Bd. 5, Bro. 3, S.14)
5. Roue (Bd. 3, Bro. 3, S.22)
6. Monter à l'appui renversé - rouler (LM Bd. 4, Bro. 3; S.16)
7. Moulin à la barre fixe (Speziallehrmittel Geräteturnen S.102)
8. Rotation arrière aux anneaux statiques à hauteur d'épaules (Bd. 4, Bro. 3, S.14)
9. Saut périlleux arrière comme sortie aux anneaux après 2 balancements (Speziallehrmittel Geräteturnen S.117)
10. Roulade sur le caisson de 2-3 éléments, position accroupie et saut roulé avant en sortie (LM Bd. 4, Bro. 3, S.13)

Le test est réussi lorsque les critères d'observations correspondants sont remplis.

pour 1: Phase de vol avec jambes tendues, dérouler mains-épaules-dos, se relever sans l'aide des mains

pour 2: Se laisser tomber en arrière les jambes fléchies, dos rond et dérouler en position accroupie serrée. Avant de toucher le sol avec la nuque, appuyer sur les mains

- pour 3: Appui, élan, et tour d'appui avec jambes tendues ou fléchies. Appui.
pour 3: Appui, pencher le torse en avant, replacer les mains, tendre les hanches.
pour 4: Rouler en arrière bras tendus, appuyer les mains à côté de la tête et pousser en tendant les bras, s'établir lentement à la station
pour 5: Pas chassé, pas d'élan, appui sur la première main loin de la jambe d'appel, appui tendu renversé avec jambes écartées latéralement, (tension du corps), jambe de réception fléchie, pieds et mains sur une ligne
pour 6: Monter à l'appui renversé, étirer le plus possible le corps, fléchir les bras, menton contre la poitrine, dérouler dos rond, se relever sans l'aide des mains.
pour 7: Prise palmaire, siège écart transversal, élan circulaire en avant jusqu'à ce que la cuisse de la jambe arrière touche la barre (point de rotation). Rotation énergique, replacer les mains, siège écart transversal sûr.
pour 8: Saut d'appel énergique et rotation rapide, lâcher prise à temps.
pour 9: Cambrure, lancer les jambes en hauteur, fléchir les genoux et tourner, lâcher prise au plus tard au point de rotation du mouvement de balancer
pour 10: Appel sur la planche, culbute sur le gros tapis avec la tête rentrée entre les mains, se relever sans l'aide des mains au bout du caisson et sortir en sautant

Consignes aux élèves

- Niveau A:* «Choisissez 5 des 10 exercices et présentez-les correctement. Vous pouvez répéter plusieurs fois l'exercice.»
- Niveau B:* «Choisissez 7 des 10 exercices et présentez-les avec une bonne tenue. Vous pouvez répéter plusieurs fois l'exercice.»
- Niveau C:* «Présentez les 10 exercices de manière fluide et avec une bonne tenue. Vous pouvez répéter plusieurs fois l'exercice.»

Mise en place

- 4 Installations au sol avec 2 tapis chacune
2 Barres fixes avec tapis (hauteurs différentes)
2 Paires d'anneaux avec un tapis de 16 cm chacune (hauteurs différentes)
2 Caissons (2 et 3 éléments), planche Reuther, tapis

Matériel

Tapis, 2 caissons, 2 tapis de 16 cm, 2 barres fixes, 2 paires d'anneaux, 2 planches Reuther

Source

Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique, Manuel 4, 4^e-6^e année et 5, 6^e-9^e année scolaire*. Berne: OCFIM. Brochure 3.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

- Durée** Env. 2-5 minutes par élève, 40-100 minutes pour une classe, réparties sur plusieurs leçons.
- Organisation** Disposer les engins toujours de la même manière sur consigne de l'enseignant de manière à ce que tous les exercices puissent être effectués. Les élèves s'exercent à leurs agrès de manière autonome ou avec l'aide de l'enseignant ou de leurs camarades pendant plusieurs leçons. Lorsqu'ils maîtrisent un exercice, ils peuvent en faire la démonstration à l'enseignant. Il est possible de disposer les 5 installations dans la salle de manière à garder une moitié libre pour d'autres tâches.
- Personnes évaluées** À chaque installation, les élèves souhaitant présenter l'élément correspondant.
- Problèmes** -