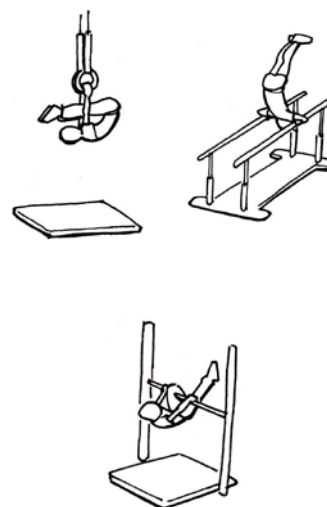




Degré	7 <sup>e</sup> à 9 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Sauter, tourner, se balancer
Compétence	Exécuter seul des mouvements (sauter, tourner, se balancer) à différents agrès pour réaliser un enchaînement
Niveau A	Je lie et j'effectue certains éléments de chaque 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 «se balancer» (ABC)

### Description de la tâche

Présenter les éléments de la forme de mouvement «se balancer».

### Evaluation/Exigences

*Niveau A:* Présenter correctement 4 des 8 éléments simples à moyennement difficiles suivants.

*Niveau B:* Présenter correctement et en bonne tenue 6 des 8 éléments simples à moyennement difficiles suivants.

*Niveau C:* Présenter les 8 éléments simples à moyennement difficiles suivants de manière fluide et avec une bonne tenue.

1. Sauter en avant par-dessous la barre (LM Bd. 4, Bro 3, S.19)
2. A la barre fixe: de l'appui, sauter par-dessous la barre avec ½ tour (Speziallehrmittel Geräteturnen S.107)
3. Aux barres asymétriques, sauter par-dessus la barre basse, réception et roulade avant
4. Se balancer 4x en avant et en arrière aux anneaux, en commençant par l'avant, puis sortie par l'arrière (LM Bd.5, Bro. 3, S.17)
5. Anneaux: au 3<sup>e</sup> balancement en arrière se hisser à la suspension mi-renversée, au 4<sup>e</sup> balancement en avant baisser les jambes et sortie arrière (Speziallehrmittel Geräteturnen S.115)
6. Anneaux: au 3<sup>e</sup> balancement en avant ½ rotation, idem en arrière, au 4<sup>e</sup> balancement en avant rotation complète, idem en arrière, balancement intermédiaire et sortie arrière. (Speziallehrmittel Geräteturnen S.113)
7. Barres parallèles hautes: se balancer 3x en avant en arrière en suspension brachiale (Speziallehrmittel Geräteturnen S.178)
8. Se balancer 3x en avant et en arrière aux barres parallèles et sortie dorsale, commencer par le balancement vers l'avant, puis sortir par-dessus la barre au 3<sup>e</sup> balancement (LM Bd.4, Bro.3 S.18).

### Critères d'observation

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

pour 1: Bras tendus, ramener énergiquement les jambes vers le haut (au moins à hauteur de barre), bras et hanches tendus, garder le corps droit, amortir la réception.

- pour 2: Appui, bras tendus, prendre l'élan, ramener énergiquement les jambes vers le haut (au moins à hauteur de barre), bras et hanches tendus, la rotation entamée à la phase tendue doit être terminée au point culminant, amortir la réception.
- pour 3: Prise à la barre haute, bras tendus, ramener énergiquement les jambes vers le haut par-dessus la barre basse, bras et hanches tendus, maintenir le corps tendu, amortir la réception.
- pour 4: Jambes et hanches tendues pendant le balancement. Pas d'élan (ta-tam), ne pas remonter les épaules
- pour 5: Jambes et hanches tendues pendant le balancement, fléchir rapidement les bras au point mort et se hisser à la suspension mi-renversée, les jambes sont tendues à la suspension mi-renversée, redescendre peu avant le point mort, amortir la réception.
- pour 6: Amorcer la rotation tard et la terminer au point mort. Amorcer la rotation en tendant le corps et tournant les hanches (les épaules tournent également de façon active).
- pour 7: Jambes et hanches tendues pendant le balancement, épaules au dessus de la barre, prise ferme.
- pour 8: Jambes et hanches tendues pendant le balancement et au moins au-dessus de la barre. Jambes tendues à la sortie, réception amortie. Ne pas remonter les épaules à l'appui.

**Consignes aux élèves**

- Niveau A:* «Choisissez 4 des 8 exercices et présentez-les correctement. Vous pouvez répéter plusieurs fois l'exercice.»
- Niveau B:* «Choisissez 6 des 8 exercices et présentez-les en bonne tenue. Vous pouvez répéter plusieurs fois l'exercice.»
- Niveau C:* «Présentez les 8 exercices en bonne tenue et de manière fluide. Vous pouvez répéter plusieurs fois l'exercice.»

**Mise en place**

- 3 paires d'anneaux avec tapis de 16 cm pour la sortie en arrière
- 3 paires de barres parallèles: 1 paire avec 2 tapis sous la barre basse;
  - 1 paire basse avec un tapis;
  - 1 paire haute avec un tapis
- 3 barres fixes, 3 installations avec 2 tapis chacune

**Matériel**

3 paires d'anneaux, 3 paires de barres parallèles, 3 barres fixes, 12 tapis, 2-3 tapis de 16cm

**Source**

Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique, Manuel 4, 4<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> année et 5, 6<sup>e</sup>-9<sup>e</sup> 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** -