



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.



## Se balancer

<b>Description de la tâche</b>	L'élève est en mesure de présenter correctement 2 éléments des 4 éléments simples suivants.	
	1.	Se balancer 4x aux anneaux en commençant par se balancer en avant
	2.	S'élancer 3x en avant et en arrière aux barres parallèles avec sortie dorsale commençant par le balancement en avant
	3.	S'établir à l'appui à la barre fixe
	4.	Elan par-dessous à la barre fixe
<b>Evaluation/Exigences</b>	Le test est réussi lorsqu'au moins 2 éléments sont présentés correctement.	
<b>Critères d'observation</b>	pour 1	Jambes et hanches tendues lors du balancement avant et arrière. Pas d'élan (ta-tam), ne pas remonter les épaules
	pour 2	Jambes et hanches tendues lors du balancement avant et arrière et dépassent la hauteur des barres. Jambes tendues à la sortie, réception amortie. Ne pas remonter les épaules à l'appui
	pour 3	Pousser énergiquement avec la jambe d'appel et lancer la jambe libre en hauteur, tourner en arrière jusqu'à l'appui
	pour 4	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 (roulade avant)
<b>Consignes aux élèves</b>	«Choisissez 2 éléments parmi les 4 éléments proposés et faites-en une démonstration correcte. Vous disposez de 2 essais.»	
<b>Mise en place</b>	2 paires d'anneaux sans tapis (tapis uniquement pour sortie en arrière), 2 paires de barres parallèles avec tapis entre les barres, 4 barres fixes avec tapis	
<b>Matériel</b>	2 paires d'anneaux, 2 paires de barres parallèles, 4 barres fixes, tapis	
<b>Source</b>	Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>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</i> . Berne: OCFIM. Brochure 3.	
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	Durée	env. 1 minute par élève et par élément
	Organisation	Tous les élèves souhaitant présenter un élément, se placent en colonne devant l'engin de leur choix.
	Personnes évaluées	1 personne
	Problèmes	-