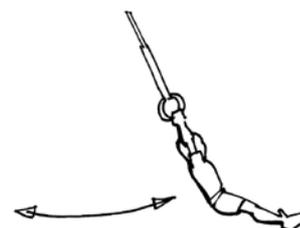




Degré	7 <sup>e</sup> à 9 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Sauter, tourner, se balancer
Compétence	Exécuter seul des mouvements (sauter, tourner, se balancer) à différents agrès pour réaliser un enchaînement
Niveau B	Je lie et j'effectue plusieurs éléments de chaque forme de mouvement avec une bonne tenue du corps.



## Se balancer (B)

### Description de la tâche

L'élève est en mesure de présenter correctement 2 éléments des 4 éléments de difficulté moyenne suivants.

1. Anneaux: au 3<sup>e</sup> balancement en avant, se hisser à la suspension mi-renversée, un balancement intermédiaire, reprendre la position initiale au 4<sup>e</sup> balancement en avant, sortie arrière
2. Barres parallèles: se balancer 3x en avant et en arrière en écartant les jambes à chaque balancement, commencer avec le balancement avant, sortie faciale au 3<sup>e</sup> balancement arrière
3. Barres asymétriques: saut du mini-trampoline à l'appui à la barre haute, se pencher en avant, une main tient la barre haute, l'autre la barre basse, sortie faciale par-dessus la barre basse
4. Barre fixe: de l'appui, sauter en avant par-dessous la barre

### Evaluation/Exigences

Le test est réussi lorsqu'au moins 2 éléments sont présentés correctement.

### Critères d'observation

- pour 1 Jambes et hanches tendues lors du balancement, pas d'élan (ta-tam), jambes tendues à la suspension mi-renversée, reprendre la position initiale peu avant le point mort, élan actif, mouvement terminé au point mort, sortie arrière amortie.
- pour 2 Jambes et hanches tendues lors du balancement, écart des jambes au moins aussi large que les barres. Jambes et hanches tendues lors de la sortie faciale, réception amortie.
- pour 3 Brève phase de vol, tension du corps à l'appui, passage à la position ventrale contrôlé avec nouvelle prise, jambes et hanches tendues lors de la sortie faciale, réception amortie.
- pour 4 Appui, bras tendus, prendre de l'élan, ramener énergiquement les jambes vers le haut (au moins à hauteur de barre), bras et hanches tendus, maintenir la tension corporelle, réception amortie (roulade avant)

### Consignes aux élèves

«Choisissez 2 éléments parmi les 4 éléments proposés et faites-en une démonstration correcte. Vous disposez de 2 essais.»

### Mise en place

2 paires d'anneaux avec tapis pour la sortie arrière, 2 paires de barres parallèles avec tapis entre les barres, 2 paires de barres asymétriques avec un mini-trampoline devant la barre haute et un tapis de 16 cm devant la barre basse, 2 barres fixes avec tapis

### Matériel

2 paires d'anneaux, 2 barres parallèles, 2 barres asymétriques, 2 barres fixes, tapis, 2 tapis de 16cm

<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, p. 17. Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1978). <i>Speziallehrmittel Geräteturnen</i> . Bern: EDMZ.	
<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	-