



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 C	Je lie et j'effectue tous les éléments de manière fluide dans chaque forme de mouvement avec une bonne tenue du corps.



## Se balancer (C)

<b>Description de la tâche</b>	L'élève est en mesure de présenter de manière fluide et avec une bonne tenue 2 des 4 éléments difficiles suivants. <ol style="list-style-type: none"><li>1. 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</li><li>2. Anneaux: au 3<sup>e</sup> balancement en arrière se hisser à la suspension mi-renversée, reprendre la position initiale au balancement arrière puis immédiatement répéter l'exercice</li><li>3. Barres parallèles hautes: Balancer en appui sur les épaules, au 2<sup>e</sup> balancement arrière, établissement en arrière</li><li>4. Barre fixe: de l'appui passer sous la barre avec jambes écartées</li></ol>
<b>Evaluation/Exigences</b>	Le test est réussi lorsqu'au moins 2 éléments sont présentés de manière fluide et avec une bonne tenue.
<b>Critères d'observation</b>	<p>pour 1 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</p> <p>pour 2 Suspension mi-renversée accroupie lors du balancement arrière, élaner énergiquement les jambes en arrière vers le haut, pousser les bras de côté en avant, le mouvement de tension se termine au point mort, bras toujours tendus</p> <p>pour 3 Jambes et hanches tendues lors du balancement, épaules sur les barres, maintenir la prise, élaner le corps vers le haut et l'arrière d'un mouvement rapide, pousser avec les bras</p> <p>pour 4 Appui, pas trop écarté, presser les pointes des pieds sur la barre, refermer les jambes en phase tendue, amortir la réception, roulade avant</p>
<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, tapis pour la sortie arrière, gros tapis au point mort, 2 paires de barres parallèles hautes avec tapis au milieu, 2 barres fixes avec tapis
<b>Matériel</b>	2 paires d'anneaux, 2 barres fixes, 2 paires de barres parallèles, tapis, gros tapis

**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, p18.  
Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1978). *Speziallehrmittel Geräteturnen*. Bern: EDMZ.

**Aspects pratiques et indications pédagogiques**

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	-