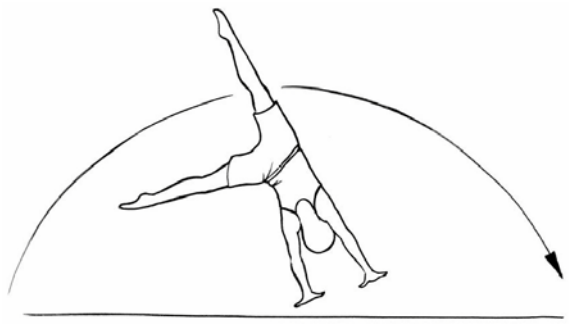
qeps.ch
Qualité de l'éducation physique et sportive

Degré	10e à 12e année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Gymnastique
Compétence	Exécuter des éléments gymniques au sol et aux agrès pour les présenter
Niveau A	J'effectue une suite d'exercices facile au sol ou à un agrès, comprenant des éléments statiques et dynamiques.
Niveau B	J'effectue avec fluidité et une bonne tenue une suite d'exercices de difficulté moyenne au sol ou à un agrès. Cette suite comprend des éléments de diverses formes de mouvement.
Niveau C	J'effectue avec fluidité et une bonne tenue une suite d'exercices difficiles au sol ou à un agrès. Cette suite comprend des éléments de diverses formes de mouvement.



Sol (ABC)

Description de la tâche
Evaluation/Exigences

Niveau A: Exécuter un exercice comprenant au moins 6 éléments de la liste (Annexe 3) dont 2 éléments difficiles. Il est possible d'effectuer l'exercice avec une aide.

Niveau B: Exécuter un exercice comprenant au moins 8 éléments de la liste (Annexe 3) dont 3 éléments difficiles. Pour les éléments difficiles il est autorisé d'aider ou d'assurer.

Niveau C: Exécuter un exercice comprenant au moins 8 éléments de la liste (Annexe 3) dont 3 éléments difficiles sans aide.

Le test est réussi lorsque tous les critères d'observation sont remplis. La personne testée dispose de 2 essais.

Critères d'observation

- 6, respectivement 8 éléments sont présentés.
- Technique
- Posture
- Dynamisme
- Rythme

- L'exercice est interrompu.
- Le même élément est présenté 2x. (Variations autorisées)

© Confédération suisse, Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

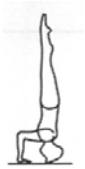
Consignes aux élèves	«Elaborez et présentez un exercice composé d'au moins 6 (niv. A), 8 (niv. B & C) éléments que vous aurez sélectionnés dans la liste. 2 (niv. A), 3 (niv. B & C) éléments doivent être tirés de la catégorie ''difficiles''. Entraînez-vous jusqu'à ce que vous maîtrisiez le programme. Vous êtes évalués sur la technique, la posture, le dynamisme et le rythme. En fonction du niveau, vous avez droit à de l'assistance.»	
Mise en place	5-6 tapis, disposés en colonne	
Matériel	Tapis, év. piste au sol. En fonction des éléments choisis: tremplin à ressorts, mini-trampoline, év. tapis de chute pour réception	
Source	Commission fédérale de sport (éd.). (1981). *Education physique à l'école, Livre 7 Gymnastique aux agrès* (2e édition), Berne.	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	env. 4min par personne testée
	Organisation	Par groupes de 3. Une personne testée présente son exercice, les 2 autres assurent/aident. Les élèves notent leurs exercices sur une feuille afin que l'enseignant puisse vérifier qu'ils exécutent tous les éléments et que l'exercice est composé selon les consignes.
	Personnes évaluées	1 élève
	Problèmes	Manque de force pour enchaîner tous les éléments à la suite. Les élèves ne savent pas quel élément choisir. ➔ L'enseignant impose l'exercice ou restreint le choix des éléments

Annexe 3: Liste d'éléments pour le sol (ABC)

Eléments simples:

Chandelle

Poirier

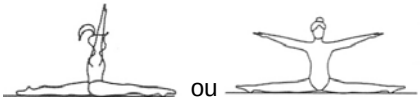


Arabesque

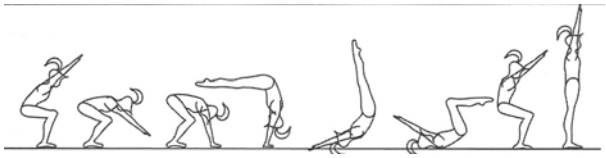
Balance

Variation: suivie d'une roulade avant

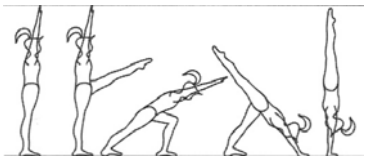
Grand écart



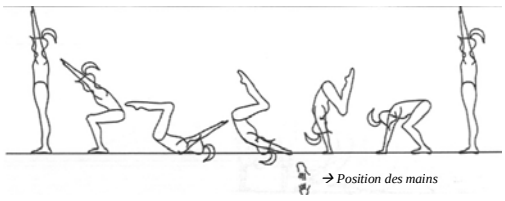
Roulade avant



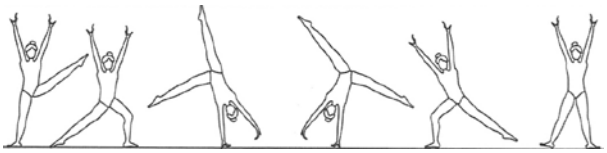
Appui tendu renversé



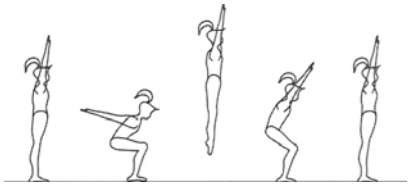
Roulade arrière



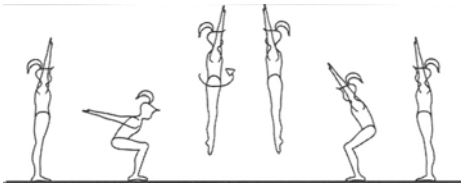
Roue



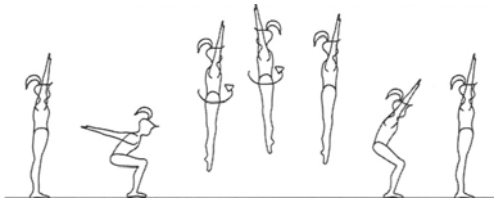
Saut extension



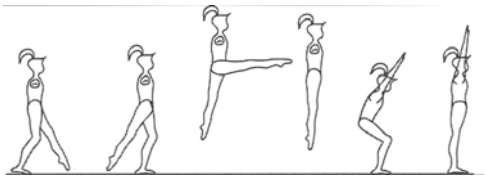
Saut extension avec 1/2 rotation



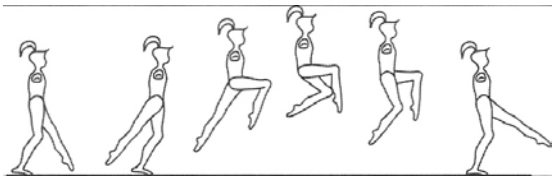
Saut extension avec 1/1 rotatio



Saut de ciseaux

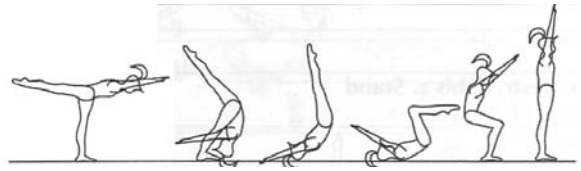


Saut de biche



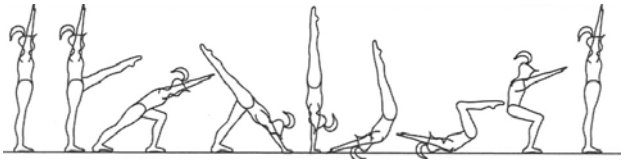
Eléments difficiles:

Balance, roulade avant sans les mains



Appui tendu renversé latéral (de la position écartée)

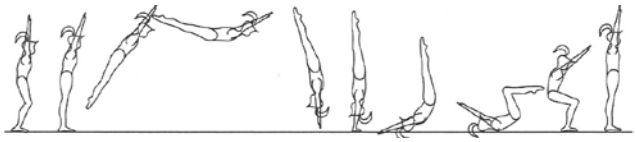
Appui tendu renversé - roulé



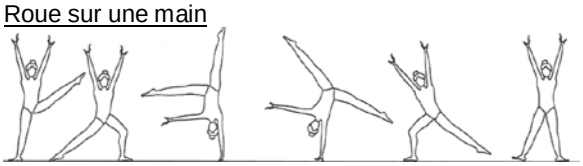
Roulade arrière appui tendu (Streuli)

Saut roulé

Saut de poisson

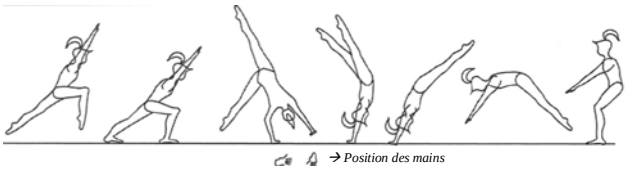


Roue sur une main

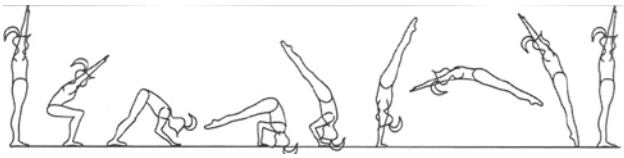


Roue sautée

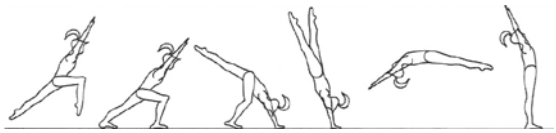
Rondade



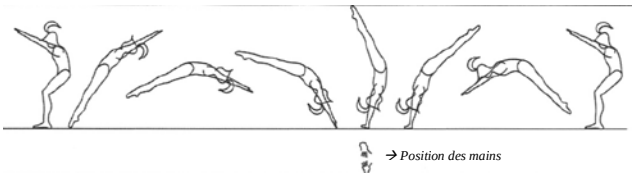
Bascule de tête



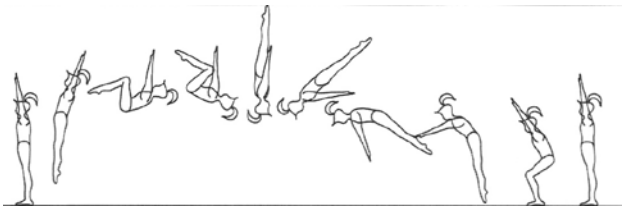
Renversement en avant



Renversement en arrière (flic-flac)



Saut périlleux arrière



avec tremplin à ressorts ou mini-trampoline

Saut périlleux avant

avec tremplin à ressorts ou mini-trampoline

Images:

Schweizerischer Turnverband (2004). *Turnsprache Terminologie*. Aarau
CFS (1981). *Education physique à l'école, Livre 7 Gymnastique aux agrès* (2e édition), Berne.