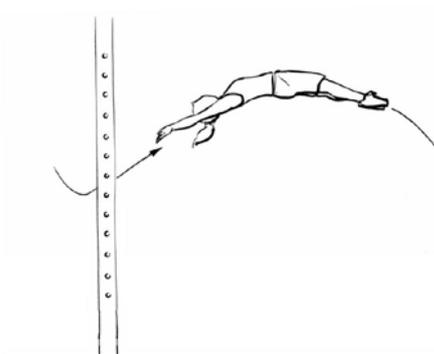




Degré	10 ^e à 12 ^e année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Gymnastique
Compétence	Exécuter des éléments gymniques au sol et aux agrès pour les présenter
Niveau A	J'effectue une suite d'exercices facile au sol ou à un agrès, comprenant des éléments statiques et dynamiques.
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.



Barre fixe (ABC)

Description de la tâche Evaluation/Exigences

- Niveau A:* Présenter un ou deux combinaison(s) comportant 6 éléments au total de la liste (annexe 4) dont 1 élément difficile. Aide autorisée.
- Niveau B:* Présenter un ou deux combinaison(s) comportant au moins 6 éléments de la liste (annexe 4) dont 3 difficiles. Pour les éléments difficiles, une aide est autorisée.
- Niveau C:* Présenter un ou 2 combinaison(s) comportant au moins 6 éléments de la liste (annexe 4) dont 2 difficiles et 1 élément très difficile, sans aide.

Le test est réussi lorsque tous les critères d'observation sont remplis. Les élèves disposent de 2 essais.

Critères d'observation



- Exécuter 6 éléments
- Technique
- Posture
- Dynamisme
- Rythme



- L'exercice est interrompu
- Exécuter 2x le même élément (variantes autorisées)

Consignes aux élèves	«Composez un exercice comprenant au moins 6 éléments de la liste et présentez-le. 1 élément (niveau A) ou 3 éléments (niveau B) doivent être de la catégorie «difficile» (niveau C: 2 difficiles, 1 très difficile). Exercez-vous jusqu'à ce que vous maîtrisiez le programme. Vous serez évalués selon les critères de technique, tenue, dynamisme, et rythme. En fonction du niveau, vous pouvez demander de l'aide pour les exercices.»	
Mise en place	1 barre fixe à hauteur d'épaules de l'élève, 3 tapis (A/B) 1 barre fixe à hauteur de tête de l'élève, 3 tapis (C) Pour la barre fixe élevée, prévoir un tapis de 16 pour la réception.	
Matériel	Barres fixes, tapis	
Source	Schweizerischer Turnverband (2004). <i>Turnsprache Terminologie</i> . Aarau ESK (1994). <i>Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule, Band 3 5.-9. Schuljahr</i> (6. Auflage). Bern ESK (1992). <i>Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule, Band 7 Geräteturnen</i> (6. Auflage). Bern	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	env. 4 min. par personne évaluée
	Organisation	Par groupes de 3 élèves. La personne évaluée présente son exercice, 2 partenaires aident/assurent. 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	Force insuffisante pour lier tous les éléments. Les élèves ne savent pas quels éléments choisir. → L'enseignant propose un exercice, ou restreint la liste. Risque de chute de la barre haute.

Annexe 4: Liste d'éléments pour «Barre fixe (ABC)»

Éléments simples:

Saut à l'appui



Appui, 1/2 tour au siège entre les mains



Siège, 1/2 tour à l'appui



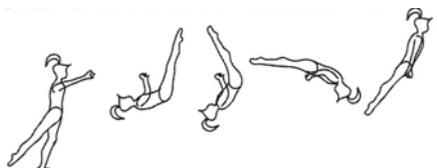
Passer une jambe latérale et s'établir à l'appui écarté



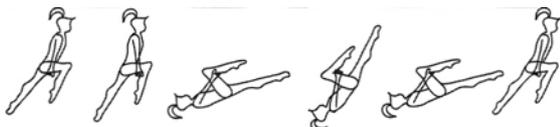
S'établir à l'appui écarté, 1/2 tour



S'établir en avant en tournant en arrière à l'appui



Du siège écart, s'abaisser en arrière en crochant le jarret, puis remonter



Elancer le corps en arrière, crocher le jarret, tirer la tête en arrière et retour en appui sur la cuisse



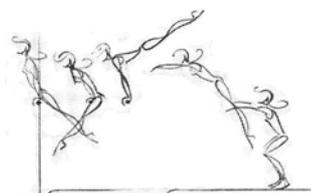
Siège, sortie saut avant

(pas d'illustration disponible)

Siège, basculer en arrière à la station

(pas d'illustration disponible)

Appui, sortie saut arrière

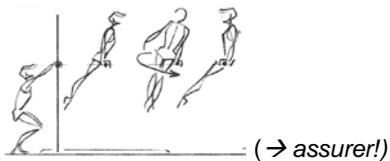


S'élancer sous la barre

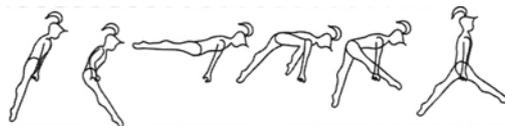


Éléments difficiles et très difficiles (*italique !*):

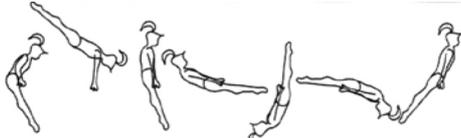
Saut avec 1/2 tour au siège



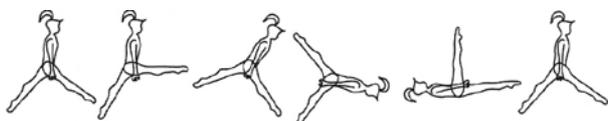
De l'appui facial, s'établir à l'appui écarté



Tour d'appui en arrière



Élan circulaire en appui latéral avant (le «soleil»)



De l'appui écarté, basculer en arrière et remonter



Du siège, rotation arrière (rotation assise)



Napoléon



De l'appui, élan et sortie avec 1/2 tour



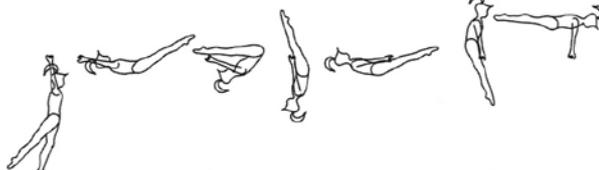
Élan écarté



Tour d'appui avant !

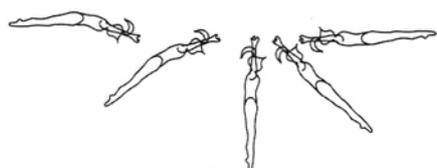


Bascule !

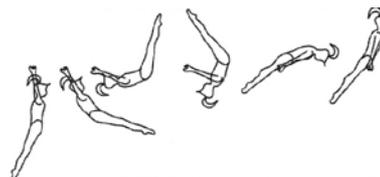


de plus, à la barre haute (C):

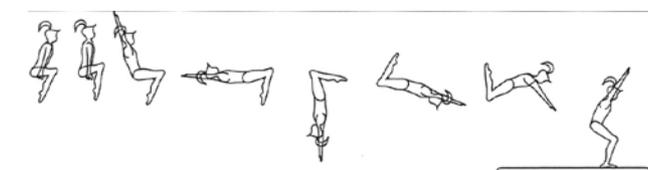
Balancement



Etablissement en avant en tournant en arrière à l'appui



Grand Napoléon



Tour d'appui ! (de la station)

