



Degré	10 <sup>e</sup> à 12 <sup>e</sup> 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.

## Barres parallèles (ABC)

### Description de la tâche Evaluation/Exigences

*Niveau A:* Présenter un exercice ou 2 éléments liés comportant 6 éléments de la liste (annexe 3). 1 élément doit provenir de la catégorie «difficile». Aide autorisée.

*Niveau B:* Présenter un exercice ou 2 éléments liés comportant 6 éléments de la liste (annexe 3). 3 éléments doivent provenir de la catégorie «difficile». Pour les éléments difficiles, une aide ou «sécuriser» sont autorisés.

*Niveau C:* Présenter un exercice ou 2 éléments liés comportant 6 éléments de la liste (annexe 3). 3 éléments doivent provenir de la catégorie «difficile». Les exercices sont présentés 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



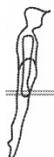
- Exécuter 2x le même élément (variantes autorisées)

<b>Consignes aux élèves</b>	«Composez un exercice comprenant au moins 6 éléments de la liste et présentez-le. 1 élément (niv. A) ou 3 éléments (niv. B/C) doivent provenir de la catégorie "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.»	
<b>Mise en place</b>	Adapter la hauteur des barres parallèles à la personne évaluée: basses: env. hauteur de taille, hautes: hauteur d'épaules	
<b>Matériel</b>	Barres parallèles, tapis, magnésie	
<b>Source</b>	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	
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	Durée	env. 4 min. par personne
	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

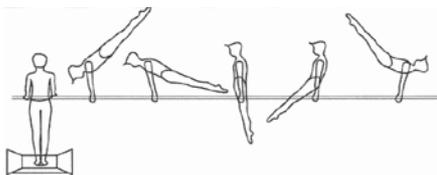
Annexe 1: Liste d'éléments pour Barres parallèles (ABC)

**Entrées simples:**

Saut à l'appui



Entrée faciale pour l'élan en avant



de la station  
latérale  
(avec mini-  
trampoline)

**Éléments simples:**

Maintenir l'appui 30 secondes

Avancer en appui

Siège latéral extérieur



depuis le balancement avant

Siège écart



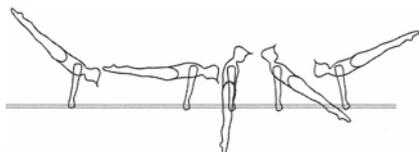
ou

Siège de cheval (sur une barre)

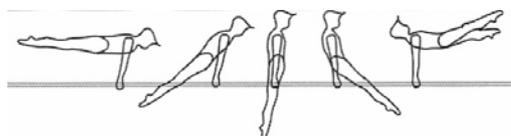


derrière main g ou main dr

Elan à l'appui



Elan avec écart avant

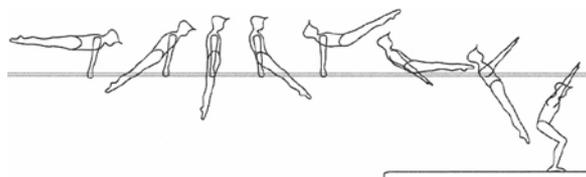


Elan en suspension brachiale



**Sorties simples:**

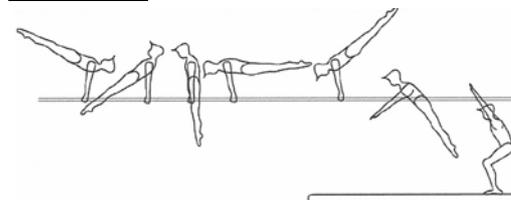
Sortie dorsale



Saut écart à l'extrémité des barres



Sortie faciale



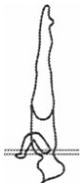
Variantes:  
Tendu /  
groupé

**Éléments difficiles:**

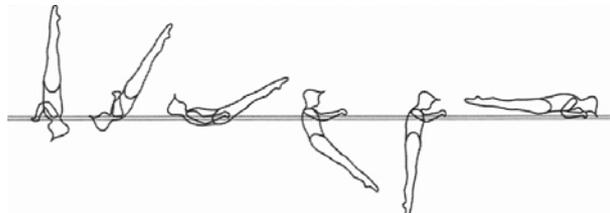
Equerre



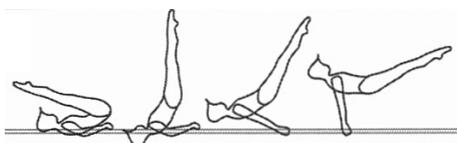
Appui sur les épaules



Appui sur les épaules, dérouler



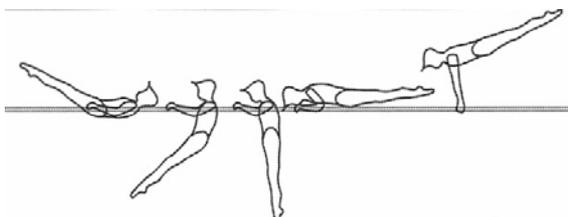
Bascule sur les épaules à l'appui



Roulade en arrière



Établissement en arrière

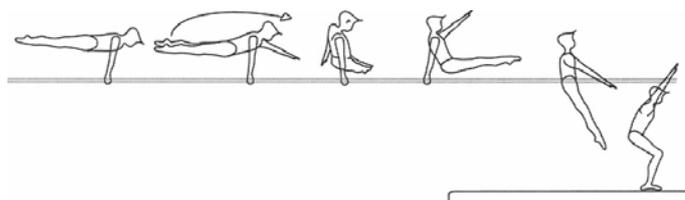


Établissement en avant



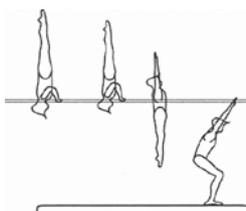
**Sorties difficiles:**

Passé dorsal avant

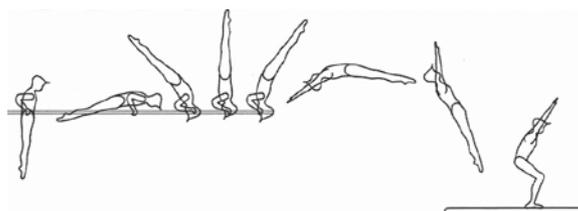


Variante: à l'extrémité de la barre

Appui renversé brachial à la station latérale



Renversé en avant à l'extrémité des barres



**Illustrations:**

Schweizerischer Turnverband (2004). *Turnsprache Terminologie*. Aarau  
ESK (1978). *Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule. Band 3, 5.- 9 Schuljahr*. Bern