





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 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.



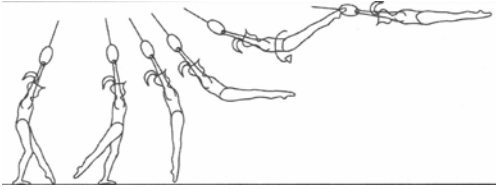
Anneaux balançants (C)

Description de la tâche	Présenter un exercice comportant 6 éléments de la liste (annexe 2), dont 3 éléments difficiles.	
Evaluation/Exigences	Le test est réussi lorsque tous les critères d'observation sont remplis. Les élèves disposent de 2 essais.	
Critères d'observation	 <ul style="list-style-type: none"> • Exécuter 6 éléments • Technique • Posture • Dynamisme • Rythme 	
	 <ul style="list-style-type: none"> • 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. 3 éléments 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. Vous avez le droit de vous faire pousser et d'effectuer des balancements intermédiaires.»	
Mise en place	1 paire d'anneaux à hauteur de suspension, 2-3 tapis et un tapis de 16cm ou un gros tapis pour la sortie (salto)	
Matériel	Anneaux, tapis, tapis de 16cm, gros tapis (40cm) pour la sortie en salto	
Source	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1978). <i>Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule</i> . Bern: EDMZ. Band 7 - Geräteturnen Mädchen und Knaben.	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	env. 5 min. par personne
	Organisation	Un élève présente son exercice pendant que le suivant se prépare. Un élève se tient à proximité comme assistant. 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, surtout si les élèves se sont exercés préalablement. Distance du gros tapis! (pour la sortie en salto).

Annexe 2: Liste d'éléments pour «Anneaux (B+C)»

Éléments simples:

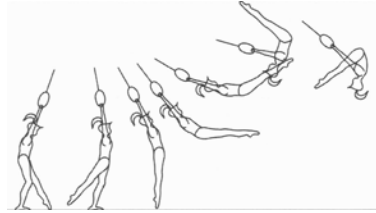
1/2 tour



1/2 + 1/4 ou 3/4 de tour et balancement latéral, 3/4 en retour

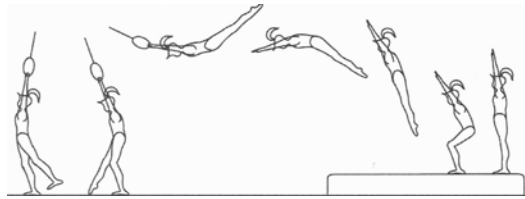


Suspension mi-renversée



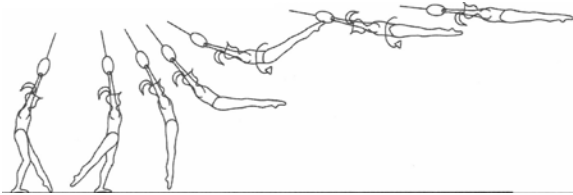
Variante:
écarté

Sortie arrière à la station

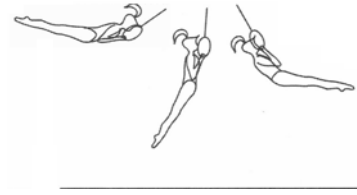


Éléments difficiles:

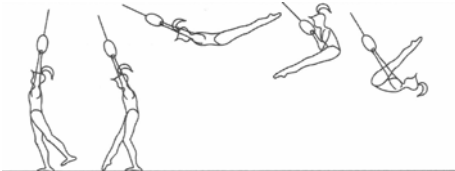
1/1 tour



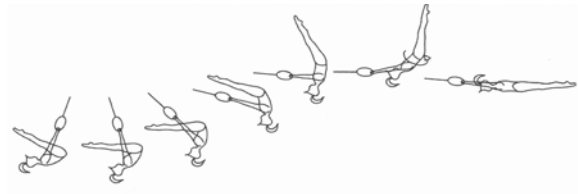
Suspension fléchie



Balancer arrière et s'établir à la suspension mi-renversée



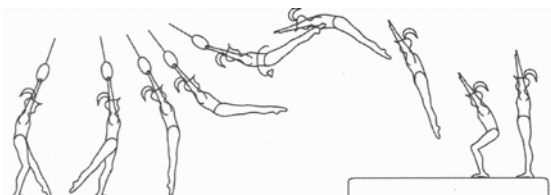
Suspension mi-renversée, balancer en suspension et 1/2 tour



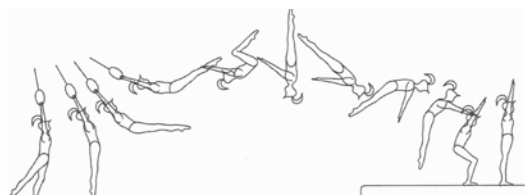
De la suspension mi-renversée, bascule en arrière



1/2 tour et saut arrière à la station



Salto (salto arrière pour sortir)



Illustrations:

Schweizerischer Turnverband (2004). *Turnsprache Terminologie*. Aarau
ESK (1978). *Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule. Band 7 Geräteturnen*. Bern