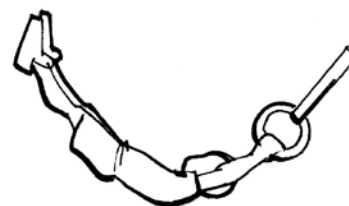




Degré	5 ^e à 6 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Tourner et se balancer
Compétence	Tourner et se balancer de manière fonctionnelle aux agrès pour développer ses sens kinesthésiques et sa force
Niveau A	J'effectue des mouvements simples aux engins.



Se balancer aux anneaux

Description de la tâche	L'élève se balance aux anneaux et présente une technique de balancement correcte. Après quelques mouvements de balancer (env.4-6 suivant la force), l'élève freine avec les pieds lors du mouvement de recul, puis quitte les anneaux par l'avant. Les élèves disposent d'un second essai si toutes les caractéristiques du mouvement ne sont pas remplies lors de la première tentative.	
Evaluation/Exigences	Tous les critères d'observation doivent être remplis.	
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">• Balancement rythmé sur deux temps «ta-tam»• Corps arqué lors de la poussée sur le sol• Point mort avant: corps tendu, légèrement en «c», pieds joints, jambes tendues, regard vers les pieds, tête entre les bras• Point mort arrière: corps tendu (comme un i), pieds joints, jambes tendues, tête en prolongement de la colonne vertébrale• La hauteur de balancement lors du mouvement de pendule est importante	
Consignes aux élèves	«Cet exercice permet de tester votre technique de balancement. Balancez-vous en avant et en arrière avec une technique correcte. Après environ six balancements maximum, freinez avec les pieds lors du mouvement vers l'arrière et quittez les anneaux par l'avant lorsque l'élan est suffisamment freiné.»	
Mise en place	1 installation avec 5 à 6 paires d'anneaux	
Matériel	Anneaux	
Source	Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>Education physique, Manuel 4, 4^e-6^e année scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 3, p. 18. Baumberger, J., Müller, U. & Nuttli, P. (2004). <i>Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung, Band 3, S. 34</i> . Horgen: bm-sportverlag.ch. Fachzeitschrift mobile 6/05	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	env. 1 min. par élève
	Organisation	On forme des groupes d'élèves de même taille. Chaque groupe règle la hauteur des anneaux qui lui convient. Les élèves démontrent ensuite l'exercice. Il est possible d'évaluer deux élèves en même temps (départ et début de l'exercice synchronisé). Une organisation par postes peut être envisagée (Exemple: un poste «anneaux», un poste «jeu».
	Personnes évaluées	1 à 2 élèves par installation
	Problèmes	Temps d'attente / Attention à la gestion de la durée de l'exercice