



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 avec demi-tours

Description de la tâche

L'élève se balance aux anneaux. Lors du 3^e balancement vers l'avant, il effectue un demi-tour, puis revient à la position initiale après le balancement en arrière. L'élève répète l'exercice et effectue au total 4 demi-tours au maximum. 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

- Balancement rythmé durant tout l'exercice (rythme sur deux temps: «ta-tam»)
- Au «point mort» tendre rapidement le corps et déclencher une rotation à l'aide des hanches (rotation le long de l'axe longitudinal)
- Lors de la rotation, les jambes sont serrées et tendues
- La hauteur du balancement lors du mouvement de pendule est importante

Consignes aux élèves

«Ce exercice permet d'évaluer votre capacité à effectuer une acrobatie lors du balancement aux anneaux. Balancez-vous en avant et en arrière avec une technique correcte. Après trois balancements, effectuez en avant un demi-tour en déclenchant la rotation avec les hanches. Revenez à la position initiale lors du balancement vers l'arrière et répétez l'exercice. Veillez à garder les jambes serrées et tendues lorsque vous tournez. Pour terminer l'exercice, freinez avec les pieds lors du mouvement vers l'arrière et quittez les anneaux par devant lorsque l'élan est suffisamment freiné.»

Mise en place

1 installation avec 5 paires d'anneaux

Matériel

Anneaux

Source

CFS. (1999). *Education physique Manuel 4, Brochure 3*. Berne, p. 18.

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» et 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