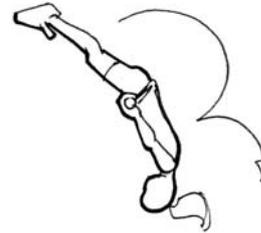




Degré	5 ^e à 6 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Tourner et se balancer
Compétence	Tourner et se balancer de manière fonctionnelle aux agrès pour développer ses sens kinesthésiques et sa force
Niveau A	J'effectue des mouvements simples aux engins.



Décoller les hanches à la barre fixe (A)

Description de la tâche	L'élève est à l'appui sur la barre fixe. Ensuite, il penche le torse en avant, dirige la tête vers les genoux et les talons vers les fesses. Il pose doucement les pieds sur le sol. Les élèves disposent de 2 essais.	
Evaluation/Exigences	Les critères d'observation suivants doivent être remplis	
Critères d'observation	<ul style="list-style-type: none">• Pencher doucement le torse en avant.• Réception amortie sur les pieds (pas de choc).	
Consignes aux élèves	«Ce test sert à évaluer si vous parvenez à faire une rotation autour de la barre fixe et à vous réceptionner en douceur. Prenez appui sur la barre fixe et penchez le torse en avant. Ramenez la tête vers les genoux et les talons vers les fesses. Posez ensuite doucement les pieds sur le sol, sans heurts.»	
Mise en place	1 installation de 5 à 6 barres fixes avec tapis pour assurer la sécurité	
Matériel	5 à 6 barres fixes, 10 à 12 tapis	
Source	Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>Education physique, Manuel 4, 4^e-6^e année scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 3, p. 13.	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	Env. 1 min. par élève
	Organisation	Les élèves s'exercent sur 4 à 5 barres, l'enseignant évalue l'exercice sur une barre
	Personnes évaluées	Possibilité d'évaluer 1 à 2 élèves à la fois
	Problèmes	La réception n'est pas amortie (= échoué)