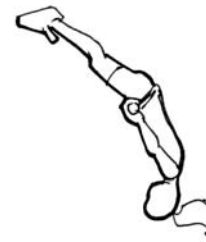




Degré	5 ^e à 6 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Tourner et se balancer
Compétence	Tourner et se balancer de manière fonctionnelle aux agrès pour développer ses sens kinesthésiques et sa force
Niveau B	J'effectue des mouvements difficiles aux engins.



Décoller les hanches à la barre fixe (B)

Description de la tâche	L'élève s'établit en avant en tournant en arrière à l'appui à la barre fixe à hauteur de poitrine sans aide. 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">• Bras fléchis.• Poussée énergique au sol de la jambe d'appel.• Lancer la jambe libre vers le haut et tourner jusqu'à l'appui.	
Consignes aux élèves	«Ce test sert à évaluer si vous parvenez à faire une rotation autour de la barre fixe pour vous établir à l'appui. Tenez-vous à la barre (avec le dos de la main vers le haut). Pliez les bras. Poussez sur la jambe d'appel et lancez la jambe libre vers le haut, ramenez rapidement les hanches près de la barre et tournez en arrière jusqu'à l'appui.»	
Mise en place	1 installation de 5 à 6 barres fixes avec 2 tapis par installation pour assurer la sécurité	
Matériel	5 à 6 barres fixes, 10 à 12 tapis	
Source	CFS. (1999). <i>Education physique Manuel 4, Brochure 3</i> . Berne, p. 19. Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>Education physique, Manuel 4, 4^e-6^e année scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 3, p. 19.	
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	L'exercice doit pouvoir être effectué sans aide