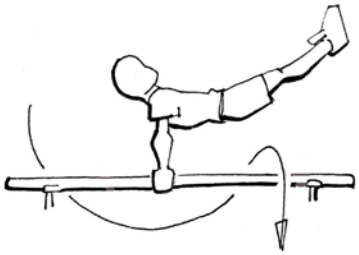
Fiche de test
L_C2_6.SJ_B_T3_F

qeps.ch
Qualité de l'éducation physique et sportive

Degré	5e à 6e 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.



Demi-tour aux barres parallèles

Description de la tâche

L'élève se balance entre les barres parallèles. Après le 3e balancement avant, il effectue une sortie avec demi-tour.
Demi-tour: Après le balancement avant, l'élève effectue une sortie latérale par-dessus une barre, dos à l'engin et se réceptionne sur le tapis à côté de la barre.

Evaluation/Exigences

Tous les critères d'observation doivent être remplis.

Critères d'observation

- Balancer: Mouvement de pendule harmonieux; jambes tendues; coudes fixes l'intérieur
- Point mort avant: corps en C, «bomber le torse»
- Point mort arrière: corps et jambes tendus
- Demi-tour: jambes tendues, «ventre levé», sans toucher la barre
- Réception en douceur et amortie

Consignes aux élèves

«Pour ce test, vous devez vous balancer harmonieusement aux barres parallèles et effectuer une sortie avec demi-tour. Effectuez la sortie après le 4e balancement en avant et réceptionnez vous en douceur sur le tapis à côté de la barre.»

Mise en place

1 paire de barres parallèles, un tapis de chaque côté

Matériel

1 paire de barres parallèles, 2 tapis

Source

Commission fédérale de sport (éd.). (1999*). Education physique, Manuel 4, 4e-6e année scolaire.* Berne: OCFIM. Brochure 3, p. 18.
http://sportunterricht.de/turnen/bjspiele/schwingenstuetz1.html

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 1 min. par élève
Organisation	Occuper les autres élèves
Personnes évaluées	1 à 2 élèves à la fois
Problèmes	-

© Confédération suisse, Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin