



Degré	5 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup> 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 C	J'effectue de manière contrôlée et avec une bonne posture des séquences de mouvements complexes aux engins.



## Exercice à la barre fixe

<b>Description de la tâche</b>	À la barre fixe à hauteur de poitrine et sans aide, l'élève effectue un exercice composé d'au moins 3 éléments (p.ex. s'établir à l'appui, culbute avant ou arrière, rotation, sauter en avant par-dessous la barre). Les élèves disposent de 2 essais.								
<b>Evaluation/Exigences</b>	Les deux critères d'observation suivants doivent être remplis.								
<b>Critères d'observation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tonus musculaire</li><li>• Les éléments sont liés de manière fluide (fluidité des enchaînements).</li></ul>								
<b>Consignes aux élèves</b>	«Ce test sert à évaluer si vous parvenez à effectuer un exercice constitué de plusieurs éléments à la barre fixe. Exécutez votre exercice avec un bon tonus musculaire et avec un enchaînement fluide sans vous arrêter entre les éléments.»								
<b>Mise en place</b>	1 installation de 5 à 6 barres fixes avec 2 tapis par installation pour assurer la sécurité								
<b>Matériel</b>	5 à 6 barres fixes, 10 à 12 tapis								
<b>Source</b>	Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>Education physique, Manuel 4, 4<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> année scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 3, p. 19.								
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	<table><tr><td>Durée</td><td>Env. 1 min. par élève</td></tr><tr><td>Organisation</td><td>Les élèves s'exercent sur 4 à 5 barres, l'enseignant évalue l'exercice sur une barre</td></tr><tr><td>Personnes évaluées</td><td>Possibilité d'évaluer 1 à 2 élèves à la fois</td></tr><tr><td>Problèmes</td><td>L'exercice doit pouvoir être effectué sans aide</td></tr></table>	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
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								