



Degré	4 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Rouler et tourner
Compétence	Effectuer des mouvements de rotation et de vrille contrôlés pour améliorer la maîtrise de l'orientation spatiale
Niveau B	J'effectue des mouvements de rotation et de vrille difficiles sur le sol et à différents engins.



Roulade arrière

Description de la tâche

L'élève se place de dos devant un tapis. Depuis la position accroupie, il effectue une roulade arrière, en se poussant avec les deux bras, et se réceptionnant sur les pieds avant de se relever sans l'aide des mains.

Evaluation/Exigences

Tous les critères d'observation doivent être remplis.

Critères d'observation

- Paumes des mains posées sur le tapis («pouces à côté des oreilles»)
- Poussée dynamique des bras
- Menton rentré pendant la culbute
- Position en boule jusqu'à la réception accroupie
- Réception sur la plante des pieds

Consignes aux élèves

«Ce test permet de déterminer si vous parvenez à effectuer une roulade arrière élégante. Veillez à vous appuyer sur la paume des mains pendant l'exercice et à bien vous pousser avec les bras pour arriver en position accroupie. Rentrez bien le menton pendant la roulade. Pour réussir l'exercice, la roulade doit être droite.»

Mise en place

-

Matériel

1 tapis

Source

Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique, Manuel 4, 4^e-6^e année scolaire*. Berne: OCFIM. Brochure 3, p. 14.
Baumberger, J. & Müller, U. (2007³). *Sportheft 4.-6. Klasse*, S. 9. Horgen: bm-sportverlag.ch.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée env. 30 sec. par élève

Organisation -

Personnes évaluées 1 élève

Problèmes -