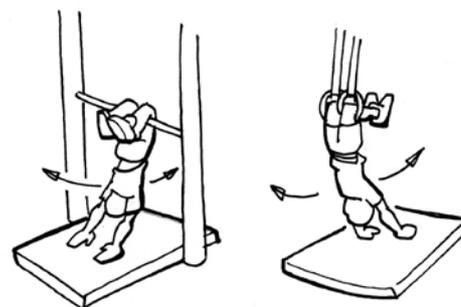




Degré	1 <sup>re</sup> à 2 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Se balancer
Compétence	Maintenir une posture pour se balancer de différentes manières aux agrès
Niveau A	Je m'élanche et je me balance seul à différents engins.
Niveau B	Je maintiens ma posture à différents engins en me balançant et en m'élançant.



## Monde à l'envers (AB)

<b>Description de la tâche</b>	Les élèves se suspendent à la barre fixe ou aux anneaux par les jarrets et se balancent, la tête en bas.
<b>Evaluation/Exigences</b>	<p><i>Niveau A:</i> Le test est réussi lorsque les critères d'observation munis d'un astérisque* sont remplis. Les élèves prennent de l'élan seuls en s'aidant des mains au sol et balancent 3-4x en avant et en arrière.</p> <p><i>Niveau B:</i> Le test est réussi lorsque les critères d'observation munis de deux astérisques ** sont remplis. Les élèves mettent les mains le plus en avant possible. Ils se poussent et balancent 3x en avant et en arrière sans toucher les mains au sol.</p>
<b>Critères d'observation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déclencher l'élan seul en se poussant avec les mains au sol. *</li> <li>• Anneaux et barre fixe: garder les jambes bien fléchies lors des balancers. */**</li> <li>• Balancer 3 - 4x en avant et en arrière aux anneaux/barre fixe. */**</li> <li>• Déclencher l'élan avec 1 poussée des mains sur le sol. **</li> <li>• Corps tendu / cambré (changement de tension). **</li> </ul>
<b>Consignes aux élèves</b>	«Suspendez vous par les jarrets, la tête en bas aux anneaux ou à la barre fixe. Donnez un peu d'élan avec les mains par terre et balancez 3-4 fois en avant et en arrière. Veillez à ne pas tendre les jambes!»
<b>Mise en place</b>	Anneaux, barre fixe: régler selon la taille de l'élève, 2-3 tapis sous les engins.
<b>Matériel</b>	2 barres fixes, 2 paires d'anneaux, tapis
<b>Source</b>	Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>Education physique, Manuel 3, 1<sup>re</sup>-4<sup>e</sup> année scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 3, p. 24.
<b>Aspects pratiques et indications pédagogiques</b>	<p>Durée env. 2 min. pour 2 élèves</p> <p>Organisation 2 élèves font l'exercice en même temps. Les autres s'exercent de manière autonome aux autres stations.</p> <p>Personnes évaluées 2 personnes testées sur 2 engins côte à côte</p> <p>Problèmes -</p>