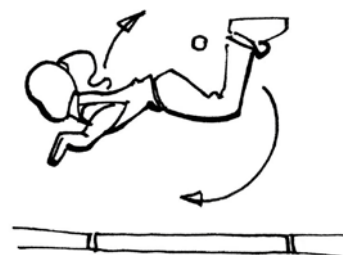




Degré	1 ^{re} à 2 ^e année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Se balancer
Compétence	Maintenir une posture pour se balancer de différentes manières aux agrès
Niveau C	J'effectue des mouvements simples avec le corps tendu sur des engins d'équilibre.



Monde à l'envers

Description de la tâche

L'élève est suspendu à la barre fixe par les jarrets. Il prend de l'élan. Après un mouvement pendulaire en avant, il décroche simultanément les deux genoux, poursuit la rotation et saute en avant à la station. Conseil: tirer la tête en arrière au moment où les genoux décrochent.

Evaluation/Exigences

Le test est réussi lorsque l'élève décroche de la barre fixe et se réceptionne sur les pieds devant la barre. Il est possible d'enchaîner avec une culbute en avant après la réception. Les élèves disposent de 2 essais.

Critères d'observation

- Corps tendu / cambré (changement de tension)
- Moment précis du point mort
- Réussir l'exercice, réception sur les pieds, éventuellement suivie d'une culbute en avant

Consignes aux élèves

Démonstration de l'enseignant recommandée

«Suspendez vous à la barre fixe par les jarrets. Prenez de l'élan pour vous balancer en avant et en arrière (env. 3x). Après un mouvement pendulaire en avant, décrochez les deux genoux simultanément au point mort. Poursuivez la rotation et réceptionnez vous sur les pieds. Conseil: tirer la tête en arrière au moment où les genoux décrochent. Vous pouvez éventuellement enchaîner par une culbute en avant.»

Mise en place

Régler les barres fixes à une hauteur qui évite aux enfants d'avoir le dos creux.

Matériel

1 barre fixe, tapis mousse

Source

Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique, Manuel 3, 1^{re}-4^e année scolaire*. Berne: OCFIM. Brochure 3, p. 24.

Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	env. 1 minute par élève
Organisation	1 enfant présente l'exercice. Les autres s'exercent de manière autonome, ou effectuent une autre tâche.
Personnes évaluées	1 personne testée
Problèmes	Manque de tonicité du corps