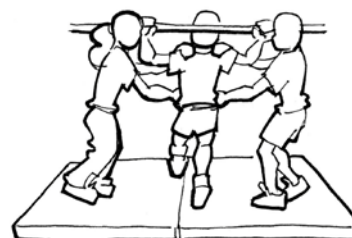




Degré	6 <sup>e</sup> année
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Aider et assurer
Compétence	Aider et assurer les autres pendant les exercices pour éviter les accidents et rassurer ses camarades
Niveau A	Je soutiens et j'assure mon/ma partenaire de manière active pendant les exercices.



## Aide lors de l'élan pour décoller les hanches

### Description de la tâche

2 élèves devant la barre fixe aident activement 1 personne lors de l'élan pour décoller les hanches et l'assurent si nécessaire. Chaque élève aide 2x. Les élèves disposent de 2 essais. Les élèves aident leur camarade par prise opposée à l'épaule pour accentuer la rotation et poussent par prise aux hanches.

### Evaluation/Exigences

Tous les critères d'observation doivent être remplis.

### Critères d'observation

- Position des assistants devant la barre fixe.
- Prise opposée d'une main à l'épaule.
- Prise de l'autre main sur la hanche ou la cuisse.

### Consignes aux élèves

«Pour cet exercice, 2 personnes aident correctement un élève à s'établir en avant à l'appui à la barre fixe. Le gymnaste se tient à la barre fixe à hauteur de poitrine, bras légèrement fléchis, et s'établit à l'appui avec élan d'une jambe. Les deux assistants se placent devant la barre fixe. D'une main sous la barre, ils prennent le gymnaste par l'épaule pour l'aider à tourner. L'autre main soutient la hanche pour l'amener à la barre. Ensuite, les deux assistants assurent le gymnaste par les bras.»

### Mise en place

Une barre fixe par groupe de 3 élèves, 2 tapis pour la sécurité

### Matériel

Au moins 1 barre fixe, 2 tapis par barre fixe

### Source

Commission fédérale de sport (éd.). (1999). *Education physique, Manuel 4, 4<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> année scolaire*. Berne: OCFIM. Brochure 3, p. 19.  
Baumberger, J. & Müller, U. (2004). *Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung, Band 4, S.26*. Horgen: bm-sportverlag.ch.

### Aspects pratiques et indications pédagogiques

Durée	5 minutes par groupe de 3
Organisation	5 à 6 barres fixes
Personnes évaluées	2 personnes
Problèmes	-