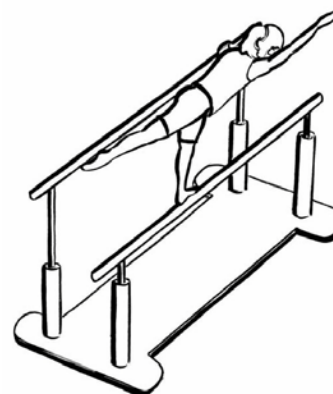




Degré	10 ^e à 12 ^e année (lycée/gymnase)
Aspect	Compétences disciplinaires
Aspect spécifique	Gymnastique
Compétence	Exécuter des éléments gymniques au sol et aux agrès pour les présenter
Niveau A	J'effectue une suite d'exercices facile au sol ou à un agrès, comprenant des éléments statiques et dynamiques.
Niveau B	J'effectue avec fluidité et une bonne tenue une suite d'exercices de difficulté moyenne au sol ou à un agrès. Cette suite comprend des éléments de diverses formes de mouvement.
Niveau C	J'effectue avec fluidité et une bonne tenue une suite d'exercices difficiles au sol ou à un agrès. Cette suite comprend des éléments de diverses formes de mouvement.



Barres asymétriques (ABC)

Description de la tâche Evaluation/Exigences

Niveau A: Choisir au moins 6 éléments de la liste (annexe 3) et les relier dans un à deux exercices. 2 éléments doivent provenir de la catégorie «difficile». L'exercice peut être effectué avec l'aide de partenaires.

Niveau B: Choisir au moins 8 éléments de la liste (annexe 3) et les relier dans un à deux exercices. 3 éléments doivent provenir de la catégorie «difficile». Pour les éléments difficiles, il est permis «d'aider ou d'assurer».

Niveau C: Choisir au moins 8 éléments de la liste (annexe 3) et les relier dans un à deux exercices. 3 éléments doivent provenir de la catégorie «difficile». L'exercice doit être présenté sans aide.

Le test est réussi lorsque tous les critères d'observation, sont remplis. Chaque élève dispose de 2 essais.

Critères d'observation



- Présentation de 6, respectivement 8 éléments
- Technique
- Tenue
- Dynamique
- Rythme



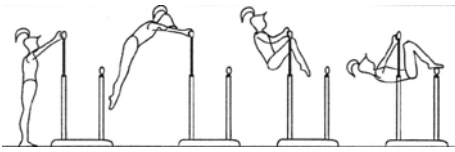
- Le même élément est présenté 2x. (Variations autorisées)

Consignes aux élèves	«Composez un exercice avec au moins 6 (resp. 8) éléments de la liste et présentez-le dans une à deux suites. 2 (resp. 3) éléments doivent provenir de la catégorie "difficile". Exercez-vous jusqu'à ce que vous maîtrisiez le programme. Les critères d'évaluation sont la technique, la tenue, la dynamique et le rythme. Vous pouvez disposer d'aide en fonction du niveau.»	
Mise en place	Adapter les barres asymétriques à la personne évaluée: barre haute env. hauteur de tête, barre basse env. hauteur de la taille	
Matériel	Barres asymétriques, tapis, magnésie	
Source	Commission fédérale de sport (éd.). (1999). <i>Education physique, Manuel 5, 6^e-9^e année et 6, 10^e-13^e année scolaire</i> . Berne: OCFIM. Brochure 3.	
Aspects pratiques et indications pédagogiques	Durée	env. 4 min par personne évaluée
	Organisation	Par groupes de 3. Une personne évaluée présente sa suite d'éléments, les deux partenaires aident/assurent. Les élèves inscrivent leur exercice sur une feuille de papier pour permettre à l'enseignant de vérifier si tous les éléments ont été effectués et si l'exercice est composé selon les consignes.
	Personnes évaluées	1 élève
	Problèmes	Manque de force pour lier tous les éléments Les élèves ne savent pas quels éléments choisir. → l'enseignant propose les éléments ou réduit la liste des éléments.

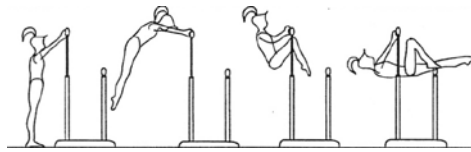
Annexe 3: Liste d'éléments pour «Barres asymétriques (ABC)»

Entrées simples:

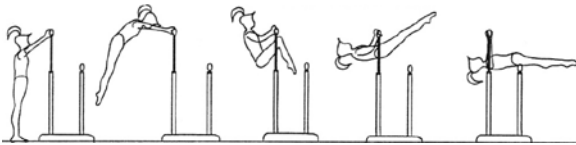
Saut à la suspension groupée



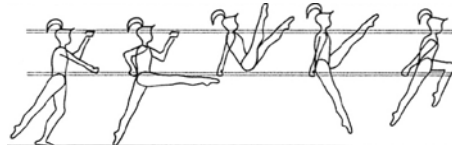
Saut à la suspension une jambe groupée appuyée à la barre basse



Saut à la suspension couchée dorsale latérale groupée ou écartée



Passé dorsal en ciseau au siège transversal devant une main



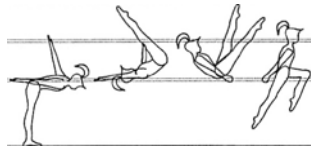
Saut à l'appui facial
barre basse



barre haute

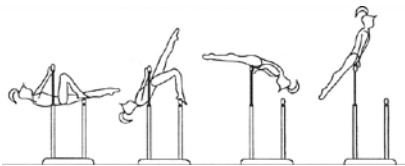


S'élancer en avant au siège transversal devant une main

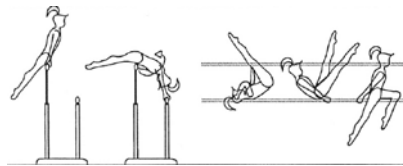


Éléments de liaison simples:

S'établir en avant en tournant



Appui, rouler en au siège transversal devant une main



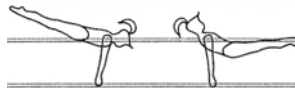
Siège avec jambes tendues



Balance faciale



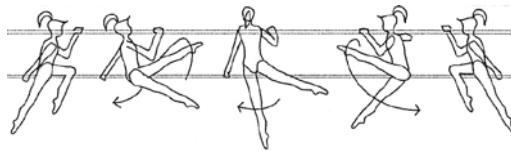
Balancer entre les barres



Passé facial en ciseau avant

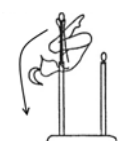


Passé facial en ciseau arrière

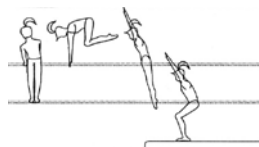


Sorties simples:

Sortir de la suspension mi-renversée groupée



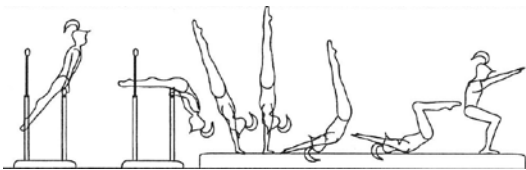
Sauté fac. Groupé à la station



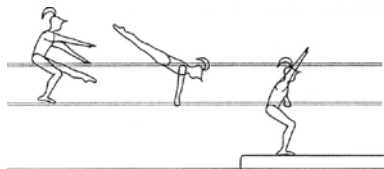
De l'appui sauter en arrière

(pas d'image disponible)

De l'appui, s'abaisser en avant à l'appui renversé et roulé au sol

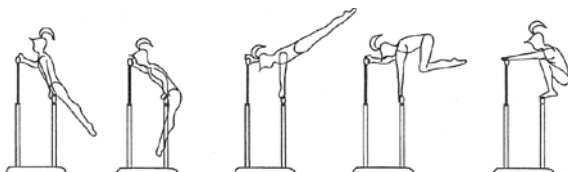


Sauter fac. par-dessus la barre basse à la station

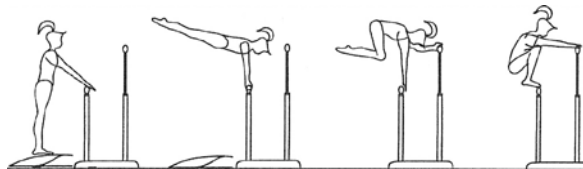


Entrées difficiles:

De l'appui fac. élaner haut en arr. et s'établir à l'appui couché fac. sur la barre basse

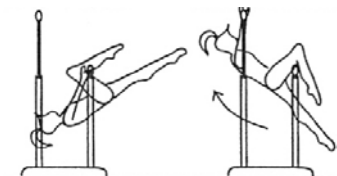


S'établir à l'appui couché fac. sur la barre basse avec élan

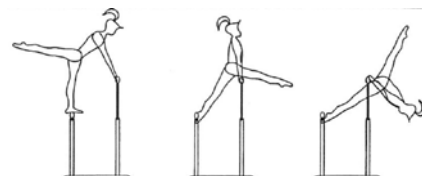


Éléments de liaison difficiles:

Élaner en avant, crocher le jarret et s'établir en arrière



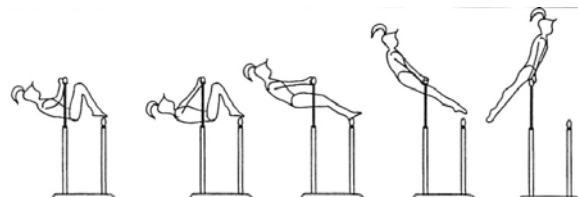
Balace à la suspension



Établissement de force sur une jambe

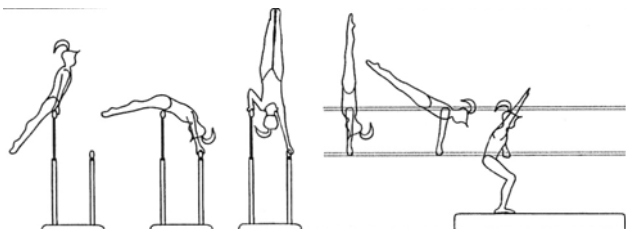


Établissement de force

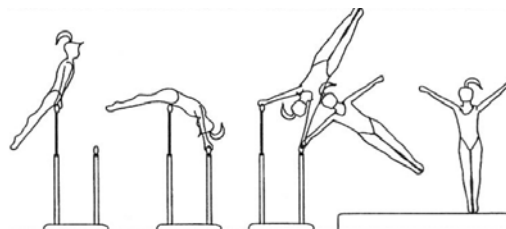


Sorties difficiles:

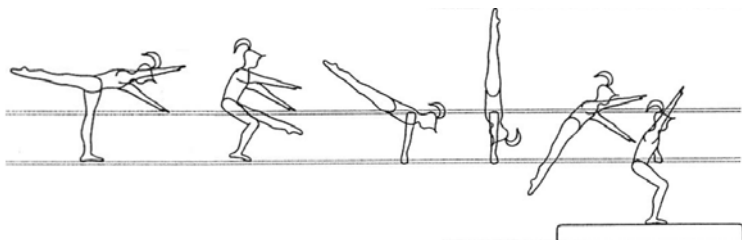
Sortie fac. par-dessus la barre basse élevé à la station



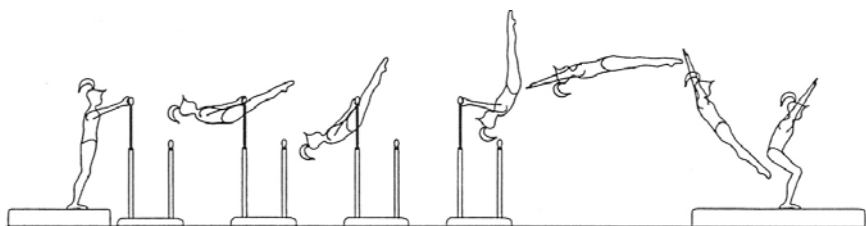
Renversé latéral à la station



Balace faciale, appui renversé et sortie par-dessus la barre basse



Sortie filée



Dessins: Schweizerischer Turnverband (2005). *Turnsprache Schulstufenbarren*. Aarau