

SE MAINTENIR EN EQUILIBRE

Auteurs

Lara Barloggio et Carine von der Weid Hohl

Conditions

Durée	≥ 60 minutes
Niveau	moyen
Âge recommandé	Dès 5 à 10 ans et +
Taille des gp	De 12 à 24 élèves
Env. du cours	Salle de gymnastique
Aspects de sécurité	1 seul élève sur l'engin

Objectifs/But d'apprentissage

Garder son équilibre / Avancer en équilibre sur un engin

Indications

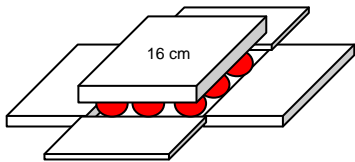
Prévoir suffisamment de tapis en cas de chute

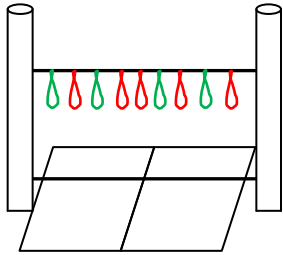
Contenu

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel	Référence
5-10'	Les enfants marchent ou courent dans la salle. Au signal (acoustique ou visuel), ils vont se placer sur un banc : a) Par ordre de grandeur b) Du plus jeune au plus âgé c) Par ordre alphabétique des prénoms d) Etc.	2- 3 bancs suédois disposés les uns à la suite des autres. <u>Variante:</u> Retourner les bancs suédois	2-3 bancs suédois	« Le Top 100 des jeux » Vol. 1, p. 44

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel	Référence
30-35'	<p>Poste 1 Banc retourné sur l'élément supérieur du caisson evt. tapis (pour amortir le choc du banc contre le sol). Traverser le banc.</p> <p>Poste 2 Fixer le banc aux anneaux balançant. Passer sur le banc et sauter sur le gros tapis qui est derrière.</p> <p>Poste 3</p>  <p>Un élève se tient sur le tapis de 16 cm; les autres bougent le tapis.</p>	<p>4 postes</p> <p><u>Variantes :</u> Transport de matériel, ajouter un élément au couvercle de caisson; yeux fermés, avec aide d'un camarade; à reculons, etc.</p> <p><u>Variantes :</u> Monter les anneaux; tourner le banc.</p> <p><u>Variantes :</u> Position de l'élève sur le tapis : assis, à genoux, debout; manière de bouger le tapis.</p>	<p>1 banc, 2 tapis</p> <p>1 banc, 1 gros tapis</p> <p>4 tapis de sol, 1 tapis de 16cm, 8 à 12 ballons identiques ou de la même taille</p>	<p>« Courageux, c'est mieux »,</p> <p>Fiche 55</p> <p>Fiche 54</p> <p>Fiche 47</p>

	<p>Poste 4 1 barre fixe tout en bas; 1 autre barre fixe en hauteur; quelques sautoirs fixés à cette barre.</p>  <p>Traverser la barre basse en se tenant aux sautoirs.</p>	<p><u>Variante</u> : fixer des sautoirs de différentes couleurs; demander aux élèves de se tenir uniquement aux sautoirs « rouges », ou « verts », etc.</p>	<p>2 barres de reack; tapis; quelques sautoirs</p>	
--	--	---	--	--

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel	Référence
10'	<p>Concours par équipe Chaque équipe debout sur un banc (evt. retourné); 10 objets à faire passer d'un élève à l'autre. Quelle est l'équipe qui a passé ses 10 objets la première ?</p>	<p>On peut reprendre les bancs utilisés à l'échauffement et aux postes.</p>	<p>Sautoirs, ballons, anneaux en caoutchouc, cônes, assiettes de démarcation, etc.</p>	
5'	<p>Retour au calme Couchés dans la salle. L'élève qui sent le foulard le frôler se lève et rejoint silencieusement les vestiaires.</p>	<p><u>Variante</u>: L'élève prend le foulard et va « frôler » un autre camarade avant de se rendre aux vestiaires.</p>	<p>1 foulard</p>	

