

REMARQUES GENERALES :

- sécurité : les élèves évoluent à tour de rôle sur les poutrelles d'équilibre, jamais en chaussettes. les élèves évoluent chacun leur tour sur le banc sauf si l'exercice est précisé à deux.

Mise en train: Marcher sur la corde.

Marcher sur la poutrelle

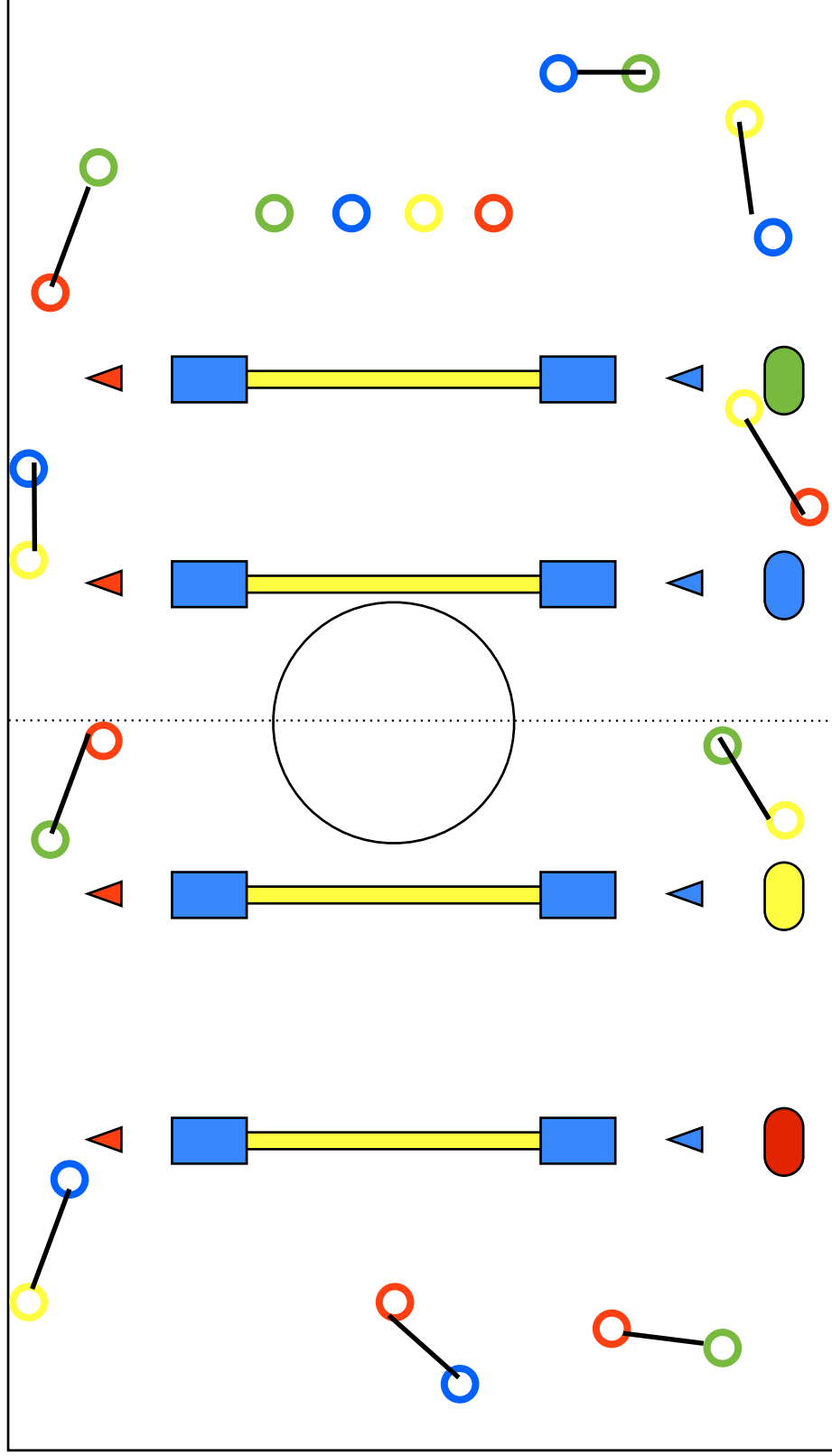
1. Traverser le banc en marchant en avant et en arrière, avec demi-tour.
se tenir droit, regarder vers l'avant
2. Traverser en franchissant les blocs de bois.
poser la plante des pieds
3. Traverser à 4 pattes.
4. Va jusqu'au milieu du banc, fais un 1/2 tour et continue en marche arrière.
5. Traverser en passant dans le cerceau, ajouter un deuxième cerceau.
6. Traverser en franchissant des obstacles, piquet, quille.
peut-il croiser un camarade?
7. Déplace-toi sans perdre ton chapeau (sac de graines sur la tête)
8. Passe et reçois une balle en gardant l'équilibre.
9. Croisez-vous au milieu du banc.
le duo effectue-t-il son croisement sans tomber, chaque enfant peut-il faire la même chose en tenant une balle?
10. En équilibre sur la poutrelle, jongle avec un ballon de baudruche.
11. Dribble à une ou à deux mains.
12. Traverse le pont basculant tout en dessinant des cercles avec les rubans.
Bouge-t-il les bras et les jambes sans interruption.

Idem sur poutrelle instable.

Placer un tapis à chaque extrémité du banc. Plus les tapis sont écartés, plus le banc bouge et plus l'exercice se complique. Réussit-il quand la poutrelle est instable?

Le jeu du garçon de café:

Par équipe de 5, estafette, aller chercher les verres un à un et revenir en traversant le pont (banc retourné sur ou sans tapis) avec le verre sur l'assiette.



matériel: assiette, cerceau, 3 plots à Favre, 1 quille, 2 ballons de baudruche. 2 sacs de graines par couleur, une balle, 10 gobelets en plastique.