

COMPETENCES VISEES

- S'équilibrer au sol

MATERIEL

- tapis

DEROULEMENT

- **Echauffement global**

Organisation de la classe : en collectif, les enfants sont dispersés dans la salle et marchent en s'évitant

Consignes : se déplacer librement sans se gêner les uns les autres et au signal du maître s'immobiliser au moins 3 secondes en équilibre sur un pied.

1. un pied levé en arrière
2. une jambe tendue en arrière
3. un pied levé en avant
4. un genou levé à l'horizontale ...

- **Phase de découverte** : familiarisation avec des situations d'équilibre

Organisation de la classe : faire 2 groupes : un d'observateurs et l'autre de pratiquants qui sont dispersés dans la salle et marchent en s'évitant

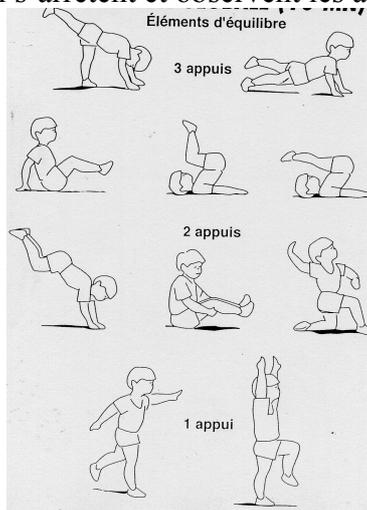
Consignes : se déplacer librement sans se gêner les uns les autres et au signal du maître s'immobiliser au moins 3 secondes et trouver des positions d'équilibre sur :

1. 3 appuis
2. 2 appuis
3. un appui

Si les réponses sont rares, le maître peut fournir des précisions :

- 3 appuis = 2 mains et 1 pied, mains et fesses, tête et épaules...
- 2 appuis = 2 mains, 2 fesses, 1 genou et 1 pied...
- 1 appui = 1 pied

Le maître ou un élève désigné parmi les observateurs donne le prénom des enfants qui ne réalisent pas la consigne, ceux-ci s'arrêtent et observent les autres jusqu'à la reprise du travail



Puis changement des groupes : les observateurs deviennent pratiquants etc.

- **Mise en commun** : les 2 groupes sont assis. A partir des observations, la classe définit des critères de réussite pour un équilibre stabilisé : rôle et placement des bras et de la tête.

- **Phase d'amélioration** : maîtrise de différentes situations d'équilibre

Organisation de la classe : la classe est divisée en 6 ateliers. 2 ateliers travaillent la même situation d'équilibre. Tourner toutes les 3 à 5 minutes.

Consignes : tenir 5 secondes dans un des 3 niveaux proposés

- ateliers 1 et 4 : vers la planche faciale (3 niveaux proposés)
- ateliers 2 et 5 : vers la chandelle (3 niveaux proposés)
- ateliers 3 et 6 : vers l'équilibre fessier (3 niveaux proposés)

Les élèves écrivent leur prénom sous le niveau réussi.

- **Mise en commun** : les groupes sont assis. Quelques élèves montrent leur travail.
- **Retour au calme** : les poupées de chiffon

LA PLANCHE FACIALE

Equilibre 1 pied

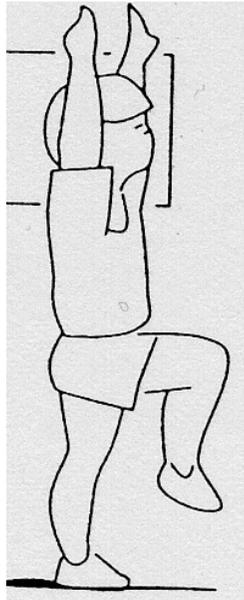


Planche faciale oblique

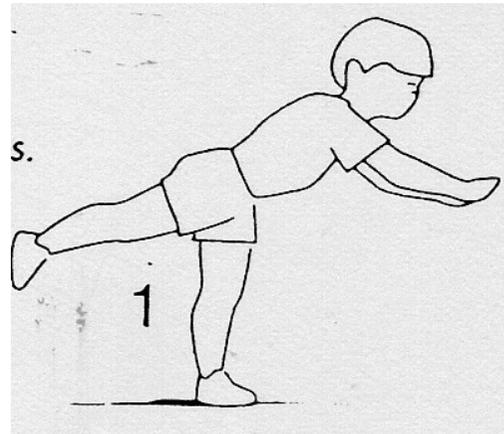
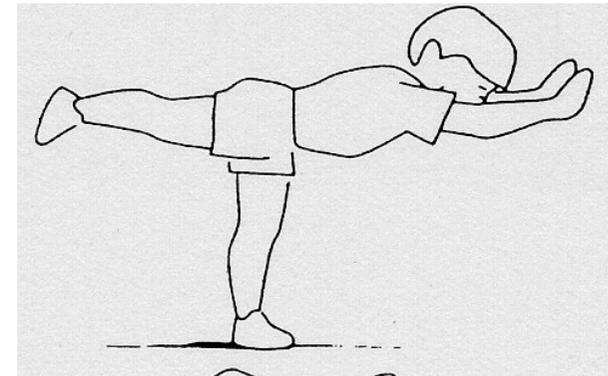


Planche faciale horizontale



Critères de réussite :

- genou à l'horizontale
- bras tendus collés aux oreilles

Critères de réussite :

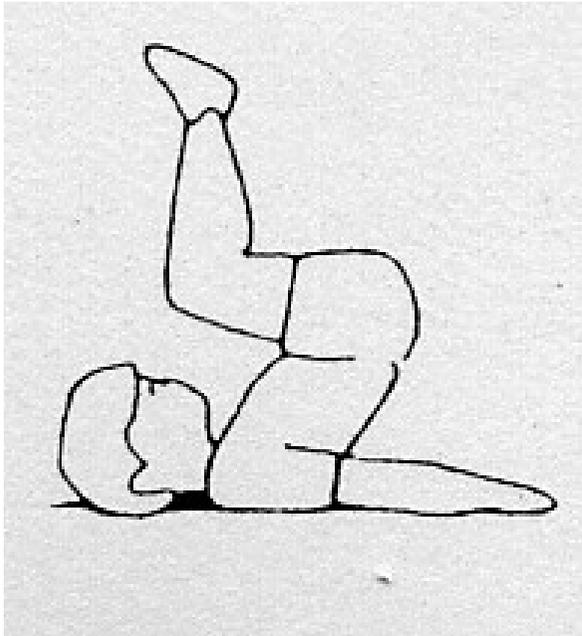
- jambe arrière tendue
- bras tendus devant

Critères de réussite :

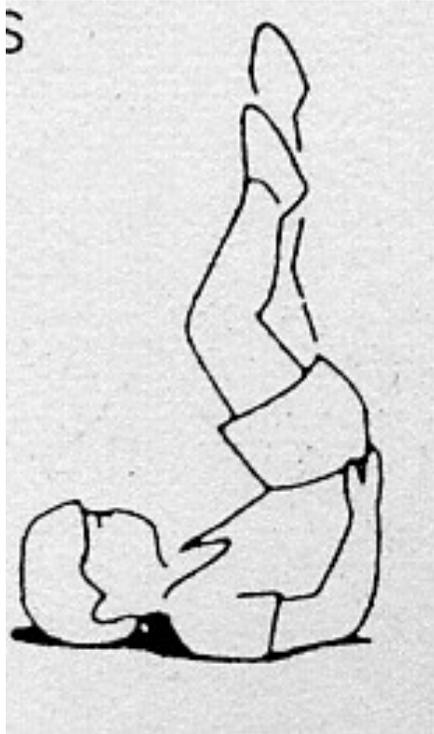
- jambe arrière tendue à l'horizontale
- bras tendus devant

LA CHANDELLE

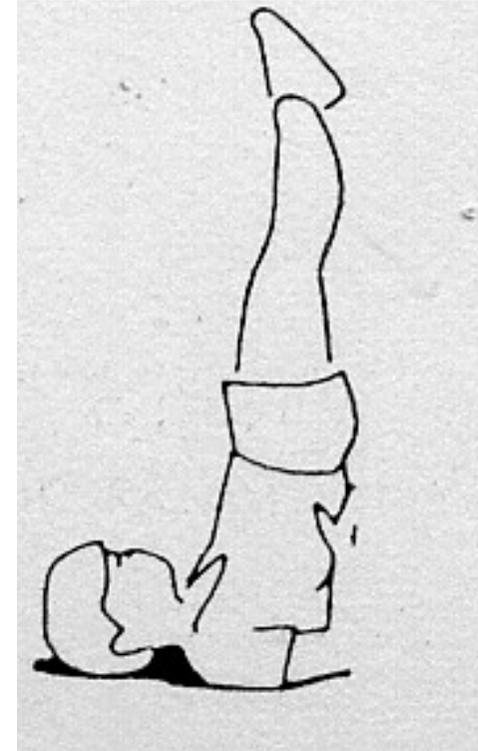
Niveau 1



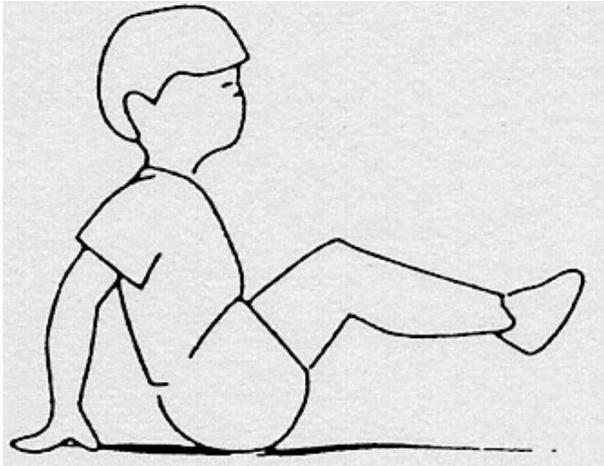
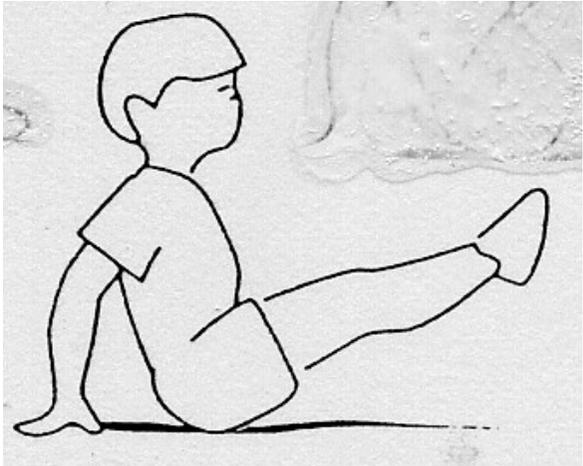
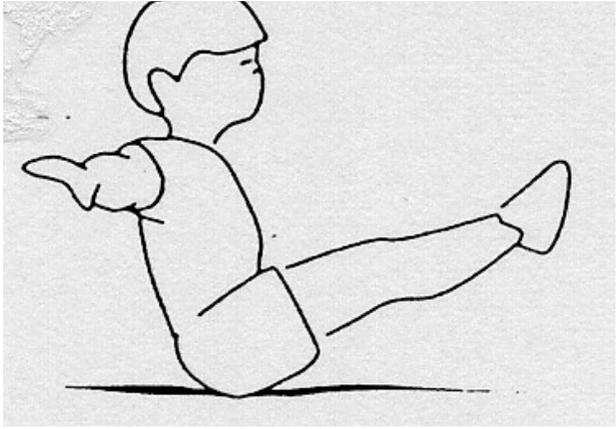
Niveau 2



Niveau 3



L'EQUILIBRE FESSIER

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
		
<p><u>Critères de réussite :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- appui sur les fesses- appuis sur les mains- jambes fléchies	<p><u>Critères de réussite :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- appui sur les fesses- appuis sur les mains- jambes tendues	<p><u>Critères de réussite :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- appui sur les fesses- bras à l'horizontale- jambes tendues

