

COMPETENCES VISEES

- S'équilibrer au sol
- S'équilibrer en position élevée

MATERIEL

- tapis
- bancs
- poutres

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.

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

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

Organisation de la classe : la classe est divisée en 5 ateliers. Les 3 ateliers de la séance 6 sont en autonomie et 2 ateliers en parallèle sont dirigés par le maître. Tourner toutes les 5 minutes.

Consignes : tenir 5 secondes dans un des 3 niveaux proposés

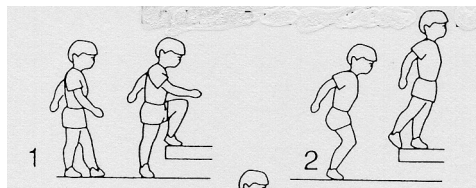
- atelier 1 : vers la planche faciale (3 niveaux proposés)
- atelier 2 : vers la chandelle (3 niveaux proposés)
- atelier 3 : vers l'équilibre fessier (3 niveaux proposés)

Les élèves écrivent leur prénom sous le niveau réussi.

- atelier 4 : appuis et cheminements pédestres sur un banc
- atelier 5 : appuis et cheminements pédestres sur la poutre

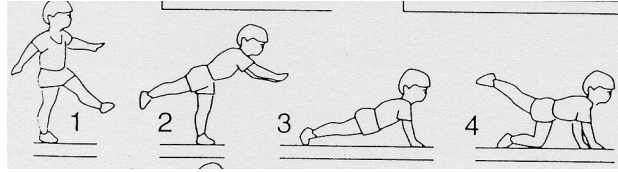
Dans ces 2 ateliers, plusieurs niveaux de difficultés sont proposés pour chaque action :

- ❖ les entrées : monter sur la poutre par 1. enjambée 2. saut pieds joints



- ❖ les déplacements : 1. vers l'avant 2. vers l'arrière

- ❖ les maintiens : 1. une jambe élevée 2. planche faciale oblique 3. appui ventral 4. arabesque



❖ les pivots : demi-tour sur place pieds décalés 1. debout 2. accroupi

❖ les sorties : saut extension avec réception stabilisée 1. vers l'avant 2. avec $\frac{1}{2}$ tour

Les enfants passent à tour de rôle sur la poutre ou le banc en faisant chaque action et en essayant tous les niveaux avec la parade du maître.

- **Mise en commun** : les groupes sont assis. Quelques élèves montrent leur travail sur les ateliers 4 et 5.
- **Retour au calme** : relaxation

Prénom : _____

Maintien et équilibre

Eléments à maintenir 5 secondes	Niveaux
La planche faciale : 1. Equilibre à 1 pied 2. planche faciale oblique 3. planche faciale horizontale	_____
La chandelle : 1. jambes fléchies 2. jambes semi fléchies 3. jambes tendues avec alignement	_____
L'équilibre fessier : 1. appuis fesses + mains, jambes pliées 2. appuis fesses + mains, jambes tendues 3. appuis fesses + jambes tendues	_____

Agrès : poutre ou banc

Enchaînement	Niveaux
<u>Les entrées</u> : monter sur la poutre 1. par enjambée 2. par sauts pieds joints	_____
<u>Les déplacements</u> : se déplacer 1. vers l'avant 2. vers l'arrière	_____
<u>Les maintiens</u> : tenir pendant 5 secondes 1. une jambe levée 2. en planche faciale oblique 3. en appui ventral 4. en arabesque	_____
<u>Les pivots</u> : faire un demi-tour sur place pieds décalés et sur la pointe des pieds 1. debout 2. accroupi	_____
<u>Les sorties</u> : pieds décalés sauter en bout de poutre avec réception stabilisée 1. vers l'avant 2. avec un demi-tour	_____