

Equilibre

Evaluation

1-2P

9. J'ai exercé mon équilibre sur...



une ligne
 un banc
 une poutrelle

3P


10. J'ai traversé la poutrelle d'un banc...



E R
 en avant
 en arrière
 en avant avec un demi-tour au milieu, puis en arrière

4P

5. J'ai traversé une poutrelle...




E R
 en faisant un tour sur moi-même
 avec un objet sur la tête
 avec un objet sur la tête, en avant puis en arrière

5P

CM22/5.14

Traverser la poutrelle du banc avec un ballon lourd tenu bras tendus au-dessus de la tête...



E
R: en avant
BR: en avant et en arrière
TBR: en avant, demi-tour au milieu, en arrière

CM22/5.18

Maintenir son équilibre sur des installations mobiles.




Réussi
Entraîné

6P

CM21/6.16

Traverser la poutrelle du banc en dribblant un ballon au sol.



Réussi
Entraîné

CM21/6.24

Composer avec des camarades un enchaînement d'équilibre...



E
R: sans déplacement
BR: avec déplacement
TBR: avec déplacement, en manipulant un objet

OÙ COMMANDER ?

De nombreux éléments sont présents dans vos salles pour développer l'équilibre : corde, moquette, medecine ball, barre fixe, banc suédois... Mais si vous souhaitez aller plus loin voici les références.

Support "Polymat" pour banc suédois

Pour accrocher aux anneaux balançants.

<https://www.alder-eisenhut.ch/>

No. d'art. 710.2.598

Fr. 89.00/Pièce



Mobilo coussin à air bleu - diam.36 cm

CADEV

No. d'art 102784

Fr. 33.30/Pièce



Planche de Rola bola

(A confectionner en classe : temps requis 4 leçons / coût entre 5 et 10 Frs)

<http://www.fit-4-future.ch/fr/activite-physique.html>

(Mode d'emploi page 5)



<http://www.vistawell.ch/shop/product/pedalo-rola-bola-751?category=201>

No. d'art 653144

Fr. 95.00/Pièce

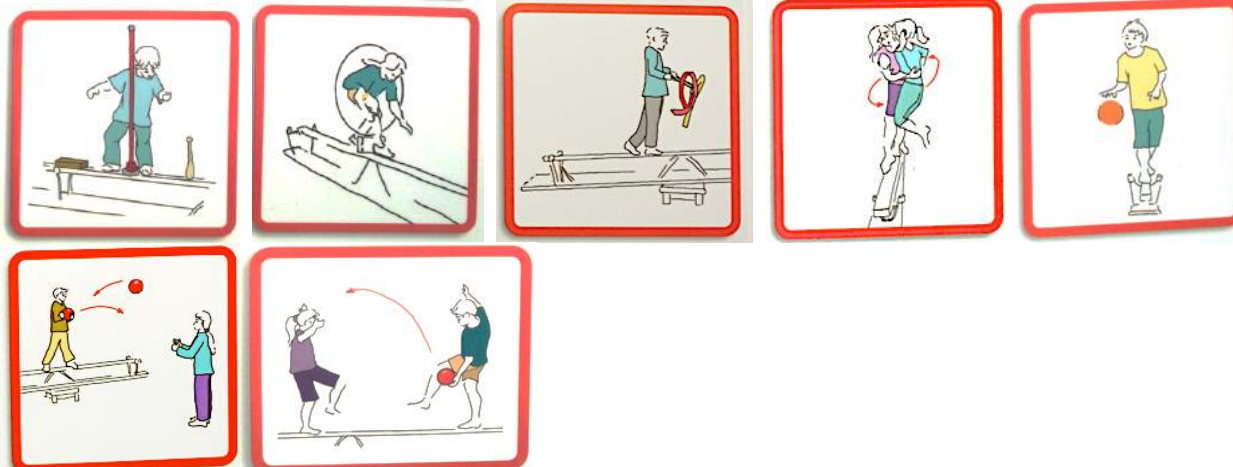
Dossier sur l'équilibre

[Baumann, H. \(2003\). Courageux, c'est mieux!. Herzogenbuchsee: Ingold.](#)

<https://www.mobilesport.ch/actualite/cahier-pratique-17-agres-autrement/>

Pour les variantes : Fiches didactiques EPS

Marcher en arrière, marcher latéralement, pas croisé, passer par dessus un obstacle, à travers un cerceau, se croiser au milieu d'un banc, lancer une balle



LE RODÉO



Matériel

- 1 mouton
- 4 petits tapis

Activité

Grimper sur le mouton et garder l'équilibre en se tenant assis à califourchon.



Variantes

- Se mettre à genoux
- Se mettre en position accroupie
- Se mettre debout

Surveillance du maître!

L'EQUILIBRISTE



Matériel

1 banc ou 1 banc retourné

Activité

Traverser le banc en équilibre.



Variantes

- Marcher en arrière
- A deux : départ opposé, se croiser au milieu
- Transporter des objets :
 - Sachet sable, anneaux : en équilibre sur la tête
 - Balle : dribbler, jongler
 - Raquette + balle
 - Ruban

SLACKLINE



Matériel

- Reck
- 2 tapis

Activité

Traverser la barre sans perdre l'équilibre tel un funambule.



Variantes

- Maintenir l'équilibre avec une canne suédoise, une barre de saut en hauteur.
- Ajouter une tâche annexe : jongler, faire des passes tout en traversant.

Placer les barres sur l'échelon le plus bas

L'ÉQUILIBRISTE



Matériel

- Banc suédois
- 5 cannes suédoises
- Deux éléments supérieurs de caisson ou tapis

Activité

Les élèves doivent avancer sur un banc suédois retourné qui est posé sur plusieurs cannes suédoises.



Variantes

- En avant
- En arrière
- Faire un ½ tour
- Avec un sac posé sur la tête

LA TROTTINETTE



Matériel

1 moquette

Activité

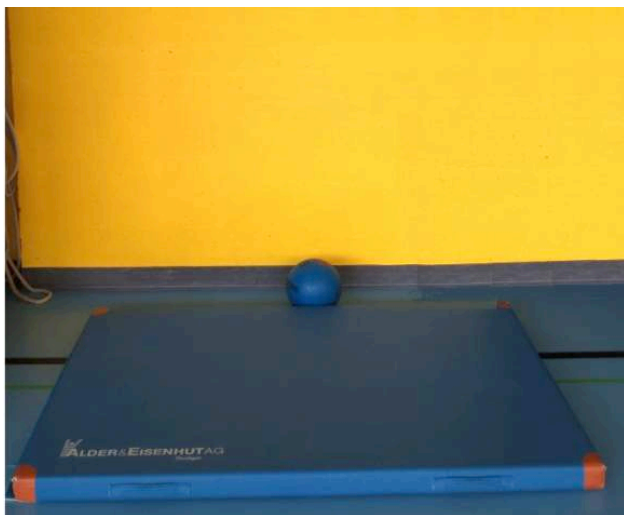
Poser un pied sur la moquette, se pousser avec l'autre.



Variantes

- Slalom entre des cônes
- A deux, avec cerceau : A tire B, B est accroupi/à genou/debout et se laisser glisser (deux pieds sur le tapis)
- Sauter sur la moquette et se laisser glisser. **Attention à la chute en arrière !**

LA BOULE DE NEIGE



Matériel

- 1 médecin ball
- 1 petit tapis

Activité

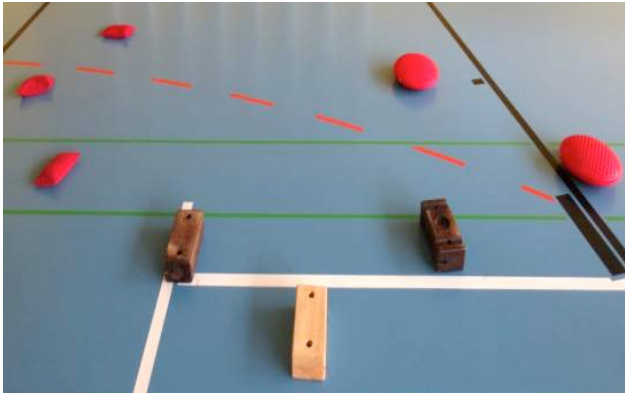
Rester en équilibre sur la balle. S'aider du mur pour monter et s'équilibrer.



Variantes

- Sur un pied
- Fermer les yeux
- Faire $\frac{3}{4}$ de tour sur la balle
- Avec du petit matériel :
Balle ou foulard : jongler
Ruban

GARE AUX CROCODILES !



Matériel

- Mobilo et/ou
- Coussins de sable et/ou
- Blocs en bois éparpillés au sol.

Activité

Traverser la rivière sans poser les pieds au sol.



Variantes

- Transporter des objets :
 - Sachet sable, anneaux : en équilibre sur la tête
 - Raquette + balle
 - Ruban

→ Poser ce petit matériel afin de lier entre eux les différents postes d'équilibre

LA BALANÇOIRE

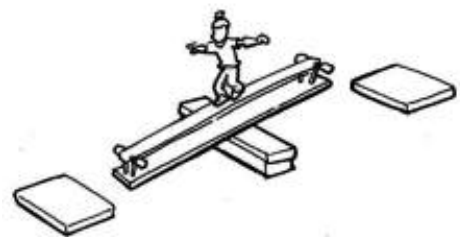


Matériel

- 1 banc
- 1 couvercle de caisson
- 2 petits tapis

Activité

Traverser la balançoire en gardant l'équilibre.



Variantes

- En gardant en équilibre un objet sur la tête (coussinet).
- En se lançant et réceptionnant une balle.
- En croisant un camarade.

LE GRAND SAUT



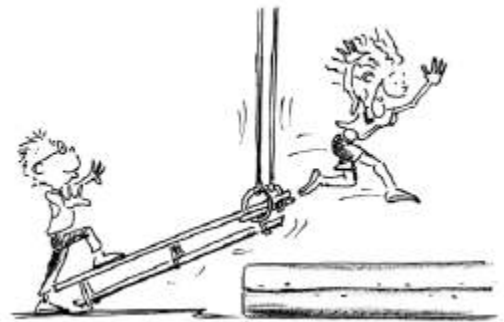
Matériel

- 1 banc
- 1 gros tapis
- 1 accessoire pour fixer le banc ou des cordes

Activité

Monter en équilibre et sauter sur le gros tapis.

! Adapter la hauteur des anneaux en fonction de l'âge des élèves !



LE SAUT À SKI



Matériel

- 2 bancs
- 1 tapis de 16
- 4 cordes
- 2 bouts de moquette ou 2 pantoufles de feutre

Activité

L'élève A, debout sur des moquettes, est tiré avec des cordes par 2 copains. Il peut fléchir les genoux pour un meilleur équilibre.

Arrivé au bout des bancs, l'élève A effectue un saut.

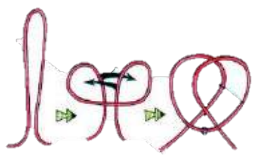
! Adapter la hauteur de la barre fixe et surveillance du maître!



RANDONNÉE AÉRIENNE



Noeud de cabestan pour relier les cordes entre elles



→ Passer la corde à l'intérieur

Matériel

- 1 longue corde à tourner

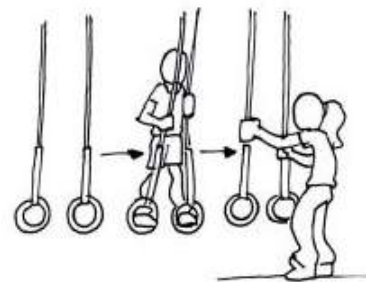
Activité

Qui réussit à passer d'une corde à l'autre jusqu'au bout de la rangée ?

! Sécuriser avec des tapis placés au-dessous !

Variante

Les pieds dans les premiers anneaux, l'élève se déplace ensuite d'anneau en anneau avec l'aide d'un partenaire jusqu'à atteindre le dernier anneau.



LE RADEAU



Matériel

- 4 tapis
- 1 tapis de 16
- Ballons de basket ou ballons lourds

Activité

L'élève se tient debout sur un tapis, posé sur des balles, sans perdre l'équilibre.



Variantes

- Des enfants font bouger le tapis d'avant en arrière comme un tremblement de terre

Toutes les balles ou Tapis de 16 ne sont pas adaptés à cet exercice. Essayer avant.

