

## Les équilibres (lien projet cirque)

### Agir et s'exprimer avec son corps

Objectifs moteurs : Prendre des appuis variés.  
Sauter en contrebas

Objectifs cognitifs : trouver et améliorer son équilibre ; situer son corps dans l'espace ; identifier les caractéristiques du matériel ; prendre des risques contrôlés ; mémoriser des consignes et des enchaînements d'actions.

Objectifs méthodologiques : essayer, expérimenter, montrer aux autres, constater ses progrès, s'organiser pour prendre des risques et respecter des règles de sécurité ; s'engager dans l'action (oser s'engager en toute sécurité, contrôler ses émotions).

#### Atelier n°1 : Sur la poutre

*Matériel : Poutre DIMA posée sur 2 tapis bleus, cerceaux, anneaux, foulards...*

##### Première séance :

Après avoir observé l'atelier, rappeler les consignes de sécurité : garder ses distances, rester concentré.

Les enfants évoluent sur la poutre à leur gré.

Chaque enfant montre une idée qu'il trouve intéressante, s'approprie les idées observées et les réinvestit aux passages suivants.

Exemples d'actions possibles : avancer latéralement, les pieds droits sans les alterner, en alternant, se baisser, s'accroupir, lever un pied, tourner, ramper, avancer à califourchon, faire des mouvements de bras.



##### Deuxième séance :

Après un premier passage libre, inviter les enfants à ne pas se déplacer sur deux pieds. Actions possibles : quadrupédie, à genoux, à califourchon, assis en avant, en arrière, suspendus à la poutre... Les déplacements seront lents ou rapides.

##### Troisième séance :

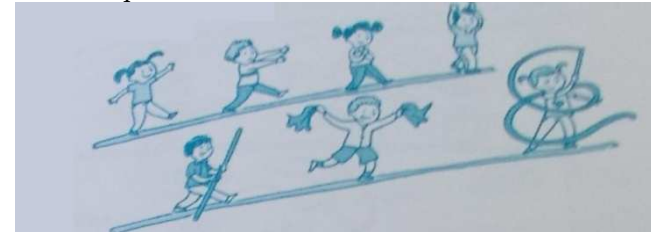
Inciter chaque enfant à montrer comment il se déplace. Essayer de faire comme son prédécesseur ou différemment de lui. Mettre à disposition toutes sortes d'objets (foulards, anneaux, cerceaux...) que les enfants utilisent librement.

#### Atelier n°2 : Sur une corde de funambule

*Matériel : 2 cordes scotchées au sol ; cerceaux, foulards, anneaux, bâtons...*

##### Première séance :

Les enfants expérimentent toutes les façons de marcher sans poser les pieds à côté de la ligne. Ils font plusieurs passages en variant la position des pieds, en marche naturelle ou latérale, lente ou rapide, en variant la position des bras, étendus sur le côté, étendus devant soi, dans le dos, croisés sur la poitrine. Mettre à disposition toutes sortes d'objets : bâtons, foulards, anneaux, cerceaux... que les enfants utilisent.



##### Deuxième séance :

Utiliser deux cordes tendues, espacées de 2 mètres, fixées au sol par du ruban adhésif.

Les enfants s'entraînent à cheminer en plaçant les pieds correctement sur la corde. Ils refont les exercices de la séance précédente et appréhendent la différence de perception entre les deux installations. Laisser à disposition tous les objets dont les enfants reprennent l'utilisation au cours de leurs nouveaux essais.

##### Troisième séance :

Inciter chaque enfant à montrer comment il se déplace. Essayer de faire comme, ou différemment, de son prédécesseur. Actions possibles en équilibre sur le « fil » : lever un pied et prendre soin de ne pas le reposer à côté, s'accroupir, écarter les pieds en les gardant sur le fil et les rapprocher, tenter la marche arrière...

### Atelier n°3 : Pierres de rivière.

*Matériel : des blocs en plastique et en mousse, anneaux et balles*

#### Première séance :

Disperser dans l'espace pierres, caissettes et cubes. Les enfants évoluent librement sur les éléments. Ils montent, descendent, sautent, vont de l'un à l'autre, regroupent les uns et les autres, par deux, par trois... par catégories... les empilent...

#### Deuxième séance :

Disperser le matériel : deux cercles (un cercle de caissettes et cubes, un cercle de pierres de rivière). Les enfants évoluent à leur gré sur chaque dispositif. Actions possibles : avancer, reculer, sauter, lever les bras en restant immobile, lever un pied...

Faire un grand cercle en mélangeant les éléments. Les enfants circulent sans poser les pieds par terre. Espacer les éléments. Placer des objets sur le sol autour du cercle, des anneaux, des balles... Les enfants doivent attraper un élément et le transporter pour le déposer dans une corbeille. Ils recommencent la même action jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de balles et d'anneaux au sol.



#### Troisième séance :

Disposer le matériel en ligne en quinconce, écarter les éléments le plus possible. Les enfants franchissent le vide, ils se déplacent différemment, à quatre pattes, en marche latérale, lentement, rapidement, en marquant un arrêt... Ils transportent un ou plusieurs objets sur une partie du corps, chaque fois différente.



### Atelier n°4 : Pierres de rivière n°2

*Matériel : Un cerceau, des cordes accrochées à ce cerceau, des blocs en plastique et en mousse, anneaux et balles.*

#### Première séance :

Disperser dans l'espace pierres, caissettes et cubes. Laisser reprendre les jeux découverts lors de l'exploration.

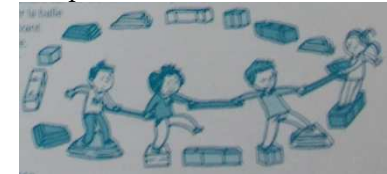
Proposer de rechercher toutes les façons de rester immobile sans tomber, jouer à la statue.

Montrer sa statue aux autres. Reproduire la statue montrée.



#### Deuxième séance :

Répartir le matériel en grand cercle. Les enfants se transmettent une balle ou deux, en restant en équilibre sur les éléments. Faire passer, tour à tour, la balle devant ou derrière soi, lancer la balle en l'air une fois avant de la transmettre. Les enfants tournent sur le cercle en tenant un bâton ou un ruban qui les retient à leur prédécesseur.



#### Troisième séance :

Disposer le matériel en ligne et mettre à disposition des enfants toutes sortes d'objets. Prendre ces objets dans une corbeille en début de parcours, les transporter sur différentes parties de son corps, sur la tête, sur le dos, sur un bras, sur une main... et les lancer dans une autre corbeille, placée à deux pas de la dernière pierre, en bout de ligne.

Disposer les pierres et caissettes en cercle. Poser au centre les rubans reliés au cerceau, en rayons de soleil. Un enfant entre dans le cerceau et le maintient autour de sa taille. S'entraîner à tourner au même rythme sans poser le pied par terre.

Avec deux caissettes ou deux pierres de rivière, s'entraîner à progresser en déplaçant celle que l'on vient de quitter, pour ne pas poser le pied par terre.

