



# ÉQUILIBRE INDIVIDUEL

## Malle GS

### Document pédagogique

ÉQUILIBRE INDIVIDUEL		Maternelle	1 malle GS
Éducation physique			
Matériel	1 malle grande section : 1 rolla-bolla + 2 pédalgo + 2 paires échasses + 2 toupies bascule + 6 échasses pot		
Objectifs Pédagogiques	Développer coordination, dissociation segmentaire, équilibre et adresse.		

## ÉQUILIBRE INDIVIDUEL GS

### Quelques éléments (échasses)

➤ **Échasses : Proposition de règles du jeu**

Il faut arriver à faire un parcours ou une distance imposée sans mettre pied-à-terre avec des échasses d'une hauteur déterminée (dans un premier temps, on peut apprendre avec des échasses "basses").

*Matériel*

- un sol assez dur
- des échasses de différentes hauteurs
- de quoi matérialiser l'itinéraire

Marcher, faire une course, faire un parcours

Positionner les pieds joints et marcher en faisant des petits pas, des grands ; avancer régulièrement ; reculer.

- partir d'un marchepied (+ ou – haut) ou dos à un mur
- changer de direction : avancer, reculer, tourner
- changer de vitesse, de rythme, arrêts et reprise
- enchaîner des déplacements en passant sur des obstacles

➤ **Pousse-échasses :**

Matériel : Échasses + Objets à pousser

Les enfants des deux équipes jouent sur des échasses dans un terrain de 5 m par 10 m. Au centre du terrain se trouvent 6 objets non roulants (cubes ou cylindre PVC).

Au signal, les joueurs avancent dans le terrain et doivent envoyer les objets qui sont au centre de l'autre côté de la ligne opposée en les poussant ou en les frappant avec leurs échasses.

Si un objet sort sur les côtés, il est remis en jeu au centre par l'adulte. Si un joueur met pied à terre, il reste assis 10 secondes environ sur ses échasses à l'endroit où il se trouve. Chaque joueur peut jouer n'importe quel ballon du moment qu'il est sur ses deux échasses.




Au bout de deux minutes, l'équipe gagnante est celle qui a marqué le plus de buts.

➤ **Règle du jeu La rivière**

On place d'abord les deux équipes en colonnes. Les colonnes sont espacées de 5 à 15 mètres et les joueurs sont espacés d'au moins 2 mètres entre eux. L'espace entre les deux équipes est appelé "La rivière". Dès que le signal de départ est donné, le premier joueur de chaque équipe enfle les échasses et doit traverser le plus rapidement possible la rivière. Il la traverse puis revient de l'autre côté et donne les échasses au deuxième joueur qui effectuera le même parcours et donnera les échasses au troisième joueur. Le jeu continue ainsi de suite jusqu'à ce que tous les joueurs soient passés. L'équipe gagnante sera celle qui a fini la première.



# ROLLA BOLLA - Fiche Cirque « Equilibre » -

<p>Niveau</p> <p><b>1</b></p>	<p>Monter et tenir avec une aide (sol mou)</p>	<p>Sur un tapis, tenir 10" sur le RB à plat</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Placer le rouleau au centre de la planche.</li> <li>- Monter dessus en posant un pied sur la planche pour lui faire toucher le sol.</li> <li>- J'écarte mes pieds aux extrémités de la planche et fléchis les jambes.</li> <li>- Je m'équilibre en m'appuyant au mur ou sur mon camarade (placé devant moi et jamais sur les côtés) !</li> </ul>
<p>Niveau</p> <p><b>2</b></p>	<p>Monter et tenir sans aide (sol mou)</p>	<p>Sur un tapis de gym, tenir 10" sur le RB à plat sans aide.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je m'équilibre à l'aide des bras et je conserve les jambes légèrement fléchies.</li> <li>- Je regarde mes pieds puis je fixe un point devant moi une fois stabilisé.</li> </ul>
<p>Niveau</p> <p><b>3</b></p>	<p>Monter et tenir sans aide (sol dur)</p>	<p>Sur le sol du gymnase, tenir 10" sur le RB sans aide.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je m'équilibre à l'aide des bras.</li> <li>- Je regarde mes pieds puis je fixe un point devant moi une fois stabilisé.</li> </ul>
<p>Niveau</p> <p><b>4</b></p>	<p>S'accroupir sur le RB</p>	<p>Idem N3 + Descendre sur les jambes pour venir toucher la planche avec la main.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je me baisse lentement pour venir poser la main entre mes pieds.</li> <li>- DOS DROIT et flexion complète des jambes !!!</li> <li>- Je recommence avec l'autre main.</li> </ul>
<p>Niveau</p> <p><b>5</b></p>	<p>Figures difficiles (1 au choix)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ « Le kangourou » : Tenir sur le RB et faire un saut sur place.</li> <li>✚ « Le kamikaze »</li> <li>✚ « Le 180° » : <math>\frac{1}{2}</math> tour avec la planche + le rouleau.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jambes fléchies, j'écarte bien mes pieds pour sauter et me réceptionner.</li> <li>- Mettre le RB en équilibre et sauter dessus en écartant les pieds.</li> <li>- J'appuie fort sur la planche pour faire tourner le rouleau et la planche.</li> </ul>
<p>Niveau</p> <p><b>6</b></p>	<p>Figures très difficiles (1 au choix)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ « Le monoski » Tenir 10" sur le RB à plat avec les pieds joints au milieu.</li> <li>✚ « Le surf » : Tenir 10" sur le RB en long (1 pied devant, 1 derrière).</li> <li>✚ « Le jongleur » (cerceaux, diabolo, balles de jonglages...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Doucement, je rapproche mes pieds du centre de la planche.</li> <li>- Je place d'abord mon pied arrière, puis mon pied avant.</li> <li>- Rester gainé pour ne pas être déstabilisé par les mouvements des bras.</li> </ul>

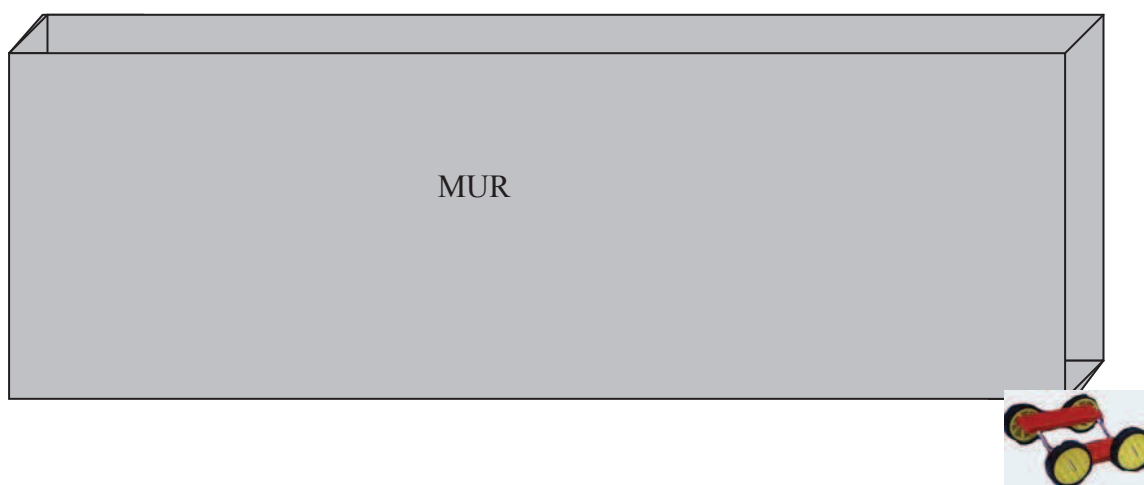
# "Pédalgo"

## Situation d'ENTREE

« Trouver la position d'équilibre  
Mettre en place les règles de sécurité »

**BUT :** Traverser une zone sur le pédalgo

**DISPOSITIF :** Un espace où l'on peut avoir un appui latéral (mur). Des repères au sol.  
Un pédalgo pour deux ou trois élèves.



### CONSIGNES :

- « Essayez de vous déplacer avec le pédalgo sans mettre le pied au sol »

Remarque : cet atelier ne présente pas de danger particulier. La consigne suivante convient pour l'ensemble du module.

**Respecter la consigne de sécurité** : Ne pas se tenir derrière le pédalgo.

### VARIABLES :

- Vous pouvez avoir un appui sur le mur ou être aidé par un ou deux camarades qui vous tiennent la main

Pour complexifier l'on peut essayer :

- d'aller en arrière
- de tourner (très difficile)
- de porter un objet

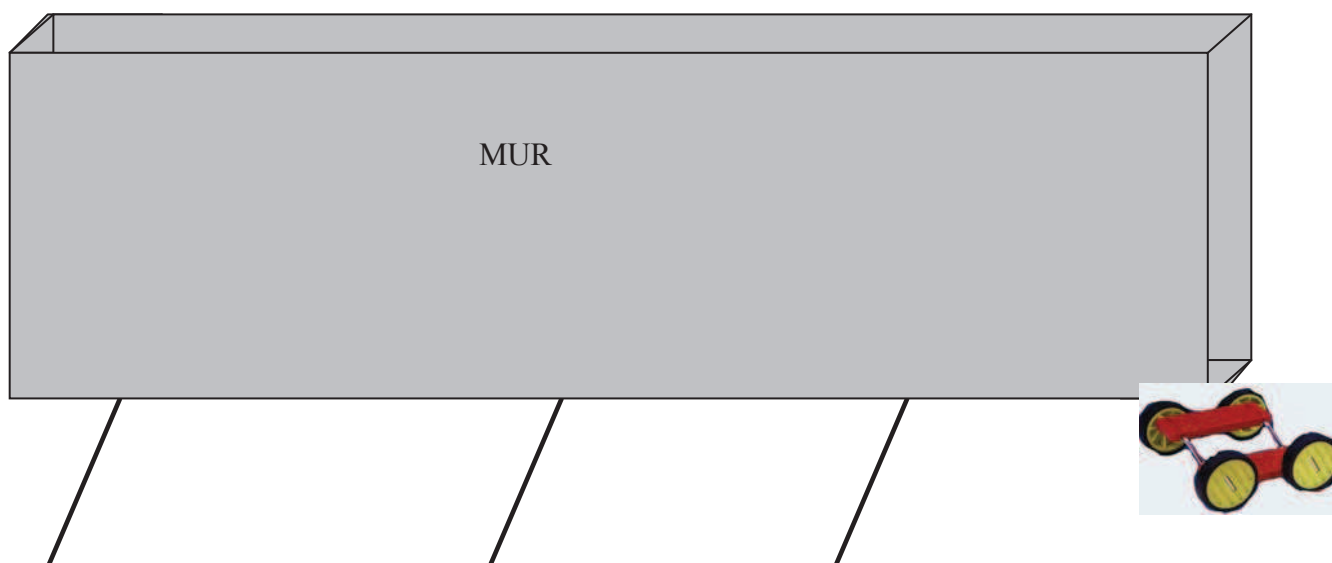
# "Pédale à gogo"

## Situation d'APPRENTISSAGE

« Acquérir une motricité plus fine.  
Echanger et définir des figures précises »

**BUT :** Augmenter la maîtrise de l'engin.

**DISPOSITIF :** Un espace où l'on peut avoir un appui latéral (mur). Des repères au sol.  
Un pédalgo pour deux ou trois élèves.



### CONSIGNES :

- « Essayez de vous déplacer avec le pédalgo de plus en plus loin, sans mettre le pied au sol »

**Attention de bien respecter les consignes de sécurité !**

- Ne pas se tenir derrière le pédalgo.

### CRITERES DE REUSSITE :

- Augmenter la distance parcourue de séance en séance.
- Réaliser un déplacement plus difficile d'une séance sur l'autre.

### VARIABLES :

- Pratiquer avec l'aide du mur, d'un ou deux camarades qui vous tiennent la main.
- Recherche libre ou guider par une progression d'exercices.

Exemples : Pour complexifier l'on peut essayer d'aller en arrière, de tourner (très difficile), de porter un objet etc...