

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

Communiquer avec les autres

au travers d'actions à visée expressive ou artistique

Cycle 1 – Etape 3

Activité de référence : **Cirque (Equilibre)**

Recommandations – Préconisations

L'unité d'apprentissage

Les situations d'équilibre où il s'agit de tenir en équilibre, de se déplacer en équilibre seul ou avec un partenaire, de transporter des objets en équilibre : parcours ou situations sur un banc, espalier, poutre basse, corde ou caissettes au sol, rolla semi-mobile, le pédalgo à 4 roues... et enfin réaliser des statues : tenir sur un pied, sur les genoux ...
Les situations acrobatiques : les figures en duo acrosport au sol (le porteur assis, à quatre pattes, couché), les cascades : rouler au sol, sauter en contrebass, escalader, balancer...
Pour que les élèves puissent progresser, il est nécessaire de leur faire vivre un module minimum de 6 à 12 séances, au rythme d'une à deux séances par semaine.

La séance

La durée de la séance peut être de 30 à 40 minutes segmenté en plusieurs phases :

- Phase d'exploration : découverte et manipulation.
- Phase de structuration.
- Phase de production.

Elle peut s'organiser sous forme d'ateliers ou de parcours ou être organisée en plusieurs espaces en cas de combinaisons (équilibre/jonglerie/acrobaties) et de répétition de spectacle.

A chaque séance : les élèves s'essayeront à toutes les activités proposées. Progressivement quelques-uns, à tour de rôle, pourront se produire pendant 5 à 20 secondes devant leurs camarades.

Exemple(s) de séance(s)

Une séance sous forme de 4 ateliers :

- 2 ateliers d'équilibre (pédalgo 4 roues, rolla bolla, poutre ou banc, boule d'équilibre, gros tapis, etc.).
- 2 ateliers de jonglerie (assiettes, balles, massues, foulards, diabolos, bâtons du diable, rubans, etc.).

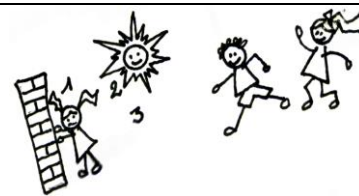
Terminologie utilisée pour les situations

B : but, ce que l'élève doit faire **CR** : critère de réussite, gain **R** : règles (droits, devoirs) **OR** : organisation
ME : modalités d'exécution (critères de réalisation, conseils, exigences, comportement attendu) **E** : évolutions

Notion à construire : Construire de nouveaux équilibres

Nom de la situation

1, 2 3 soleil !



Objectif d'apprentissage :

Commencer à percevoir son axe corporel et ce que l'équilibre induit comme organisation corporelle.

But : - s'immobiliser dans une position d'équilibre.

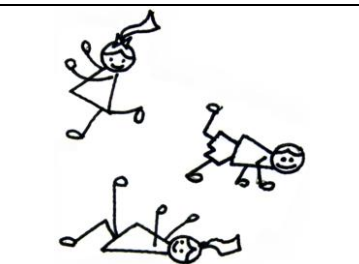
Critère de Réussite : - être en position statue pendant 5 secondes.

Règle(s) : - Le meneur de jeu, face au mur, dit à voix haute : « **1, 2, 3, soleil !** » Il se retourne dès qu'il prononce le mot « **soleil** ». Pendant que le meneur est tourné face au mur, les autres enfants essaient d'avancer le plus possible pour se rapprocher du mur, mais ils doivent s'**immobiliser au mot « soleil »**.

Notion à construire : Construire de nouveaux équilibres

Nom de la situation

Jacques a dit



Objectif d'apprentissage :


Commencer à percevoir son axe corporel et ce que l'équilibre induit comme organisation corporelle.


But : - s'immobiliser dans une position d'équilibre imposé.


Critère de Réussite : - être en position statue pendant 5 secondes.


Règle(s) : -Le meneur du jeu donne des consignes qui se succèdent assez rapidement. Les enfants ne doivent les suivre que si ces consignes ne commencent que par « Jacques a dit... » Par exemple : • « Jacques a dit : faire la statue avec 3 appuis au sol ».

Evolution : - Jacques a dit (avec de moins en moins d'appuis et de plus en plus renversé, avec un camarade)

Notion à construire : <i>Construire de nouveaux équilibres</i>	
Nom de la situation <i>Le parcours (1)</i>	Objectif d'apprentissage <i>Evoluer sur des espaces de plus en plus haut, de moins en moins large.</i>
	But : - maintenir des équilibres sur des objets (poutre, banc ou caissette). Critère de Réussite : - réaliser le parcours sans mettre le pied au sol. Organisation : - parcours ou atelier avec banc, poutre basse, caissette, corde, ... Modalités d'exécution : - être passé par toutes les structures. Evolutions : - équilibre + jonglerie, - de plus en plus haut - de plus en plus vite, - de plus en plus longtemps.

Notion à construire : <i>Construire de nouveaux équilibres</i>	
Nom de la situation <i>Le parcours (2)</i>	Objectif d'apprentissage <i>Commencer à percevoir ce que le déséquilibre engendre.</i>
	But : - maintenir des équilibres sur des objets (poutre, banc ou caissette). Critère de Réussite : - réaliser le parcours sans mettre le pied au sol. Règle(s) : - respecter les règles de sécurité. Organisation : - parcours ou atelier avec rolla-bola, pédalgo, boule d'équilibre, rouleau, ... Modalités d'exécution : - être passé par toutes les structures. Evolutions : - équilibre + jonglerie - de plus en plus vite - de plus en plus haut. - trouver et réaliser une figure originale.

Notion à construire : <i>Construire de nouveaux équilibres</i>	
Nom de la situation <i>L'acrosport</i>	Objectif d'apprentissage <i>Varié et enrichir sa prise de conscience des appuis au sol.</i>
	But : - Se construire un répertoire de postures d'équilibre à plusieurs. Critère de Réussite : - Créer 5 figures différentes Règle(s) : - respecter les règles de sécurité. Organisation : - l'enseignant rappelle les règles de sécurité puis les élèves se répartissent par petits groupes pour réaliser des figures. Evolution : - à 2, à 3, de plus en plus aérien, de moins en moins d'appuis au sol,

Notion à construire : <i>Construire de nouveaux équilibres</i>	
Nom de la situation <i>L'acrosport</i>	Objectif d'apprentissage <i>Varié et enrichir sa prise de conscience des appuis au sol.</i>
	But : - Reproduire une posture identique à la photographie. Critère de Réussite : - Reproduire au moins 2 figures identiques aux photographies. Règle(s) : - respecter les règles de sécurité. Organisation : - l'enseignant rappelle les règles de sécurité puis les élèves se répartissent par petits groupes pour réaliser des figures. Evolution : - à 2, à 3, de plus en plus aérien, de moins en moins d'appuis au sol,

Attendus en fin d'étape 3

- Explorer différentes actions motrices, différents mouvements et déplacements.
- Percevoir ses possibilités corporelles dans l'espace et le temps.
- Construire et conserver une séquence d'actions, en relation avec les autres avec ou sans support musical.