

Sport des enfants J+S

Titre de la leçon: *Equilibre*

Auteurs: Nicola Vacchini et Valérie Wicht

Conditions cadres

Durée de la leçon : 30 minutes

Niveau * simple moyen difficile

Âge 5-10 ans

Taille du groupe 2-4 enfants par poste

Env. du cours Salle de gymnastique

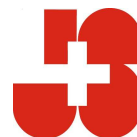
Aspects de sécurité **Tapis pour sécuriser les différents postes**

Objectifs/But d'apprentissage :

Expérimenter et entraîner différentes formes d'exercices d'équilibre, grâce à un parcours dans la salle.

Indications/Remarques :

Le moniteur suit l'enfant pour les postes plus risqués.



Contenu :

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<i>Le chat perché</i> Courir et grimper / rester en équilibre	Courir dans la salle sans toucher les engins (avec musique). Quand la musique s'arrête : grimper (rester debout en équilibre / ensuite assis, sans que les pieds touchent par terre)	Chaîne stéréo, CD. Salle déjà mise en place pour la suite.

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	<i>Jeu des prénoms</i> Se passer une balle (2 équipes) - aussi en étant sur un seul pied (droit et/ou gauche)	Tous ensemble Une équipe sur chaque banc (peut-être 2 bancs par équipe, suivant le nombre), placé l'un en face de l'autre à environ 3 m de distance. Quand un enfant passe la balle à un enfant de l'autre équipe (sur l'autre banc) ; il dit son prénom.	2-4 bancs (bancs à l'endroit/à l'envers)
10'	<i>Ponts suspendus et rivière</i> ; attention à ne pas se mouiller les pieds !!!	7-8 postes avec obstacles à franchir en équilibre ; séparer les enfants en différents groupes et faire le parcours (en boucle).	Coussins de physio (instables) 4 bancs 1-2 grand(s) caisson(s) 1 petit caisson (couvercle) 3 anneaux 1 barre fixe 1 barres parallèles 10-12 tapis

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Jeu : Qui a la meilleure diligence ?	Estafettes sur gros tapis qui roule, avec ballons, par équipes de 9 (3 cochers, debout sur le tapis ; 3 chevaux qui tirent le tapis et 3 mécaniciens qui changent les roues – ballons) 3 courses pour que chacun passe à tous les postes. Jugé au chrono + ne pas tomber (on ne peut avancer que si tout le monde est debout !)	3 gros tapis 3x8 ballons (basket ou volley) 12 cordes à sauter
2'-5'	Record du nombre d'enfants sur un caisson.	Avec musique ; quand la musique s'arrête, tous (le maximum d'enfants) vont se percher sur un caisson. Suivant le nombre, on peut mettre 2 caissons.	(2x) 2 éléments (avec couvercle) de caisson Chaîne stéréo, CD