

## S'ÉQUILIBRER

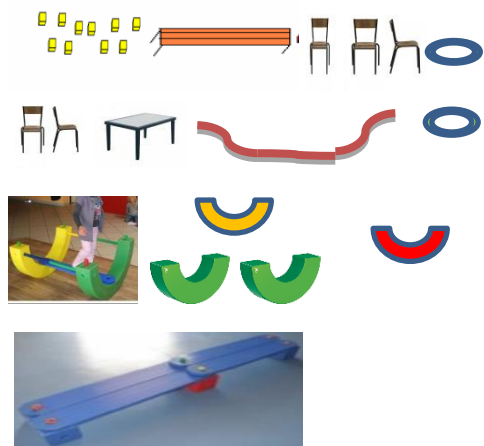
### Des propositions d'aménagement jusqu'à 4 ans



#### Sens du progrès



**Explorer différents aménagements** (chemins de moquette, bancs, caissettes, tables, chaises, briques, corde d'équilibre, arceaux renversés...).

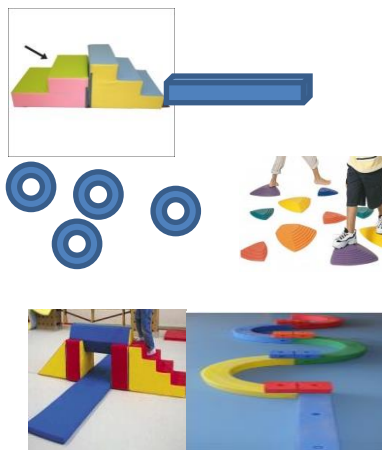


**Se déplacer** (assis, à quatre pattes, debout...), se **balancer**.

Organisation : plusieurs zones délimitées.

Classe entière ou petits groupes.

**Explorer différents aménagements avec du matériel plus ou moins stable et de hauteurs différentes** : bloc de mousse ou matelas, roues, briques, plan incliné, planche, escaliers, pierres de rivière...

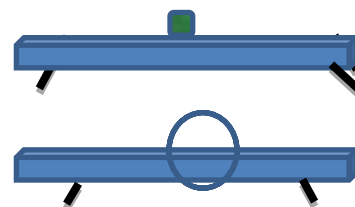


**Se déplacer, avec mains et pieds, uniquement avec les pieds.**

Organisation : plusieurs zones délimitées.

Classe entière ou petits groupes

**Explorer différents aménagements pour varier et maîtriser de plus en plus ses actions motrices** : banc, poutre basse, poutre haute, planches et briques articulées et cerceau plat, échasses.



**Se déplacer debout en avant, à reculons, en franchissant un ou des obstacles, en portant un objet, en changeant de direction.**

**Se déplacer sur une ou deux échasses.**

#### CE QUI EST ATTENDU

Accepter des situations de déséquilibre.

Conserver son équilibre sur du matériel stable et instable.

Maîtriser son équilibre dans un enchaînement d'actions.

#### EVALUATION

**Critère de réussite** : Se déplacer sans tomber ou sans déséquilibre.

### Des propositions d'aménagement de 4 à 6 ans

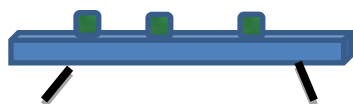


#### Sens du progrès



**Expérimenter et choisir des modalités d'action de déplacements du banc à la poutre basse**

- **Se déplacer** sur des échasses.
- **Se déplacer** avec un anneau sur la tête, en avant en arrière (sol, banc, poutre).
- **Transporter** un objet
- Enjamber des petits obstacles (sacs de graines, plots...).
- **Se déplacer** en tenant un objet et le déposer (banc, poutre), l'enjamber.

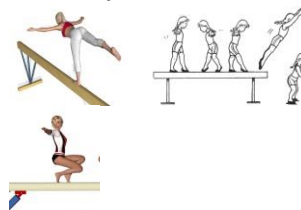


**Varié les formes de déplacement sur la poutre basse**

- **Enjamber** des obstacles (varier l'espacement et/ou la hauteur).
- **Faire un demi-tour, marcher** en arrière.
- **Sur la pointe** des pieds.
- **Passer sous** un élastique ou **traverser** un cerceau.
- **Déposer** un bisou sur son genou en levant sa jambe.

**Construire un court enchaînement gymnique sur la poutre basse à partir de différentes actions préalablement travaillées**

- **S'immobiliser** en équilibre.
- **S'immobiliser** sur un pied, lever le genou et l'embrasser.
- **Ecarter** la jambe libre.
- En appui sur un pied, **balancer** la jambe libre.
- **Faire la planche** (comme un avion)
- **S'accroupir**.



#### CE QUI EST ATTENDU

Maîtriser son équilibre dans un enchaînement d'actions.

Se déplacer de manières différentes. Fixer du regard un repère (drapeau, affiche...).

Se déplacer de manières différentes. Choisir un équilibre et le maintenir 3 secondes. Libérer son regard des appuis.

#### EVALUATION

**Critère de réussite** : Maintenir une position d'équilibre sur un pied et se déplacer sans tomber et sans déséquilibre.