



## Un temps pour préparer les numéros

*Durant toutes les séances d'éducation physique, il est essentiel de veiller à la sécurité des enfants.*

Durant ce temps, les enfants explorent toutes les possibilités des situations proposées. Ils font des recherches qu'ils améliorent jusqu'à la **performance**.

- Les petits travaillent **les équilibres**.
- Les moyens travaillent **les acrobaties**.
- Les grands travaillent **les déplacements sur engins roulants**.

### PRÉPARER

PS

#### Les équilibres

##### Ateliers :

1. Poutre
2. Parcours avec tables, chaises et autre matériel
3. Funambule
4. Pierres de rivière, cubes et caissettes

##### ● Domaine

- Agir et s'exprimer avec son corps : Adapter ses déplacements à différents supports.

##### ● Objectifs d'apprentissage

###### Moteurs

- Prendre des appuis variés. Sauter en contrebas.

###### 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.

###### Méthodologiques

- Essayer, expérimenter, montrer aux autres, constater ses progrès, s'organiser pour prendre des risques et respecter des règles de sécurité.

##### ● Compétences de fin d'école maternelle

- Se déplacer dans des formes d'action inhabituelles remettant en cause l'équilibre : se déplacer d'un point à un autre de différentes façons en prenant des risques mesurés et en essayant d'arriver sur ses pieds.

- S'engager dans l'action : oser s'engager en toute sécurité, contrôler ses émotions.

##### ● Indicateurs de réussite

- Garder son équilibre.
- Trouver de nouvelles idées pour faire évoluer le cheminement sur les engins.
- Réaliser des progrès et être motivé pour se dépasser.

##### ● Type de situation

- Situation d'exploration et de recherche.

##### ● Dispositif

###### Organisation

- 4 ateliers de 6 à 8 enfants, suivant l'effectif de la classe. Les 4 ateliers évoluent simultanément. Les enfants expérimentent, tour à tour, deux ateliers par séance, avec changement d'atelier à mi-séance. Par exemple, l'équipe A travaille sur la poutre et l'équipe B sur les pierres de rivière. À mi-séance, les équipes A et B inversent. L'équipe C travaille sur les bancs et les chaises et l'équipe D sur la corde. À mi-séance, les équipes C et D inversent. Chaque séance est donc à répéter 2 fois pour que tous les groupes bénéficient de l'entraînement complet.

→ La poutre est placée en position basse.

### Matériel

- Tapis épais pour la sécurité.
- Poutre, longs bâtons ou cylindres de carton, ballons de baudruche, sacs de graines ou balles, anneaux, rubans de GRS, cerceaux, clochette accrochée à un portique.
- Bancs, chaises hautes et basses, tables, plinths. Escabeau à cinq marches.

- 2 rubans adhésifs de couleur (3 m), 2 cordes de 3 m à fixer au sol avec du ruban adhésif, ombrelles, rubans, foulards...
- Plots type pierres de rivière, gros cubes, caissettes.

### ● Durée

2 fois 6 séances de 30 minutes.

## Déroulement des ateliers

### Atelier 1a : Sur la poutre (Explorer les possibilités)

#### Matériel

Tapis épais, poutre en position basse, longs bâtons ou cylindres de carton, sacs de graines ou balles, anneaux, cerceaux...

#### Durée

2 fois 3 séances de 30 minutes.

#### 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 (balanciers, bâtons, foulards, rubans, anneaux de caoutchouc...) que les enfants utilisent librement.

### Atelier 1b : Sur la poutre (Rechercher la performance)

#### Matériel

Poutre en position basse, tapis épais, ballons de baudruche, balles, rubans de GRS, clochette accrochée à un portique.

#### Durée

2 fois 3 séances de 30 minutes.

→ Tous les ateliers de cette séquence requièrent la présence d'un adulte et l'installation de tapis de réception (faire participer les ATSEM de l'école).

→ Pour rassurer certains enfants, donner des balanciers ou des longs bâtons à utiliser à la manière de bâtons de ski.

### Première séance

Après un premier passage libre, effectuer les suivants en variant son mode de déplacement.

Montrer ce qui semble difficile ou esthétique (par ex. : s'accroupir d'abord, et lever les bras). Travailler les rotations, les mouvements de bras.

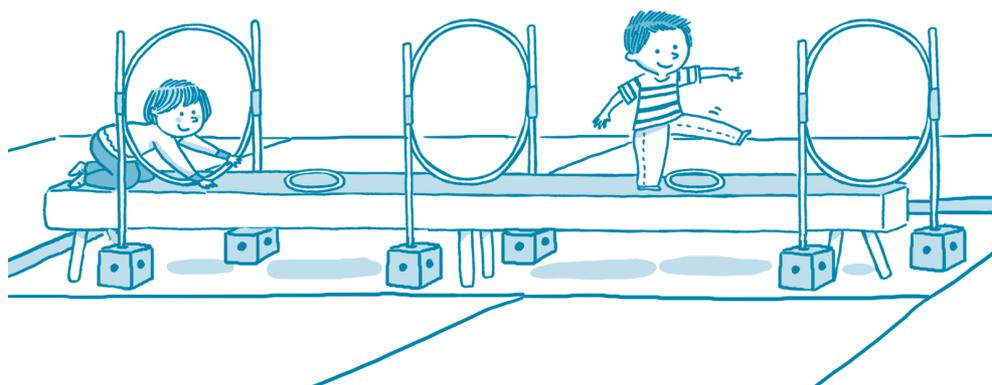
Trouver un enchaînement de deux actions, et le répéter tout le long de la poutre (par ex. : avancer de deux pas puis se baisser, se relever, avancer de deux pas...).

Enchaîner trois actions.

### Deuxième séance

Compliciter le chemin en incluant des éléments nécessitant de se baisser et de se relever : passer dans un cerceau tendu au-dessus de la poutre, enjamber un anneau posé sur la poutre...

Travail d'équilibre sur un pied, puis sur l'autre, rotation, marche arrière. Lever une jambe tendue, latéralement, tendue vers l'arrière, monter un genou vers l'épaule...



### Troisième séance

Marcher sur la poutre avec des accessoires : un ruban de GRS, une balle dans chaque main, un ballon de baudruche dans lequel l'enfant donne un coup de pied...

Sauter en faisant tinter une clochette accrochée à un portique placé à l'extrémité de la poutre.



### Atelier 2a : Sur bancs, chaises, escabeau, plinth, tables (Explorer les possibilités)

#### Matériel

Tapis épais pour la sécurité, sacs de graines, balles, anneaux, rubans, cerceaux, caissettes, foulards, bâtons.

#### Durée

2 fois 3 séances de 30 minutes.