

DISPOSITIF :

Objectifs :

Monter sur la poutre et se déplacer en équilibre d'un bout à l'autre.
Expérimenter des déplacements différents.

L'organisation du groupe : en atelier.

Matériel : poutre + tapis + plinth qui permet un accès facilité à la poutre + tapis pour sortir en sautant.

Sécurité :

Passage successif des élèves.

REGULATION

Pour faciliter

- L'élève craint la hauteur
- L'élève tremble, reste immobile
- => Proposer des déplacements au sol sur une ligne, sur un plinth, sur un banc.
- Varier la hauteur et la largeur du support de déplacement.

- L'élève a besoin d'un appui extérieur.
- => L'adulte tient la main en restant face à l'élève.
- => Travailler en binôme avec un camarade au sol qui tient la main
- => le contact entre l'élève et la parade se fait par un foulard, corde...
- => Placer la poutre ou le banc plu ou moins près d'un mur.

- L'élève est penché vers l'avant, les yeux fixés sur la poutre.
- => La présence d'une parade au bout de la poutre incite à lever les yeux
- Ex : compter le nombre de fois où le regard quitte la poutre
- => Placer un repère visuel au bout de la poutre à fixer
- Ex : Dénombrer la quantité de points dans chaque partie de l'affiche.

Pour complexifier

- L'élève se déplace debout, en marchant (un pied après l'autre).
- => Enchaîner des déplacements différents.
- => Surélever la poutre.

CE QUI EST A APPRENDRE (Critères de réalisation)

Rester sur la poutre, se déplacer sans tomber.

CONSIGNES :

- 1/ Se déplacer librement sur la poutre.
Proposer des déplacements variés.
- 2/ Dresser l'inventaire des possibles et essayer les déplacements proposés par les camarades.

CRITERES DE REUSSITE

Proposer 3 déplacements différents.

DISPOSITIF :

Objectifs :

Se déplacer sur un espace limité en restant équilibré.

L'organisation du groupe : en atelier.

Matériel : poutre + tapis + plinth qui permet un accès facilité à la poutre + tapis pour sortir en sautant.

Sécurité :

Passage successif des élèves.

CONSIGNES :

Marcher en avant sur la poutre et regarder devant soi.

REGULATION

Pour faciliter

- L'élève reste immobile
=> Se déplacer latéralement en pas glissés.
=> Se déplacer en avant en pas glissés.

- L'élève ne décolle pas ses pieds, il les fait glisser.
=> S'exercer à poser un pied juste devant l'autre sur des hauteurs et des largeurs variées (sur corde, banc...)
=> Avancer en franchissant des zones interdites (lignes ou foulards)

- L'élève se déplace mais reste crispé.
=> L'adulte tient la main en restant face à l'enfant.
=> Se déplacer en tenant un foulard dans chaque main.

- L'élève se déplace mais le regard reste rivé sur la poutre.
=> Je touche des objets suspendus (objets sonores, foulards) au-dessus de la poutre.
=> Se déplacer en tenant un ballon et le lancer dans une caisse avant de sortir de la poutre.
=> Fixer un point sur le mur pendant le déplacement.

Pour complexifier

- L'élève se déplace en marchant.
Pour apporter plus d'aisance, de fluidité dans le déplacement :
=> Marcher sur la pointe des pieds.
=> Marcher sur la pointe des pieds en glissant le pied sur le côté de la poutre.
=> Franchir un ou plusieurs obstacle(s).
=> Marcher en arrière.

- Pour se déplacer plus rapidement :
=> en équipe, passage successif des coéquipiers. Le temps global est chronométré.
Comparaison de plusieurs performances de l'équipe.

- L'élève se déplace avec aisance, quitte la poutre des yeux.
Pour libérer davantage le regard dans différentes directions :
=> déplacer un ou plusieurs objet(s) et le lancer dans une ou plusieurs caisse(s) avant de quitter la poutre (caisse placée sur le côté ou au bout de la poutre).

CE QUI EST A APPRENDRE (Critères de réalisation)

Progresser sur la poutre.
Regarder devant soi.

CRITERES DE REUSSITE

Pendant mon déplacement, je ne regarde pas plus que 3 fois la poutre ou mes pieds (aide éventuelle d'un binôme pour compter)

DISPOSITIF :

Objectifs :

Réaliser des actions en restant équilibré : s'accroupir, se relever, enjamber, changer de sens de déplacement et sauter.

L'organisation du groupe : en atelier.

Matériel : poutre + tapis + plinth qui permet un accès facilité à la poutre + tapis pour sortir en sautant.
A disposition des élèves : obstacles à poser sur la poutre comme ballons, cônes, foulards, balles, cerceaux, quilles...

Sécurité :

Passage successif des élèves.

CONSIGNES :

- 1/ Trouver des actions variées au cours du déplacement sur la poutre.
Utiliser si besoin le matériel à disposition.
- 2/ Dresser l'inventaire des possibles et essayer les actions proposées par les camarades.
- 3/ S'exercer à : s'accroupir / enjamber / changer le sens de déplacement (faire demi-tour et marcher en arrière) / sauter

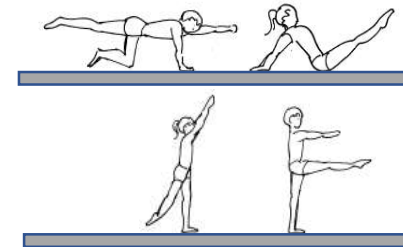
REGULATION

Pour faciliter

- L'élève appréhende le changement de position.
=> Ramasser des objets posés sur la poutre.
=> S'accroupir, se relever.
=> Jongler à l'arrêt, en déplacement.
- L'élève appréhende le changement de direction.
=> Le demi-tour : S'accroupir pour se retourner, en se tenant éventuellement à la poutre.
=> Marcher en arrière : avec la parade d'un camarade.
- L'élève appréhende d'enjamber et de sauter.
=> S'entraîner sur une ligne au sol ou sur un plinth et varier la hauteur des obstacles.

Pour complexifier

- L'élève maîtrise plusieurs actions
=> Enchaîner les actions
- Actions proposées par l'enseignant (réalisées seules puis enchainées) :
=> S'accroupir et passer à travers un cerceau.
=> S'accroupir, s'asseoir, se relever et marcher.
=> Enjamber, sauter par-dessus un obstacle de hauteur variable et se réceptionner à pieds joints.
=> Lancer et attraper un ballon.
=> Faire demi-tour sur la pointe des pieds.
=> Tenir 3 secondes une attitude d'équilibre.



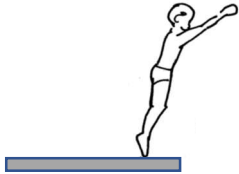
CE QUI EST A APPRENDRE (Critères de réalisation)

Rester équilibré dans une diversité d'actions.

CRITERES DE REUSSITE

Proposer 3 déplacements différents.

DISPOSITIF :



Objectifs :

Voler en réalisant une action à visée esthétique pour sortir de la poutre.

L'organisation du groupe : en atelier.

Matériel : poutre + tapis
(plinth qui permet un accès facilité à la poutre + tapis pour sortir en sautant).

Sécurité :

Passage successif des élèves.
1 élève observateur qui valide les critères de réussite.

CONSIGNES :

- 1/ Sauter de la poutre en réalisant un saut droit, de face.
- 2/ Sauter de la poutre en effectuant $\frac{1}{4}$ de tour avant réception.
- 3/ Sauter de la poutre en effectuant $\frac{1}{2}$ tour avant réception.

REGULATION

Pour faciliter



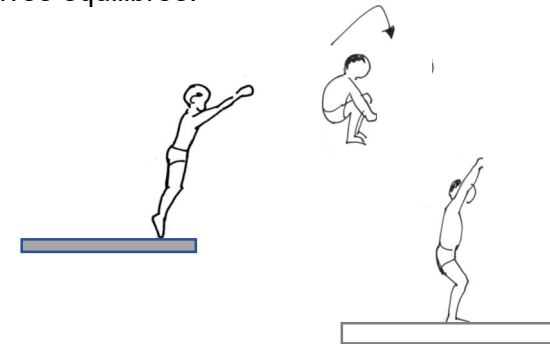
ne appréhende la hauteur de la poutre : à hauteur de la poutre.

ne coordonne pas les 2 actions voler et

Donner des repères visuels pour inciter à l'impulsion, à la rotation, et à la simultanéité des deux.

Pour complexifier

- Varier les sorties de poutre.
=> Réaliser un saut groupé : départ debout, saut droit avec impulsion, groupé pendant la suspension et arrivée équilibrée.



=> Partir de la position « califourchon », sauter de face ou de dos en poussant des mains, les jambes impulsent le mouvement complet du corps.

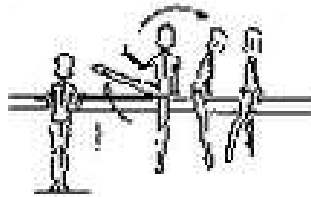
CE QUI EST A APPRENDRE (Critères de réalisation)

Sortir esthétiquement de la poutre en veillant à une réception équilibrée.

CRITERES DE REUSSITE

Je réalise un saut corps gainé et une réception équilibrée (position de réception maintenue pendant 3 secondes)

DISPOSITIF :



Objectifs :

Réaliser un enchaînement d'actions à visée esthétique pour entrer sur la poutre.

L'organisation du groupe : en atelier.

Matériel : poutre + tapis

Sécurité :

Passage successif des élèves.
1 élève observateur qui valide les critères de réussite.

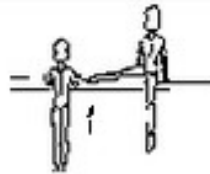
CONSIGNES :

- 1/ Pieds au sol, donner une impulsion des pieds pour prendre appui sur la poutre bras tendus et enjamber pour s'asseoir à cheval sur la poutre.
- 2/ Basculer les pieds vers l'arrière pour poser les pointes de pieds sur la poutre derrière soi, puis s'accroupir et se relever.

REGULATION

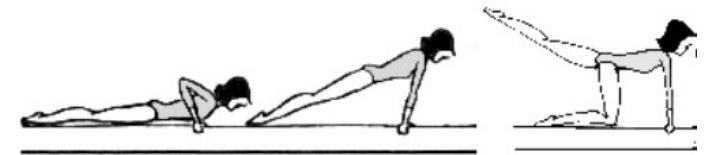
Pour faciliter

- L'élève appréhende l'enchaînement des actions : poser une jambe sur la poutre avant de passer à cheval.



Pour complexifier

- Enrichir les entrées de poutre à partir de la posture « à cheval sur la poutre » (consigne 1),
=> S'allonger à plat ventre sur la poutre



- => Equilibre fessier, pose des mains et maintien non pédestre. Se relever en posant les pieds devant soi ou en basculant les jambes vers l'arrière.



CE QUI EST A APPRENDRE (Critères de réalisation)

Entrer esthétiquement sur la poutre en veillant à un gainage du corps et bras tendus.

CRITERES DE REUSSITE

Je réalise une entrée sur la poutre corps gainé dans un enchaînement d'actions.

DISPOSITIF :

Objectifs :

Etre capable de perdre ses appuis et de les retrouver sur une surface très limitée.

L'organisation du groupe : en atelier.

Matériel : poutre + tapis

(plinth qui permet un accès facilité à la poutre + tapis pour sortir en sautant).

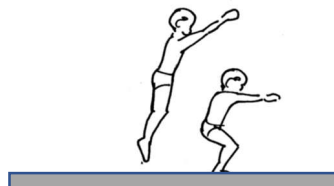
Sécurité :

Passage successif des élèves.

REGULATION

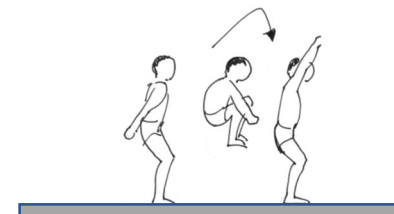
Pour faciliter

- L'élève appréhende le changement d'appui.
=> Effectuer 3 petits sauts pieds à plat, en variant l'amplitude du saut et en veillant à une réception équilibrée.
=> Réaliser un saut en extension, en variant l'amplitude du saut, en visant une position jambes et bras tendus (au moment du saut) et veillant à une réception équilibrée et jambes légèrement fléchies, (au moment de la réception)

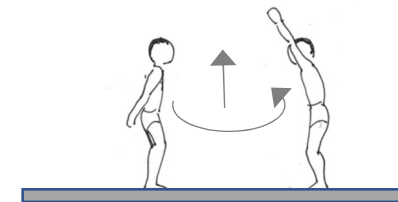


Pour complexifier

- L'élève maîtrise la perte et le changement d'appui.
=> Réaliser un saut groupé en variant l'amplitude du saut en groupant les jambes le plus près du buste et en veillant à une réception équilibrée.



=> Sauter en faisant un demi-tour, en variant l'amplitude du saut et en veillant à une réception équilibrée.



CE QUI EST A APPRENDRE (Critères de réalisation)

Rester équilibré en réalisant des sauts sur une poutre.

CRITERES DE REUSSITE

Sauter sans tomber.

CONSIGNES :

- 1/ Réaliser un saut en se réceptionnant sur un pied.
- 2/ Réaliser un saut avec changement de pied à la réception.