

RENCONTRE cycle 1 2025-2026

« ROUL'ÉQUILIBRE »



LE PROJET

Les exercices d'équilibre aident les enfants à :

- Se recentrer, se rassembler quand ils ont tendance à se disperser
- Percevoir les sensations corporelles mises en jeu
- S'apaiser mentalement en se concentrant
- Gagner en confiance en soi
- Gagner en souplesse, en agilité et en fluidité de mouvements
- Lâcher prise car, dans les tensions, l'équilibre ne peut être obtenu

Pour cela, il existe des conditions indispensables et incontournables à l'équilibre :

- ▲ Un repère visuel lointain (le regard droit devant)
- ▲ Un corps gainé
- ▲ Une concentration accrue

L'ORGANISATION DE LA JOURNÉE

Chaque classe, quelque soit le nombre d'élèves, constituera **6 équipes** numérotées de 1 à 6, qui tourneront sur **6 ateliers**, à raison de **12 minutes** par atelier (+ 3 minutes de rotation). La fin des ateliers sera annoncée par un signal sonore. Merci de respecter ce signal. L'atelier suivant commence dès que les élèves sont en place.

Il est important de commencer par **présenter l'atelier et le matériel**.

Les enseignants, ainsi que certaines Atsem, auront **en charge un groupe d'élèves** avec lequel ils tourneront sur les différents ateliers. Il est donc indispensable que tous les adultes de l'école connaissent les ateliers proposés et leurs enjeux.

LES ATELIERS

LES ATELIERS	
1	Le twister (adaptation du jeu)
	Deux équipes se font face à face, une par tapis. A tour de rôle, un des joueurs de l'équipe fait tourner la roue et tire une carte correspondante. Les élèves de l'autre équipe doivent tenir la posture le temps du sablier.
2	L'acro-chaise
	Les élèves doivent proposer des statues en fonction des contraintes données par l'adulte (être accroupi sur la chaise, ...).
3	Les pédalgos
	Les élèves doivent aller du point A au point B, aidés si besoin par des élèves parades.
4	Les échasses
	Les élèves réalisent, avec ou sans aide, et en fonction de leur niveau de maîtrise, un parcours qui leur demande d'avancer, de reculer, de marcher de côté, d'enjamber des obstacles ...
5	Les draisienues
	Les élèves réalisent un parcours en sens unique qui alterne des zones de propulsion, des zones de roue, des zones de freinage et arrêts, des zones de slalom pour le pilotage
6	Les planches rollers (adaptation du jeu Hippogloutons)
	Les élèves, allongés sur des planches et tirés par leurs camarades, doivent transporter un maximum de balles pendant le temps imparti.