RENCONTRE USEP66

« ROUL'EQUILIBRE »

Le projet

Pourquoi travailler l'équilibre ?

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

Les Rencontres

Commune	Nom de l'enseignant	Prénom	Nombre d'élèves	Date et lieu	Transport
Cabestany	Ardigo-Auguet	Béatrice	21	Lundi 23 mars *La Germanor* Cabestany	Navette
Cabestany	Noailles	Muriel	23		Navette
Thuir	Moles	Magali	22		Vails-Asperi
Thuir	KERBOEUF	Bruno	22		Vails-Asperi
Thuir	Quinta	Bruno	21		Vails-Asperi

Commune	Nom de l'enseignant	Prénom	Nombre d'élèves	Date et lieu	Transport
Cabestany	Bourgeois	Laetitia	21	Mardi 24 mars Skatepark de Thuir	A confirmer
Cabestany	Vernay	Frédéric	23		A confirmer
Thuir	DEFIVES	sophie	21		Navette
Thuir	Lepot	Peggy	21		Navette
Corbère	puig	delphine	24		Vails-Asperi

	Itinéraire: Prise en charge départ et arrivée cl : nom de l'enseignant	Horaires D = départ école R : prise en charge pour retour	Eff. élèves	adultes	nom du transporteur
Lundi 23 mars	école maternelle Les Muriers THUIR (Mme Moles et M. Kerboeuf)	D école : 9h20 R : 13h15	22+22	4+4	**VAILS-ASPERI**
	école maternelle Les Muriers THUIR (M. Quinta) vers La Germanor puis navette vers Ecole maternelle Charlie Chaplin (Mme Ardiguo et Mme Noailles) vers Germanor	D école : 9h10 R : 13h00	21 puis 44	4 Puis 8	**VAILS-ASPERI**

Mardi 24 mars	école maternelle Chaplin à Cabestany (Mme Bourgeois et M. Vernay)vers le skatepark de Thuir	D école : 9h10 Retour : 13h15	21 + 23	4+4	**VAILS-ASPERI**
	école primaire Corbère (MmePuig) vers le skatepark de Thuir puis navette école maternelle les Muriers (Mme Defives et Mme Lepot) vers skatepark de Thuir.	D école : 9h20 Retour : 13h00	24 puis 42	4 puis 8	**VAILS-ASPERI**

ME contacter en cas de retard le jour de la rencontre : 06 15 81 28 52

DEROULE :

- 9H30 -10H Arrivée des classes et installation

Je vous rappelle que chaque classe devra mobiliser l'ATSEM et TROIS parents accompagnateurs. Attention les AESH ne comptent pas dans l'encadrement.

- 10H15-10H30 Constitution de 5 équipes numérotées de 1 à 5. Chaque enseignant aura constitué 6 groupes au sein de sa classe qui seront répartis dans les 6 équipes sur place. Les élèves ne doivent PAS PORTER de dossards mais une étiquette/brassard/badge à son mon et celui de son enseignante.

  Chaque groupe, constitué d'une vingtaine d'élèves, tournera sur les différents ateliers sous la surveillance au minimum de deux parents.

- 10H30 Présentation ultra rapide du déroulement de la matinée et Répartition sur les ateliers.

PRINCIPE DE LA RENCONTRE :

A/ 6 activités sous forme de défis
La rencontre se déroulera com**me une succession de défis durant 12 minutes par activité** au cours desquelles les élèves s'affronteront sur les jeux préparés. (Équilibre et roule)

B/ La Rotation :

Les ateliers seront balisés avec le nom de l'activité de manière à ce que les rotations soient aussi faciles et efficaces que possible.
Deux adultes (enseignant et/ou parent accompagnateur) référents du groupe encadreront les différents ateliers. (voir tableau en fin de document)
Les ateliers et lieux seront présentés dès votre arrivée aux adultes responsables des groupes en 2 temps afin de maintenir la surveillance des élèves.

E/ Constitution des équipes

Chaque classe constituera **5 équipes quel que soit le nombre d'élèves** numérotées de 1 à 5.
Chaque groupe sera constitué par 1 équipe de chaque classe :
GR1 : EQ1 CL1+ EQ1 CL2 + EQ1 CL3 + EQ1 CL4

GR2 : EQ2 CL1+ EQ2 CL2 + EQ2 CL3 …

Les groupes seront ajustés (choix des équipes par groupe) le matin même pour équilibrer si besoin.
Chaque atelier sera animé par 2 adultes référents qui encadreront les défis (relecture des règles, sécurité).
Les groupes se déplaceront encadrés par 2 parents : il est donc impératif que chaque classe vienne **avec deux parents accompagnateurs** (hors AESH).

Thème	Atelier	Animateurs le lundi 23 mars	Animateurs le mardi 24 mars
Tenir en équilibre sans matériel	**Les lettres**	Béatrice + ASTEM	Laetitia + ASTEM
Tenir en équilibre avec matériel	**Chais'acro**	Muriel + ASTEM	Frédéric + ASTEM
	Les pas chinois	Magali + ASTEM	Sophie + ASTEM
	La corde aveugle	Bruno K + ASTEM	Peggy + ASTEM
Rouler en équilibre	**Le parcours draisiennes + Hippogloutons**	Christophe + 1 parent	Christophe + 1 parent
	Trott' relais	Bruno Q + ASTEM	Delphine + ASTEM

A prévoir pour la journée

+1 sifflet**,1 chronomètre par animateur**
+2 accompagnateurs par classe INDISPENSABLE
+Une trousse à pharmacie, un vêtement chaud (selon météo)
+Un sac poubelle pour récupérer les déchets du pique-nique
+**Un rouleau de papier toilettes**
+Le pique-nique
+ les casques des enfants (pour ceux qui en ont)

N'hésitez pas à me faire parvenir vos remarques ou difficultés… n'attendez pas le jour de la rencontre !
Bonne préparation et à bientôt !

Les ateliers

s'équilibrer sans matériel	Atelier	Fiche n°
	Les lettres	1

Développement des capacités motrices :

- S'équilibrer
- Oser prendre des risques

Mode de réalisation :

Afin de permettre aux élèves de ressentir les appuis et les parties du corps mises en jeu, travailler les équilibres sans matériel.

Percevoir les conditions indispensables et incontournables à l'équilibre :

- Le regard droit devant
- Le gainage (fessier et le nombril contractés)

Repères de progressivité : du **novice** à **l'expert**

- Je sais tenir en équilibre debout sur la jambe droite puis la jambe gauche.
- Je sais m'équilibrer sur une jambe 1 bras vers le haut.
- Je sais m'équilibrer sur la pointe des pieds.
- Je sais m'équilibrer en tenant une posture.
- Je sais m'équilibrer en tenant différentes postures.

Principe de l'atelier :

→ par groupe de 2 ou 3 joueurs

→ piocher une lettre et essayer de la représenter corporellement

→ chaque groupe présente sa production aux autres qui valident ou invalident la reconnaissance de la lettre.

En fonction du niveau des élèves, demander de produire une lettre, plusieurs ou un mot.

s'équilibrer avec matériel	Atelier (cycle 1)	Fiche n°
	Chais'acro	2

(*Voir fiche préparation dans le dossier*)

Développement des capacités motrices :

- S'équilibrer
- Oser prendre des risques

Mode de réalisation :

Afin de permettre aux élèves de ressentir les appuis et les parties du corps mises en jeu, travailler les équilibres sans matériel.

Percevoir les conditions indispensables et incontournables à l'équilibre :

- Le regard droit devant
- Le gainage (fessier et le nombril contractés)

Repères de progressivité : du **novice** à **l'expert**

- Je sais tenir en équilibre assis sur une chaise.
- Je sais tenir en équilibre à genoux sur une chaise.
- Je sais tenir en équilibre accroupi sur une chaise.
- Je sais tenir en équilibre debout sur une chaise.
- Je sais m'équilibrer en tenant une posture.
- Je sais m'équilibrer en tenant une posture avec plusieurs personnes.

Principe de l'atelier : (à mettre en lien avec l'album de jeunesse « *La chaise bleue* »)

→ par groupe de 2 ou 3 joueurs proposer des statues en fonction de contraintes

→ l'adulte donne la consigne :

1. S'appuyer sur la chaise seulement avec les deux mains (bras tendus)
2. S'appuyer sur la chaise seulement avec une main (bras tendus)
3. S'appuyer sur la chaise seulement avec les deux pieds
4. S'appuyer sur le siège de la chaise avec les deux mains
5. S'appuyer sur le siège de la chaise avec les deux pieds

6. S'appuyer sur le dossier de la chaise avec les deux mains
7. S'appuyer sur le dossier de la chaise avec les deux pieds

s'équilibrer avec matériel	Atelier	Fiche n°
	Les pas chinois	3

(Voir fiche préparation dans le dossier)

Développement des capacités motrices :

- *S'équilibrer*
- *Marcher*
- *Coordonner ses actions (enjamber, petits pas, grands pas…)*
- *Oser prendre des risques*

Mode de réalisation, conditions pour la réussite :

Il faut impérativement **maintenir fermement les cordes des échasses collées contre les cuisses et le corps tout en les maintenant en hauteur**.

Percevoir les conditions indispensables et incontournables à l'équilibre :

- *Un repère visuel lointain (le regard droit devant)*
- *Un corps gainé*

Repères de progressivité : du novice à l'expert

- *Je sais avancer / marcher.*
- *Je sais avancer – reculer avec aide.*
- *Je sais avancer – reculer sans aide.*
- *Je sais m'arrêter et repartir.*
- *Je sais changer de direction.*
- *Je sais suivre un itinéraire rapidement d'un point A à un point B qui nécessite des changements de direction.*
- *Je sais me déplacer en récitant un poème à haute voix…*
- *Je sais me déplacer et enjamber pour passer sur un petit obstacle (rivière dessinée au sol).*
- *J'ai toutes les compétences pour faire une course relais échasses …*

Principe de l'atelier :

→ par 2, un élève acteur, un élève parade

→ l'élève acteur réalise, avec ou sans l'aide de l'élève parade, un parcours qui lui demande d'avancer, de reculer, de marcher de côté, d'enjamber des obstacles … (2 niveaux de difficultés au choix)

s'équilibrer avec matériel	Atelier	Fiche n°
	La corde aveugle	4

Développement des capacités motrices :

- S'équilibrer
- Oser prendre des risques en ayant perdu les repères visuels

Percevoir les conditions indispensables et incontournables à l'équilibre :

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

Se déplacer au sol

- Traverser la salle/l'espace les yeux fermés : tout seul, par deux, par quatre…
- Traverser l'espace sur une ligne au sol : yeux ouverts ; faire deux pas les yeux fermés, s'arrêter, reprendre ses repères, repartir et faire deux pas les yeux fermés, et ainsi de suite.
- Traverser l'espace sur une ligne au sol : en avant, en arrière, changement au milieu, avec obstacle à franchir, en manipulant un objet.
- Traverser l'espace sur une corde tendue au sol : yeux ouverts ; yeux fermés.

Repères de progressivité : du novice à l'expert

Je sais avancer sur la corde avec aide et en posant parfois mon pied à côté.

Je sais avancer sur la corde avec aide.

Je sais avancer sur la corde sans aide.

Je sais avancer sur la corde avec aide en ayant les yeux bandés.

Je sais avancer sur la corde sans aide en ayant les yeux bandés.

Principe de l'atelier :

→ par 2, un élève acteur, un élève parade

→ l'élève acteur marche sur la corde tel un funambule, l'élève parade lui tient la main si besoin pour l'aider à s'équilibrer

→ l'élève acteur marche sur la corde tel un funambule mais les yeux bandés, l'épaisseur de la corde lui permettant de sentir le chemin, l'élève parade lui tient la main si besoin pour l'aider à s'équilibrer

Rouler en équilibre	Atelier	Fiche n°
	Les trottinettes	5

Développement des capacités motrices :

- Se propulser (savoir pousser avec la jambe droite et gauche)
- Savoir prendre de l'élan pour rouler les deux pieds sur le plateau
- Piloter l'engin (savoir se diriger et suivre une trajectoire)
- S'arrêter : utilisation du frein avec le pied arrière
- Oser prendre des risques
- Savoir piloter et prendre des informations pour éviter les autres

Aspect Matériel : Se munir d'un casque

Sécurité : La transmission des trottinettes entre élève peut être source d'accident et doit être réalisée dans le calme et sans précipitation et en prenant soin du matériel

Repères de progressivité : du **novice** à **l'expert**

Je sais pousser (propulsion « à petits pas ») pour avancer lentement et conduire la trottinette.

Je sais pousser efficacement (avec l'un ou l'autre pied), avancer et rouler.

Je sais suivre une trajectoire simple et m'arrêter.

Je porter ma trottinette et me déplacer avec.

Je sais prendre de l'élan pour rouler sur une (longue) distance, les deux pieds sur le plateau, puis reprendre la propulsion.

Je sais slalomer, m'arrêter très rapidement.

Je sais me déplacer rapidement en :

- o me propulsant efficacement.
- o alternant zone de poussée et zone de roule.
- o pilotant, en contournant avec précision.
- o m'arrêtant à tout moment sur une courte distance.

Principe de l'atelier :

→ Parcours relais

Rouler en équilibre	Atelier	Fiche n°
	Parcours draisienne	6

Développement des capacités motrices :

- Se propulser (savoir pousser avec les deux jambes)
- Savoir prendre de l'élan pour rouler les deux pieds sur le cadre
- Piloter l'engin (savoir se diriger et suivre une trajectoire)
- S'arrêter : utilisation des pieds
- Oser prendre des risques
- Savoir piloter et prendre des informations pour éviter les autres

Sécurité : La transmission des draisiennes entre élève peut être source d'accident et doit être réalisée dans le calme et sans précipitation et en prenant soin du matériel.

Repères de progressivité : du **novice** à **l'expert**

Je sais pousser (propulsion « à petits pas ») pour avancer lentement et conduire la draisienne.

Je sais pousser efficacement (avec l'un et l'autre pied, puis avec les deux pieds), avancer et rouler.

Je sais suivre une trajectoire simple et m'arrêter.

Je sais porter ma draisienne et me déplacer avec.

Je sais prendre de l'élan pour rouler sur une (longue) distance, les deux pieds sur le cadre, puis reprendre la propulsion.

Je sais slalomer, m'arrêter très rapidement.

Je sais me déplacer rapidement en :

- o me propulsant efficacement.
- o alternant zone de poussée et zone de roule.
- o pilotant, en contournant avec précision.
- o m'arrêtant à tout moment sur une courte distance.

Principe de l'atelier :

→ Parcours relais

Défi Parcours relais découverte :
- Zone de propulsion en poussant avec les 2 pieds simultanément

- Zone de roule : sans poser les pieds au sol
- Zone arrêt sur une courte distance : zone de freinage
- Descendre de la draisienne, se placer pour le retour en la portant
- Zone de propulsion en poussant avec les 2 pieds simultanément
- Pilotage, contourner avec précision : slaloms
- Zone de freinage

Rouler en équilibre	Atelier	Fiche n°
	Les planches roller	7

Atelier découverte : jeu hippogloutons