

# S'équilibrer

Objectifs	Situations	Consignes	Comportements recherchés
Rechercher une bonne position et un bon équilibre (main, appui fessier, pied)	Espace dégagé : L'enseignant donne les consignes	Au signal, variez la position : des pieds sur les pédales, des mains sur le cintre, des fesses sur la selle roulez en danseuse	Trouver l'équilibre du poids du corps entre les appuis Trouver une bonne position et un bon équilibre en s'adaptant au terrain et à la situation.
Rouler en équilibre en libérant les appuis : (main)	Espace dégagé et aménagé. Des objets sont disposés sur une table. Des situations sont aménagées pour recevoir les objets : tables, chaises, cibles, constri foot ....	Le jeu du livreur : Jeux sous forme de relais : -déménage un objet, plusieurs objets, en ligne droite, sur un parcours. -transporte un ballon, lance le dans une cible. -déplacez-vous par vague en vous passant un objet témoin, le plus vite possible, en faisant un maximum de passes.	Accepter de brefs déséquilibres initiaux et retrouver la bonne trajectoire, tout en libérant les appuis.
Rouler en équilibre en libérant les appuis : (pieds)	Sur un parcours jalonné de cônes, en ligne, dispersés	Renverse des cônes avec le pied G , D. Relais : à tour de rôle chaque joueur renverse un cône	Libérer les appuis pour signaler un changement de direction ; pour s'arrêter à bon escient.
Rouler lentement, s'arrêter et garder l'équilibre	En ligne droite, par deux, plusieurs de front sur une distance déterminée.	Course de lenteur : Roule le plus lentement possible sans mettre pied à terre, le dernier arrivé est vainqueur. Dans une zone, s'arrêter , maintenir l'équilibre le plus longtemps possible, sans mettre pied à terre Etablis un record.	Maintenir l'équilibre sans vitesse initiale.
Maîtriser son équilibre en appréciant sa trajectoire, sa vitesse, sa distance par rapport aux autres.	Dans un terrain délimité par des cônes et qui va être de plus en plus réduit par enlèvement et resserrement des cônes.	<u>Collectivement</u> Le parc à moutons : Evitez l'autre, mais essayez aussi de le déséquilibrer. <u>Enjeu</u> :Un point négatif pour un pied à terre. Possibilité de jouer par élimination	Se déplacer collectivement en maîtrisant son équilibre, sa distance par rapport aux autres, en anticipant sa trajectoire pour éviter l'autre.
Franchir des obstacles et s'adapter à la nature du terrain	Terrain aménagé avec bascule, planche étroite, bac à sable, obstacles à franchir en levant la roue avant, en allégeant la roue arrière, portiques, terrain accidenté, montées et descentes brèves, ...puis sur route.	Réalise plusieurs fois le parcours, avec de plus en plus d'aisance et de plus en plus vite. <u>But</u> : améliore ton temps et confirme ta performance  Réalisez le parcours sous forme de relais.	
Réaliser une chorégraphie en intégrant les différents objectifs ci-dessus	Espace dégagé.	Par deux, se déplacer en se donnant la main, par équipe, roulez très lentement en formation, en vous passant un objet. Les changements s'opèrent au signal ou sur une musique. Prenez des positions acrobatiques sur le vélo.	Créer un enchaînement collectif qui sera codifié, transcrit, repris et amélioré à chaque séance.