Equilibre sur ligne au sol

Cirque • Collège 6e/5e • CA3

Objectif

Marcher en equilibre sur une ligne droite

But

Parcourir 5 m sans desequilibre

Thème

Decouvrir differentes familles d’actions : jonglage, equilibre, expression corporelle

Organisation et rôles

Trio: 1 equilibrist, 2 observateurs juges; rotation toutes les 2 traverses — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Surface stable, chaussures adaptees, zone degagee

Consigne

Marcher talon-pointe sur une bande au sol de 5 m. +1 point par traversee sans sortie.

Critères de réalisation

- Regard fixe devant
- Bras equilibres
- Appui talon-pointe

Critère de réussite

≥ 3 traversees sans sortie

Matériel

Bande adhesive 5 m, plots pour delimitation

Variables de différenciation

- Longueur 3–6 m
- Largeur bande 5–10 cm
- Nb traverses 3–5