# Postures figées en carré

Gymnastique • Collège 6e/5e • CA3

## Objectif

Stabiliser des positions dans un espace marqué

## But

Valider 8 postures correctes en 3 min

## Thème

Tenir des postures et se repérer dans l’espace avec contrôle et sécurité

## Organisation et rôles

Trio: acteur, chronométreur, juge posture; rotation toutes les 2 tentatives — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

## Sécurité

Tapis 2×2 m, espace libre autour, signal d’arrêt collectif

## Consigne

Carré 2×2 m au sol. Tenir 3 postures différentes (équilibre sur 1 pied, planche, assis gainé). +1 si posture tenue 3 s sans déséquilibre.

## Critères de réalisation

- Bras fixés
- Dos droit ou gainé
- Aucun déplacement de pieds

## Critère de réussite

≥ 8 postures correctes en 3 min

## Matériel

Ruban pour marquer carré, tapis 2×2 m, chronomètre

## Variables de différenciation

- Temps de tenue 2–4 s
- Nombre postures 2–4
- Durée totale 2–4 min