Équilibre flamant 5 secondes

Gymnastique • Collège 6e/5e • CA3

Objectif

Tenir un équilibre sur une jambe

But

Gagner 6 points en 8 essais (+1 si 5 s tenues sans poser)

Thème

Découvrir des actions motrices fondamentales (roulade, équilibre, saut, rotation)

Organisation et rôles

Binôme: 1 acteur, 1 chronométreur/juge; alternance chaque minute — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Tapis stable, consigne de chute contrôlée, espace latéral 1 m

Consigne

Sur tapis 2×2 m, tenir 5 s jambe libre à 90°, bras en croix. Chrono à voix haute. Victoire si 6 points en ≤ 8 essais.

Critères de réalisation

- Fixer un point loin
- Gainer le tronc
- Bras en croix stables

Critère de réussite

Tenue continue 5 s sans déplacement du pied d’appui

Matériel

1 tapis 2×2 m, 1 chronomètre, 2 plots

Variables de différenciation

- Durée 3–7 s
- Mains sur hanches/en croix
- Surface plus ou moins souple