Déplacements et équilibre arrêt

Gymnastique • Collège 6e/5e • CA3

Objectif

Allier déplacement et arrêt stable

But

Réussir 6 arrêts tenus

Thème

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

Organisation et rôles

Binôme: acteur et juge arrêt; inversion toutes les 3 tentatives — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Sol plat, tapis réception pour planche, consigne d’arrêt immédiat

Consigne

Avancer 4 m stop signal sonore figer posture imposée (étoile, assis, planche). +1 si tenue 3 s.

Critères de réalisation

- Arrêt immédiat
- Tenue sans déséquilibre
- Bras et jambes fixés

Critère de réussite

≥ 6 arrêts stables en 10 essais

Matériel

Chronomètre sonore, tapis 2×3 m, 6 plots

Variables de différenciation

- Distance 3–5 m
- Tenue 2–4 s
- Postures imposées 2–4