

Des situations d'équilibres



- **Le matériel utilisable :**

- *Du matériel spécifique en arts du cirque : des échasses, une boule, pédalier à 4 roues, pédaliers à 2 roues, rolla bolla*
- *Du matériel de récupération comme des rouleaux de récupération de différents diamètres*

- **Quelques exemples de situations d'équilibre :**

- Les échasses :

- Monter sur échasses et maintenir l'équilibre sur place
- Déplacement avant sur une distance de + en + importante
- Déplacement avant en suivant un trajet (lignes au sol, bornes de slalom)
- Déplacement avant en dessinant une forme (un rond, un carré, un serpent...)
- Déplacement en tournant sur soi même
- Déplacement arrière
- Déplacement latéral
- Déplacement avant en franchissant des obstacles + ou – haut (corde, cerceau, plot, ...)
- Sur un sol dur puis sur un tapis
- Varier les vitesses de déplacement
- Les courses à 2, 3, 4, ou 5
- Les relais par équipes
- Les jeux : 1, 2, 3 soleil
- Les déplacements à 2 : dans la même direction, à la même vitesse, en se croisant, sur le côté face à face ou dos à dos ...

➤ La boule :

- Boule bloquée dans un pneu, monter sur la boule
 - Assis
 - A genoux
 - Debout sur 2 pieds
 - Debout sur 1 pied
 - Tourner sur place
 - Jongler avec 1 foulard
- Boule entre 2 tapis :
 - Mêmes exercices que précédemment
 - Déplacement avant
 - Déplacement arrière

➤ Pédalier à 4 roues :

- Mains sur les pédales, déplacements AV et ARR
- Pieds sur les pédales avec 2 aides, sur place
- Déplacement avant entre 2 aides
- Déplacement le long d'un mur avec 1 aide, puis seul
- Sur des distances de + en + importantes
- Déplacements avant et arrière
- Parcours : toucher un point haut, passer entre 2 chaises, ramasser un objet au sol, ...
- A des vitesses variées. La course par 2, 3, 4,
- Le relais en aller et retour
- La traversée : enchaîner des actions variées dans le déplacement. Ex : taper des mains, lancer un foulard, toucher un plot posé au sol , ramasser un objet, le poser plus loin ...
- Les déplacements à 2 : côte à côte, face à face, côte à côte avec 1 qui avance, l'autre qui recule...