



**ACADÉMIE
DE POITIERS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de la Vienne



**30' d'activité
physique au C1**

Travailler l'équilibre à l'école

Effectif : groupe classe

Matériel : cordes, plots, briques ou matériel asco

Espace d'évolution : cour, salle de motricité, stade ou autres

Entrée dans l'activité : Proposer aux élèves des situations d'éveil corporel par des massages de la tête aux pieds.

Phase motrice :

1ère situation : en équilibre statique debout, assis, avec les yeux ouverts puis fermés. Sur un pied, sur l'autre pied, assis sur les genoux, sur les fesses, en tailleur...

2ème situation : en dynamique, déplacements en bipédie ou en quadrupédie avec les yeux ouverts puis fermés. Suivre un tracé au sol (une ligne droite, courbe, spiralaire, sinueuse, brisée ou encore deux lignes droites...), marcher sur une ou deux cordes ou sur un rebord. Réaliser des déplacements d'animaux guidés par l'enseignant, sauter à pied joints, à cloche pieds, en écartant les jambes, faire des pas chassés, des montées de genoux, se déplacer par foulées bondissantes, en contournant, en slalomant, en reculant, en faisant varier les positions de départ (assis, accroupi, de dos)...

Retour au calme ou temps de relaxation

Conclusion : le travail proprioceptif au travers de cette fiche contribue aux enjeux du domaine : Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des