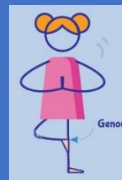


POUR DÉVELOPPER LES QUALITÉS PHYSIQUES TESTÉES

1

ACTIVITÉS/JEUX SPORTIFS : ÉQUILIBRE (CYCLES 2 & 3)



Jeu de funambule

Marcher 10 m. en aller – retour en utilisant talon / orteil.

- Marcher sur un banc
- Ligne au sol

Variables :

- S'immobiliser 5 secondes.
- Se déplacer en avant ou en arrière.
- Tourner sur soi-même.
- Ramasser un objet au sol.
- [Transporter un objet sur la tête, sur le bras](#)



Jeu d'étirement au sol

A 4 pattes, lever bras droit et jambe gauche (faire 20 mouvements).

Se mettre sur la pointe des pieds, les yeux fermés : tenir 10 secondes.

Puis tenir 30 secondes, sur un pied, jambe fléchie.

La planche (activité gymnique – [vidéo](#))

Les joutes



Jeu des statues

Matériel : Musique ou sifflet

Les élèves se déplacent librement dans l'espace.

Lorsque la musique s'arrête → ils doivent s'immobiliser immédiatement dans la posture demandée.

Interdiction de	Postures proposées	
	Cycle 2	Cycle 3
Poser le pied levé Bouger Parler	Sur 1 pied Bras en l'air Accroupi sans les mains Statue d'animal	Sur 1 pied après course Yeux fermés 5 secondes Statue à deux (dos à dos)

Duel d'équilibre

- Proposition 1 : [vidéo](#)
- Proposition 2 : [vidéo](#)
- Les cercles [vidéo](#)

Jeu : Un pour tous, tous pour un !



[Lien vers le jeu](#)

Proposition d'un parcours d'actions à enchaîner - Ugsel Nationale ([lien](#))