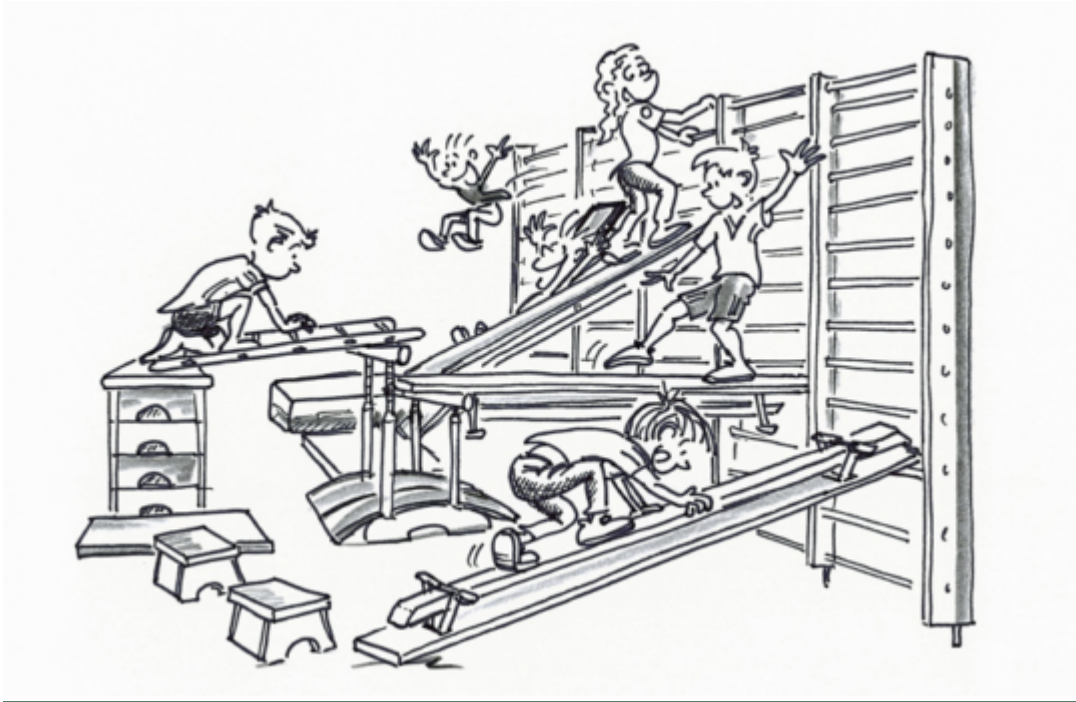


# Gagner en assurance – Postes principaux: Jardin d'équilibre

A ce poste, les élèves sont capables de se déplacer sur des agrès plus ou moins larges et stables, situés à différentes hauteurs.



[Dessin à télécharger](#) (pdf)

**Accents:** Se tenir en équilibre, escalader, se renforcer, glisser, sauter en contrebas.

Les élèves se déplacent en équilibre sur divers agrès. Différents niveaux de difficulté leur sont proposés: haut-bas, large-étroit, avec ou sans aide, instable-fixe.

**Matériel:** Une échelle, une paire de barres asymétriques, six bancs suédois, un tapis de 16, deux petits tapis, un caisson, des sangles d'arrimage

**Déplacements:**

- Sur la partie large du banc suédois
- Sur la partie étroite du banc suédois
- Sur les barres asymétriques
- Sur l'échelle
- Sur le caisson

**Eventuelles difficultés:**

- Vertige

- Equilibre

Sécurité: Assurer les bancs suédois avec des sangles afin qu'ils ne bougent pas. Placer de petits tapis sous les barres asymétriques.

## Variantes

- Modifier la hauteur des bancs suédois.
- Régler les barres asymétriques pour qu'elles soient obliques.
- Retourner le banc suédois, partie étroite au-dessus.
- Aligner plusieurs paires de barres asymétriques.
- Choisir d'autres agrès.
- Incliner l'échelle.
- Se déplacer avec un petit sac de sable sur la tête.
- Se déplacer en avant ou en arrière.
- Accrocher le banc suédois aux anneaux (instable).
- Intégrer les idées des élèves.

**Remarque:** Les élèves se montrent particulièrement créatifs à ce poste. Exemples: aux barres asymétriques, ils ajoutent une montée à l'appui ou se suspendent par les jarrets; ils avancent ou marchent à reculons, passent de banc en banc, etc. L'imagination n'a pas de limite! L'avantage de ce poste est que les élèves partent du bas pour aller vers le haut, ils apprivoisent donc graduellement la hauteur. Les plus craintifs s'exercent sur les bancs suédois proches du sol.

## Postes supplémentaires

- [Ballon de gymnastique](#)
- [Mur d'escalade](#)
- [Face nord](#)
- [Grande balançoire](#)

---

Source: Miriam Rufer, enseignante primaire



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO