

Bonnes pratiques – Formes fondamentales de mouvements: Se tenir en équilibre – Funambule

Les enfants doivent exercer l'équilibre ainsi qu'entraîner la perception et le contrôle des mouvements. Le tout stimule la créativité.

Autres jeux pour la forme fondamentale de mouvements «Se tenir en équilibre»

Par deux: les enfants marchent en équilibre librement sur des lignes, des cordes ou différents objets. Un enfant montre l'exemple, l'autre l'imité.



Formes fondamentales de mouvements:
Se tenir en équilibre

plus facile

- Marcher au ralenti.
- S'aider mutuellement en se tenant par la main.
- Privilégier des objets larges (p. ex. grosses cordes, partie large du banc suédois).

plus difficile

- Marcher en avant ou à reculons sans perdre l'équilibre.
- Sauter/Sautiller/Tourner sur soi-même avant de marcher en équilibre.
- Défier son partenaire en mettant à l'épreuve son sens de l'équilibre (p. ex. marcher les yeux fermés, sur la pointe des pieds, tourner sur soi-même, garder un objet en équilibre sur la tête).

Matériel: Cordes, bâtons en bois, bancs suédois, medicine-balls, troncs d'arbres, murets, etc.

Source: Office fédéral du sport OFSPPO (éd.)(2021): Manuel J+S Bases. (distribué lors de la

formation J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO