

# 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**