



**ACADÉMIE  
DE POITIERS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

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



**30' d'activité  
physique au C3**

## Manipuler des cerceaux - vers le hoola hop

**Effectif :** groupe classe

**Matériel :** cerceaux de différents diamètres

**Espaces d'évolution :** cour, gymnase, préau

**Entrée dans l'activité :** chaque élève, choisit un seul petit cerceau, se place dans un espace déterminé. Au signal du maître, il est invité le pousser avec le pied ; avec les mains, à le faire tourner autour d'une main, de l'autre. Le lancer cet objet vers le haut le rattraper. Insister sur le juste lancer/attraper.

### Différentes propositions

#### 1ère situation : Petit ou grand cerceau

Dispositif : 1 cerceau par élève.

Consignes : faire rouler son cerceau le suivre et le rattraper. Le faire rouler avec les deux mains sans le lâcher. Comme lors de l'échauffement, le lancer (en l'air, devant soi...). Le positionner autour d'un bras, autour d'une jambe, le mettre en mouvement. Inventer toutes les figures possibles.

#### 2ème situation : Deux petits cerceaux

Dispositif : 2 petits cerceaux par élève, placés à distance de 2m, l'un de l'autre.

Consignes : Enchaîner plusieurs rotations des deux cerceaux autour d'une main, de l'autre. Apporter d'autres manipulations.

#### 3ème situation : Effet rétroactif du cerceau

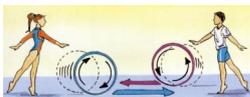
Dispositif : 1 grand cerceau par élève.

Consignes : Demander à chaque élève de lancer le cerceau devant lui en donnant un fort effet rétroactif avec le poignet de telle manière à ce que le cerceau revienne de lui-même vers soi. Le refaire avec l'autre main.

#### 4ème situation : Jouer avec des cerceaux vers la gymnastique rythmique

Dispositif : 2 cerceaux pour 2 élèves, placés à distance de 2m à 4m, l'un de l'autre, face à face.

Consignes : Échanger les engins mobiles sans déplacement. Tenir le cerceau avec une main sur le dessus du cerceau, l'autre au milieu et en arrière. Accompagner l'envoi du cerceau avec un élan préparatoire des jambes et du buste.



Dispositif : 2 cerceaux pour 2 élèves, placés à distance de 2m à 4m.

Consignes : Les élèves sont face à face. Chacun a son cerceau le fait tourner sur lui-même au sol sur l'axe vertical, dans le plan frontal, comme une toupie. Puis les élèves se croisent en faisant des pas sautillés et récupèrent le cerceau opposé.



#### 5ème situation : Vers le hoola-hop

Dispositif : 1 grand cerceau par élève.

Consignes : Mettre autour le cerceau autour de sa taille, style hoola hoop.

Faire tourner celui-ci autour de sa taille en ondulant le bassin.

**Ressources :** Revue EP.S n°291 Septembre-Octobre 2001

<https://www.youtube.com/watch?v=bH6H6NAIpUQ>