

**Aisance corporelle : Coordination et dissociation segmentaire –
Coordination et repérage dans l'espace - Adaptabilité**

Progression avec les cerceaux en supports.

Matériel : environ 10 grands et 10 petits cerceaux plats de couleurs variées. Plots pour représenter des portes d'entrées et sorties.

Espace approximatif : 10x6m

Effectif : la classe ou atelier (tiers de la classe)

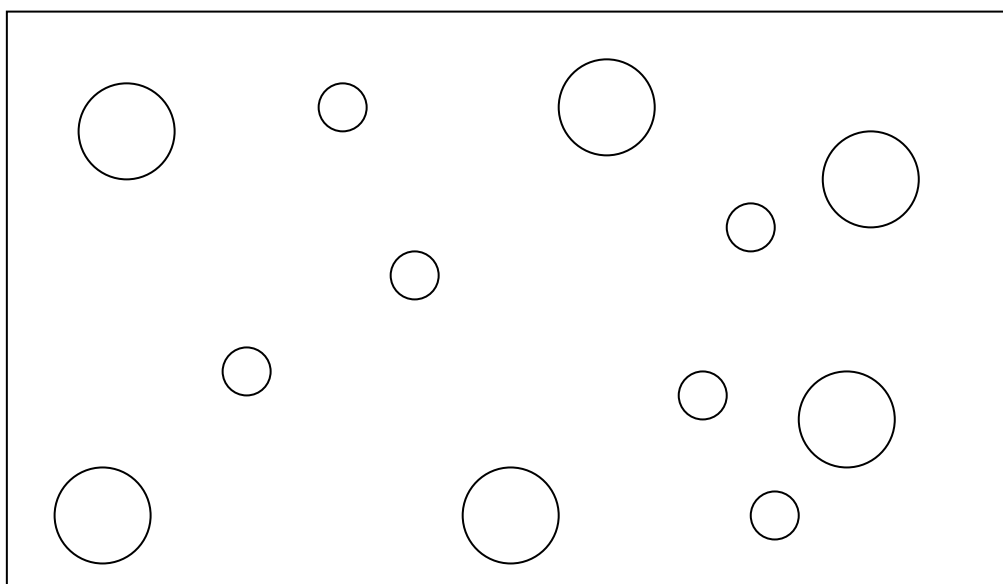


Schéma N°1

Consigne 1 (*schéma 1*) : traverser l'espace en enchaînant des prises d'appuis : 1 pied dans les petits cerceaux et 2 pieds dans les grands.

Donner « l'image » aux élèves qu'on rebondit dans les cerceaux.

Explorer tout l'espace puis répartir les élèves sur les 4 côtés du terrain afin de les faire passer par vagues.

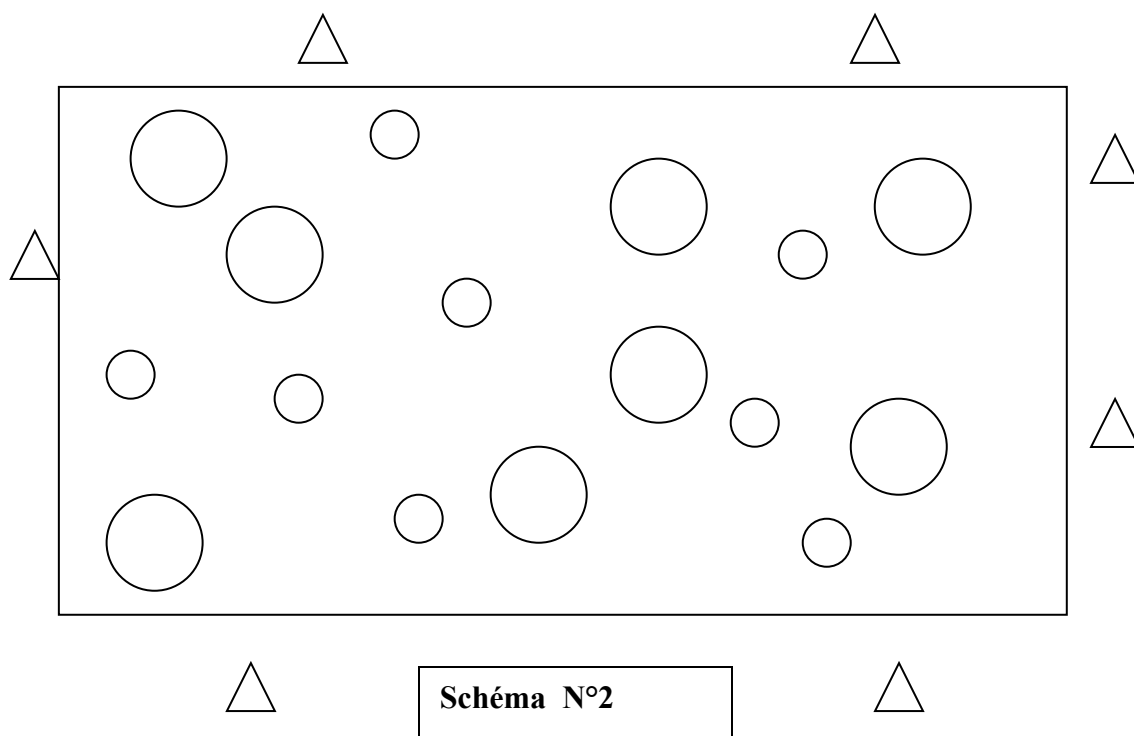
Consigne 2 :

Schéma 2 : l'espace est orienté : des portes d'entrée et de sortie permettent de représenter des parcours possibles (porte représentée par un plot).

Se définir un parcours dans sa tête, le faire et le refaire pour le réaliser sans rupture dans l'enchaînement (anticipation).

Variable : pour l'appui « un pied », varier les enchaînements : cloche pied / foulée : G/D/G ; G/G/D ; G/D/D ; D/G/D ; D/G/G ; D/D/G ; G/G/G ; D/D/D

Pour l'appui « 2 pieds », donner le repère aux élèves : un seul bruit.



Consigne 3 : Par 2 : un montre un parcours et l'autre le reproduit.

Consigne 4 : l'espace évolue en rapprochant progressivement les cerceaux 2 à 2, puis 3 à 3... etc.

Préconisations :

- On veillera à conserver dans chaque nouveaux espaces des cerceaux isolés ou attachés à deux ou trois pour permettre des parcours différenciés.
- Ces situations contraignantes nécessitent un travail qualitatif s'appuyant sur le principe de répétitions par essais/erreurs.

Mêmes consignes pour les situations suivantes :

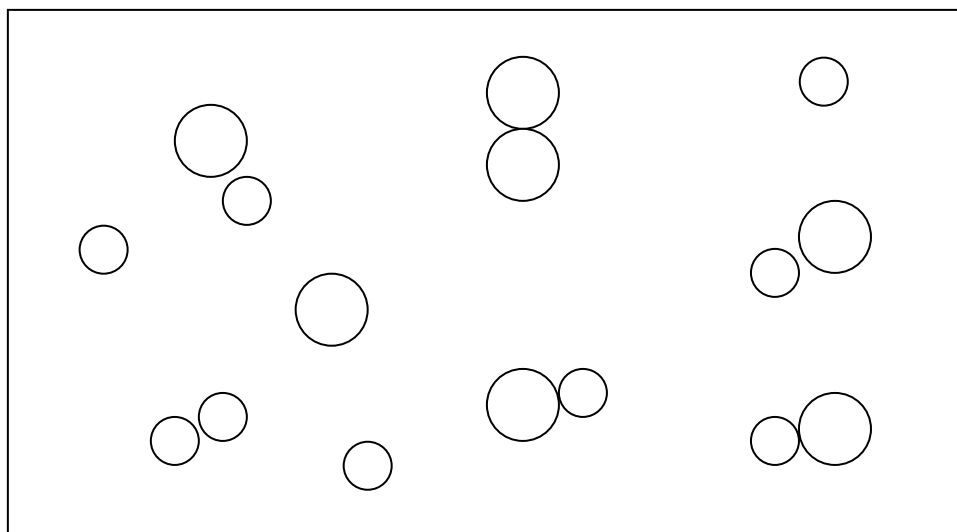


Schéma N°3

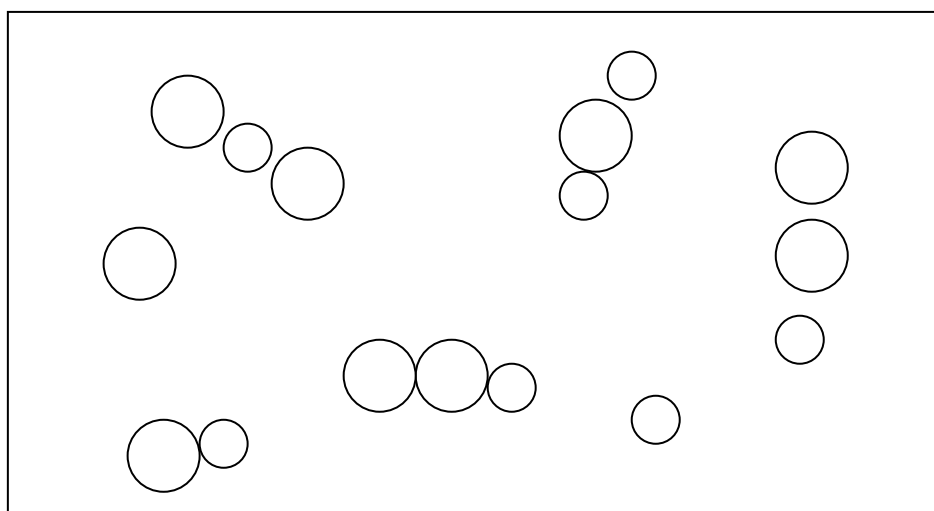


Schéma N°4

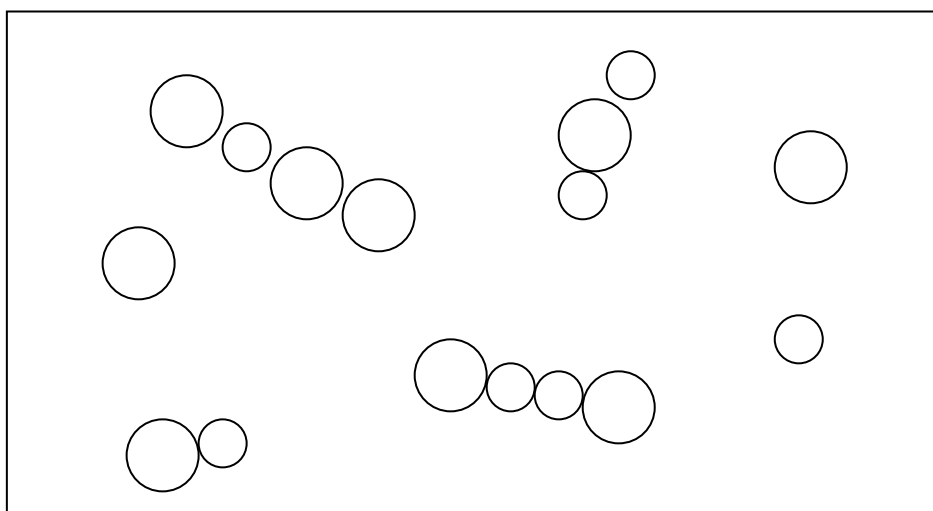


Schéma N°5

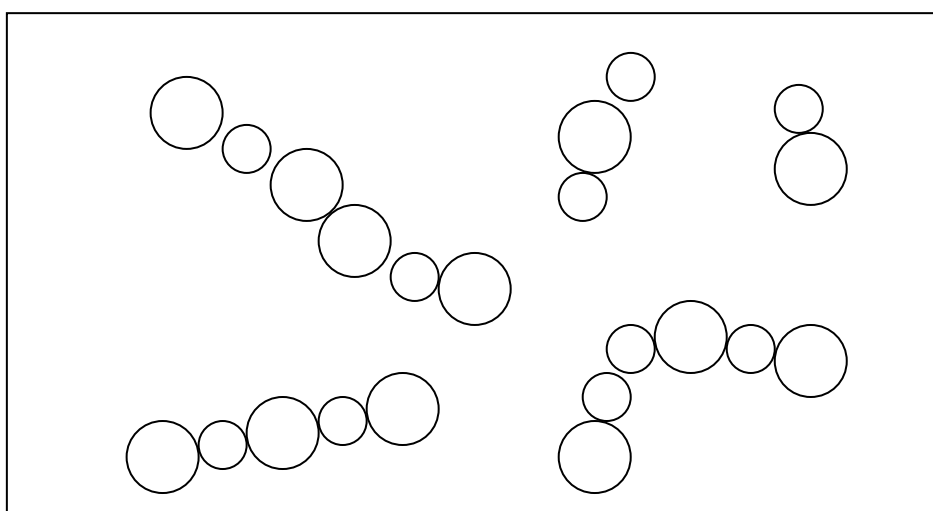


Schéma N°6