

**Activités motrices « CIRQUE »**  
**GS**

**Séances 1 et 2**

Echauffement collectif 5mn  
5 ateliers de 4-5 enfants. 7' par atelier

intitulé	matériel	consignes	objectifs
jonglage	15 foulards légers genre tulle	1 foulard/enfant, puis 2  trouver différentes façons de faire voler et de rattraper le (les) foulards	Maitrise de la coordination adresse
Pédalgo	Les 3 pédalgo de l'école  Deux lignes droites matérialisées (dont une contre le mur)	Chacun son tour, avec l'aide du mur ou pas, parcourir tout le chemin sur le pédalgo puis revenir à pied en ramenant le pédalgo sur la ligne de départ	S'équilibrer
échasses	Les petites échasses à cordes  Une ligne droite matérialisée	<u>Echasses à corde :</u> Chacun son tour, parcourir tout le chemin sur les échasses puis revenir à pied en les ramenant sur la ligne de départ	S'équilibrer
	les 2 paires de vraies échasses	Partir contre le mur (dos au mur), parvenir à se décoller du mur et à avancer	
accro	Bande de tapis	La brouette : poser les mains au sol, un enfant tient les pieds, rester immobile. Puis avancer.  L'araignée : assis sur les fesses, poser les mains en arrière, lever les fesses et se déplacer.  Le canard : se mettre accroupi, se déplacer,  L'éléphant : à genoux, poser les mains au sol, lever les fesses. Marcher sans plier les genoux en dissociant gauche/droite, avant/arrière.	Souplesse Coordination
Accro chaise	5 petites chaises	Découverte et manipulation libres « vous devez trouver différentes façons de se tenir en équilibre sur la chaise » Vous devez tenir 3 secondes immobile  consigne de sécurité : la chaise doit être stable	maintien d'une attitude en équilibre statique (3s) prise de risque

## Séances 3 et 4

Echauffement collectif 5mn  
5 ateliers de 4-5 enfants. 7' par atelier

intitulé	matériel	consignes	objectifs
jonglage	15 balles des sacs de graines	<p>1 balle/enfant, puis 2</p> <p>trouver différentes façons de faire tenir la balle en équilibre sur le corps, se déplacer avec la balle en équilibre idées d'Activités avec une balle (type balle de jonglage).</p> <p>La position :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Toujours la paume de la main vers le haut,</li><li>- Les avant-bras pliés, les coudes le long du corps.</li><li>- On peut aussi utiliser des ballons de baudruche qui retombent plus lentement.</li></ul> <p>Les lancers :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Envoyer la balle d'une main à l'autre, devant soi : lancer latéral.</li><li>- Envoyer la balle d'une main à l'autre, en hauteur : lancer en cloche.</li><li>- Lancer la balle d'une main, la rattraper de l'autre main.</li><li>- Positionner la balle en équilibre sur le dos de la main (faire un creux en tendant bien les doigts ou placer le majeur un peu en-dessous des autres doigts pour stabiliser). Puis faire passer la balle dans le creux de la main, sans la lancer.</li><li>- Lancer la balle (pas très haut) et la rattraper sur le dos de la main.</li><li>- Lancer la balle vers le haut (toujours paume vers le haut), la rattraper avec la même main.</li><li>- Lancer la balle vers le haut, faire un tour sur soi-même et la rattraper.</li></ul> <p>Faire rouler :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- La faire rouler depuis l'épaule le long du bras.</li><li>- Placer et stabiliser la balle dans le creux du cou, dos légèrement incliné vers l'avant.</li><li>- Placer la balle comme ci-dessus, la faire rouler le long du dos, la rattraper.</li><li>- Sur le dos, jambes pliées, pieds vers le haut. Placer la balle au niveau des chevilles, la faire rouler entre les deux jambes en inclinant les jambes puis les incliner vers l'autre sens pour faire rouler la balle vers les pieds.</li><li>- Assis, en appui sur les mains posées en arrière, jambes pliées. Placer la balle au niveau des chevilles, faire rouler la balle le long des tibias.</li><li>- Comme précédemment, placer la balle au niveau des chevilles, donner une impulsion avec les pieds pour faire sauter la balle. La rattraper à la main.</li></ul>	Maitrise de la coordination adresse équilibre patience

Pédalgo	Les 3 pédalgo de l'école  Deux lignes droites matérialisées (dont une contre le mur)	Chacun son tour, avec l'aide du mur ou pas, parcourir tout le chemin sur le pédalgo puis revenir à pied en ramenant le pédalgo sur la ligne de départ  Pour ceux qui maîtrise : tenter d'évoluer en marche arrière	S'équilibrer
échasses	Les petites échasses à cordes Une ligne droite matérialisée avec cerceaux posés par terre	<u>Echasses à corde :</u> Chacun son tour, parcourir tout le chemin en enjambant les obstacles sur les échasses puis revenir à pied en les ramenant sur la ligne de départ	S'équilibrer
	2 paires de vraies échasses	Partir contre le mur (dos au mur), parvenir à se décoller du mur et à avancer	
accro	Bande de tapis Le long d'un mur  poutre		Souplesse équilibre
Accro chaise	5 petites chaises	En variant la position de la chaise, trouver des positions, à deux  Vous devez tenir 3 secondes immobile  consigne de sécurité : la chaise doit être stable	maintien d'une attitude en équilibre statique (3s) prise de risque

### Séances 5 , 6 et 7

Echauffement collectif 5mn

5 ateliers de 4-5 enfants. 10' par atelier (donc les enfants ne passent pas à tous les ateliers, ça tourne sur les 3 séances)

10mn de démonstration à la fin de chaque séance

intitulé	matériel	consignes	objectifs
jonglage	15 foulards légers genre tulle	Avec deux foulards :  - Un foulard dans chaque main, les lancer simultanément en colonne. Les laisser tomber au sol. Puis s'entraîner à les rattraper avec les mêmes mains.  - L'un après l'autre, les lancer vers le haut de côté, les laisser tomber	Maitrise de la coordination adresse

		<p>au sol. Lancer de la main droite puis de la main gauche.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer et rattraper les deux foulards, main droite et main gauche.</li> <li>- Lancer et rattraper les foulards en croisant les mains (la main droite rattrape le foulard de gauche ...).</li> <li>- Avec deux foulards : l'un après l'autre, les lancer vers le haut. La main droite lance vers la gauche, la main gauche lance vers la droite (lancers croisés).</li> </ul>	
Pédalgo	<p>Les 3 pédalgo de l'école</p> <p>2lignes droites matérialisées (une contre le mur)</p> <p>Des sacs de graines</p>	<p>Chacun son tour, avec l'aide du mur ou pas, parcourir tout le chemin sur le pédalgo puis revenir à pied en ramenant le pédalgo sur la ligne de départ</p> <p>Pour ceux qui maitrisent le mieux : se déplacer en tenant un sac de graine en équilibre sur une partie de son corps</p> <p>Ou en « jonglant » avec des foulards</p>	S'équilibrer
échasses	<p>échasses à cordes</p> <p>Une ligne droite avec obstacle à enjamber et a contourner</p>	<p>Chacun son tour, parcourir tout le chemin sur les échasses puis revenir à pied en les ramenant sur la ligne de départ</p>	S'équilibrer
	<p>les 2 paires de vraies échasses</p>	<p>Partir contre le mur (dos au mur), parvenir à se décoller du mur et à avancer le plus loin possible</p>	
accro	<p>Bande de tapis</p>	<p>Réaliser des figures d'acrobatie à 2 ou 3, les tenir 3secondes. Qq suggestions :</p> 	<p>Souplesse</p> <p>Coordination</p>
Accro chaise	<p>5 petites chaises</p>	<p>Produire un enchainement de 3-4 figures, seul ou à 2 .</p> <p>Chaque figure devra être tenue 3s totalement immobile.</p> <p>L'enchainement devra être « joli »</p> <p>Garder une trace sur papier des figures choisies</p> <p>consigne de sécurité : la chaise doit être stable</p>	<p>maintien d'une attitude en équilibre statique (3s)</p> <p>réalisation d'un enchainement esthétique</p> <p>prise de risque</p>

## Séances 8-9

Echauffement collectif 5mn  
5 ateliers de 4-5 enfants. 7' par atelier

intitulé	matériel	consignes	objectifs
		Evaluation. Dans chacun des ateliers, l'enfant présente ce qu'il sait le mieux faire. Pour l'accro-chaise, présentation de l'enchaînement préparé.	

## EVALUATION « cirque »

Mon prénom :

				
acrobatie	J'ose prendre des risques			
	Je mesure les risques que je prends			
	Je fais preuve d'équilibre			
	Je réalise mes actions de manière esthétique			
jonglage	Je fais preuve d'adresse			
	Je tiens une balle en équilibre			
	Je parviens à coordonner mes mouvements			
échasses	Je réalise un parcours avec les échasses à cordes			
	J'arrive à me mettre en équilibre sur les grandes échasses			
	Je me déplace avec les grandes échasses			
pédalgo	Je me déplace en pédalgo, sans aide, en restant équilibré			