

## Objectif n°2

# Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées

### Les enjeux essentiels

*Il s'agit, sur l'ensemble du cycle 1, d'amener progressivement l'enfant à **construire de nouvelles formes d'équilibre et de déplacements pour s'adapter à différents types d'environnement, en prenant des risques mesurés.***

### Postures et gestes professionnels pour assurer les **conditions de la réussite**

#### **Assurer à l'enfant un temps d'expérimentation suffisant**

- Investir des espaces familiers ou inhabituels.
- Proposer des activités en extérieur dès que possible.
- Réduire le temps d'attente en utilisant le matériel de façon optimale et en organisant le groupe.
- Vérifier régulièrement l'état du matériel utilisé

#### **Solliciter les rééquilibrations**

- Saisir des opportunités ou construire des situations dans lesquelles les enfants vont exercer leur équilibre.
- Développer l'équilibre de l'enfant, c'est solliciter les rééquilibrations en cours d'action.
- En jouant sur les supports sur lesquels il évolue, en amenant des changements de position, en provoquant l'enchaînement des actions, en utilisant des engins roulants, glissants, en mobilisant les membres supérieurs, en modifiant les prises d'informations (visuelles ou kinesthésiques), en gérant un nouvel équilibre par la présence d'un partenaire

#### **Susciter les prises de risques**

- Amener l'enfant à prendre conscience des facteurs de dangerosité et à prendre des risques mesurés

#### **Engager le groupe dans un projet d'apprentissage**

- Aider l'enfant à accorder du sens à ce qu'il fait, l'amener à se projeter.

### Attendus en fonction des âges

### Repères de progressivité : l'élève apprend à...

#### étape 1

Découvrir différents aménagements et différents engins, se déplacer en mettant en œuvre une motricité inhabituelle, y prendre plaisir et découvrir ses propres possibles.

#### **Découvrir différents aménagements et s'y déplacer en mettant en œuvre une motricité inhabituelle :**

- Explorer différents espaces constitués de plans et agrès de différentes hauteurs et inclinaisons (planche ou poutre plus ou moins large, trampoline...), qui suscitent des actions motrices variées (monter, descendre, escalader, se déplacer à quatre pattes, debout, ramper, glisser, franchir, sauter, s'équilibrer, rouler...) et déstabilisent les équilibres habituels.
- Expérimenter différentes façons de se mouvoir en sollicitant différents appuis (mains, pieds, genoux, ventre, dos...)
- Suivre un itinéraire simple dans un espace proche et connu en utilisant des indices spatiaux (passer à côté de, le long de, au-dessus, dessous, entre, à l'intérieur, à travers...) ou en respectant des consignes simples (sans poser les pieds au sol)
- Utiliser différents véhicules (porteurs, trottinettes, draisennes, tricycles...)
- Se constituer ses premiers critères de réussites dans la réalisation de certaines figures

#### **Prendre plaisir à s'engager corporellement dans un espace aménagé et y découvrir ses propres possibles :**

- Accepter de perdre ses repères habituels pour oser s'engager seul dans l'action dans un espace aménagé et prendre des risques mesurés
- Utiliser un répertoire varié d'actions diversifiés pour s'adapter aux aléas d'un parcours (sauter, ramper, rouler, grimper...)
- Réaliser, reproduire, parfois à de nombreuses reprises, et inventer des actions inhabituelles

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>étape 2</b></p>	<p>Explorer des actions motrices variées de plus en plus maîtrisées dans des espaces ou avec des contraintes nécessitant des déséquilibres plus importants, affiner ses réponses.</p>	<p><b>Explorer des actions motrices variées de plus en plus maîtrisées dans des espaces ou avec des contraintes nécessitant des déséquilibres plus importants :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eprouver son corps dans des actions nécessitant une perte d'équilibre plus importante (marcher à reculons, se suspendre par les bras, tourner, se balancer, voler...)</li> <li>• Coordonner ses appuis pour monter, escalader, enjamber... sur des chemins plus complexes avec des supports plus hauts</li> <li>• Rechercher différentes façon de franchir des obstacles ou de réaliser une action (sauter, rouler, avec les mains...)</li> <li>• Se déplacer en tenant compte de différentes contraintes (se déplacer à quatre pattes sur un parcours...)</li> <li>• Suivre un itinéraire dans un espace connu plus éloigné et le représenter sur un plan à l'aide de dessins</li> <li>• Participer à la mise en place d'ateliers en identifiant des objectifs simples.</li> </ul> <p><b>Affiner ses réponses possibles par rapport aux problèmes posés par l'aménagement du milieu ou les contraintes de déplacement induites par les véhicules utilisés :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier et tenir compte de critères de réussites précis (réception debout jambes fléchies après un saut...)</li> <li>• S'engager dans des enchaînements d'actions plus complexes en anticipant ses gestes</li> <li>• Assurer son équilibre avec des objets ou des véhicules inhabituels (différents types d'échasses, planches à roulettes, patins à roulette...), se propulser de manière à maîtriser sa vitesse et sa trajectoire</li> <li>• Montrer le résultat de son entraînement à la classe</li> </ul>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>étape 3</b></p>	<p>Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir.</p> <p>Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.</p>	<p><b>Expérimenter et choisir des modalités d'actions et de déplacement efficaces en fonction des obstacles rencontrés ou des contraintes de réalisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eprouver son corps dans des actions nécessitant une perte d'équilibre plus importante (se suspendre avec un bras, par les pieds, se déplacer en étant suspendu, faire le tour d'une barre...)</li> <li>• Maîtriser sa trajectoire dans l'espace et les effets de ses actions dans la réalisation de figures acrobatiques ou gymniques</li> <li>• Se déplacer dans un lieu inconnu (stade, parc) à l'aide de photos, de plans,... mémoriser un parcours et élaborer des représentations codées et légendées d'un parcours simple</li> <li>• Assurer son équilibre avec des objets ou des véhicules inhabituels (patins à glace, rollers...), se propulser de manière à maîtriser sa vitesse et sa trajectoire</li> </ul> <p><b>Construire un projet d'action en réponse à des aménagements du milieu ou en relation avec un effet recherché:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affiner ses actions pour les enchaîner, libérer son regard des points d'appuis, rechercher des effets esthétiques</li> <li>• Choisir parmi différentes possibilités pour construire un enchaînement devant répondre à différentes contraintes</li> <li>• Chercher à progresser, persévérer dans l'effort de manière à adopter des gestes de plus en plus précis et maîtrisés</li> <li>• Prendre plaisir à accomplir des «exploits»</li> <li>• Piloter des engins sur un itinéraire complexe en prenant des informations visuelles, libérer le regard, changer d'allure...</li> </ul> <p><b>Explorer le milieu aquatique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Immerger la tête dans l'eau, avec des yeux ouverts qui prennent des informations dans le volume d'eau</li> <li>• Réussir à retenir sa respiration dans l'eau (<i>apnée respiratoire</i>) mais aussi pouvoir souffler dans l'eau</li> <li>• Flotter dans l'eau, se laisser porter par l'eau sur le ventre et également sur le dos en utilisant ou pas du <i>matériel de flottaison</i></li> <li>• Réaliser des coulées ventrales avec la tête dans l'eau, et le regard dirigé vers le fond, après une poussée sur le bord</li> <li>• Explorer des déplacements aquatiques avec la tête dans l'eau en s'aidant des bras et des jambes</li> <li>• Explorer la profondeur et le volume aquatique pour aller chercher des objets immergés</li> </ul>

Thématique 1	Thématique 2
<p><b>Investir des espaces aménagés</b> Des types d'aménagements différents pour des fonctions différentes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un espace aménagé en « coins », « îlots », « pays », « étoile » et « parcours ».</li> </ul>	<p><b>Explorer le milieu aquatique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le milieu aquatique : un milieu à apprivoiser par le jeune « terrien »</li> <li>- Une démarche qui privilégie l'aspect ludique</li> <li>- Le rôle de l'enseignant</li> </ul> 