

# Ecuyère - Voltigeur

## ➤ Domaine

Agir et s'exprimer avec son corps.

## ➤ Objectifs

S'exprimer sur un rythme musical avec un engin ou non.  
Se repérer et se déplacer dans l'espace.

## ➤ Cycle

Cycle 1

## ➤ Nombre de séances

4

## ➤ Matériel

CD le jongleur - Chanson : cheval  
CD musiques aux rythmes variés (rock)  
Tambourin  
Tricycles  
Plots  
Haie  
Corde  
Vidéo ou image de voltige

## ➤ Temps

30 minutes

## ➤ Espace

Salle de motricité ou extérieur.

1. Le cheval : Sur une musique, réaliser différents mouvements mimant les déplacements du cheval.

- L'élève imite le cheval en se déplaçant au rythme du tambourin.  
Pas – trot – galop.
- Sur la musique du CD « le jongleur », plage « cheval », mimer la chanson (3 allures distinctes).
- Idem en se mettant deux par deux.
- Mimer les attitudes du cheval qui se cabre, rue : bascule en avant, en arrière.  
Déplacement latéral ; jambes qui se croisent.

2. Le cheval en reprise : dans la piste du cirque.

- Dans la piste du cirque symbolisée par une corde :
  - Les chevaux effectuent des tours sur eux-mêmes.
  - Sur différents rythmes, réaliser des parcours : en huit, en slalom
  - Sur différents rythmes, sauter des obstacles plus ou moins hauts et plus ou moins espacés...

3. Le cheval et son écuyère : Exercices avec des supports variés, voltiges.

- Seul avec un tricycle, se déplacer sur différents rythmes (vitesses). Suivre un parcours.
- Idem à deux : un qui pédale, qui dirige le cheval. Le seconde qui s'assoit ou évolue sur la seconde partie de l'engin.
  - Debout
  - Amazone
  - Saut
  - Monter en déplacement

4. Spectacle : un dresseur mène les chevaux

➤ **Variantes**

Pour le déroulement numéro 3, varier les supports : tricycle, trottinette, corde (2 à 2), bâton (à chevaucher)

➤ **Prolongements**

Au préalable, montrer une vidéo d'un numéro de cirque avec les chevaux.

➤ **Commentaires / observations**

L'art équestre  
Chants autour du cheval

- Le petit poney
- Le petit âne gris

# Le charmeur de serpents

## ➤ Titre

Adapter ses déplacements à différents types d'environnements.  
Activités gymniques : ramper  
Expression : mimer

## ➤ Domaine

Agir et s'exprimer avec son corps.

## ➤ Date de réalisation

2 juin 2009

## ➤ Cycle

Cycle 1

## ➤ Objectifs

Coordonner les tractions des bras et la poussée des jambes.  
Participer et oser s'exprimer devant les autres.  
Exprimer corporellement un animal et un personnage.

## ➤ Nombre de séances

6 séances de 30 à 45 minutes.  
Répétitions pour le spectacle.

## ➤ Matériel

Matelas  
Lit de sieste sur roulettes  
Bancs  
Table  
Cerceaux  
Barrières

## ➤ Espace

Salle de motricité

### **Première séance**

Occuper librement l'espace en se déplaçant allongé sur le ventre.  
Glisser sous un lit ou une table, dans un tunnel.  
Glisser sous des camarades qui font le pont.  
Glisser sur des camarades recroquevillés les uns contre les autres.

*Variante* : glisser sur le dos.

### **Deuxième séance**

Ramper sur et sous des camarades en alternant « dessus / dessous ».  
Ramper en montant puis en descendant sur des plans inclinés.

#### Variantes :

Ramper en tractant les deux bras ensemble.  
Ramper en tractant un bras après l'autre.

### **Troisième séance**

Réaliser un parcours imposé :

- 1) Ramper sur le sol puis glisser et monter sur un plan incliné,
- 2) descendre et traverser un tunnel,
- 3) Ramper sous un lit puis à travers des cerceaux.

### **Quatrième séance**

Ramper librement en occupant l'espace et passer par tous les obstacles présents et connus au rythme de la musique du livre.

Onduler sur place en partant de l'attitude recroquevillée jusqu'à celle à genoux (debout) et revenu à la position du départ sur le rythme de la musique.

### **Cinquième séance**

Se déplacer par deux (l'un serpent, l'autre charmeur), l'un ondulant et rampant dans l'espace occupé jonchés d'obstacles en suivant les ordres mimés par l'autre.  
Inverser les rôles.

### **Sixième séance**

Chaque binôme cherche sa place dans l'espace et définit ses déplacements afin de créer un ensemble harmonieux.  
S'exprimer au son de la musique du livre.

# Jonglerie

## ➤ Titre

Lancer – rattraper pour tendre vers le jonglage

## ➤ Domaine

Agir et s'exprimer avec son corps.

## ➤ Objectifs

Adapter, contrôler son geste pour le rendre efficace : lancer, rattraper, renvoyer.  
Développer son adresse.  
Prendre conscience des différentes étapes préparant au jonglage.

## ➤ Nombre de séances

6 séances

## ➤ Temps

15 minutes par séance.

## ➤ Matériel

Ballons de baudruche  
Balles  
Foulards  
Assiettes chinoises  
Anneaux  
Ballons en paille  
Cerceaux

## ➤ Espace

Salle de motricité ou salle de sport.

### 1. Manipuler

Mise en place d'ateliers permettant la découverte des outils de jonglerie : balles, foulards, assiettes chinoises, anneaux, ballons de baudruche.

Les enfants sont assis dans des cerceaux.

Consignes : « lancer l'objet », « le faire voler ».

### 2. Lancer

Utiliser le ballon de baudruche, le frapper, le faire voler, le rattraper.

Chercher à le faire voler assis dans un cerceau.

Faire de même debout dans le cerceau. (Le lancer des deux mains et le rattraper d'une main.

Changer d'objet : prendre le foulard. Dans le cerceau, le faire voler, rattraper des deux mains, sur le bras, sur la tête, sur le dos.

Revenir sous forme d'ateliers et imposer le lancer – rattraper de deux mains ou avec une seule main, en utilisant tous les objets. (Pour la balle, proposer aussi le rebond).

### 3. Lancer avec précision

Utiliser le « ballon paille », l'enfant le fait voler, le rattrape. Le cerceau n'est plus imposé. L'enfant peut se déplacer.

Ateliers – jeux pour travailler la précision (utiliser les balles) :

- Le jeu « les cibles » : Viser une caisse, lancer par-dessus, lancer sur...
- Lancer le long d'un mur, le rattraper après un rebond.
- Lancer en l'air à soi-même sans le faire tomber.

### 2. Lancer – Rattraper

Utiliser les balles ou les foulards : L'enfant lance l'objet et le rattrape. Trouver une technique pour réussir.

Lancer d'une main l'objet, l'autre main le rattrape dans un mouvement descendant. Ce travail se fera avec le foulard de préférence.

Lancer – rattraper en faisant une action : Tourner, sauter, frapper dans les mains.

Duo : Se lancer par deux une balle ou un ballon, un anneau. Puis, échanger un objet par deux.

➤ **Prolongements**

Proposer deux objets aux enfants habiles.  
Mettre un fond musical pour la situation 4.  
Montrer sa production aux autres classes.  
Lier le jongleur avec le clown.

➤ **Critère de réussite**

Lancer – rattraper l'objet le plus de fois possible.

