

Champs/famille : L'AXE LONGITUDINAL.

NIVEAU : Collège

Connaissances sollicitées : équilibre / déséquilibre.

Capacités : gestion du centre de gravité sur et hors de la verticalité.

Situations	Descriptif	But	Critères de réalisation	Critères de réussite	Variables didactiques
A l'arrêt debout, gainage AV-AR-LAT, « la bouteille ».	Solo ou duo. Les yeux ouverts, fermés. Osciller sur ses appuis jusqu'à la limite du point de rupture.	Construction proprioceptive du jeu autour de l'axe vertical en statique.	Augmenter la prise de risque de l'oscillation sur son axe vertical, les deux pieds au sol, tout en maîtrisant le déséquilibre. Contrôle du centre de gravité.	Resté bien gainé. Se grandir sur son axe. Les appuis restent au sol. Le corps explore les 4 points cardinaux.	Maîtriser le déséquilibre avec une amplitude de plus en plus importante. Plus l'amplitude du déséquilibre augmente, plus le triangle de sustentation augmente.
Déplacement sur une ligne au sol avec changement de directions (droite, courbe, brisée).	Solo ou Duo. Suivre la ligne au sol et adapter les transferts et translations sur l'axe.	Construction proprioceptive du jeu autour de l'axe vertical en dynamique.	1) Marcher sur la ligne (AV-AR-LAT) Enchaîner les notions équilibre/déséquilibre qu'implique chaque déplacement du centre de gravité. Intégrer 1/2 tour et tour complet sur un pied. 2) Mimer le funambule sur un fil imaginaire. Rester toujours en équilibre en montrant un déséquilibre imaginaire (sur un pied, risque de chute...).	Placement du regard. Passer par le déroulé du pied. Tenue de rôle. Qualité du regard. Utilisation des segments libres équilibrateurs.	Yeux bandés avec guide oral, locomotive.