
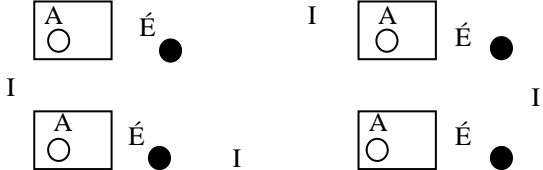


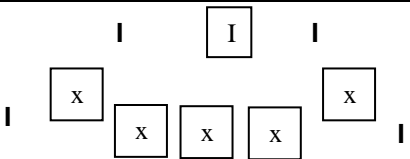
Durée : 2 min	Accueil	La cloche sonne, le professeur donne 2 coups de sifflet et dit : « OK tout le monde on se rassemble et on prend place sur le banc. Bienvenue à tous, je suis content de vous voir, j'espère que vous êtes en forme, aujourd'hui nous allons travailler l'équilibre. »
	Schéma de la formation de classe	 <p style="text-align: right;">P : professeur ————— : Banc des élèves.</p>
	Objectif et déroulement de la séance	<p>L'objectif est de travailler l'équilibre et de favoriser le développement du schéma corporel. Premièrement la première activité sera séparée en 3 niveaux de difficulté en lien avec l'équilibre/stabilisation.</p> <p>Lorsque je sifflerai une fois, vous arrêtez ce que vous faites et vous me regarderez. Lorsque je sifflerai deux fois, vous viendrez vous asseoir en demi-lune devant moi.</p>

Activité 1 : Les rouleaux de cirque

Objectif : Acquérir et perfectionner le sens de l'équilibre	
Matériel	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;"> <ul style="list-style-type: none"> • Tapis rembourrés • Tubes • Balles et ballons lestés </div> <div style="flex: 2;"> <p>□ =Matelas I=Intervenants A=Apprenant O=Tube É=Étudiant ●=Ballon</p>  </div> </div>
Consignes d'organisation	Il y aura un rouleau pour deux personnes et les apprenants effectueront différents mouvements selon les consignes des animateurs.
Consignes de sécurité	Lors de l'exécution de l'activité, les élèves doivent être en équipe de deux. L'un sera sur le rouleau et l'autre le surveillera. Il faudra veiller à toujours être à proximité d'un tapis rembourré afin de prévenir les blessures.
Description de la tâche	L'élève sur le rouleau devra garder son équilibre tout en attrapant le ballon lancé par son partenaire qui est devant lui.
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> • L'apprenant doit marcher sur le rouleau par en avant et par en arrière; • Quand il se sent à l'aise, il peut demander de recevoir des balles ou ballons pour augmenter la difficulté; • Les deux apprenants qui se tiennent en équilibre chacun sur leur rouleau se lancent le ballon; • Changez le nombre ou le projectile pour augmenter ou diminuer la difficulté; • Les deux apprenants sont chacun sur leur rouleau face à face à une distance de 6 m et un apprenant devra changer de rouleau pour embarquer sur le rouleau de l'autre élève et revenir avec son coéquipier; • Réalisés les actions dans différentes directions: par en arrière, par en avant, un avant et l'autre de reculons.

Consigne de transition vers la prochaine activité	Deux coups de sifflet et tout le monde vient s'asseoir en demi-lune devant moi.
--	---

Activité 2 : Yoga Athlétique

Durée : 11 min	Objectif : Reproduire le mouvement le plus précisément possible	
	Matériel • Tapis rembourrés	Matelas = □ Intervenant = I Apprenant = X 
	Consignes d'organisation	Chaque élève doit se positionner en demi-lune avec son propre tapis. Vous devez vous laisser assez d'espace pour laisser circuler vos bras librement.
	Consignes de sécurité	Vous devez vous garder une distance adéquate entre vous pour que vos bras puissent bouger librement et restez sur les tapis.
	Description de la tâche	Les élèves devront faire comme l'intervenant positionné à l'avant, ils devront exécuter les mêmes mouvements et maintenir les positions demandées durant le temps voulu.
Variantes	Différentes positions allant de facile à difficile. Les positions qui seront expérimentées : Chat, chien, guerrier, cobra, croissant, fist of fire, terrible twist et serviette.	

I. Étape d'intégration

Durée : 5 min	Je les incite à prendre conscience de ce qu'ils ont appris.	Qu'avez-vous appris aujourd'hui durant notre cours? Durant notre éducatif sur l'équilibre, en quoi avez-vous changé votre façon de procéder pour bien vous adapter aux variantes? Pendant l'éducatif sur le schéma corporel, qu'avez-vous pensé de cet éducatif et pourquoi?
	Je les amène à faire des transferts avec d'autres activités et d'autres milieux. (En tant que futurs intervenants)	Sur quel point insisteriez-vous durant les explications de l'exercice de stabilisation sur les rouleaux? Quelles modifications aurions-nous pu amener pour rendre ça plus facile ou difficile?

Positions Yoga athlétique



Chat



Cobra



Chien



Coureur



Croissant



Fist of fire



Terrible twist