

# Les arts du cirque au primaire



<http://www.gifgratis.net/coloriage/cirque/images/98.html>



<http://www.coloriage.org/singes-de-cirque.htm>

## Situation d'apprentissage-évaluation

Élaborée par les étudiants en enseignement de l'éducation physique et à la santé de l'UQAM

Dans le cadre du cours KIN1402-Enseigner l'agir en ÉPS au primaire 2, groupe 30 et 40  
Patrick Parent, professeur invité

Décembre 2013

## Mise en contexte

Cette situation d'apprentissage-évaluation (SAE) a été élaborée par les étudiants inscrits au cours KIN1402-Enseigner l'agir en EPS au primaire 2, dans le baccalauréat en enseignement de l'éducation physique et à la santé de l'UQAM, à la session d'automne 2013. Le cours était enseigné par Patrick Parent, professeur invité au département de kinanthropologie.

Les phases de préparation et d'intégration ont été élaborées en concertation avec tous les étudiants du groupe, pendant les cours. Cette SAE utilise les nouvelles normes en évaluation du Ministère de l'Éducation, du loisir et du sport (MELS). Comme point de référence, nous avons élaboré les intentions pédagogiques et l'évaluation pour des élèves du 3<sup>e</sup> cycle du primaire.

Dans la phase de réalisation, vous retrouvez différentes activités d'apprentissages élaborées par les équipes d'étudiants, **telles quelles ont été remises lors de l'évaluation finale, donc sans retouches**. Chaque équipe devait élaborer 6 activités pour une discipline de cirque afin d'atteindre des intentions pédagogiques précises pour chaque discipline. Les meilleures activités parmi les deux équipes travaillant sur la même discipline de cirque ont été transcrites ici.

Les activités présentées dans le temps 2 ne sont pas nécessairement des activités à faire en 1 ou 2 cours. Il s'agit plutôt une progression d'activités qui aideront l'élève à atteindre les objectifs fixés à la dernière activité de la discipline. L'enseignant pourrait faire 1 ou 2 activités par année scolaire, pour terminer la progression au 3<sup>e</sup> cycle. **Cette SAE peut donc être utilisée à tous les cycles du primaire, en modifiant et adaptant les intentions pédagogiques et les attentes pour chaque activité en fonction du niveau scolaire.**

Cette SAE est conçue dans une optique d'enseignement des arts du cirque, et non seulement d'utilisation des activités de cirque. Les élèves seront donc amenés à créer un spectacle de cirque en utilisant différentes disciplines de cirque, en utilisant une musique et des costumes. Le spectacle sera également ajusté selon le niveau scolaire.

Bonne lecture!

*NB : Certaines images et certains dessins de disposition spatiale ont été retirés, faute d'espace*

## Table des matières

Exemple de progression de la SAE en éducation physique.....	4
Progression de la forme des spectacles avec les arts du cirque .....	5
Disciplines de Cirque scolaire .....	7
Ce que les spécialistes ou enseignants peuvent apporter à la réalisation d'un spectacle de cirque .....	8
INFORMATIONS GÉNÉRALES .....	10
1 <sup>er</sup> temps pédagogique – <i>Phase de préparation</i> .....	15
2 <sup>e</sup> temps pédagogique – <i>Phase de réalisation</i> .....	19
Activités proposées selon les disciplines .....	22
Jonglerie.....	22
Assiette chinoise .....	34
Bâton-fleurs.....	41
Boule d'équilibre .....	53
Diabolo.....	60
Échasses à main .....	67
Fil de fer ou slackline.....	75
Monocycle.....	82
Poï .....	89
Rolla-bolla.....	96
Physitube (cylindre).....	103
3 <sup>e</sup> temps pédagogique – <i>Phase d'intégration</i> .....	111
OUTIL D'INTERPRÉTATION DES CRITÈRES D'ÉVALUATION EN FONCTION DU NIVEAU DE RÉUSSITE (3 <sup>e</sup> cycle du primaire).....	117
ANNEXES.....	120
Ma progression en cirque.....	121
Planification du spectacle de cirque.....	123
Affiches des disciplines .....	125
Affiches code QR.....	137
Sites Internet intéressants :.....	150

## **Exemple de progression de la SAE en éducation physique.**

### *1<sup>er</sup> cycle primaire :*

- 2 premiers cours : ateliers de découverte et pratique. Fiche jonglerie, bâtons-fleurs, assiette chinoise, rola-bola, cerceaux, cordes à sauter, physitubes, mini-échasses, rolla-bolla.
- Préparation du spectacle : l'élève doit faire un numéro de jonglerie et un autre exercice choisi parmi ceux vus dans les ateliers. Il est jumelé avec les élèves qui ont pris le même exercice et ils font le numéro ensemble. 6 à 8 cours.

### *2<sup>e</sup> cycle :*

- 2 premiers cours : ateliers de découverte et pratique. Fiche jonglerie, bâtons-fleurs, assiette chinoise, rola-bola, cerceaux, cordes à sauter, physitubes, échasses, acrogym, poi, diabolo.
- Préparation du spectacle : l'élève doit faire un numéro combinant un exercice de manipulation à un exercice d'équilibre ou d'acrogym. Il est jumelé avec les élèves qui ont pris le même exercice d'équilibre et ils font le numéro ensemble. 6 à 8 cours.

### *3<sup>e</sup> cycle :*

- 1<sup>er</sup> cours : 3 ateliers de groupement d'exercices. Manipulation (jonglerie, bâtons-fleurs, poi, diabolo, etc.), Équilibre (monocycle, fil de fer, échasses, rola-bola, cerceau, corde à sauter), Acrogym et saut (tremplin).
- Préparation du spectacle : l'élève doit perfectionner une discipline de cirque. Il choisit une discipline, et fait une progression dans son numéro montrant son évolution. Des défis sont donnés à chaque élève. Les équipes sont formées par des élèves qui ont choisi la même discipline, ou des élèves qui ont décidé d'être ensemble, même s'ils ne font pas la même discipline. Suivi important à faire sur 2 ans, pour ne pas que l'élève fasse la même discipline 2 ans.
- Dans la présente SAE, nous demandons aux élèves de faire un spectacle avec 3 disciplines de cirque : la jonglerie (obligatoire), une discipline de manipulation et une discipline de locomotion.

### *Secondaire :*

Même chose qu'au 3<sup>e</sup> cycle du primaire. Inclure les exercices aériens (trapèzes, cerceau, ruban, mat, roue). Si possible, mettre l'accent sur des présentations individuelles, ou en duo. Inclure également des chorégraphies (danses) pour des numéros à grand déploiement.

## Progression de la forme des spectacles avec les arts du cirque

### A) Le spectacle individuel (ou d'équipe) dans le cadre du cours d'éducation physique.

<i>Avantages</i>	<i>Désavantages</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Idéal pour un premier contact avec les spectacles;</li><li>- Moins d'organisation pour une seule personne;</li><li>- Pas de décor, pas d'éclairage;</li><li>- Possibilité d'utiliser de la musique pour les numéros;</li><li>- Moins de stress pour l'élève;</li><li>- Présentation devant un public connu (la classe);</li><li>- Axé sur le plaisir plutôt que la performance.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Les élèves ont moins le « feeling » du spectacle à grand déploiement;</li><li>- Présentation de numéros isolés, personne ne le voit (pas d'invitation des parents ou amis);</li><li>- Pas ou peu d'interdisciplinarité;</li><li>- Multiplie le nombre de spectacles.</li></ul>

### B) Le spectacle présenté aux élèves des autres classes (niveau ou cycle).

<i>Avantages</i>	<i>Désavantages</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Pas ou peu de décors et d'éclairage;</li><li>- Peut vivre l'interdisciplinarité avec la musique et les arts, ou en classe;</li><li>- Moins lourd pour les spécialistes d'arts (moins d'élèves);</li><li>- Moins d'élèves et de numéros à gérer, car une seule classe présente.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Peut attirer l'envie des autres groupes, qui ne font pas le cirque;</li><li>- Peut devenir très gros;</li><li>- Peut créer des déceptions, frustrations, malaises ou de la gêne pour certains élèves face à la réaction du public;</li><li>- Est un premier contact intense pour l'élève qui n'a jamais fait de spectacle (musique par exemple);</li><li>- Crainte de la scène;</li><li>- Petite surcharge de travail pour l'éducateur physique par rapport à la planification régulière;</li><li>- Présentation plus longue.</li></ul>

**C) Spectacle devant l'école et/ou les parents de numéros d'élèves choisis ou volontaires.**

<i>Avantages</i>	<i>Désavantages</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconnaissance du travail de l'élève par ses amis et ses parents;</li> <li>- Goûte au vrai spectacle;</li> <li>- Doit développer de bons projets interdisciplinaires;</li> <li>- Présence de décor, musique, ordre de présentation;</li> <li>- Peut intégrer les élèves ne participant pas pour faire d'autres tâches (installation de la scène, du matériel, billetterie, vidéo, etc.);</li> <li>- Possibilité de partager le leadership de l'organisation (chaque spécialiste est responsable de son aspect).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Implication de plusieurs personnes. Il faut donc un chef : l'éducateur physique (qualités de communication);</li> <li>- Tâches multiples;</li> <li>- Coordination d'une équipe d'adultes et de l'équipe des élèves (répétitions, coulisses);</li> <li>- Doit obtenir la collaboration des autres enseignants;</li> <li>- Lourdeur de l'organisation s'il y a manque de partage des rôles;</li> <li>- Doit pratiquer en dehors des heures de classes;</li> <li>- Préparation sur plusieurs semaines, mois.</li> <li>- Jalousie ou déception des élèves non sélectionnés.</li> </ul>

**D) Spectacle des élèves de toute l'école, devant les parents.**

ex. : 3<sup>e</sup> cycle à Noël, 2<sup>e</sup> cycle à la relâche, 1<sup>er</sup> cycle fin d'année

<i>Avantages</i>	<i>Désavantages</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Voir C)</li> <li>- Permet de faire 2 ou 3 spectacles différents, à divers moments de l'année;</li> <li>- Intégration de tous les élèves;</li> <li>- Pas de discrimination;</li> <li>- Peut faire partie du projet éducatif de l'école (école Le Petit Chapiteau);</li> <li>- Peut rejoindre les objectifs du programme « École en Santé »;</li> <li>- Possibilité d'aller chercher du financement (vente de billets, Concours École active, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Doit diviser les cycles à divers moments de l'année pour faire différents spectacles. Sinon, le spectacle sera beaucoup trop long;</li> <li>- Doit faire deux, trois fois un gros spectacle plutôt qu'une seule fois;</li> <li>- Pour l'éducateur physique, sentiment de faire le même projet toute l'année;</li> <li>- Voir C)</li> </ul>

## Disciplines de Cirque scolaire

### MANIPULATION

#### **Jonglerie :**

Foulards

Balles

Quilles

Anneaux

Boîte de cigare

Poi

Assiettes chinoises

Rubans chinois (rythmique)

Bâton-fleurs

Bâton du Diable (conique)

**Diabolo** (chinois)

Arlequin (petit)

Yo-yo

### ÉQUILIBRE et LOCOMOTION

Main à main (statique)

Équilibre

Boule

**Cylindre**

Roue allemande, roue Cyr

Chaise

**Échasses**

Échelle

**Monocycle**

**Rolla-bolla**

**Fil de fer ou Slackline**

### ACROBATIQUE

main à main dynamique

contorsion

cerceau (hola hoop)

### AÉRIENNES

Trapèze

Cerceau

Tissus

Mat chinois

### ART CLOWNESQUE (art dramatique incluant la musique et la danse)

Entrée clownesque (Clown comédien : acrobate, jongleur)

Les Clowns peuvent aussi être : Musicien (égouine, flex-a-tone, trompette...), danseur (parodie de ballet, tango, russe, danse des rubans (chine)).

## **Ce que les spécialistes ou enseignants peuvent apporter à la réalisation d'un spectacle de cirque**

Faire un spectacle, ça ne se fait pas seul. C'est pourquoi il est important de compter sur d'autres enseignants ou adultes pour mener à bien la réalisation d'un spectacle avec les arts du cirque. Voici quelques pistes pour obtenir de l'aide et travailler en interdisciplinarité.

**1. Intégrer les profs** : leur parler de ce qui s'en vient en éducation physique et qu'eux aussi pourraient utiliser les arts du cirque dans leur discipline. Les inviter à partager leurs activités faites en classe avec les arts du cirque. Les inviter à assister aux spectacles des élèves et leur demander leur aide pour la réalisation d'un plus grand spectacle. Bien utiliser vos stratégies de communication pour approcher les membres de l'équipe, surtout pour ne pas qu'ils aient l'impression que cela est un surplus de tâches, mais plutôt **que l'implication vient d'eux-mêmes.**

**2. L'équipe-école coopère à la réalisation d'un spectacle de cirque** : des idées de ce que les autres enseignants peuvent faire pour vous aider à la réalisation d'un spectacle.

**Spécialiste en musique** : Aider les élèves à trouver leur chanson pour leur numéro, faire une fanfare ou une chorale, répertoire de musique à trouver. S'occuper de tout l'aspect musical pendant le spectacle.

**Spécialiste en arts plastiques** : Créer des éléments de costumes, fraises, collerettes, noeud papillon, chapeau. Créer et installer les décors, affiches (pub), programme souvenir (photo, ordinateur, montage vidéo).

**Enseignant ou spécialiste en art dramatique** : Être responsable et préparer les élèves maîtres de pistes, ou clowns entre les numéros.

**Spécialiste en danse** : Intégrer des numéros ou faire des entrées dansées au lieu de clownesques. Travail en équipe avec l'art dramatique.

**Enseignant en anglais** : Aide au niveau technique, présentation bilingue pour les classes d'anglais d'intensif, chanson en anglais. S'occupe des numéros le concernant.

**Autres enseignants :** Placer la scène, utiliser l'espace, aérien, gérer les coulisses, billetterie, matériel, promotion.

**Au secondaire :**

Techniques de la scène.

Son et éclairage : préparer des plans. S'occuper des micros, de la musique et de l'éclairage pendant le spectacle.

Équipe vidéo : captation en direct et montage postspectacle.

**3 . La communauté coopère à la réalisation d'un spectacle de cirque** : des idées de ce que la communauté peut apporter pour vous aider à la réalisation d'un spectacle.

- Voir avec les parents pour gérer les coulisses, la billetterie, créer des costumes, le maquillage, etc.
- Voir dans la communauté, les maisons de jeunes, ce qui se fait en cirque. Les inviter à venir voir le spectacle.
- Présenter le spectacle dans des résidences de personnes âgées, un centre communautaire, un auditorium d'école secondaire voisine.
- Créer une activité parascolaire : Marc St-Aubin (école de cirque de St-Constant), Martin Talbot (Lucien-Pagé), Cirque Fluo (*black light*).
- Faire des **sorties éducatives** : Spectacle en salle des finissants de l'École Nationale de Cirque (en juin), Festival des arts du cirque de l'école Lucien-Pagé, Festival JAQ, Cirque de Verdun, Airheads Super Cirque.
- **Culture à l'école** (artistes des arts du cirque à l'école, présentations)
- Service de garde (journée thématique ou sorties éducatives)



## CANEVAS D'ÉLABORATION D'UNE SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

### INFORMATIONS GÉNÉRALES

<b>Titre</b> : Le cirque au 3 <sup>e</sup> cycle	<b>Discipline</b> : Éducation physique et à la santé
<b>Moyen(s) d'action</b> : Activités d'adresse	<b>Niveau</b> : <input type="checkbox"/> Préscolaire <input checked="" type="checkbox"/> Primaire <input type="checkbox"/> Secondaire
<b>Auteur(s)</b> : Patrick Parent, professeur invité, UQAM, et les étudiants de la cohorte 2011-2012 dans le cadre du cours KIN1402.	<b>Cycle</b> : <input type="checkbox"/> 1 <sup>er</sup> <input type="checkbox"/> 2 <sup>e</sup> <input checked="" type="checkbox"/> 3 <sup>e</sup> <b>Année du cycle</b> : 5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> année *Cette SAE peut être faite à tous les cycles, en ajustant les intentions et les évaluations.
<b>École</b> : UQAM	
<b>Année scolaire</b> :	<b>Durée</b> : 8 cours

### BRÈVE DESCRIPTION DE LA SITUATION

Après avoir expérimenté différentes disciplines de cirque en jonglerie, en manipulation et en équilibre, les élèves devront faire un spectacle de cirque en équipe. Le spectacle devra comprendre de la jonglerie, une discipline de manipulation et une discipline d'équilibre. Le spectacle est présenté en dehors des heures du cours.

#### Production attendue

L'élève devra produire un spectacle de cirque en équipe, en utilisant la jonglerie, une discipline de manipulation et une discipline d'équilibre.

## ÉLÉMENTS DU PROGRAMME DE FORMATION CIBLÉS

### Domaines généraux de formation :

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Santé et bien-être                        | <input type="checkbox"/> Médias                        |
| <input checked="" type="checkbox"/> Orientation et entrepreneuriat | <input type="checkbox"/> Vivre-ensemble et citoyenneté |
| <input type="checkbox"/> Environnement et consommation             |  |

### Intention éducative :

Offrir à l'élève des situations éducatives lui permettant d'entreprendre et de mener à terme des projets orientés vers la réalisation de soi et l'insertion dans la société.

### Axe(s) de développement :

Conscience de soi, de son potentiel et de ses modes d'actualisation.  
Appropriation des stratégies liées à un projet.

## INTENTIONS PÉDAGOGIQUES

- L'élève sera en mesure de planifier un spectacle qui contiendra de la jonglerie, de la manipulation et de l'équilibre.
- L'élève sera en mesure de réaliser un spectacle de cirque en exécutant les actions selon les techniques enseignées en jonglerie, manipulation et équilibre.
- L'élève sera en mesure d'autoévaluer leurs performances et ainsi dégager les points améliorés.

## COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES CIBLÉES

### Compétences et composantes

- Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
  - Analyser la situation en fonction des exigences du contexte
  - Choisir des actions appropriées
  - Exécuter des actions selon les exigences du contexte
  - Évaluer sa démarche et ses résultats
- Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
  - Collaborer à l'élaboration d'un plan d'action
  - Participer à l'exécution du plan d'action
  - Évaluer la réalisation du plan d'action
- Adopter un mode de vie sain et actif
  - Planifier une démarche visant à modifier certaines de ses habitudes de vie
  - S'engager dans une démarche visant à modifier certaines de ses habitudes de vie
  - Établir le bilan de sa démarche
  - Analyser les effets de certaines habitudes de vie sur sa santé et son bien-être

### Critères d'évaluation\*

- Cohérence de la planification
- Efficacité de l'exécution
- Pertinence du retour réflexif

\* Prévoir les grilles d'interprétation des critères d'évaluation en fonction du niveau de réussite, dans le 3<sup>e</sup> temps pédagogique.

## OUTILS D'ÉVALUATION

### Outils pour la prise d'information

- Grille d'observation
- Liste de vérification
- Questionnement
- Grille d'interprétation des critères d'évaluation
- Autre :

### Outils de consignation

- Journal de bord de l'enseignant
- Journal de bord de l'élève
- Portfolio de l'élève
- Autre : Autoévaluation

### Types d'évaluation

- Autoévaluation     Évaluation par les pairs     Enseignant-élève     Enseignant-groupe

## CONTENU DE FORMATION

### Savoirs essentiels

Ce que je veux que mes élèves apprennent (savoirs, savoir-faire, savoir-être).

Éléments liés au corps : informations kinesthésiques.

Principes d'équilibration

Principes de coordination

Types d'appuis et de prises

Vocabulaire lié au matériel de cirque

Actions de locomotion : marcher, sauter, ramper, galoper.

Actions de non-locomotion : tourner, pirouetter, pivoter, rouler sur soi-même, prendre des postures

Actions de manipulation : jongler

## REPÈRES CULTURELS

- Cirque du Soleil, Cirque Éloize, les clowns.

## RESSOURCES (matériel, TIC, etc.)

Affiches des différentes disciplines et affiches de codes QR.

Ordinateur et Internet, canon projecteur.

Musique de cirque

Matelas de sol

Boule d'équilibre, fil de fer, physitubes (cylindres), rolla-bolla, corde à sauter, balles de jonglerie, foulards de jonglerie, quilles et anneaux de jonglerie, bâtons-fleurs, poi, lunettes protectrices, diabolos, assiettes chinoises, cônes, espaliers.

## Compétences transversales développées

### D'ordre intellectuel

- Exploiter l'information
- Résoudre des problèmes
- Exercer son jugement critique
- Mettre en œuvre sa pensée créatrice

### D'ordre personnel et social

- Actualiser son potentiel
- Coopérer

### D'ordre méthodologique

- Se donner des méthodes de travail efficaces
- Exploiter les TIC

### De l'ordre de la communication

- Communiquer de façon appropriée

## 1<sup>er</sup> temps pédagogique – Phase de préparation

**Matériel :** Ordinateur (youtube) ou DVD du Cirque du Soleil

**Durée :**  
10 min.

### Objectifs

- Présenter la problématique
- Activer les connaissances antérieures.
- Faire ressortir les représentations des élèves et leurs questions (repères culturels).
- Établir le plan de travail (présentation des activités).
- Préciser la production ou les productions visées et les destinataires, s'il y a lieu.
- Présenter les attentes en lien avec les intentions pédagogiques.
- Présenter les règles de sécurité générales.

### Identification des tâches

## 1) Repères culturels et historiques

Qui a déjà entendu parler du Cirque du Soleil?

Montrer un extrait du Cirque du Soleil (*Les Clowns de Dralion* : <http://www.youtube.com/watch?v=Wicmdq8tIsA> ou le jongleur de Dralion : <http://www.youtube.com/watch?v=YUZvOF14cLA&feature=related> ou extrait sur DVD).

Qu'est-ce qu'il y a dans un spectacle de cirque ? *Un début, le numéro qui va du facile vers le plus difficile, une fin, du jeu d'acteur, la musique, etc.*

Quelles sont les différentes disciplines de cirque? *Jonglerie, assiette chinoise, bâtons-fleurs, diabolo, Poi, physitube, boule d'équilibre, corde à sauter, fil de fer, etc.*

À quelle époque à débiter le cirque? Du temps des Grecs et des Égyptiens dans l'Antiquité. De retour à la Renaissance par Philippe Astley.

Avez-vous déjà vu des numéros extrêmes? [http://www.youtube.com/watch?v=VZ\\_AYa\\_aVqA](http://www.youtube.com/watch?v=VZ_AYa_aVqA) (Calvero, clown jongleur à 9 balles).

## 2) Retour sur le passé (connaissances antérieures)

- Qu'est-ce que nous avons fait au premier cycle en cirque? Nous avons fait de la découverte, des exercices de manipulation, d'équilibration et de jonglerie en lien avec le cirque. Vous aviez présenté une routine de 3 enchaînements au choix selon les niveaux de difficulté.
- Qu'avons-nous fait au deuxième cycle en cirque? Vous deviez obligatoirement présenter la jonglerie à 2 balles et de jumeler un exercice de manipulation à un exercice d'équilibre.
- Quels sont les différents objets de manipulation de cirque? Balles, foulards, assiette chinoise, diabolo, bâtons-fleurs, poi.

### **3) Présentation du contexte d'apprentissage (scénario)**

Nous allons faire un spectacle de cirque pour l'Halloween : les héros du cirque! Vous travaillerez en équipe de 4 élèves maximum pour faire un spectacle d'environ 3 minutes.

Chaque équipe devra inventer une mise en scène : nom d'équipe, musique, costumes, transitions.

Chaque personne devra jongler, faire un exercice de manipulation et un exercice d'équilibre.

Le spectacle sera présenté devant toute l'école. Le thème est Les Super Héros.

### **4) Attentes**

D'ici la fin de cette SAE en arts du cirque...

- Tu devras inventer une routine avec ton équipe en choisissant un élément dans chaque catégorie (jonglerie, manipulation, équilibre).
- Tu exécuteras les actions selon les techniques qui seront enseignées.
- Tu montreras ta routine devant le public.
- Tu te donneras une note sur ta performance et sur ton amélioration.

### **5) Présentation sommaire des activités**

Au 1<sup>er</sup> cours, nous allons découvrir différentes disciplines de cirque et présenter l'idée du spectacle. Au 2<sup>e</sup> cours, on poursuit la découverte et vous

allez choisir vos activités et former les équipes. Du 3<sup>e</sup> au 6<sup>e</sup> cours, vous allez pratiquer les activités choisies en équipe, et il y aura une augmentation du niveau de difficulté que l'enseignant vous proposera selon votre niveau (les activités du temps 2). Au cours 7, on fera une répétition générale du spectacle : pratique pendant le cours pendant qu'une équipe présente sur la scène. Au 8<sup>e</sup> cours, on présente le spectacle.

## **6) Règles de sécurité**

Pour toute la durée des activités, tu dois respecter les règles de sécurité suivantes :

- Avoir une tenue vestimentaire appropriée. On enlève les bijoux.
- Ranger les souliers le long du mur. On ne court pas si on enlève nos souliers.
- Ranger le matériel que tu n'utilises pas. Ne jamais laisser un foulard de jonglerie sur le sol.
- Prendre soin du matériel.
- Respecter tes capacités.
- Respecter l'espace de travail et les limites établies.
- Toujours travailler avec des parades sur les engins d'équilibre.
- Porter des lunettes lors de l'utilisation des poi, et ne pas s'approcher de l'espace réservé pour l'utilisation des poi.
- Porter un casque pour l'utilisation du monocycle et de la boule d'équilibre.
- Ne pas déranger les autres élèves pendant leur pratique. Respecter les territoires de travail.
- Replacer les matelas après utilisation.

## 2<sup>e</sup> temps pédagogique – Phase de réalisation

<b>Matériel:</b> Tout le matériel de cirque. Fiche d'évaluation. Fiche d'autoévaluation. Affiches. Ordinateur. Système de son.	<b>Durée :</b> 8 cours
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Présentation de la situation de référence.</li><li><input type="checkbox"/> Identification des problèmes liés à la situation de référence.</li><li><input type="checkbox"/> Activités d'apprentissage en lien avec les problèmes et la situation de référence : <u>description complète</u>, règles de fonctionnements, règles d'actions, disposition spatiale et matérielle (dessin), règles de sécurité spécifiques. Rôles de l'enseignant et de l'élève.</li><li><input type="checkbox"/> Retour à la situation de référence.</li><li><input type="checkbox"/> Pistes de rétroaction.</li></ul>
<b>Identification des tâches</b>	
<p><b>1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> cours :</b></p> <p>Pendant les deux premiers cours, 5 ou 6 ateliers sont organisés en variant les disciplines de cirque. Une fiche indiquant les attentes pour chaque discipline est indiquée (voir en annexe). Les élèves sont divisés en 5 ou 6 équipes. Changement d'atelier aux 7 à 9 minutes, selon le temps de la période. Expliquer chaque atelier en fonction de la sécurité du matériel et des élèves.</p> <p>Les élèves doivent découvrir par eux-mêmes comment faire pour atteindre les attentes de la discipline de cirque. Dans les ateliers d'équilibre, les élèves doivent toujours travailler en équipe de 2 : un élève en action, et un élève en parade. Démontrer comment faire les parades au besoin.</p> <p>Cours 1 : - Jonglerie</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Bâtons-fleurs</li><li>- Diabolo</li><li>- poi</li><li>- Physitube</li><li>- Fil de fer</li></ul> <p>Cours 2 : - Jonglerie</p>	

- Assiette chinoise
- Monocycle
- Corde à sauter
- Rolla-bolla

À la fin du 2<sup>e</sup> cours, chaque élève devra choisir une discipline de manipulation (bâtons-fleurs, assiette chinoise, poiï, diabolo) et une discipline d'équilibre (physitube, fil de fer, monocycle, corde à sauter, rolla-bolla), en plus de la jonglerie. Pour ce faire, l'élève place chaque discipline sur une échelle du plus difficile au plus facile (voir feuille de suivi en annexe). L'élève choisit ensuite ses deux disciplines en fonction de ses capacités et du temps qu'il a pour pratiquer et mettre en place son spectacle, soit 5 cours. *Il faut dire aux élèves que s'ils choisissent le monocycle, ils devront pratiquer en dehors des cours d'éducation physique, car ils n'auront pas assez de temps dans les cours pour réussir.* L'élève inscrit son choix sur la feuille au point B), en indiquant pourquoi il fait ce choix.

L'enseignant prend en note le choix des élèves et note les élèves sur la composante « analyser la situation et choisir les actions appropriées » sur la grille d'évaluation. Cette note pourra être modifiée pendant la SAE si l'élève change d'idée (n'a pas fait un bon choix ou réalise qu'il n'aura pas le temps de bien réussir).

Au prochain cours, les élèves auront un cours de perfectionnement.

### **Cours 3 à 7 :**

Du 4<sup>e</sup> au 7<sup>e</sup> cours, les élèves développent leurs habiletés dans les disciplines choisies et mettent en scène leur spectacle à l'aide de leur feuille de création du spectacle (voir en annexe).

Pendant ces cours, l'enseignant met en place certaines activités décrites ci-après, selon les besoins des élèves. Par exemple, si plusieurs élèves ont choisi les bâtons-fleurs, l'enseignant pourra regrouper ces élèves pendant quelques minutes pour faire une des activités proposées ci-après.

L'enseignant devra donc observer régulièrement les élèves et proposer des activités selon les besoins des élèves.

Les élèves travaillent librement à la création de leur spectacle. Ils doivent par eux-mêmes gérer leur temps de pratique et de création du spectacle. Au besoin, ils consultent l'enseignant pour des conseils dans la création du spectacle, ou de l'aide pour les habiletés. Ils déterminent par eux-mêmes leur espace de travail et respectent l'espace de travail des autres équipes.

Le spectacle devra comprendre une entrée, une progression dans le numéro (des habiletés simples aux habiletés les plus complexes), des déplacements synchronisés et une fin. Le spectacle devra également être accompagné d'une musique. L'équipe devra trouver la musique pour leur numéro à la maison ou parmi les musiques de l'enseignant (CD ou youtube.com).

Au 5<sup>e</sup> cours, l'élève constate sa progression en indiquant sur la feuille de suivi à quel niveau il est rendu en fonction de l'objectif à atteindre, pour les deux disciplines qu'il a choisies. L'élève est son propre juge.

Aux 6<sup>e</sup> et 7<sup>e</sup> cours, l'enseignant fait jouer les musiques des spectacles une après l'autre. Chaque équipe peut ainsi pratiquer en suivant sa musique. Pendant ce temps, *l'enseignant en profite pour observer et noter les actions des élèves avec la grille d'évaluation*. Il observe également le numéro et donne des conseils aux élèves pour améliorer le spectacle : type d'entrée, déplacement des acteurs, quelles habiletés faire à quel moment, synchronisation des actions entre les acteurs, synchronisation des actions avec la musique. À la fin du 7<sup>e</sup> cours, les élèves devraient être prêts à présenter leur spectacle. L'élève évalue à nouveau sa progression, à la fin du 7<sup>e</sup> cours.

### **8<sup>e</sup> cours :**

Avant le cours, l'enseignant détermine l'ordre de présentation du spectacle. Par question d'efficacité, on choisira les numéros avec le plus de matériel en début de spectacle, parce qu'il est plus facile de placer le matériel avant le spectacle que pendant. L'enseignant fait également la liste des musiques.

Selon le nombre d'équipe, un temps est réservé à une dernière pratique du numéro. Par la suite, on regroupe les élèves pour la présentation du spectacle. Chaque équipe vient présenter son spectacle à tour de rôle avec leur musique.

L'enseignant observe une dernière fois les actions des élèves pendant le spectacle et prend des notes avec la grille d'évaluation.

À la fin du cours, les élèves répondent aux questions pour le Retour réflexif sur la feuille de suivi. L'enseignant se servira des réponses aux questions pour évaluer le retour réflexif de l'élève.

Préparer les élèves au spectacle final.

## Activités proposées selon les disciplines

### **Jonglerie**

**Nom de l'activité : Progression en jonglerie**

**Auteurs: Patrick Parent**

**Intention pédagogique spécifique :**

Jongler de façon progressive jusqu'à 3 balles en cascade.

**Critères de réussites :**

Selon chaque étape de la jonglerie

**Matériel:**

Foulards et balles de jonglerie

**Conditions de réalisation :**

Individuel, face à l'enseignant sur deux ou trois lignes

**Durée :** 30 minutes

**Variantes :**

***Facilitatrice:*** retour à une étape précédente

***Plus difficile:*** inventer une autre figure que la cascade pour jongler.

**Mode d'évaluation :** diagnostique.

Expert : jongle à 3 balles en cascade

Intermédiaire : jongle à 3 balles, mais échappe après 2 lancers ou avance

Débutant : jongle à 2 balles

Novice : jongle à 2 balles en cercle.

**Consignes :**

Nous allons apprendre à jongler en étape, afin de se rendre jusqu'à la jonglerie à 3 balles en cascades. Il se peut que tu ne réussisses pas chaque étape aujourd'hui, c'est normal. On passe rapidement chaque étape, pour que tu les voies et que tu les comprennes. Dans les prochains cours, tu auras une fiche de jonglerie à remplir en échauffement, qui reprend les mêmes étapes que je te présente aujourd'hui. Je vous explique la fiche plus tard.

Suite des consignes à la page suivante...

**Règles de sécurité :** Ne pas laisser traîner un foulard au sol. Ne pas lancer les balles. Ne pas déranger les autres lorsqu'ils jonglent. Manipuler le foulard en le tenant au centre.

**Pistes de rétroactions :** position des bras et des jambes, trajectoire du lancer, coordination, orientation du regard.

**Organisation spatiale :**

Tous les élèves prennent 2 foulards de jonglerie. Ils se placent sur deux lignes, devant l'enseignant. Bac de foulards et de balles devant l'enseignant.

X X X X X X X  
X X X X X X

O

- **Manipulation du foulard** : Prendre 2 foulards de couleur différente. Le foulard se prend en pincette, au centre du foulard. On ne prend pas par les pointes, car on risque de briser le foulard. Prends un foulard dans une main, et accroche l'autre à ta ceinture. On lance le foulard devant soi de la main droite, et on le rattrape au niveau des hanches de la même main. Répéter 10-20 fois. Changer pour la main gauche.
- **Transfert droite-gauche** : On voit comment le foulard voyage. Maintenant on le fait changer de main, en lui faisant faire un arc-en-ciel. On lance de la main droite, le foulard passe devant les yeux et on l'attrape de la main gauche. On fait ensuite de la main gauche à la main droite. Répéter plusieurs fois. *L'enseignant circule et vérifie que le lancer est au niveau des yeux et non des hanches.*
- **2 foulards, colonne** : passons maintenant à 2 foulards. Un dans chaque main. En même temps, on lance le foulard de la main droite et de la main gauche, et on rattrape avec la même main. Pas de changement de côté. Répéter 20 fois. Maintenant, on lance encore le foulard en colonne, mais de façon alternée. Je lance la main droite, le rattrape de la droite. Je lance la main gauche, le rattrape de la gauche. Répéter 20 fois. *Au besoin, utiliser les couleurs des foulards pour faire comprendre l'ordre de lancer.*
- **2 foulards, cascade** : passons maintenant à la jonglerie à 2 foulards. Je lance le foulard de la main droite en arc-en-ciel. Je lance le foulard de la main gauche en arc-en-ciel et j'attrape le 1<sup>er</sup> foulard. J'attrape le 2<sup>e</sup> foulard. Donc 1-2-3-4. Go. *L'enseignant circule et vérifie que le lancer est au niveau des yeux en croisé et non en cercle au niveau des hanches.* Quand tu réussis à bien croiser, tu fais le mouvement sans arrêt. Donc tu relances le 1<sup>er</sup> foulard après l'avoir attrapé. Go. *Idem. Laisser plus de temps pour la pratique.* Bravo, c'est la base de la jonglerie qu'on vient de faire. Ceux qui jonglent en cercle, il faudra rapidement briser ce schème moteur pour jongler en croisé, sinon tu ne pourras pas réussir les 3 balles.
- **2 foulards, une main** : On passe à une étape plus difficile. Prends les 2 foulards dans une main, en les pinçant entre des doigts différents. Tu lances un foulard en colonne, suivi du 2<sup>e</sup>. Tu rattrapes le 1<sup>er</sup> et le relances tout de suite avant de rattraper le 2<sup>e</sup> et le relancer. Toujours avec une seule main. Les colonnes se forment devant toi. Répéter 20 fois.
- **2 balles** : conserver les foulards après votre ceinture, et venez prendre 2 balles ou sacs de fèves. *Manipuler une balle : lancer derrière le dos, sous la jambe. Attraper en patte de chat. Attraper avec le dessus de la main. Faire rebondir sur le genou, le coude, le chandail. Le but est de manipuler la balle pour voir différentes façons de la manipuler. Répéter les étapes précédentes. Faire porter attention à la prise de main qui est différente. On soutient la balle, on ne la pince pas.*
- **Refaire les étapes de foulards, mais avec 2 balles.**

- **2 balles en colonne et frappe** : après avoir fait les étapes précédentes, on revient aux 2 balles en colonne. Maintenant, on lance, lance, frappe la main sur la hanche avant d'attraper, et on enchaîne. Le but est de faire un geste de plus avant d'attraper et de relancer, pour planifier la 3<sup>e</sup> balle.
- **3 foulards, en colonne** : ranger les balles et prendre un foulard de plus. Première étape avec les 3 foulards, c'est les colonnes. On a un foulard dans la main gauche et deux dans la main droite. On lance un des 2 foulards de la main droite devant soi, au centre du corps. Ensuite on lance les deux foulards (gauche et droite) en même temps, en colonne, de chaque côté du premier foulard. On attrape celui du centre, on le relance. On attrape les deux autres avec chaque main, et on relance. Répéter 20 fois.
- **3 foulards, en cascade** : On reprend le principe de la cascade, mais maintenant avec 3 foulards. La main droite a 2 foulards, et un foulard dans la main gauche. Tu lances un foulard de la main droite en cascade, tu lances le foulard gauche, tu attrapes le foulard qui vient de la droite avec la main gauche. Tu lances le 3<sup>e</sup> foulard de la main droite et tu attrapes le 2<sup>e</sup> foulard qui vient de la gauche. Tu attrapes le foulard qui vient de la droite par la main gauche. Arrêt. Donc, c'est lance-lance-attrape-lance-attrape-attrape. Répéter plusieurs fois. Si tu te sens d'attaque, tu le fais sans arrêt, en relance le 1<sup>er</sup> foulard avant d'attraper le 3<sup>e</sup> foulard. *L'enseignant circule et vérifie les lancers et les attraper.*
- **3 balles, colonne et cascade** : Ranger les foulards, prendre 3 balles. *Répéter les étapes précédentes. L'enseignant circule et vérifie les lancers et les attraper.*
- **Démonstration anneaux et quilles** : je vous montre comment jongler avec les anneaux et les quilles, mais on ne pratique pas. Ce sera à vous de le faire, lorsque vous serez capable de bien jongler à 3 balles. Pour les anneaux, la prise se fait comme si on prenait donnait la main à quelqu'un. On pince l'anneau entre nos doigts, et on lance l'anneau à la verticale, jamais à l'horizontale. Tu ne les lances pas au sol, car elles peuvent briser. Pour les quilles, c'est un mouvement en « 8 » que tu dois faire avec les bras pour attraper et lancer les quilles. Pour les anneaux et les quilles, tu devras d'abord pratiquer à 1 objet, ensuite à 2 puis à 3 objets.
- **Figures** : Pour la jonglerie à 3 balles, tu peux faire plein de figures différentes. Démonstration de figures : cascade inversée, par-dessus la tête, patte de chat, passage derrière le corps. Tu pourras inviter des figures ou en découvrir sur le site internet 1001 figures de jonglerie (<http://1001figuresjonglerie.perso.sfr.fr/jongle/index.htm>). Pour le spectacle de cirque, tu devras avoir une figure différente que la cascade si tu choisis la jonglerie.

## Nom de l'activité : Fiche de jonglerie

### Intention pédagogique spécifique :

Jongler de façon progressive jusqu'à 3 balles en cascade.

### Critères de réussites :

Selon chaque niveau de jonglerie. Trajectoire des balles, posture du corps, décentration du regard. 15 coups par figures, sans déplacement.

Matériel: foulards, balles de jonglerie, quilles, anneaux

### Conditions de réalisation :

Individuel, en échauffement, avec la fiche de jonglerie

Durée : 5 à 10 min., en échauffement

### Variantes :

**Facilitatrice:** selon les étapes de la fiche

**Plus difficile:** selon les étapes de la fiche

Mode d'évaluation : L'élève coche lorsqu'il réussit la figure, et demande à un ami de l'observer et de cocher à son tour. L'élève demande à l'enseignant de l'observer lors de certaines figures.

Auteurs: Patrick Parent

### Consignes :

Pour ton échauffement, tu prends la fiche de jonglerie et tu pratiques ta jonglerie. Le but est de réussir chacune des étapes que l'on vient de faire et d'autres étapes. Lorsque l'élève réussit à faire 15 coups sans échapper d'une figure, il coche la colonne « MOI ». Il demande ensuite à un autre élève de l'observer et de cocher la colonne « AMI » s'il juge que le jongleur a réussi. Lorsque l'élève a réussi les étapes intermédiaires (2 balles, 3 foulards, 3 balles, 3 anneaux), il demande à l'enseignant de l'observer et de cocher la colonne « Prof ». Je te remets une carte « Gym en forme » chaque fois que tu réussis une étape intermédiaire.

Règles de sécurité : Ne pas laisser traîner un foulard au sol. Ne pas lancer les balles. Ne pas déranger les autres lorsqu'ils jonglent. Manipuler le foulard en le tenant au centre.

Pistes de rétroactions : position des bras et des jambes, trajectoire du lancer, coordination, orientation du regard.

### Organisation spatiale :

Bacs de foulards et de balles dans un coin du gymnase. Les élèves se placent dans le centre du gymnase pour jongler, afin de ne pas déranger le jogging en échauffement.

## Nom de l'activité : Atelier de jonglerie

### Intention pédagogique spécifique :

Jongler de façon progressive jusqu'à 3 balles en cascade.

### Critères de réussites :

Selon chaque niveau de jonglerie. Trajectoire des balles, posture du corps, décentration du regard. 15 coups par figures, sans déplacement.

Matériel: foulards, balles de jonglerie, quilles, anneaux

### Conditions de réalisation :

Individuel, en échauffement, avec la fiche de jonglerie

Durée : 7 min.

### Variantes :

**Facilitatrice:** selon les étapes de la fiche

**Plus difficile:** selon les étapes de la fiche

Mode d'évaluation : L'élève coche lorsqu'il réussit la figure, et demande à un ami de l'observer et de cocher à son tour. L'élève demande à l'enseignant de l'observer lors de certaines figures.

Auteurs: Patrick Parent

### Consignes :

Explication : Pendant ce cours, il y a plusieurs ateliers de cirque. Un des ateliers est l'atelier de jonglerie.

- Dans l'atelier de jonglerie, les élèves poursuivent leur progression en suivant la fiche de jonglerie.
- Selon l'objectif du cycle, l'accent est mis sur la pratique de l'objectif : 1<sup>ère</sup> année = 2 foulards, 2<sup>e</sup> année = 2 balles, 3<sup>e</sup> année = 3 foulards, 4<sup>e</sup> = 3 balles, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année = 3 balles, figures, 3 objets.
- 7 minutes pour cet atelier. Travail individuel.

Règles de sécurité : Ne pas laisser traîner un foulard au sol. Ne pas lancer les balles. Ne pas déranger les autres lorsqu'ils jonglent. Manipuler le foulard en le tenant au centre.

Pistes de rétroactions : position des bras et des jambes, trajectoire du lancer, coordination, orientation du regard.

### Organisation spatiale :

Bacs de foulards et de balles dans un coin du gymnase. Les élèves se placent dans le centre du gymnase pour jongler, afin de ne pas déranger le jogging en échauffement.

## Nom de l'activité : Les défis de la jonglerie

### Intention pédagogique spécifique :

Jongler à 3 balles en cascade, 15 coups consécutifs, sans se déplacer.

### Critères de réussites :

Trajectoire des balles, posture du corps, décentration du regard. 15 coups par figures, sans déplacement.

Matériel: foulards, balles de jonglerie, quilles, anneaux, cerceau, mu, matelas, physitube.

### Conditions de réalisation :

En équipe de 5 ou 6 en atelier, travail individuel.

Durée : 6 min.

### Variantes :

**Facilitatrice:** jongler à 2 balles ou 3 foulards

**Plus difficile:** jongler avec des quilles ou anneaux.

Mode d'évaluation : réussite du défi en jonglant 15 coups, sans arrêt, sur place.

Auteurs: Patrick Parent

### Consignes :

- Tous les ateliers se font avec des balles uniquement. Idéalement à 3 balles, sinon à 2 balles.
- Si tu échappes une balle, tu vas la chercher sans déranger les autres jongleurs. Si une balle va dans les pieds d'un jongleur, tu l'avertis tout de suite pour qu'il arrête.
- Lorsque je siffle, tu t'assois à ton atelier et tu attends les consignes.
- Formation des équipes de 5 élèves.

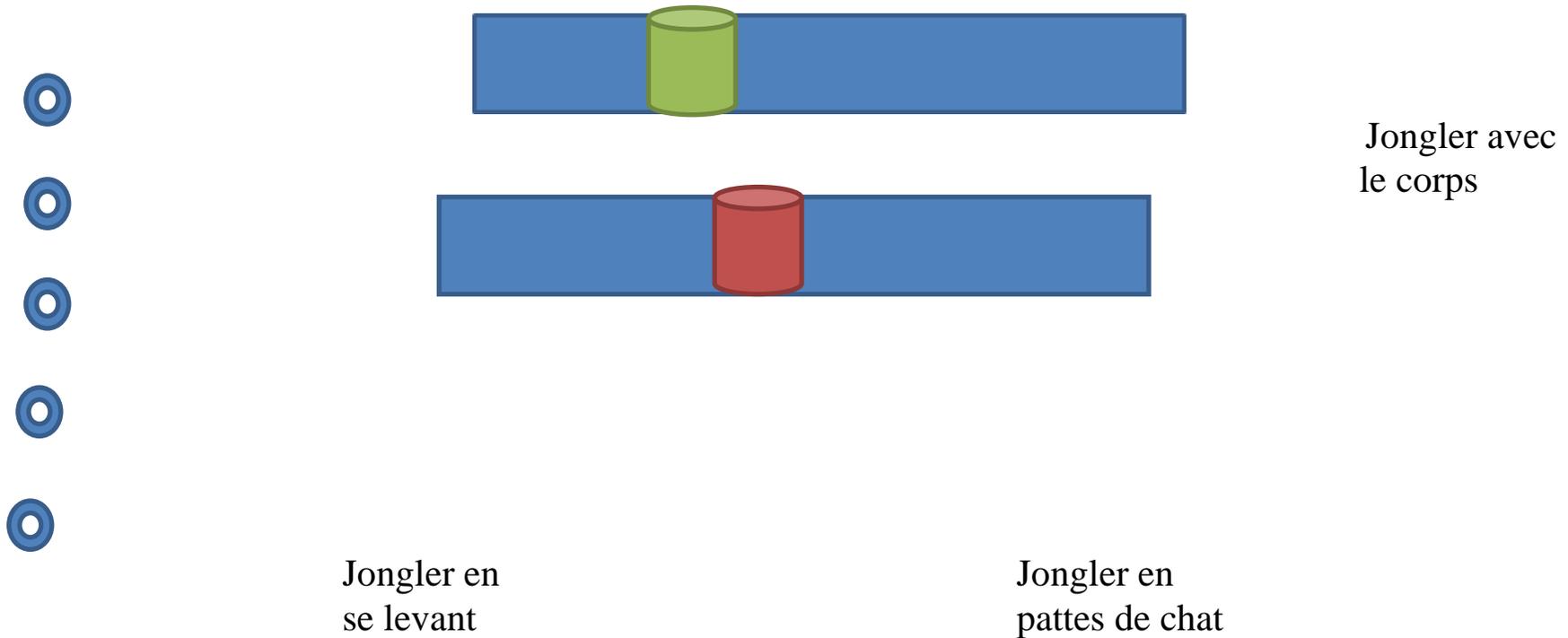
### Explication des ateliers

- 1<sup>er</sup> atelier : jongler dans un cerceau, face à un mur. Le but de cet atelier est de jongler sans se déplacer. Tu te places debout dans un cerceau. Le cerceau est placé près du mur. Tu pratiques ta jonglerie sans sortir du cerceau et sans avancer vers le mur. Tu dois donc contrôler tes lancers pour conserver les balles près de toi. 5 cerceaux, 5 espaces de jonglerie.
- 2<sup>e</sup> atelier : jongler en se levant. Tu commences à jongler en étant assis. Tout en continuant à jongler, tu te mets à genoux, et ensuite tu te lèves. Tu te remets à genoux puis assis, toujours en jonglant. Tu dois réussir sans jamais arrêter de jongler ni échapper les balles.
- 3<sup>e</sup> atelier : jongler en pattes de chat. Tu commences à jongler en cascade. Puis tu changes ta prise de main pour attraper les balles en pattes de chat, donc les mains tournées vers le sol. Tu dois réussir 10 coups sans échapper les balles. Si tu réussis à faire plus de 10 coups, tu peux essayer de jongler au sol avec les balles bondissantes.
- 4<sup>e</sup> atelier : jongler avec le corps. Tu jongles à 3 balles en cascade. À l'occasion, tu essaies de passer une balle sous la jambe, derrière ton dos, de tourner sur toi-même, de faire tourner une balle autour de ta tête, etc. Si tu réussis un mouvement, tu peux essayer de le faire sans arrêt, plusieurs fois de suite.
- 5<sup>e</sup> atelier : jongler en marchant sur un physitube. Nous avons déjà marché sur le physitube. Maintenant, tu dois jongler sur le physitube. 1 ami reste avec toi pour faire la parade. Il tient le physitube pour te conserver en équilibre. Tu jongles en restant sur place au départ, ton ami tient le physitube. Ensuite, tu essaies de te déplacer tout en jonglant. N'oublie pas de regarder devant toi pour garder ton équilibre. Très important : il doit toujours un ami à côté de toi pour faire une parade.

Règles de sécurité : Ne pas laisser traîner un foulard au sol. Ne pas lancer les balles. Ne pas déranger les autres lorsqu'ils jonglent. Manipuler le foulard en le tenant au centre. Parade obligatoire au physitube.

Pistes de rétroactions : position des bras et des jambes, trajectoire du lancer, coordination, orientation du regard. Rappel du défi.

Organisation spatiale :



## Nom de l'activité : Jonglerie à 2 personnes

### Intention pédagogique spécifique :

Jongler à 4 balles à 2 personnes, 15 coups sans arrêt.

### Critères de réussites :

Synchronisation des actions avec le partenaire.  
Trajectoire des balles, posture du corps, décentration du regard. 15 coups par figures, sans déplacement.

Matériel: balles de jonglerie

### Conditions de réalisation :

En équipe de 2.

Durée : 20 min.

### Variantes :

**Facilitatrice:** jongler avec 2 balles seulement

**Plus difficile:** jongler avec 3 balles chacun (6 balles)

Mode d'évaluation : Aucune

Auteurs: Patrick Parent

### Consignes :

#### **A deux, face à face, avec deux objets**

- face à face, « passing », main droite qui lance, main gauche qui rattrape
- une fois la balle rattrapée main gauche, la lancer vers sa main droite, puis relancer vers le partenaire
- alterner la personne qui démarre la série, identifier l'objet qui démarre (couleur)
- matérialiser la distance séparant les jongleurs, la faire varier

#### **A deux, côte à côte, avec deux balles**

- le deuxième lance son objet lorsque le premier arrive à l'apogée de sa trajectoire
- assurer des lancers à une même hauteur (prise de points de repère : tête, épaule...)
- varier la hauteur des lancers (travailler par séries de 10 lancers réussis)
- alterner la personne qui démarre la série, identifier la balle qui démarre (couleur)
- s'éloigner au fur et à mesure

Source : [http://ww2.ac-poitiers.fr/ia17-pedagogie/IMG/pdf/cirque\\_ec\\_elem\\_-1.pdf](http://ww2.ac-poitiers.fr/ia17-pedagogie/IMG/pdf/cirque_ec_elem_-1.pdf)

#### **À deux, face à face, avec 3, 4, 5 et 6 objets (découverte)**

- Prendre une 3<sup>e</sup> balle.
- Tenter de trouver comment jongler avec 3 objets à 2 personnes face à face.
- Démonstration de certaines équipes
- Choix d'une méthode et pratique de cette méthode.
- Maintenant, essayons avec 4 balles, 5 balles, 6 balles.
- Démonstration des méthodes réussies.
- Pratique des méthodes à 4, 5 et 6 balles.

Règles de sécurité : Ne pas lancer les balles au visage. Si une balle roule, l'arrêter et attendre que les personnes arrêtent de jongler pour la ramasser.

Pistes de rétroactions : position des bras et des jambes, trajectoire du lancer, coordination, orientation du regard. Rappel du défi.

### Organisation spatiale :

2 x 2, partout dans le gymnase

## Nom de l'activité : Évaluation de la jonglerie

### Intention pédagogique spécifique :

Jongler avec 3 balles en cascades, 15 coups consécutifs, sans déplacement et avec une vision décentrée.

Critères de réussites : cascade, 15 coups, pas de déplacement, vision large.

Matériel: balles de jonglerie

### Conditions de réalisation :

Atelier de 6 personnes

Durée : 7 min.

### Variantes :

**Facilitatrice**: 3 foulards

**Plus difficile**: 3 anneaux ou quilles, figures différentes

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

Auteurs: Patrick Parent

### Consignes :

Explication : Pendant ce cours, il y a plusieurs ateliers de cirque. Un des ateliers est l'atelier de jonglerie.

- On répète la 3<sup>e</sup> activité (atelier de jonglerie)
- Chaque élève doit démontrer ses habiletés selon le niveau exigé.
- L'enseignant note l'élève pour la jonglerie dans la colonne « Efficacité de l'exécution », « exécuter l'action de jongler selon les techniques apprises ».

### **Questionnement:**

- Quelles sont les étapes que tu te dis lorsque tu jongles à 2 balles? À 3 balles?
- Comment lances-tu les balles? Comment attrapes-tu les balles?
- Où se fait le croisement des balles lorsque tu jongles?
- Est-ce que tu te déplaces en jonglant?
- Quelles sont tes difficultés en jonglerie?

Règles de sécurité : Respect de l'espace de travail de chacun. Ramasser les balles et foulards au sol.

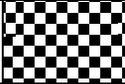
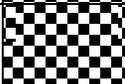
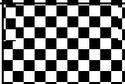
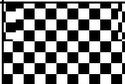
Pistes de rétroactions : position des bras et des jambes, trajectoire du lancer, coordination, orientation du regard.

### Organisation spatiale :

Un atelier pendant le cours. 6 élèves dans cet atelier.

## Fiche de progression en jonglerie

Tu dois réussir au moins 15 coups sans arrêt, sans échapper, sans déplacement, afin de réussir un numéro.

<i>Lorsque tu réussis les étapes en gras (#3, 6, 10, 12 et 14), demande à ton enseignant de t'évaluer.</i>	MOI	AMI	PROF
1- Jongler en croisé avec 2 foulards.			
2- Jongler à une main avec 2 foulards.			
<b>3- Jongler en croisé avec 2 foulards.</b>			
4- Jongler à une main avec 2 balles.			
5- Jongler en croisé avec 2 balles et en tapant sur sa hanche.			
<b>6- Jongler avec 2 balles en croisé.</b>			
7- Jongler en croisé avec 2 anneaux.			
8- Jongler à une main avec 2 anneaux			
9- Jongler avec 3 foulards, en colonnes.			
<b>10- Jongler avec 3 foulards en croisé.</b>			
11- Jongler avec 3 balles, en colonnes.			
<b>12- Jongler avec 3 balles en croisé.</b>			
13- Jongler avec 2 quilles en croisé.			
<b>14- Jongler avec 3 quilles en croisé.</b>			

# Défis de jonglerie

- ❖ **jongler dans un cerceau face à un mur.**
- ❖ **jongler en se levant.**
- ❖ **jongler en pattes de chat.**
- ❖ **Jongler avec le corps**
- ❖ **Jongler sur le physitube**

## Grille d'évaluation de l'exécution de la jonglerie

(n'évalue qu'une partie de l'efficacité de l'exécution, et doit être intégrée à la grille complète d'évaluation de la SAE)

<b>C1</b>  <b>AGIR</b> Légende + Réussi +- Plus ou moins réussi - Non réussi O Avec de l'aide NE : Non évalué	<i>Critères d'évaluation visés</i>			
	<i>Maîtrises des connaissances</i>			
	<b>Efficacité de l'exécution<sup>1</sup></b>			
	<small>Éléments observables : Indiquer, dans la colonne visée, l'élément de la légende proposé ou tout autre symbole distinctif ou chiffre pour expliquer son résultat.</small>			
	<b>Exécute l'action de jongler selon les techniques enseignées.</b>			
	<b>Jongle en cascade à 3 balles*</b>	<b>15 coups consécutifs*</b>	<b>Sans déplacement*</b>	<b>Surpasse (figures, ou anneaux ou quilles)</b>
<b>NOMS</b>				

**\*L'élève qui réussit les 3 premiers critères obtient 8/10 (B).**

## Assiette chinoise

Auteurs : Stéphanie Pesant, Charles Ringuette, Vincent Tourangeau

Nom de l'activité : L'assiette chinoise 101

### Intention pédagogique spécifique :

À la fin de cet exercice, l'élève sera en mesure de faire tourner l'assiette chinoise à l'horizontale à l'aide de ses deux mains.

### Critères de réussites :

L'élève est capable de faire tourner l'assiette chinoise à l'horizontale en la faisant tourner avec l'aide de son autre main.

### Matériel:

25 assiettes chinoises  
25 baguettes

### Conditions de réalisation :

Chacun des élèves fera l'activité en groupe de 6 ou 7 élèves sous forme d'atelier.  
Dans cet atelier, l'élève s'exerce à faire tourner l'assiette à l'aide de ses deux mains.  
Le tableau interactif est à la disposition des élèves pour voir un vidéo pour les aider à faire l'exercice.

Durée : 10 minutes

### Variantes :

**Facilitatrice :** L'élève fait tourner l'assiette sur son doigt au lieu de la faire tourner sur la baguette.

**Plus difficile :** Lorsque l'élève réussit facilement à faire tourner l'assiette sur sa baguette, il peut tenter de la faire passer sous sa jambe tout en gardant l'assiette en équilibre sur la baguette.

### Mode d'évaluation :

Il n'y a pas d'évaluation pour cet exercice  
(Observation diagnostique globale par l'enseignant)

### Auteurs:

Vincent, Stéphanie et Charles

### Consignes :

L'élève doit se placer à genoux avec une baguette et une assiette chinoise.  
Ensuite, il doit mettre la baguette au sol et placer l'assiette sur celle-ci, à la verticale.  
Ainsi, il tient sa baguette avec sa main dominante et fait tourner l'assiette en la poussant avec l'aide de son autre main.  
Lorsqu'il réussit l'exercice au moins cinq fois, il refait l'exercice, mais cette fois-ci, la baguette n'est pas au sol. En effet, l'élève se tient debout avec la baguette dans sa main et tente de faire tourner l'assiette à l'horizontale avec son autre main.

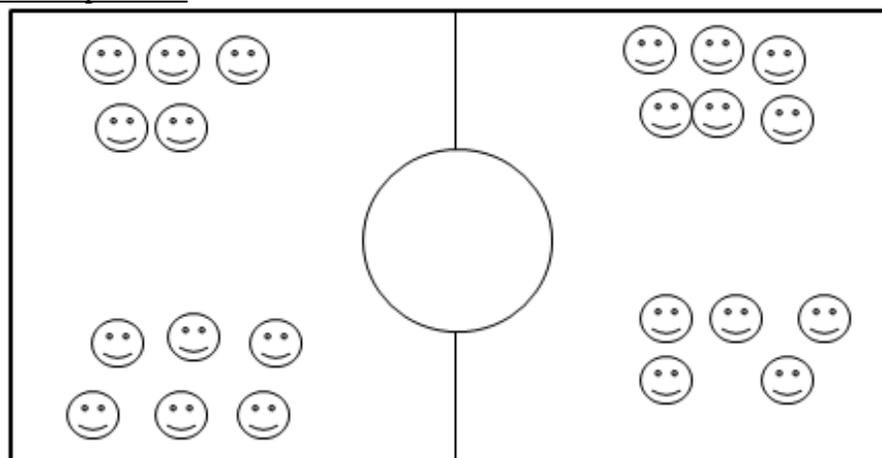
### Règles de sécurité :

- Ne pas courir avec la baguette et l'assiette chinoise
- Être concentré sur son exécution
- Ne pas lancer, ni abîmer le matériel
- Ne pas piquer ou frapper un collègue avec sa baguette
- Les assiettes chinoises ne sont pas des disques de lancer (frisbee)
- Rester à l'atelier que l'on vous a attribué.

### Pistes de rétroactions :

- De quelle façon dois-tu tenir ta baguette? Serrer ou non? La baguette droite ou penchée?
- Était-il plus facile de garder l'assiette en équilibre lorsqu'elle tournait rapidement ou plus lentement?

### Organisation spatiale :



## Nom de l'activité : L'assiette tournante

### Intention pédagogique spécifique :

À la fin de cet exercice, l'élève sera en mesure de démarrer l'assiette chinoise à la verticale et de la faire tourner à l'horizontale avec une seule main.

### Critères de réussites :

L'élève est capable de tenir l'assiette à la verticale sur la baguette.

L'élève est capable de faire tourner l'assiette chinoise à l'horizontale avec une seule main.

### Matériel:

25 baguettes, 25 assiettes chinoises

### Conditions de réalisation :

Chacun des élèves fera l'activité en groupe de 6 ou 7 élèves sous forme d'atelier.

Dans cet atelier, l'élève se pratique à faire tourner l'assiette chinoise à l'horizontale de façon individuelle.

Des affiches avec des codes QR sont à la disposition des élèves pour les aider à faire tourner l'assiette chinoise à l'horizontale.

### Durée : 12 minutes

### Variantes :

**Facilitatrice :** Tenir l'assiette dans une main et se pratiquer à dessiner des ronds en suivant l'intérieur de l'assiette chinoise

**Plus difficile :** Essayer de faire l'exercice avec la main non dominante.

### Mode d'évaluation :

Il n'y a pas d'évaluation pour cet exercice (Observation diagnostique globale par l'enseignant)

### Auteurs:

Vincent, Stéphanie et Charles

### Consignes :

Tenir la baguette à l'extrémité.

L'élève doit tenir son bras le plus droit et le plus haut possible (coude à la hauteur de l'épaule).

La main doit bouger le moins possible de façon à faire bouger le haut de la baguette seulement. Seul le poignet doit donner la rotation, et non le coude.

Faire tourner l'assiette autour du bâton en dessinant des ronds avec la baguette.

Accélérer progressivement de façon à amener l'assiette à pivoter à l'horizontale.

Lorsqu'une bonne vitesse est atteinte, dirigez d'un petit coup sec la baguette au centre de l'assiette chinoise.

### Règles de sécurité :

Ne pas courir avec la baguette et l'assiette chinoise.

Être concentré sur son exécution.

Ne pas lancer ni abimer le matériel.

Ne pas piquer ou frapper un collègue avec la baguette.

Les assiettes chinoises ne sont pas des disques de lancer (frisbee).

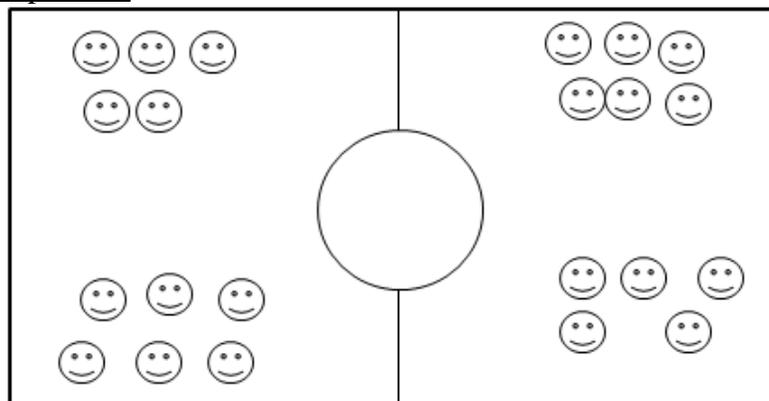
### Pistes de rétroactions :

-Est-il mieux d'essayer de faire tourner l'assiette rapidement?

-Comment dois-je tenir la baguette?

-À quel endroit dois-je tenir la baguette pour avoir plus de facilité à la faire tourner? En bas ou plus haut?

### Organisation spatiale :



## Nom de l'activité : Attention de ne pas casser l'assiette !

### Intention pédagogique spécifique :

À la fin de cet exercice, l'élève sera en mesure de tenir l'assiette chinoise en rotation à l'horizontale et en équilibre sur au moins deux parties de son corps.

### Critères de réussites :

L'élève est capable de tenir l'assiette en rotation à l'horizontale et en équilibre sur au moins deux parties de son corps.

### Matériel:

25 baguettes, 25 assiettes chinoises

### Conditions de réalisation :

4 ateliers sont disposés pour les élèves. Chaque atelier présente un type d'équilibration différent. 1) équilibre sur un doigt. 2) équilibre sur la paume de main 3) équilibre sur le genou. 4) équilibre sur le pied.

L'élève peut s'aider des affiches au mur pour l'aider à trouver des idées pour tenir en équilibre l'assiette chinoise à l'horizontale.

### Durée :

8 minutes par atelier pour un total de 32 minutes

### Variantes :

#### **Facilitatrice:**

Réduire le temps de l'équilibration à cinq secondes par exemple.

**Plus difficile:** Utiliser le côté non dominant pour chacun des membres lors de l'équilibration.

### Mode d'évaluation :

Il n'y a pas d'évaluation pour cet exercice (Observation globale par l'enseignant)

### Auteurs:

Vincent, Stéphanie et Charles

### Consignes :

À chacun des ateliers, l'élève commence par amener l'assiette chinoise en rotation horizontale sur sa baguette. Pour faciliter l'équilibre, l'assiette doit tourner rapidement.

Placer l'assiette en équilibre sur le membre désigné par l'atelier.

Essayer de maintenir l'assiette en équilibre en déplaçant notre membre selon les principes d'équilibration.

Une fois l'équilibre contrôlé pendant au moins 10 secondes, il est possible d'ajouter un déplacement tout en conservant l'assiette en équilibre sur le membre désigné.

### Règles de sécurité :

Ne pas courir avec la baguette et l'assiette chinoise.

Être concentré sur son exécution.

Ne pas lancer ni abimer le matériel.

Ne pas piquer ou frapper un collègue avec la baguette.

Les assiettes chinoises ne sont pas des disques de lancer (frisbee).

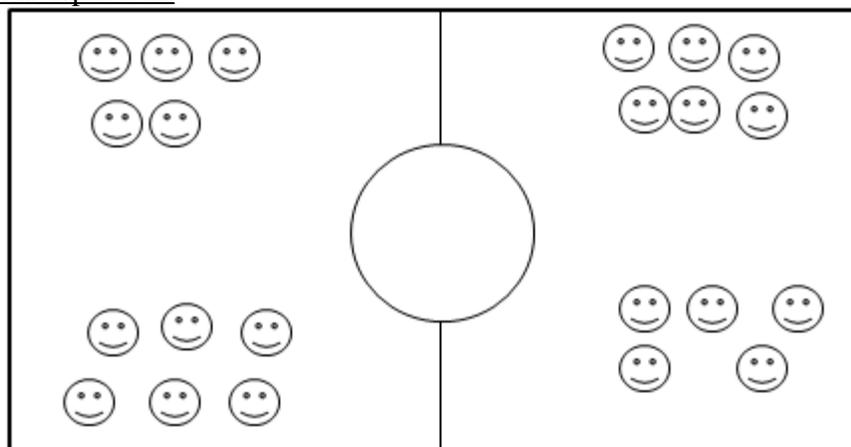
Rester à l'atelier que l'on vous a attribué.

### Pistes de rétroactions :

-Comment faciliter l'équilibre de l'assiette?

-Où orienter son regard pour faciliter l'équilibre de l'assiette?

### Organisation spatiale :



## Nom de l'activité : L'assiette chinoise volante

### Intention pédagogique spécifique :

À la fin de ce cours, l'élève sera en mesure de lancer l'assiette chinoise et de la rattraper, sans la faire tomber, tout en la faisant tourner à l'horizontale.

### Critères de réussites :

L'élève est capable de lancer l'assiette chinoise en mouvement (Rotation horizontale).

L'élève est capable d'attraper l'assiette chinoise en mouvement (Rotation horizontale) (trois différentes réceptions, normalement, en changeant de main, en tournant la baguette)

### Matériel:

25 baguettes, 25 assiettes chinoises

### Conditions de réalisation :

Chacun des élèves fera l'activité en groupe de 6 ou 7 élèves sous forme d'atelier.

Dans cet atelier, l'élève prend une baguette et une assiette chinoise et effectue les différentes activités de lancer.

L'élève peut utiliser le tableau interactif pour voir le vidéo d'un lancer d'assiette chinoise pour l'aider.

Durée : 12 minutes

### Variantes :

#### ***Facilitatrice:***

L'élève pratique le lancer de l'assiette chinoise et la rattrape avec sa main au lieu de la baguette.

#### ***Plus difficile:***

L'élève tente d'attraper l'assiette chinoise de différentes façons comme avec l'autre bout de la baguette ou en passant la baguette en dessous d'une de ses jambes.

### Mode d'évaluation :

Il n'y a pas d'évaluation pour cet exercice  
(Observation globale par l'enseignant)

### Auteurs:

Vincent, Stéphanie et Charles

### Consignes :

L'élève prend une baguette et une assiette chinoise.

Ensuite, il commence par mettre l'assiette chinoise en mouvement sur sa baguette (à l'horizontale).

Lorsque l'assiette chinoise est en rotation horizontale, il pratique le mouvement de lancer et d'attraper de celle-ci sur place, et ce, de façon individuelle.

Ensuite, il pratique les trois différentes réceptions (normalement, avec l'autre main, en tournant la baguette)

### Règles de sécurité :

Ne pas courir avec la baguette et l'assiette chinoise.

Être concentré sur son exécution.

Ne pas lancer ni abimer le matériel.

Ne pas piquer ou frapper un collègue avec la baguette.

Les assiettes chinoises ne sont pas des disques de lancer (frisbee).

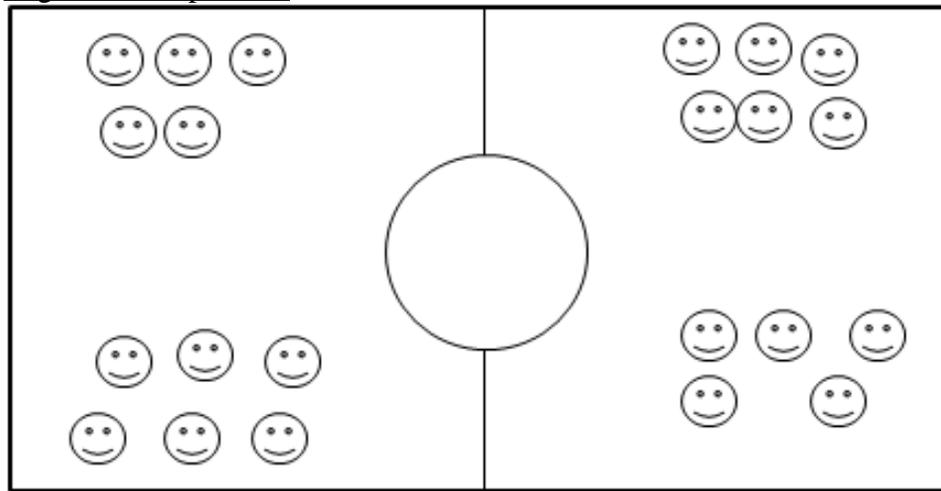
### Pistes de rétroactions :

-Est-ce que c'était plus facile à attraper lorsque l'assiette avait une rotation rapide ou lente?

-Où est-il mieux de porter son regard lorsque l'assiette chinoise est lancée?

-Ceux qui ont réussi, quelles étaient les différentes manières que vous avez essayées pour attraper votre assiette chinoise?

### Organisation spatiale :



## Nom de l'activité : La course chinoise

### Intention pédagogique spécifique :

À la fin de ce cours, l'élève sera en mesure de se déplacer vers l'avant avec l'assiette en rotation horizontale.

### Critères de réussites :

L'élève est capable de se déplacer vers l'avant en gardant la rotation horizontale de l'assiette sur la baguette

### Matériel:

25 baguettes, 4 assiettes chinoises, 4 cerceaux, 10 poches, 10 balles, 4 tapis de sol bleus.

### Conditions de réalisation :

Le groupe est divisé en quatre équipes.

Chacune des équipes se place sur un tapis de sol bleu dans un coin du gymnase.

Sous forme de course à relais, un élève à la fois par équipe fait l'exercice demandé alors que les autres attendent leur tour.

-Au cours du parcours, si l'assiette chinoise tombe au sol, l'élève doit la refaire tourner à l'horizontale pour continuer.

Les élèves font le parcours trois fois chacun et doivent tenir l'assiette en équilibre sur une partie du corps différente à chacune des fois et varier la réception de l'assiette lors du lancer.

L'élève peut s'aider des affiches au mur qui expliquent les techniques de départ, de lancer et d'équilibre.

Durée : 10 minutes

### Variantes :

#### **Facilitatrice:**

-Réduire la distance de déplacement

-Ne pas faire l'activité sous forme de course pour permettre aux élèves de prendre leur temps.

#### **Plus difficile :**

-Faire les exercices avec sa main non dominante.

### Mode d'évaluation :

Il n'y a pas d'évaluation pour cet exercice  
(Observation globale de l'enseignant)

### Auteurs:

Vincent, Stéphanie et Charles

### Consignes :

Un élève par équipe prend une baguette et une assiette chinoise.

Au signal du professeur, l'élève doit faire les étapes suivantes de la course à relais:

1-Faire tourner l'assiette chinoise à l'horizontale avec une seule main.

2-Se déplacer en marchant ou en courant vers l'avant jusqu'au cercle.

3-Au cercle, lancer une fois l'assiette chinoise et la rattraper avec la baguette.

4-Ensuite, il se déplace vers l'avant (marche ou course) jusqu'au centre où il doit tenir l'assiette chinoise en équilibre sur une partie de son corps au choix pendant cinq secondes (il ne peut faire la même à chaque fois qu'il fait le parcours).

5-Lorsque l'équilibre de cinq secondes est réussie, il prend un objet au centre du gymnase et doit venir la déposer sur son tapis et donner l'assiette et la baguette à un coéquipier pour lui permettre de faire le même parcours.

2 variantes pour mettre fin à une partie:

-La première équipe à avoir fait chacun trois fois le parcours est l'équipe gagnante.

-Laisser 6 minutes et l'équipe qui a le plus d'objets sur son tapis remporte la partie.

### Règles de sécurité :

Être concentré sur son exécution.

Ne pas lancer ni abimer le matériel.

Ne pas piquer ou frapper un collègue avec la baguette.

Les assiettes chinoises ne sont pas des disques de lancer (frisbee).

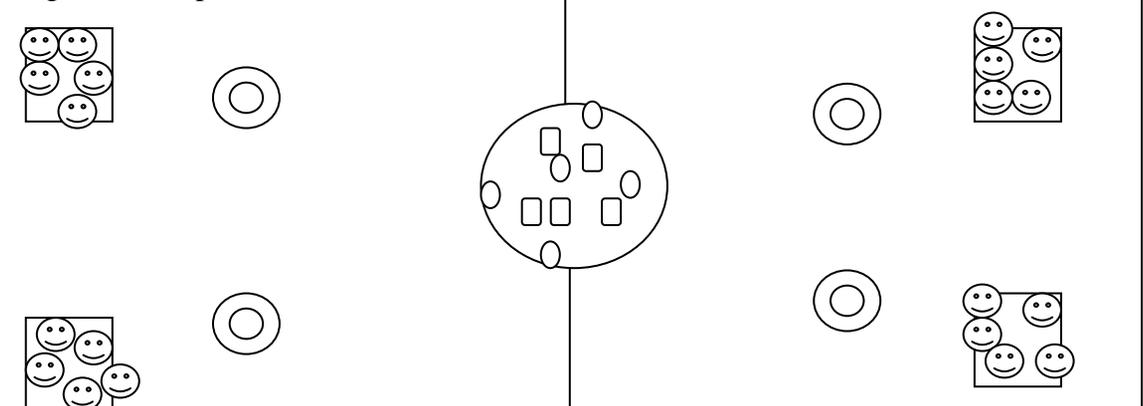
### Pistes de rétroactions :

Où orienter son regard lors du transfert de l'assiette?

Qu'est-il important lorsque tu te déplaces avec l'assiette en rotation?

Quelles sont les différentes parties du corps sur lesquelles tu peux tenir la baguette en équilibre?

### Organisation spatiale :



## Nom de l'activité: Le parcours chinois

### Intention pédagogique spécifique :

À la fin de ce cours, l'élève sera en mesure d'exécuter l'ensemble des éléments appris sous la forme d'un parcours (lancer, attraper, équilibre, déplacement avant)

### Critères de réussites :

- L'élève est capable de faire tourner l'assiette chinoise à l'horizontale avec une seule main.
- L'élève est capable de ce déplacement en gardant l'assiette rotation horizontale
- L'élève est capable de tenir l'assiette en rotation horizontale et en équilibre sur au moins deux parties de son corps.
- L'élève est capable d'effectuer trois fois le lancer et l'attraper de l'assiette chinoise en variant les réceptions

### Matériel:

6 baguettes, 6 assiettes chinoises, 3 cerceaux, 3 tapis de sol bleus, 6 cônes

### Conditions de réalisation :

Pour les deux premiers parcours:

Le groupe est divisé en deux

Chacune des équipes se place derrière un cône

À tour de rôle, un élève de chaque groupe effectue le parcours alors que les élèves en attentes sont assis.

Lorsque l'élève a terminé son parcours, il revient derrière la file de son équipe et remet l'assiette et la baguette au prochain alors que le deuxième est déjà en action.

Lors du parcours, si l'élève fait tomber l'assiette, il recommence à la faire tourner et continue le parcours où il était rendu.

Pour le troisième parcours:

L'enseignant nomme un élève à la fois qui devra venir faire le parcours devant lui. C'est à ce moment que l'élève est évalué selon la grille d'évaluation de l'enseignant.

Lorsque l'élève a terminé son parcours, il retourne avec les autres.

Durée : 30 minutes

### Variantes :

Il n'y a pas de variante pour cet exercice. L'élève essaie de faire l'ensemble des activités du parcours même s'il éprouve certaines difficultés.

### Mode d'évaluation :

Évaluation individuelle par l'enseignant avec la grille d'évaluation

### Auteurs:

Vincent, Stéphanie et Charles

### Consignes :

Étapes du parcours:

1-L'élève fait tourner l'assiette chinoise avec une seule main.

2-L'élève tient la baguette sur une partie de son corps, au choix, en gardant l'assiette chinoise en équilibre et en rotation horizontale pendant 5 secondes.

3-L'élève marche jusqu'au cerceau en gardant l'assiette chinoise en équilibre et en rotation horizontale.

4-Lorsque l'élève a les deux pieds dans le cerceau, il lance et rattrape l'assiette chinoise sans sortir du cerceau à trois reprises en variant les réceptions (autre main, tournant la baguette, normalement).

5-Après ses lancers, l'élève arrête l'action de son assiette avec sa main et recommence le mouvement de base pour la faire tourner.

6-Lorsque l'assiette est en rotation horizontale, l'élève place la baguette dans la paume de sa main et tente de se déplacer jusqu'au tapis de sol sans faire tomber l'assiette et en gardant le mouvement de rotation.

7-Pour finir, l'élève se place sur le tapis bleu et doit, selon son choix, faire tenir la baguette en équilibre et en rotation horizontale sur une des parties de son corps (autre que la première équilibre au début du parcours) pendant au moins 5 secondes.

### Règles de sécurité :

Ne pas courir avec la baguette et l'assiette chinoise.

Être concentré sur son exécution.

Ne pas lancer ni abimer le matériel.

Ne pas piquer ou frapper un collègue avec la baguette.

Les assiettes chinoises ne sont pas des disques de lancer (frisbee).

### Pistes de rétroactions :

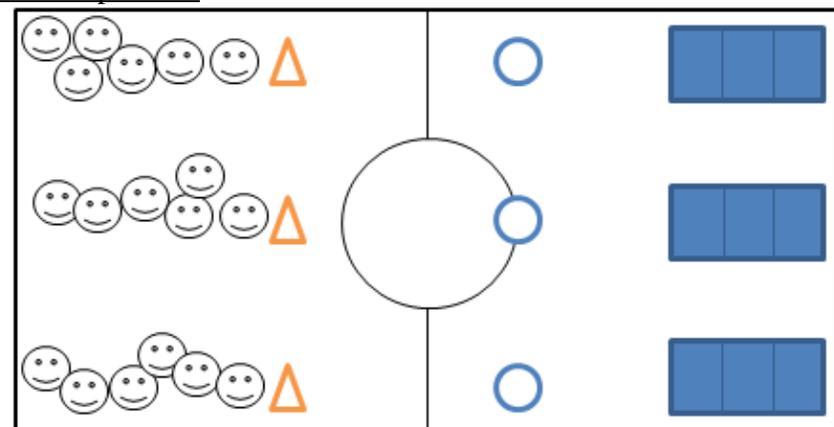
-À quel endroit est-ce mieux de tenir la baguette pour avoir plus de facilité à la faire tourner? En bas ou plus haut?

-Faut-il tourner l'ensemble du bras ou seulement le poignet pour réussir à la faire tourner?

-Qu'est-ce qui était le plus important tout au long du parcours pour réussir à garder l'assiette en équilibre sur la baguette?

-Pendant les déplacements, où portiez-vous votre regard? Pourquoi?

### Organisation spatiale :



## Grille d'évaluation de l'exécution de l'assiette chinoise

(n'évalue qu'une partie de l'efficacité de l'exécution, et doit être intégrée à la grille complète d'évaluation de la SAE)

<b>C1</b>  <b>AGIR</b>  <b>Légende</b> + Réussi +- Plus ou moins réussi - Non réussi O Avec de l'aide NE : Non évalué	<i>Critères d'évaluation visés</i>			
	<i>Maîtrises des connaissances</i>			
	<b>Efficacité de l'exécution<sup>1</sup></b>			
	<small>Éléments observables : Indiquer, dans la colonne visée, l'élément de la légende proposé ou tout autre symbole distinctif ou chiffre pour expliquer son résultat.</small>			
	<b>Exécute l'action de manipuler l'assiette chinoise selon les techniques enseignées.</b>			
	<b>Faire tourner l'assiette à l'horizontale (une seule main)</b>	<b>Lance et attraper l'assiette (3 fois)</b>	<b>Se déplace vers l'avant avec l'assiette en rotation horizontale</b>	<b>Tiens en équilibre (5 secondes) sur une partie de son corps</b>
<b>NOMS</b>				

\*L'élève qui réussit les 3 premiers critères obtient 8/10 (B).

## Bâton-fleurs

### Nom de l'activité : démonstration progressive

#### Intention pédagogique spécifique :

Les élèves arriveront progressivement à manier le bâton-fleur de façon à être capable de faire le tic-tac, le tac-tac et l'hélice.

#### Critères de réussite :

Selon les critères spécifiés dans les fiches d'évaluation.

#### Matériel:

Baguettes et bâton-fleur.

#### Conditions de réalisation :

Les élèves se placent devant l'enseignant sur deux ou trois lignes.

Durée : 20 minutes

#### Variante :

**Facilitatrice:** les élèves retournent à une étape plus facile.

**Plus difficile:** montrer aux élèves des figures plus difficiles.

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

**Expert :** l'élève effectue les figures facilement (tic-tac, tac-tac, hélice)

**Intermédiaire :** effectue le tic-tac ou le tac-tac

**Débutant :** garde le contrôle lors des lancers, lorsqu'il rattrape le bâton-fleur; effectue un tour complet dans les airs

**Novice :** n'est pas capable de lancer le bâton-fleur

Auteurs: Jean-François Labrosse, Stéven Ruaudel, Alexandre Nantel

#### Consignes :

Pour cet éducatif, nous allons apprendre à progressivement maîtriser les techniques du bâton-fleur. Certains d'entre vous peuvent réussir rapidement et d'autres non, mais l'important est d'y aller à son rythme et de faire les éducatifs comme il le faut pour bien réussir votre progression. Nous allons voir les étapes rapidement, mais les prochains cours vont vous aider à peaufiner certains mouvements pour pouvoir réussir les mouvements demandés. Suite des consignes à la page suivante.

#### Règles de sécurité :

Rien ne doit traîner sur le sol. Ne pas lancer le bâton-fleur lorsqu'il y a des élèves aux alentours. Tu respectes l'espace des autres élèves (tu ne te promènes pas près des élèves qui s'exécutent).

Pistes de rétroaction : Position du corps, des bras et des jambes. Essayer de percevoir où les élèves regardent. Observer la force et la trajectoire des mouvements.

#### Organisation spatiale :

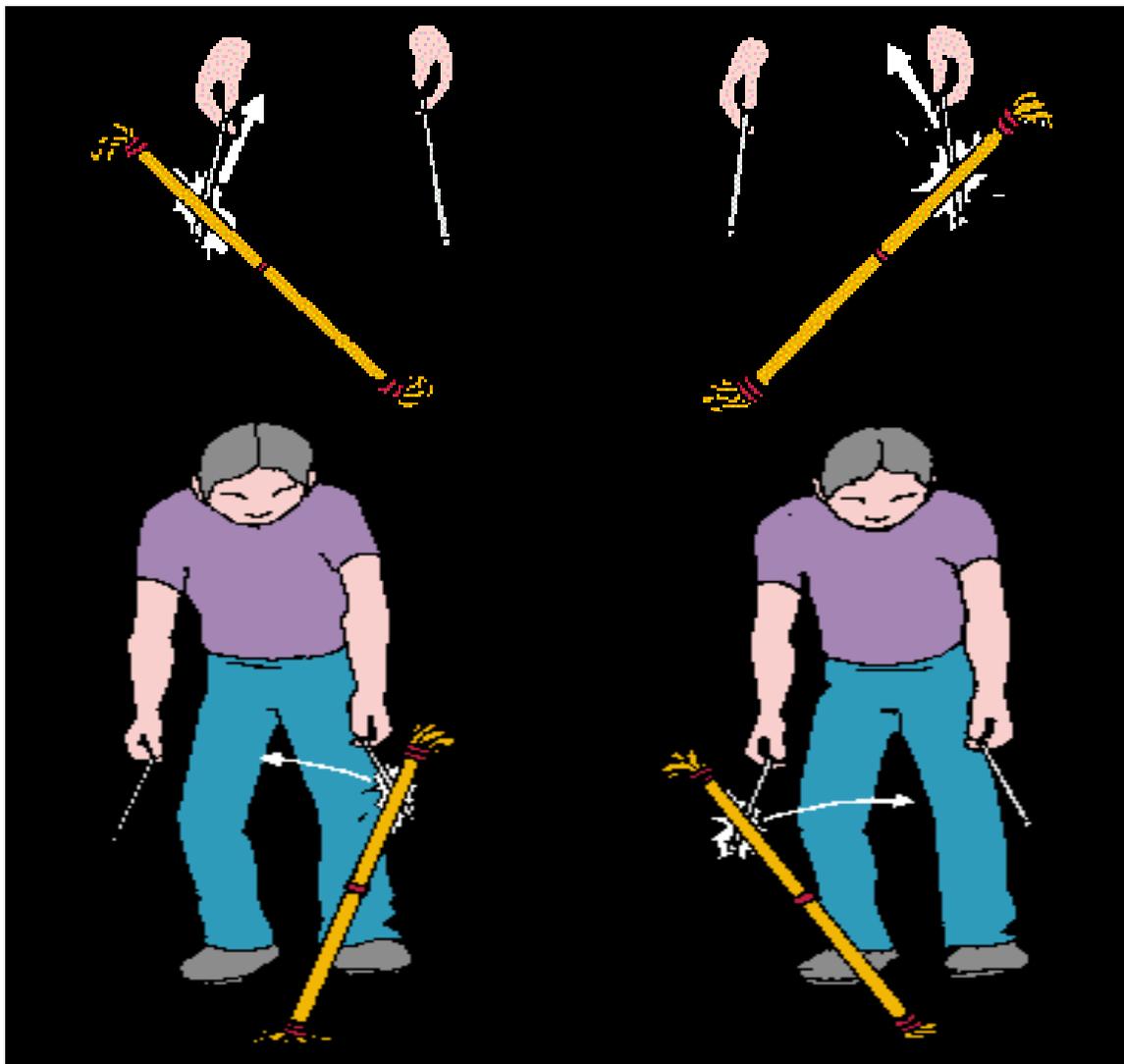
X    X    X    X    X    X    X (élèves)  
          X    X    X    X    X    X

O (enseignant)

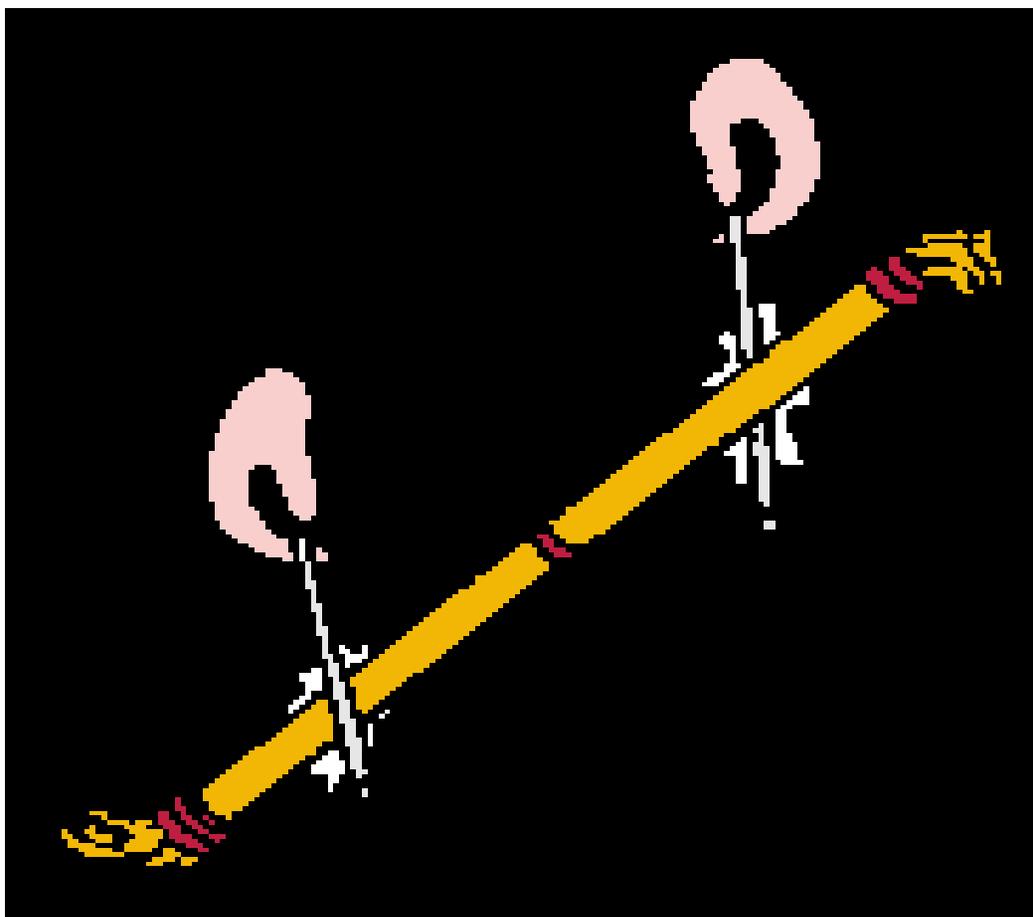
- **Lancer droit avec le bâton-fleur** : Prendre les deux baguettes, une dans chaque main. Placer le fleuret sur les deux bâtons. Les élèves essaient de contrôler le fleuret en le lançant devant eux. Ils lancent le fleuret à une hauteur raisonnable. Ils le lancent et le rattrapent (les mains en supination) au moins 10 fois. Ils doivent garder le contrôle du mieux qu'il peuvent.
- **Lancer en faisant un tour complet dans les airs** : L'enseignant montre aux élèves comment effectuer un tour complet dans les airs. Il met l'accent sur le contrôle de la force et l'orientation du regard. Les élèves doivent avoir le contrôle lorsque le bâton-fleur retombe. Répéter 10 fois.
- **Rattraper l'objet de différentes façons** : L'enseignant montre différentes façons de rattraper le bâton-fleur (par-dessus la tête, derrière le dos, avec l'intérieur des baguettes, etc. ) Le contrôle et la puissance du lancer sont de mise pour bien réussir l'attraper. Répéter 10 fois.
- **Faire le tac-tac** : L'enseignant montre comment bien exécuter le tac-tac. Pour débiter, il demande aux élèves de placer le bâton-fleur au sol, à la verticale. De cette façon, il est facile pour les élèves de bien comprendre comment le tac-tac fonctionne. L'élève doit comprendre que les mouvements doivent être effectués vers le haut. Il est important de garder les baguettes droites et parallèles. Il faut essayer de créer l'effet d'un balancier lorsqu'on effectue le mouvement. Il est important de ne pas cogner directement au centre. Les deux baguettes doivent cogner le bâton-fleur un peu plus loin du centre. Laisser les élèves expérimenter au moins 20 fois.
- **Faire le tic-tac** : L'enseignant montre comment bien effectuer le tic-tac. Par la suite, il explique aux élèves qu'il est important de frapper le haut du bâton-fleur et de tout de suite venir refrapper de l'autre côté avec l'autre baguette pour pouvoir garder l'équilibre de la baguette. Il est beaucoup plus facile d'effectuer le tic-tac si les élèves frappent toujours le haut du bâton-fleur. Il est important de ne pas aller trop vite. Répéter 20 fois.
- **L'hélice** : L'enseignant montre comment faire l'hélice aux élèves. Par contre, comme c'est une technique très difficile , les élèves vont seulement pouvoir tester cette figure dans les prochains ateliers. On donne 5 essais aux élèves sans leur donner d'explication.

Les mouvements sont illustrés par les figures suivantes.

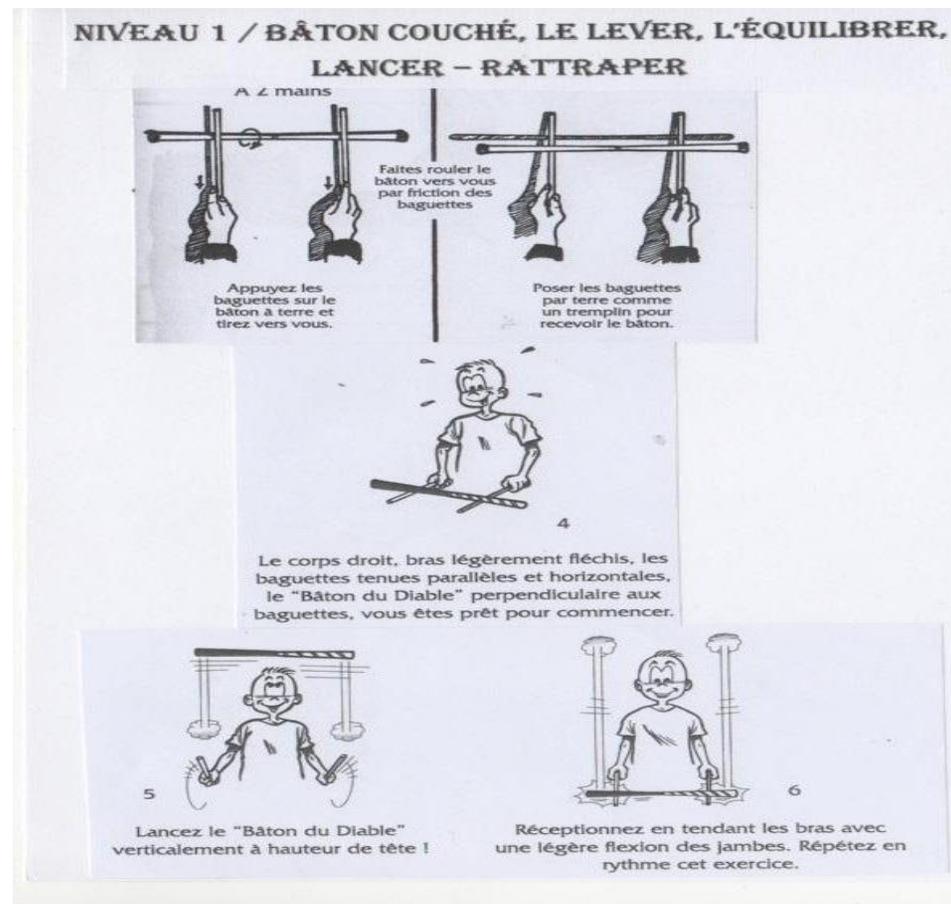
# Le Tac-Tac et le Tic-Tac <http://ballapass.free.fr/site/jonglez/baton/base.shtml>



# Le Tac-Tac <http://ballapapass.free.fr/site/jonglez/baton/base.shtml>



# Le lancer-rattraper <http://passion-gym.fr/tag/baton-du-diable/>



## Nom de l'activité : Fiche pour le bâton-fleur

### Intention pédagogique spécifique :

Les élèves arriveront progressivement à manier le bâton-fleur de façon à être capable de faire le tic-tac, le tac-tac et l'hélice.

### Critères de réussite :

Cela dépend du niveau des élèves et de l'amélioration, mais peut inclure la régularité du mouvement, la posture du corps, le fait de ne pas se déplacer, la capacité à faire 20 coups par figure.

### Matériel:

Baguettes et bâton-fleur

### Conditions de réalisation :

Les élèves prennent leur fiche individuellement et ils la remplissent au fur et à mesure qu'ils réussissent les figures.

### Durée :

5 minutes à la fin du cours (pendant la relaxation).

### Variantes :

**Facilitatrice:** Selon les étapes

**Plus difficile:** Selon les étapes

Mode d'évaluation : Lorsque l'élève réussit une figure, il coche la figure réussie et peut passer à la prochaine

Auteurs: Jean-François Labrosse, Stéven Ruaudel, Alexandre Nantel

### Consignes :

À la fin du cours, pour la période de relaxation, les élèves prennent leur fiche et essaient de faire les figures demandées. Lorsque l'élève réussit 20 coups pour le mouvement demandé, il coche la case qui représente le mouvement effectué. Lorsque l'élève réussit les 3 premiers mouvements (lancer, rattraper et faire un tour complet dans les airs), il les effectue devant l'enseignant qui lui permet de passer au niveau suivant (débutant, intermédiaire et expert vus lors de la première activité). Par la suite, l'enseignant note si le mouvement est assez bien effectué pour pouvoir passer au niveau suivant.

### Règles de sécurité :

Aucun matériel au sol. Ne pas déranger les autres pendant qu'ils effectuent leurs mouvements. Rester dans son emplacement.

Pistes de rétroaction : Position du corps, force des lancers, contrôle du balancier lors du tac-tac et tic-tac, mouvement régulier et fluide.

### Organisation spatiale :

Les élèves se placent au centre du gymnase pour ne pas déranger les autres qui ont terminé et qui font leur période de relaxation. Le reste du matériel est rangé.

## Nom de l'activité : Atelier en bâton-fleur

### Intention pédagogique spécifique :

Les élèves arriveront progressivement à manier le bâton-fleur de façon à être capable de faire le tic-tac, le tac-tac et l'hélice.

### Critères de réussite :

Cela dépend du niveau des élèves et de l'amélioration, mais peut inclure la régularité du mouvement, la posture du corps, le fait de ne pas se déplacer, la capacité à faire 20 coups par figure.

### Matériel:

Baguettes et bâton-fleur

### Conditions de réalisation :

Individuel, durant la relaxation, avec la fiche du bâton-fleur

### Durée :

10 minutes

### Variantes :

**Facilitatrice:** suivre les étapes de la fiche

**Plus difficile:** suivre les étapes de la fiche

### Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

Lorsque l'élève réussit une figure, il coche la figure réussie et peut passer à la prochaine.

### Auteurs:

Jean-François Labrosse, Stéven Ruadel, Alexandre Nantel

### Consignes :

Pendant ce cours, il y a plusieurs ateliers et ici c'est l'atelier dédié au bâton-fleur.

- Durant l'atelier de bâton-fleur, les élèves remplissent leur fiche du bâton-fleur au fur et à mesure de leur réussite.
- Il y a plusieurs affiches pour cet atelier qui expliquent les mouvements demandés. Les affiches montrent aussi plusieurs façons de commencer le bâton-fleur et différentes façons de rendre la routine plus belle et plus fluide.

### Règles de sécurité :

Aucun matériel au sol. Ne pas déranger les autres pendant qu'ils effectuent leurs mouvements. Rester dans son emplacement.

Pistes de rétroaction : Position du corps, force des lancers, contrôle du balancier lors du tac-tac et tic-tac, mouvement régulier et fluide.

### Organisation spatiale :

Les élèves se placent dans leur coin du gymnase pour effectuer cet atelier. Ils ont un espace délimité.

## Nom de l'activité : Course à relais

### Intention pédagogique spécifique :

Les élèves arriveront progressivement à manier le bâton-fleur de façon à être capable de faire le tic-tac, le tac-tac et l'hélice.

### Critères de réussites :

Traverser le parcours le plus rapidement possible sans échapper le bâton-fleur.

### Matériel:

Cônes, baguettes et 2 bâton-fleurs.

### Conditions de réalisation :

Individuellement lors du parcours, une équipe contre l'autre dans la globalité de l'activité (course à relais).

### Durée :

15 minutes

### Variante :

**Facilitatrice:** utiliser le tic-tac

**Plus difficile:** utiliser l'hélice

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

### Auteurs:

Jean-François Labrosse, Stéven Ruaudel, Alexandre Nantel

### Consigne :

L'activité qui suit aura lieu lors du cours précédent l'évaluation. Ayant eu beaucoup de temps de pratique, nous voulons faire changement tout en restant dans le même moyen d'action.

- Les élèves sont divisés en deux équipes.
- Ils ont tous des baguettes, mais seulement un bâton fleur.
- Ils doivent, un à un, zigzaguer entre les cônes en effectuant le mouvement de leur choix (faire le tic-tac, le tac-tac et l'hélice), et ce, tout au long du parcours.
- Le temps global de l'équipe est chronométré.
- Pour pouvoir avancer le bâton fleur doit être en mouvement. Il est donc important de choisir un mouvement que long maîtrise bien. Ainsi, la progression sera plus rapide.

### Règles de sécurité :

- Ne pas courir ni lancer le bâton fleur.

### Pistes de rétroactions :

Avez-vous choisi un mouvement qui vous a permis de progresser efficacement dans le parcours?

### Organisation spatiale :

Les élèves sont placés en deux colonnes distinctes devant les deux parcours de cônes.

XXXXXXXXXX	O		O		O
		O		O	
XXXXXXXXXX	O		O		O
		O		O	

## Nom de l'activité : Mouvements complexes

### Intention pédagogique spécifique :

Les élèves arriveront progressivement à manier le bâton-fleur de façon à être capable de faire le tic-tac, le tac-tac et l'hélice.

### Critères de réussites :

Faire preuve de créativité et tenter de réaliser les techniques les plus difficile.

Matériel : Baguettes et bâton-fleur

### Conditions de réalisation :

Deux par deux, dispersé dans le gymnase.

### Durée :

Quinze minutes.

### Variantes :

**Facilitatrice** : selon le niveau de l'élève

**Plus difficile** : selon le niveau de l'élève

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

### Auteurs :

Jean-François Labrosse, Stéven Ruaudel, Alexandre Nantel

### Consignes :

Les élèves se mettent deux par deux et se dispersent dans le gymnase. Ils disposent d'une quinzaine de minutes pour pratiquer les techniques les plus difficiles démontrés par l'enseignant. Ainsi ils s'assureront d'avoir la meilleure note possible.

### Règles de sécurité :

- Ne pas laisser d'objet au sol
- Toujours être en contrôle lorsque le bâton fleur est lancé.

### Pistes de rétroactions :

- Es-tu allé, aussi loin que tu le voulais dans les techniques apprises?
- Qu'aurais-tu pu changer pour améliorer ta performance?

XX		XX			XX		XX
			XX		XX		
					XX		
	XX			XX		XX	XX
XX	XX		XX	XX			XX
		XX				XX	

## Nom de l'activité : Tâche évaluative

### Intention pédagogique spécifique :

Les élèves arriveront progressivement à manier le bâton-fleur de façon à être capables de faire le tic-tac, le tac-tac et l'hélice. Cela dépend du niveau des élèves et de l'amélioration, mais peut inclure la régularité du mouvement, la posture du corps, le fait de ne pas se déplacer, la capacité à faire 20 coups par figure.

### Critères de réussites :

L'élève doit être en mesure d'effectuer trois des cinq critères durant au moins cinq secondes.

### Matériel : bâton fleur

### Conditions de réalisation :

Individuellement lorsque l'enseignant est rendu à leur nom.

Durée : Deux à trois minutes.

### Variantes :

**Facilitatrice :** Critère de base

**Plus difficile :** Tous les critères d'évaluation

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

### Auteurs :

Jean-François Labrosse, Stéven Ruaudel, Alexandre Nantel

### Consignes :

L'évaluation se fait individuellement devant l'enseignant. Pendant ce temps, les autres élèves sont en ateliers de découverte en liens avec des activités de cirque qui seront vus dans une future situation d'apprentissage.

Un à un, les élèves sont appelés en ordre alphabétique à venir présenter les habiletés qu'ils ont acquises en bâton fleur. Ils disposent de deux chances pour effectuer la routine (tic-tac, le tac-tac lancé, attrapé avec une différente prise et l'hélice). La note est attribuée selon la grille de compétence qui a été présentée aux élèves au début de la situation d'apprentissage.

### Règles de sécurité :

- Rester dans sa zone de confort pour ne pas se blesser.

Lorsqu'ils ne sont pas en évaluation, il est important que les élèves restent dans l'atelier où ils ont été assignés. Ils doivent de plus suivre ce qui est illustré sur les affiches à chaque station

### Pistes de rétroactions :

- Comment évalues-tu ta performance?
- Qu'aurais-tu pu changer pour améliorer ta performance?

### Organisation spatiale :

#### Atelier 2

Atelier 1

Atelier 3

Atelier 4

Atelier 5

x (élève en évaluation)

X (enseignant)

## Fiche Bâton Fleur

	1) Débutant	2) Intermédiaire	3) Expert
<p><b>Critères de réussite :</b></p> <p><i>Lorsque tu réussis toutes les étapes de la section « 1) », « 2) » ou « 3) », demande à ton enseignant de t'évaluer avant de passer à la suivante</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Envoie le bâton dans les airs et le rattrape sans le faire tomber</li> <li><input type="checkbox"/> Capable de faire le tac-tac durant dix secondes</li> <li><input type="checkbox"/> Fait le mouvement de son choix en marchant en avant ou en arrière</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Envoie le bâton dans les airs avec un mouvement de rotation et le rattrape sans le faire tomber</li> <li><input type="checkbox"/> Capable de faire le tic-tac durant dix secondes</li> <li><input type="checkbox"/> Effectue le mouvement de son choix en faisant une rotation de 180°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Envoie le bâton dans les airs avec un mouvement de rotation et le rattrape avec une prise différente sans le faire tomber</li> <li><input type="checkbox"/> Capable de faire l'hélice durant dix secondes</li> <li><input type="checkbox"/> Effectue le mouvement de son choix en faisant une rotation de 360°</li> </ul>

<b>C1</b> <b>AGIR</b>  <b>Légende :</b> + : Réussi +- : Plus ou moins réussi - : Non réussi O : Avec de l'aide NE : Non évalué	<i>Critères d'évaluation visés</i>				
	<i>Maîtrises des connaissances</i>				
	<b>Efficacité de l'exécution<sup>1</sup></b>				
	<b>Éléments observables</b> : Indiquer, dans la colonne visée, l'élément de la légende proposé ou tout autre symbole distinctif ou chiffre pour expliquer son résultat.				
	<b>Exécute le bâton fleur selon les techniques enseignées.</b>				
	<b>Exécute le tic-tac durant 10 secondes*</b>	<b>Lance le bâton en l'air avec une rotation*</b>	<b>Rattrape le bâton avec une prise différente*</b>	<b>Effectue une rotation de son corps de 360°</b>	<b>Ajoute une figure plus complexe à sa routine (hélice, autre)</b>
<b>NOMS</b>					

\*L'élève qui réussit les 3 premiers critères obtient 8/10 (B).

## **Boule d'équilibre**

**Nom de l'activité : Cinq secondes d'équilibre**

### Intention pédagogique spécifique :

À la fin de ce cours, l'élève sera en mesure de se tenir en équilibre sur la boule d'équilibre pendant une durée de 5 secondes avec de l'aide.

### Critères de réussites :

- L'élève est debout en équilibre durant 5 secondes.

### Matériel :

- Tapis
- Boule d'équilibre

### Conditions de réalisation :

En équipe de 3, sous forme d'atelier

### Durée :

15 minutes

### Variantes :

#### **Facilitatrice :**

Se tenir à genoux en équilibre sur la boule d'équilibre.

#### **Plus difficile :**

Se tenir debout en équilibre sur la boule d'équilibre sans aide.

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

### Auteurs :

Mélissa Audy, Juan Jimenez et Caroline Sabourin

Consignes : Durant cet exercice, il y a trois élèves à la fois dans l'espace de travail : les deux premiers assurent la sécurité et le troisième est sur la boule d'équilibre. Les deux élèves qui font la sécurité stabilisent la boule d'équilibre avec leurs pieds : le premier se met en avant de la boule et le deuxième en arrière. À l'aide de ses coéquipiers, l'élève monte debout sur la boule d'équilibre. S'il en sent le besoin, il peut tenir l'élève en avant de lui afin de se sentir en contrôle. Lorsque l'élève a réussi à tenir 5 secondes sur la boule d'équilibre, les élèves changent de rôle.

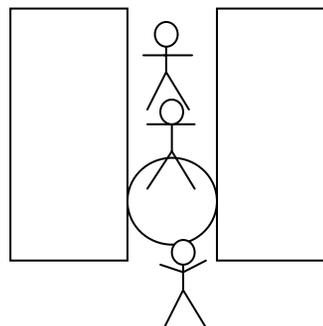
### Règles de sécurité :

- Une seule personne à la fois sur la boule d'équilibre.
- Seuls les deux élèves qui assurent la sécurité et celui qui est sur la boule d'équilibre sont sur les tapis de l'atelier. Les autres en attente sont à l'extérieur de la zone de travail.
- Toujours s'assurer que les tapis soient bien collés sur la boule de travail.

### Pistes de rétroactions :

- Est-ce que l'élève regarde droit devant soi?
- Quelle est la posture de l'élève?
- Est-ce que l'élève piétine sur place pour rester en équilibre?

### Organisation spatiale :



## Nom de l'activité : Rouler la planète terre (marcher vers l'avant)

### Intention pédagogique spécifique :

À la fin de ce cours, l'élève sera en mesure d'avancer sur une distance de 5 mètres avec de l'aide.

### Critères de réussites :

- L'élève doit avancer sur une distance de 5 mètres.

### Matériel :

- Tapis
- Boule d'équilibre

### Conditions de réalisation :

En équipe de 3, sous forme d'atelier

### Durée :

15 minutes

### Variante :

#### **Facilitatrice :**

Revenir à l'étape précédente soit se tenir en équilibre durant 5 secondes sur la boule d'équilibre.

#### **Plus difficile :**

Avancer sur une distance de 5 mètres sans aide

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

### Auteurs :

Mélissa Audy, Juan Jimenez et Caroline Sabourin

Consignes : Durant cet exercice, il y a trois élèves à la fois dans l'espace de travail : les deux premiers assurent la sécurité et le troisième est sur la boule d'équilibre. Les deux élèves qui font la sécurité stabilisent la boule d'équilibre avec leurs pieds : le premier se met en avant de la boule et le deuxième en arrière. À l'aide de ses coéquipiers, l'élève monte debout sur la boule d'équilibre. S'il en sent le besoin, il peut tenir l'élève en avant de lui afin de se sentir en contrôle. Lorsque l'élève a trouvé son centre d'équilibre, il essaie d'avancer sur une distance de 5 mètres. Les élèves qui s'occupent de la sécurité le suivent. Lorsque l'élève a réussi l'objectif établi, les élèves changent de rôle.

### Règles de sécurité :

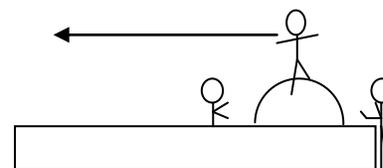
- Une seule personne à la fois sur la boule d'équilibre.
- Seuls les deux élèves qui assurent la sécurité et celui qui est sur la boule d'équilibre sont sur les tapis de l'atelier. Les autres en attente sont à l'extérieur de la zone de travail.
- Toujours s'assurer que les tapis soient bien collés sur la boule de travail.

### Pistes de rétroactions :

- Est-ce mieux de faire de petits pas rapides ou des pas plus lents pour avancer?
- Comment ton corps doit-il être positionné?

### Organisation spatiale :

Avancer 5 mètres



**Nom de l'activité :** Rouler la planète (marcher à reculons)

Intention pédagogique spécifique :

À la fin de ce cours, l'élève sera en mesure de reculer sur une distance de 5 mètres sur la boule d'équilibre avec de l'aide.

Critères de réussites :

- L'élève recule sur une distance de 5 mètres.

Matériel:

- Boule d'équilibre
- Tapis

Conditions de réalisation :

En équipe de 3, sous forme d'atelier

Durée :

15 minutes

Variantes :

**Facilitatrice:**

Revenir à l'étape précédente, soit d'avancer sur une distance de 5 mètres.

**Plus difficile:**

Reculer sur une distance de 5 mètres sans aide.

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

Auteurs:

Mélissa Audy, Juan Jimenez et Caroline Sabourin

Consignes : Durant cet exercice, il y a trois élèves à la fois dans l'espace de travail : les deux premiers assurent la sécurité et le troisième est sur la boule d'équilibre. Les deux élèves qui font la sécurité stabilisent la boule d'équilibre avec leurs pieds : le premier se met en avant de la boule et le deuxième en arrière. À l'aide de ses coéquipiers, l'élève monte debout sur la boule d'équilibre. S'il en sent le besoin, il peut tenir l'élève en avant de lui afin de se sentir en contrôle. Lorsque l'élève a trouvé son centre d'équilibre, il essaie de reculer sur une distance de 5 mètres. Les élèves qui s'occupent de la sécurité le suivent. Lorsque l'élève a réussi l'objectif établi, les élèves changent de rôle.

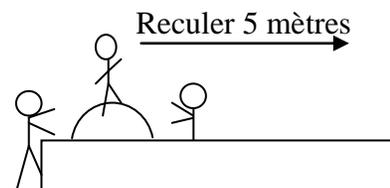
Règles de sécurité :

- Une seule personne à la fois sur la boule d'équilibre.
- Seuls les deux élèves qui assurent la sécurité et celui qui est sur la boule d'équilibre sont sur les tapis de l'atelier. Les autres en attente sont à l'extérieur de la zone de travail.
- Toujours s'assurer que les tapis soient bien collés sur la boule de travail.

Pistes de rétroactions :

- Est-ce mieux de faire de petits pas rapides ou des pas plus lents pour avancer?

**Organisation spatiale :**



## Nom de l'activité :Fais demi-tour

### Intention pédagogique spécifique :

À la fin de ce cours, l'élève sera en mesure de faire deux demi-tours sur la boule d'équilibre.

### Critères de réussites :

- L'élève fait deux demi-tours sur la boule d'équilibre.

### Matériel :

- Boule d'équilibre  
- Tapis

### Conditions de réalisation :

En équipe de 3, sous forme d'atelier

### Durée :

15 minutes

### Variantes :

#### **Facilitatrice :**

Faire des changements de direction sur place.

#### **Plus difficile :**

Faire des changements de direction en reculant.

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

### Auteurs :

Mélissa Audy, Juan Jimenez et Caroline Sabourin

Consignes : Comme les activités précédentes, il y a trois élèves sur la surface de travail : deux assurent la sécurité et le troisième exécute. À ce stade de l'apprentissage, les élèves devraient être en mesure d'avancer et de reculer sur la boule d'équilibre sans aide. Les deux autres élèves sur la surface de travail n'aident pas l'élève sur la boule d'équilibre, ils sont présents en guise de sécurité. L'objectif de cette activité est de réussir à faire deux demi-tours sur la boule d'équilibre après avoir avancé sur une distance de 5 mètres. L'élève montre seul sur la boule d'équilibre et avance de 5 mètres. Lorsqu'il franchit la distance, il exécute un demi-tour et retourne au point initial. Arrivé au point de départ, l'élève exécute le deuxième demi-tour. Lorsque l'élève a réussi l'objectif établi, les élèves changent de rôle.

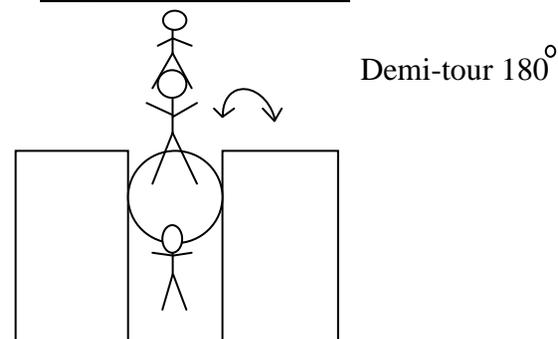
### Règles de sécurité :

- Une seule personne à la fois sur la boule d'équilibre.  
- Seuls les deux élèves qui assurent la sécurité et celui qui est sur la boule d'équilibre sont sur les tapis de l'atelier. Les autres en attente sont à l'extérieur de la zone de travail.  
- Toujours s'assurer que les tapis soient bien collés sur la boule de travail.

### Pistes de réflexions :

- Que fais-tu avec tes pieds pour faire un demi-tour?

### Organisation spatiale :



## Nom de l'activité : Saut sur la boule

### Intention pédagogique spécifique :

À la fin de ce cours, l'élève sera en mesure de sauter sur la boule d'équilibre.

### Critères de réussites :

- L'élève saute et retombe en contrôle sur la boule d'équilibre sans tomber.

### Matériel :

- Tapis
- Boule d'équilibre

### Conditions de réalisation :

En équipe de 3, sous forme d'atelier

### Durée :

15 minutes

### Variantes :

#### **Facilitatrice :**

- L'élève n'avance pas de 5 mètres avant de sauter.
- L'élève varie la hauteur du saut.

#### **Plus difficile :**

Combiner le saut et le demi-tour.

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

### Auteurs :

Mélissa Audy, Juan Jimenez et Caroline Sabourin

Consignes : Comme les activités précédentes, il y a trois élèves sur la surface de travail : deux assurent la sécurité et le troisième exécute. À ce stade de l'apprentissage, les élèves devraient être en mesure d'avancer et de reculer sur la boule d'équilibre sans aide. Les deux autres élèves sur la surface de travail n'aident pas l'élève sur la boule d'équilibre, ils sont présents en guise de sécurité. L'objectif de cette activité est d'ajouter le saut aux mouvements appris durant les cours précédents. L'élève montre seul sur la boule d'équilibre et avance de 5 mètres. Lorsqu'il franchit la distance, l'élève saute sur la boule d'équilibre et atterrit en contrôle. Lorsque l'élève a réussi l'objectif établi, les élèves changent de rôle.

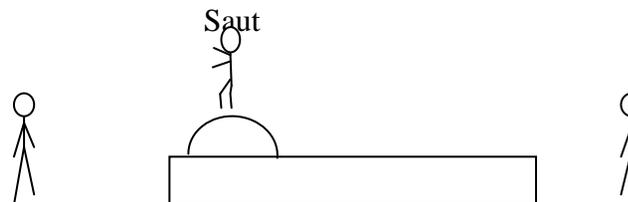
### Règles de sécurité :

- Une seule personne à la fois sur la boule d'équilibre.
- Seuls les deux élèves qui assurent la sécurité et celui qui est sur la boule d'équilibre sont sur les tapis de l'atelier. Les autres en attente sont à l'extérieur de la zone de travail.
- Toujours s'assurer que les tapis soient bien collés sur la boule de travail.

### Pistes de rétroactions :

- Comment doivent être tes jambes lors de l'atterrissage? Tendues ou légèrement fléchies?

### Organisation spatiale :



## Nom de l'activité :Jongler sur la planète d'équilibre

### Intention pédagogique spécifique :

À la fin de ce cours, l'élève sera en mesure de ce cours l'élève sera en mesure de jongler à trois balles sur la boule d'équilibre.

### Critères de réussites :

- L'élève réussit à jongler à trois balles durant 10 coups consécutifs.

### Matériel :

- Boule d'équilibre
- Tapis
- 3 balles de jonglerie

### Conditions de réalisation :

En équipe de 3, sous forme d'atelier

### Durée :

15 minutes

### Variante :

#### **Facilitatrice :**

L'élève jongle à deux balles.

#### **Plus difficile :**

L'élève fait des demi-tours et saute tout en jonglant.

### Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

### Auteurs :

Mélissa Audy, Juan Jimenez et Caroline Sabourin

Consignes : Comme les activités précédentes, il y a trois élèves sur la surface de travail : deux assurent la sécurité et le troisième exécute. À ce stade de l'apprentissage, les élèves devraient être en mesure d'avancer et de reculer sur la boule d'équilibre sans aide. Les deux autres élèves sur la surface de travail n'aident pas l'élève sur la boule d'équilibre, ils sont présents en guise de sécurité. L'objectif de cette activité est d'ajouter la jonglerie à trois balles aux mouvements appris durant les cours précédents. L'élève monte seul sur la boule d'équilibre avec deux balles de jonglerie à la main. Celui-ci fait les deux mouvements de base de locomotion appris durant les semaines précédentes (avancer et reculer). Lorsqu'il se sent en contrôle, il commence à jongler à deux balles. L'objectif est de jongler pendant 5 secondes. Lorsqu'il réussit, il cède sa place à un autre élève.

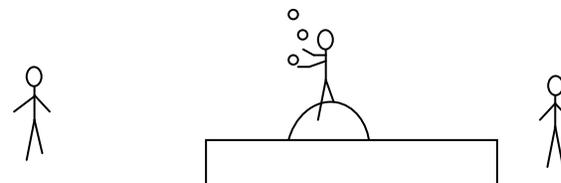
### Règles de sécurité :

- Seuls les deux élèves qui assurent la sécurité et celui est sur la boule d'équilibre sont sur les tapis de l'atelier. Les autres en attente sont à l'extérieur de la zone de travail.
- Toujours s'assurer que les tapis soient bien collés sur la boule de travail.

### Pistes de rétroactions :

- Où est ton regard lorsque tu jongles?

### Organisation spatiale :



## AGIR - ÉVALUATION SOMMATIVE – BOULE D'ÉQUILIBRE

+ : réussi ± : plus ou moins réussi - : non réussi aa : avec aide  <b>NOM DE L'ÉLÈVE</b>	<b>EFFICACITÉ DE L'EXÉCUTION</b>					
	<b>Savoir-faire</b>					
	Avance 5m sur la boule d'équilibre	Reculé 5m sur la boule d'équilibre	Saute sur la boule d'équilibre	Effectue 2 demi-tours sur la boule d'équilibre	Marche et jongle pendant 5 secondes	<b>NOTE SUR 10</b>
1-						
2-						
3-						
4-						
5-						
6-						
7-						
8-						
9-						
10-						



## Diabolo

### Nom de l'activité : La promenade du chien (premier contact avec le diabolo)

Intention pédagogique spécifique : À la fin de l'activité, l'élève sera en mesure de faire rouler le diabolo de droite à gauche au sol.

Critères de réussites :

- Le diabolo reste au sol
- Le diabolo part de la droite et va vers la gauche (ou l'inverse)
- Les bâtons sont tenus à la même hauteur et ils sont parallèles
- Le diabolo roule en ligne droite
- La corde du diabolo reste tendue, elle ne s'emmêle pas

Matériel: Diabolo, bâtons (avec corde)

Conditions de réalisation : Seul

Durée : 5 minutes

Variantes :

**Facilitatrice**: se déplacer avec le diabolo (marcher de côté)

**Plus difficile**: rester sur place, seulement bouger les bras

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

Ressources : affiche et vidéo

Auteurs: Laurie-Anne Laberge-Desjardins, Josianne Martin et Sarah Prud'homme

Consignes :

Nous allons apprendre à manipuler le diabolo afin de réussir à exécuter des figures plus difficiles. Il faut donc commencer avec le mouvement de départ du diabolo.

L'activité que nous allons faire se nomme la promenade du chien. Cet exercice va te permettre d'apprendre à démarrer le diabolo en lui donnant un élan qui va te permettre, plus tard, de le soulever.

L'élève doit déplacer le diabolo de droite à gauche sur le sol (ou l'inverse), en le faisant rouler par terre, sans que la corde ne se mêle au diabolo.

Règles de sécurité :

\*Rester dans son espace de travail

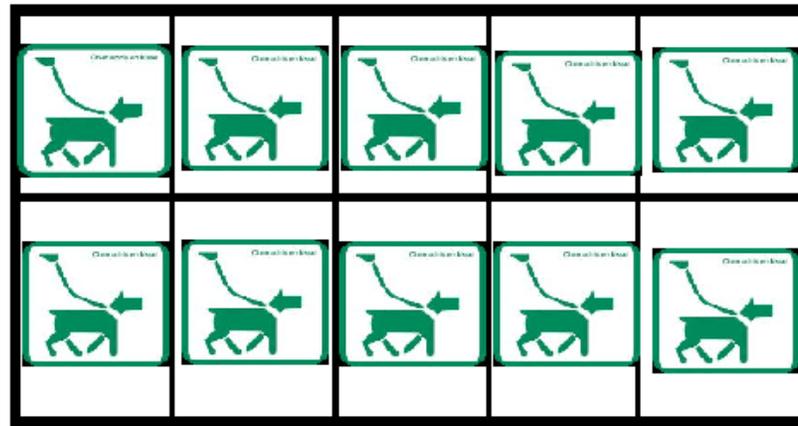
Pistes de rétroactions :

-S'imaginer que le diabolo est un petit chien, y aller doucement.

-Se fier à une ligne du gymnase pour faire rouler le diabolo

-Regarder ses bâtons et s'assurer qu'ils sont bien droits.

Organisation spatiale : Chaque élève reste dans son espace de travail (représenté par les carrés noirs)





## Nom de l'activité : L'envol

Intention pédagogique spécifique : À la fin de l'activité, l'élève sera en mesure de soulever, faire rouler sur la corde et de contrôler le diabolo dans les airs.

### Critères de réussites :

- L'élève soulève le diabolo de terre
- Le diabolo est stable
- Le diabolo est en constante rotation, il ne perd pas de vitesse
- L'élève utilise seulement une main pour faire tourner le diabolo
- Le diabolo reste devant le corps
- Les bâtons sont tenus à la même hauteur

Matériel: Diabolo, bâtons (avec corde)

Conditions de réalisation : Seul

Durée : 10 minutes

### Variantes :

**Facilitatrice**: Faire l'envol sans essayer de le stabiliser

**Plus difficile**: Faire l'envol avec l'autre main

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

Auteurs: : Laurie-Anne Laberge-Desjardins, Josianne Martin et Sarah Prud'homme

### Consignes :

Toujours dans sa zone de travail, l'élève doit soulever le diabolo de terre, faire tourner le diabolo sur la corde en donnant des petits coups de bas en haut avec une seule main (habituellement la main dominante). Une fois le diabolo en rotation, on continue les coups, mais on doit garder le contrôle de celui-ci. Si le diabolo penche vers l'avant, la main qui donne les coups doit reculer un peu. Si le diabolo penche vers l'arrière, la main doit avancer un peu toujours par rapport à l'autre main. Le diabolo doit constamment être devant soi, s'il tourne il faut repositionner le corps et ne pas essayer de faire tourner le diabolo. Voici un défi: soulève le diabolo et essaie de le faire rouler le plus longtemps possible!

### Règles de sécurité :

\*Rester dans son espace de travail

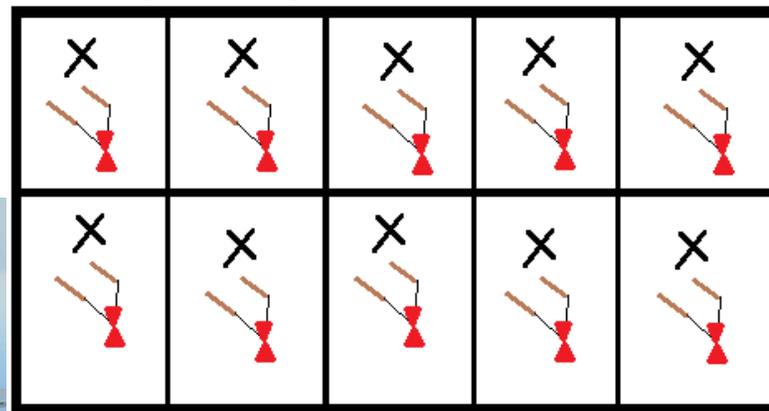
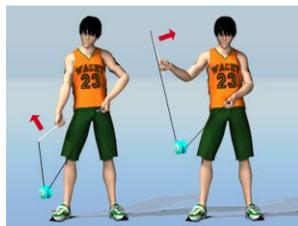
### Pistes de rétroactions :

-Qu'est ce que tu dois faire afin de maintenir la rotation du diabolo?

-Qu'est-ce que tu dois faire lorsque le diabolo penche vers l'avant?

-Pratique-toi à bouger les bâtons et regarde comment ton diabolo se déplace, cela va t'aider à bien te repositionner.

### Organisation spatiale :





## Nom de l'activité : Le lancer et la glissade

Intention pédagogique spécifique : À la fin de l'activité, l'élève sera en mesure de lancer et de rattraper le diabolo à trois reprises.

Critères de réussites :

- L'élève écarte les bras pour lancer le diabolo
- L'élève pointe le diabolo avec sa baguette
- L'élève rattrape le diabolo qui est toujours en rotation verticale
- Contact visuel avec le diabolo

Matériel: Diabolo, bâtons (avec corde)

Conditions de réalisation : Seul

Durée : 15 minutes

Variantes :

**Facilitatrice**: L'élève peut arrêter et redémarrer le diabolo entre les lancers

**Plus difficile**: Lancers de manière continue, l'élève peut trouver des manières de rattraper le diabolo (360, sauter, danser, etc.)

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

Auteurs : Laurie-Anne Laberge-Desjardins, Josianne Martin et Sarah Prud'homme

Consignes :

Dans son espace de travail, l'élève doit apprendre à lancer et à rattraper le diabolo sur la corde et s'assurant que le diabolo continue sa rotation. L'élève doit être capable de lancer et attraper 3 fois le diabolo. Pour lancer le diabolo, une fois qu'il a une bonne vitesse de rotation et qu'il est stable, il suffit d'étendre les bras pour le propulser dans les airs. Pour le rattraper sur la corde, on pointe avec la baguette de la main dominante le diabolo dans les airs. Ce geste facilitera la réception sur la corde. Il faut toujours avec un contact visuel avec le diabolo. Défi : on peut varier les réceptions, par exemple, faire un tour sur soi-même avant de rattraper le diabolo.

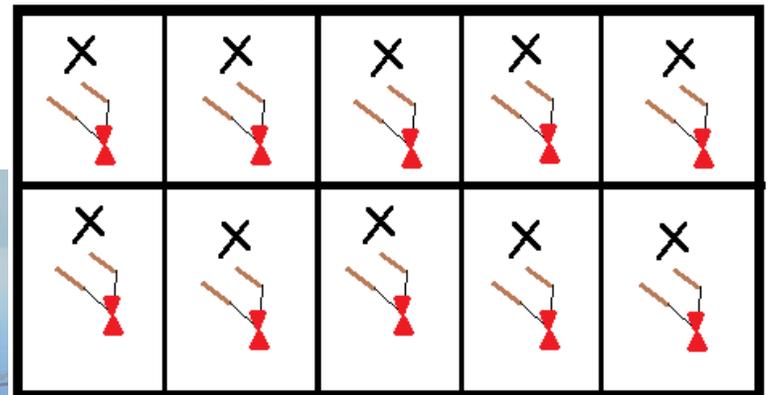
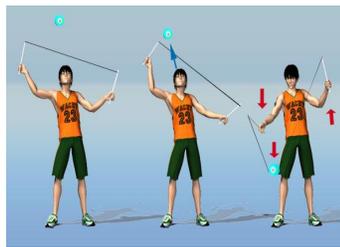
Règles de sécurité :

- \*Rester le plus possible dans son air de travail
- \*Envoyer le diabolo vers le haut et non vers l'avant.

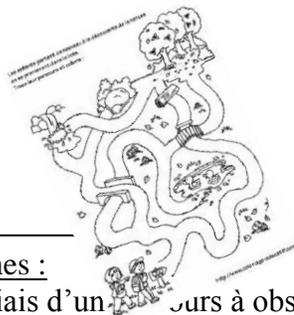
Pistes de rétroactions :

- Met la corde vis à vis tes yeux afin de bien faire la réception au milieu du diabolo
- Assure-toi que le diabolo est bien stable avant de le lancer
- Regarde bien le diabolo dans les airs
- Lors de la réception, le diabolo doit glisser sur la corde comme sur une glissade

Organisation spatiale :



## Nom de l'activité : Le parcours de Spiderman



**Intention pédagogique spécifique :** À la fin de l'activité, l'élève sera en mesure de faire un parcours tout en contrôlant le diabolo et en le faisant constamment tourner sur la corde.

### Critères de réussites :

- L'élève roule le diabolo pour le démarrer
- L'élève soulève le diabolo de terre
- L'élève fait le parcours sans échapper le diabolo
- L'élève lance et attrape le diabolo
- L'élève garde le contrôle du diabolo lors de ses changements de direction

**Matériel:** Diabolo, bâtons (avec corde), cônes, bancs suédois, cerceaux

**Conditions de réalisation:** Seul, mais en groupe (parcours à obstacle)

**Durée :** 15 minutes

### Variantes :

**Facilitatrice :** permettre les arrêts lors d'échappés, Enlever les lancers

**Plus difficile :** faire une course, ajouter des obstacles

**Mode d'évaluation :** (voir grille d'évaluation)

**Auteurs :** Laurie-Anne Laberge-Desjardins, Josianne Martin et Sarah Prud'homme

### Consignes :

Par le biais d'un parcours à obstacles, l'élève doit montrer qu'il maîtrise les points de base (démarrer, contrôler, corriger la direction, lancer et attraper) du diabolo. C'est éléments ont été mis en pratique dans les activités précédentes. L'élève sera appelé à contourner des cônes en slalom et de côté (pour garder le diabolo devant soi), à franchir des bancs suédois et à lancer et attraper le diabolo.

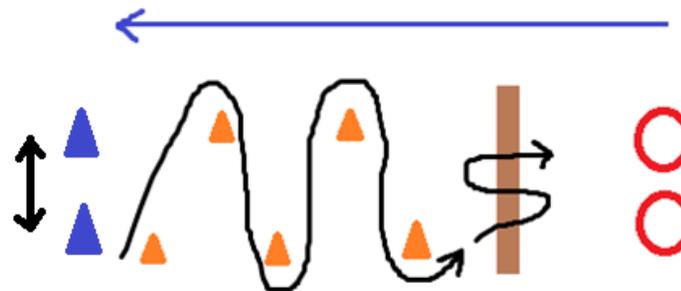
### **Parcours :**

- 1) Faire la promenade du chien à cinq reprises entre les cônes bleus
- 2) Faire l'envol et se déplacer en slalom entre les cônes orange tout en contrôlant le diabolo
- 3) Passer trois fois par-dessus le banc en soulevant le diabolo
- 4) Lancer et attraper trois fois à l'intérieur d'un cerceau
- 5) Retour à reculons en ligne droite (toujours en contrôlant le diabolo)

### Règles de sécurité :

- Tu peux commencer le parcours lorsque la personne qui était avant toi est rendue au troisième cône.
- Si on échappe le diabolo, on recommence là où on était pour le pas ralentir tout le groupe.
- Faire attention lorsqu'on se déplace à reculons (regarder par-dessus l'épaule).

### Organisation spatiale :



Quatre à six parcours de ce genre sont installés dans le gymnase. Les élèves en attente peuvent pratiquer leur technique.



## Nom de l'activité : Les mille et une figures de Spiderman

Intention pédagogique spécifique : À la fin du cours, l'élève sera en mesure de réussir les figures suivantes : l'ascenseur, le soleil et le satellite.

Critères de réussites :

- L'élève fait tourner le diabolo
- L'élève garde le contrôle du diabolo
- L'élève exécute les figures

Matériel: Diabolo, bâtons (avec corde)

Conditions de réalisation : Seul

Durée : 30 minutes

Variantes :

**Facilitatrice**: faire seulement une figure, se faire aider par un ami (élève-expert)

**Plus difficile**: faire un enchaînement des figures, défi : essaie d'inventer une nouvelle figure!

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

Auteurs: Laurie-Anne Laberge-Desjardins, Josianne Martin et Sarah Prud'homme

Consignes :

Les élèves ont 30 minutes pour découvrir et réaliser du mieux qu'ils peuvent les 3 figures.

**L'ascenseur** : Une fois que le diabolo à une très bonne vitesse de rotation, tu fais un tour autour du diabolo avec ta baguette droite. On tend ensuite les bras verticalement (bras gauche en haut, bras droit en bas). Si la tension dans la corde est bonne, le diabolo devrait monter sur la corde. Pour quitter le mouvement, ramener les bras à l'horizontale et faire un tour inverse autour du diabolo avec le bras droit.

**Le soleil** : Pour lancer le soleil, on doit amener le diabolo vers la gauche ou la droite (au choix) pour qu'il passe autour des baguettes. La corde doit être tendue. Si un nœud est fait, il suffit de faire le soleil dans l'autre sens pour le défaire.

**Le Satellite** : le principe du satellite est de faire passer le diabolo par-dessus une partie du corps (bras, jambe, etc.) et de réussir à le rattraper de l'autre côté sur la ficelle. Comme un satellite en orbite autour de la terre.

(Présentation du vidéo fait dans le cadre du cours KIN1402)

Règles de sécurité :

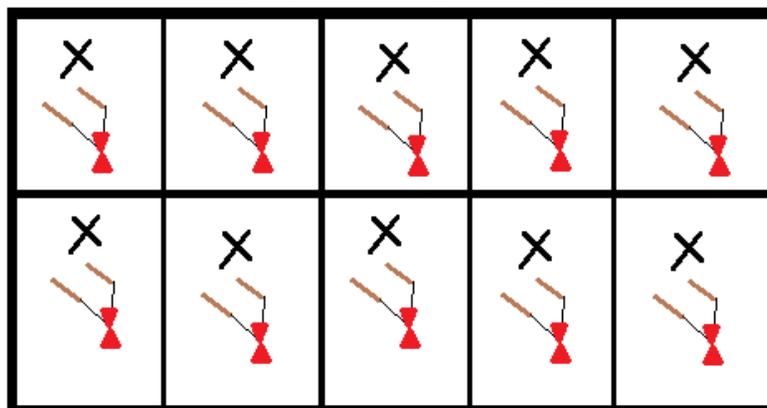
\*Rester le plus possible dans son air de travail

Pistes de rétroactions :

-Se référer aux points techniques présentés dans la vidéo.

-L'enseignant peut installer des affiches pour aider les élèves

Organisation spatiale :



## Nom de l'activité : Créer une routine en diabolo

Intention pédagogique spécifique : À la fin du cours, l'élève sera en mesure de présenter une routine de diabolo à d'autres élèves du groupe.

Critères de réussites :

- L'élève est en mesure de démarrer, contrôler et corriger la direction du diabolo
- L'élève lance et attrape le diabolo à trois reprises
- L'élève fait au moins une figure

Matériel: diabolo, bâtons (avec corde)

Conditions de réalisation : **Seul** devant un sous groupe.

Durée : 20 minutes (2 à 3 minutes par personne)

Variantes :

**Facilitatrice**: faire des arrêts pendant l'exécution

**Plus difficile**: sur une musique, avec des transitions et une chorégraphie

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

Auteurs : Laurie-Anne Laberge-Desjardins, Josianne Martin et Sarah Prud'homme

Consignes :

L'élève doit présenter une routine de diabolo en intégrant tous les éléments vus dans les cours précédents (la promenade du chien, l'envol, le lancer et la glissade et les figures).

L'élève doit démarrer le diabolo, le contrôler, faire 3 lancers et réceptionner le diabolo. De plus, il doit exécuter au moins une figure (idéalement les trois) de manière continue (sans échapper le diabolo).

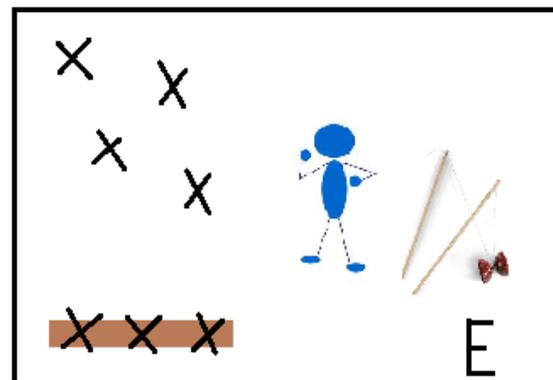
Règles de sécurité :

- Un élève présente à la fois
- L'élève présente sa routine devant quelques-uns de ses collègues.
- Les autres élèves se pratiquent dans le gymnase

Pistes de rétroactions :

- Est-ce que ta présentation était fidèle à ta planification?
- Est-ce que tous les éléments demandés étaient présents?
- Que pourrais-tu améliorer?

Organisation spatiale :



X : élèves en attente et en pratique, Bonhomme : élève en examen, E : enseignant

## Grille d'évaluation de l'exécution du diabolo

(n'évalue qu'une partie de l'efficacité de l'exécution, et doit être intégrée à la grille complète d'évaluation de la SAE)

<b>C1</b>  <b>AGIR</b>  Légende + Réussi +- Plus ou moins réussi - Non réussi O Avec de l'aide NE : Non évalué	<i>Critères d'évaluation visés</i>			
	<i>Maîtrises des connaissances</i>			
	<b>Efficacité de l'exécution<sup>1</sup></b>			
	<small>Éléments observables : Indiquer, dans la colonne visée, l'élément de la légende proposé ou tout autre symbole distinctif ou chiffre pour expliquer son résultat.</small>			
	<b>Exécute l'action de manipuler le diabolo selon les techniques enseignées.</b>			
	<b>Réussi à lever le diabolo*</b>	<b>Contrôle du diabolo*</b>	<b>Lance et attrape le diabolo à trois reprises**</b>	<b>Exécute une figure**</b>
<b>NOMS</b>				

**\*Deux points sont accordés à ces critères.**

**\*\*Trois points sont accordés à ces critères**

**Pour les figures, c'est un point par figure réussie**

## Échasses à main

**Nom de l'activité : Comment monter sur des échasses**

### Intention pédagogique spécifique :

L'élève sera en mesure de monter sur les échasses de façon sécuritaire afin de rester en équilibre 3 secondes.

### Critères de réussites :

Monter sur les échasses, rester en équilibre pendant 3 secondes et utiliser adéquatement les échasses avec ses bras (échasses derrière les épaules) Voir photo en annexe.

### Matériel:

Échasses, tapis bleus, un Ipad par équipe, tableau interactif, une affiche code QR et des cônes.

### Conditions de réalisation :

En équipe, chacun leur tour. Toutes les équipes seront devant l'enseignant. Il y aura 4 équipes.

### Durée :

1 cours, environ 3 minutes chaque élève.

### Variantes :

**Facilitatrice:** L'élève peut se faire aider par ses coéquipiers en se faisant tenir pour être capable de monter sur les échasses et rester en équilibre.

**Plus difficile:** L'élève peut commencer à faire quelques pas devant lui.

### Mode d'évaluation :

Aucune

### Auteurs:

Karine Rouillard, Frédéric Yelle St-Louis, Valérie Guillet, Mylène Courcelles

### Consignes :

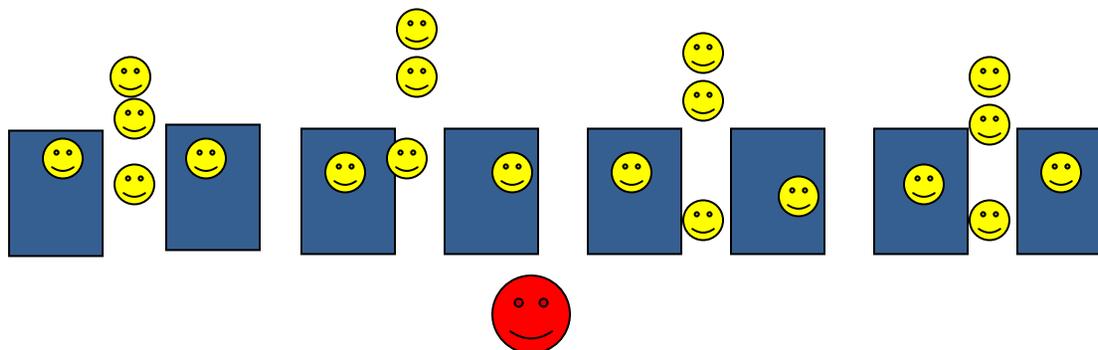
Au début du cours, montrer la vidéo : <http://www.youtube.com/watch?v=jUWdYE9Vg>  
Nous allons apprendre à marcher sur des échasses. Pour le premier cours, il est important de connaître les techniques de bases pour rester en équilibre 3 secondes sur les échasses. Il faut afficher dans le gymnase les photos qui montrent les techniques de bases. (annexes)  
Les élèves vont pouvoir également, à l'aide de leur Ipad, regarder les techniques sur la première vidéo avec le code QR *débutant* qui est sur une affiche. (annexes)  
Il est important d'apprendre à tomber (sur le côté, pas tomber sur les genoux ou par en avant.)  
Après cela, l'élève apprend à se tenir debout au moins 3 secondes et essayer de marcher si l'élève se sent à l'aise. Lorsque tous les élèves ont fait une fois l'exercice, on peut le refaire une deuxième fois.

Règles de sécurité : Mettre des tapis bleus par équipe (à droite et à gauche du corridor de marche), respect de l'espace de travail de chacun, ne pas laisser trainer les échasses au sol, déposer doucement les échasses près du mur, rester toujours vigilant, attentif et sérieux lorsque vous êtes sur les échasses.

Pistes de rétroactions : Position des bras autour des échasses, largeurs des échasses et la position du corps.

Pour ceux qui veulent commencer à marcher : regarder la longueur des pas. (l'élève doit faire des petits pas)

### Organisation spatiale :



## Nom de l'activité : Traverser le demi-gymnase

### Intention pédagogique spécifique :

L'élève sera en mesure de traverser la moitié du gymnase avec ses échasses sans tomber.

### Critères de réussites :

Monter sur les échasses, rester en équilibre pendant 3 secondes, utiliser adéquatement les échasses avec ses bras (échasses derrière les épaules) et traverser le demi-gymnase sans tomber. Voir photo en annexe

### Matériel:

Échasses, tapis bleus, un Ipad par équipe, une affiche code QR et des cônes.

### Conditions de réalisation :

En équipe, chacun leur tour. Toutes les équipes seront devant l'enseignant. Il y aura 4 équipes, donc 4 corridors de marche.

### Durée :

1 cours, 5 minutes par élèves.

### Variantes :

**Facilitatrice:** L'élève peut traverser la moitié du gymnase en tombant, il reprend où il est tombé. Il peut également se faire aider par un élève.

**Plus difficile:** L'élève peut traverser le gymnase ou donner des conseils aux élèves ayant plus de difficultés.

### Mode d'évaluation :

Aucune

### Auteurs:

- Karine
- Frédéric
- Valérie
- Mylène

### Consignes :

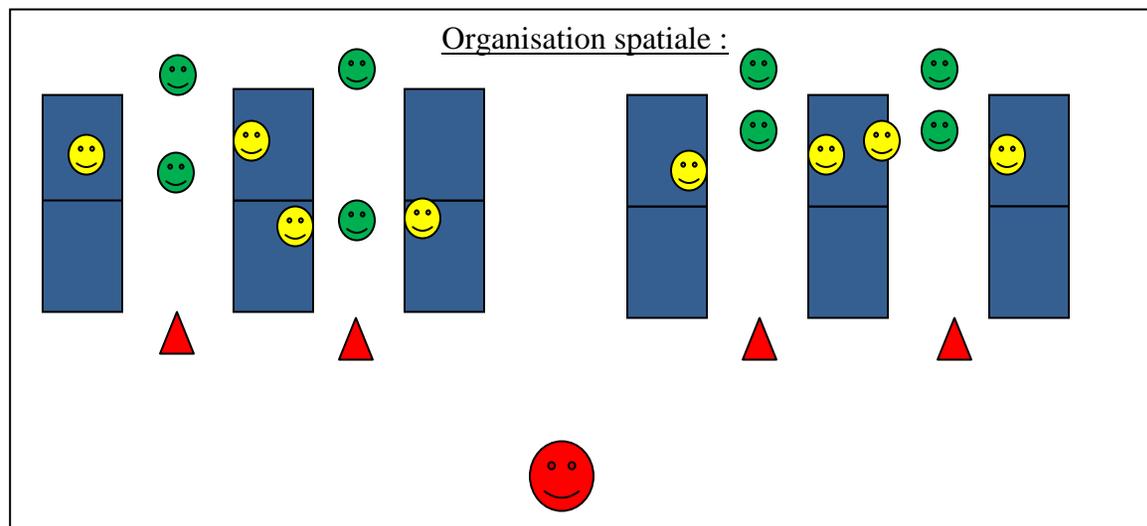
Lors de la marche, deux élèves doivent suivre celui avec les échasses pour la sécurité. (un élève à droite et l'autre à gauche) Lorsque l'élève tombe, il doit tomber comme la façon apprise lors du cours précédent. Ce n'est pas une course, les élèves doivent apprendre à marcher adéquatement avec la technique appropriée, et non de se dépêcher afin d'arriver avant les autres.

Les élèves vont pouvoir, à l'aide de leur Ipad, regarder les techniques sur la deuxième vidéo avec le code QR *expert 1* qui est sur une affiche. (annexes) Cependant, pour ce cours, ils doivent être en mesure de seulement traverser le demi-gymnase.

Lorsque tous les élèves ont fait une fois l'exercice, on peut le refaire une deuxième fois.

Règles de sécurité : Mettre des tapis bleus par équipe (à droite et à gauche du corridor de marche), respect de l'espace de travail de chacun, ne pas laisser trainer les échasses au sol, déposer doucement les échasses près du mur, ne pas essayer de courir avec les échasses, rester toujours vigilant, attentif et sérieux lorsque vous êtes sur les échasses.

Pistes de rétroactions : Position des bras autour des échasses, largeurs des échasses, la position du corps et la longueur des pas.



## Nom de l'activité : Traverser le gymnase

### Intention pédagogique spécifique :

L'élève sera en mesure de traverser tout le gymnase avec ses échasses sans tomber.

### Critères de réussites :

Monter sur les échasses, rester en équilibre pendant 3 secondes, utiliser adéquatement les échasses avec ses bras (échasses derrière les épaules) et traverser le gymnase sans tomber. Voir photo en annexe.

### Matériel:

Échasses, tapis bleus, affiche codes QR, un Ipad par équipe et des cônes.

### Conditions de réalisation :

En équipe, chacun leur tour. Toutes les équipes seront devant l'enseignant. Il y aura 4 équipes, donc 4 corridors de marche.

### Durée :

1 cours, 6 minutes par élève

### Variantes :

**Facilitatrice :** Traverser le demi-gymnase sans tomber.

**Plus difficile :** Ne pas regarder les échasses, seulement devant soi ou donner des conseils aux élèves ayant plus de difficultés.

### Mode d'évaluation :

Aucune

### Auteurs:

- Karine
- Frédéric
- Valérie
- Mylène

### Consignes :

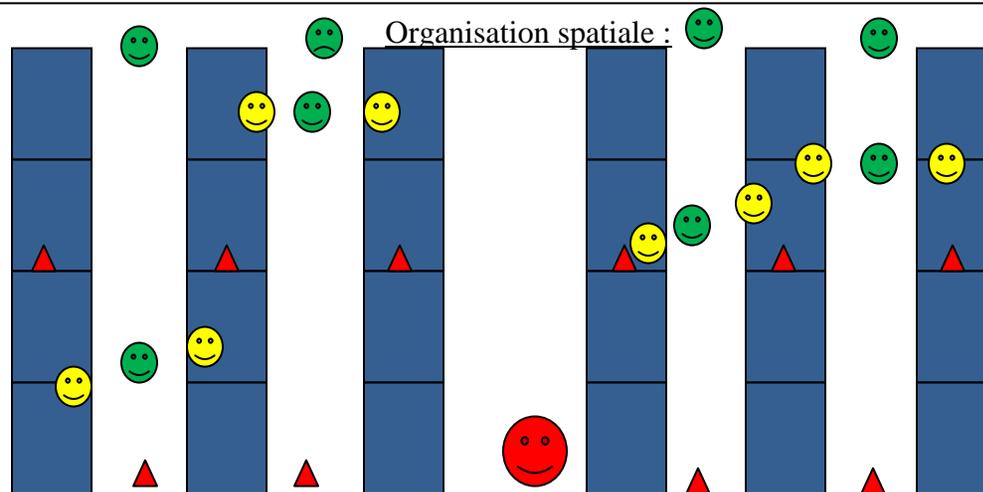
Lors de la marche, deux élèves doivent suivre celui avec les échasses pour la sécurité. (un élève à droite et l'autre à gauche) Lorsque l'élève tombe, il doit tomber de la façon apprise lors du premier cours. Ce n'est pas une course, les élèves doivent apprendre à marcher adéquatement avec la technique appropriée, et non de se dépêcher afin d'arriver avant les autres.

Les élèves vont pouvoir, à l'aide de leur Ipad, regarder les techniques sur la deuxième vidéo avec le code QR *expert 1* qui est sur une affiche. (annexes)

Lorsque tous les élèves ont fait une fois l'exercice, on peut le refaire une deuxième fois.

Règles de sécurité : Mettre des tapis bleus par équipe (à droite et à gauche du corridor de marche), respect de l'espace de travail de chacun, ne pas laisser trainer les échasses au sol, déposer doucement les échasses près du mur, ne pas essayer de courir avec les échasses, rester toujours vigilant, attentif et sérieux lorsque vous êtes sur les échasses.

Pistes de rétroactions : Position des bras autour des échasses, largeurs des échasses, la position du corps, la longueur des pas et commencer à regarder le regard pour ceux qui ont plus de facilité.



## Nom de l'activité : Évaluation

### Intention pédagogique spécifique :

L'élève sera en mesure de traverser seul le gymnase avec les échasses sans tomber avec les techniques enseignées en classe.

### Critères de réussites :

Monter sur les échasses, rester en équilibre pendant 3 secondes, utiliser adéquatement les échasses avec ses bras (échasses derrière les épaules) et traverser le gymnase sans tomber.

### Matériel:

Des échasses, tapis bleus, grille d'évaluation, tableau interactif et des cônes.

### Conditions de réalisation :

En équipe, chacun leur tour. Une équipe sera devant l'enseignant pour l'évaluation. Les autres équipes doivent se pratiquer dans leur corridor de marche.

### Durée :

2 cours pour pouvoir évaluer tous les élèves, environ 8 minutes par élève.

### Variantes :

**Facilitatrice:** Traverser un demi-gymnase.

**Plus difficile:** Regarder devant soi. Si c'est encore trop facile, essayer de marcher à reculons.

### Mode d'évaluation :

Voir grille d'évaluation en annexe.

### Auteurs:

- Karine
- Frédéric
- Valérie
- Mylène

### Consignes :

Lors de l'évaluation, un élève à la fois marche devant l'enseignant.

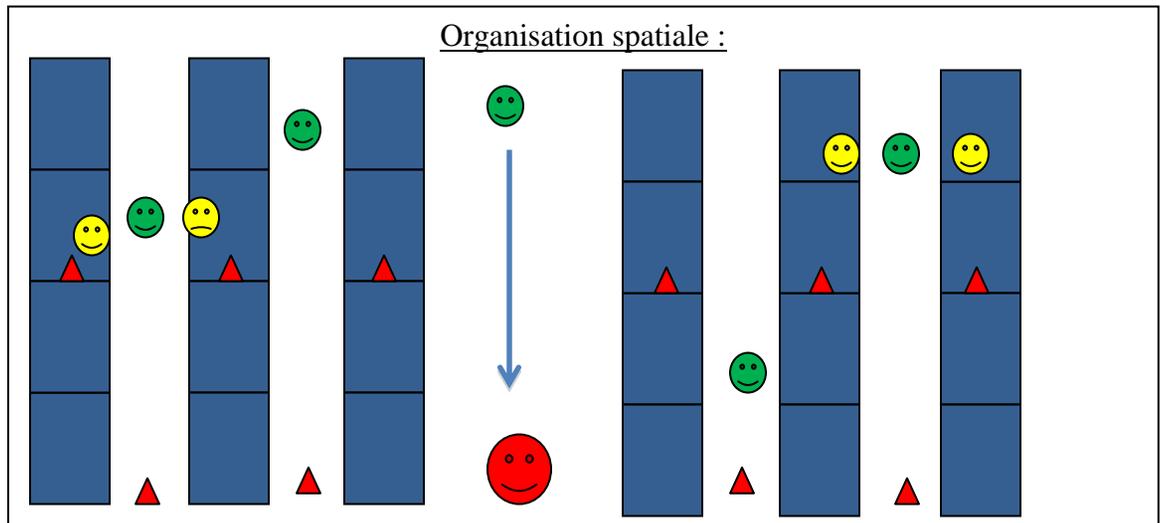
Lors de la marche, si l'élève tombe, il doit tomber de la façon apprise lors du premier cours afin de ne pas se blesser. Les élèves doivent marcher adéquatement avec la technique appropriée, et non de se dépêcher.

Lorsque l'élève essaie de marcher à reculons, il doit y avoir deux élèves à ses côtés afin de l'aider.

Pour les élèves ayant déjà terminé l'évaluation, ils peuvent aller sur YouTube, avec le tableau interactif, afin de regarder différentes activités à faire avec les échasses.

Règles de sécurité : Mettre des tapis bleus par équipe (à droite et à gauche du corridor de marche), respect de l'espace de travail de chacun, ne pas laisser trainer les échasses au sol, déposer doucement les échasses près du mur, ne pas essayer de courir avec les échasses, rester toujours vigilant, attentif et sérieux lorsque vous êtes sur les échasses.

Pistes de rétroactions : Position des bras autour des échasses, largeurs des échasses, la position du corps, la longueur des pas et le regard.



Nom de l'activité : Contourne les 6 cônes

Intention pédagogique spécifique :

À la fin de ce cours, l'élève sera en mesure de faire un parcours en contournant 6 cônes sur les échasses sans tomber le plus rapidement possible.

Critères de réussites : réussir le parcours au complet sans tomber, Être en contrôle durant le parcours, Réussir le parcours avec le meilleur temps possible.

Matériel : Un Ipad par équipe, affiche codes QR, des échasses et 12 cônes.

Conditions de réalisation : Les élèves doivent contourner les cônes (aller seulement) sans tomber le plus rapidement possible et faire le parcours 2 fois.

Durée : 1 cours, environ 3 minutes le parcours.

Variantes :

**Facilitatrice :** Mettre les cônes plus près.

**Plus difficile :** Toujours essayer de battre son propre temps durant le parcours, mettre les cônes plus éloignés ou donner des conseils aux élèves ayant plus de difficultés.

Mode d'évaluation :

Aucune

Auteurs:

- Karine
- Frédéric
- Valérie
- Mylène

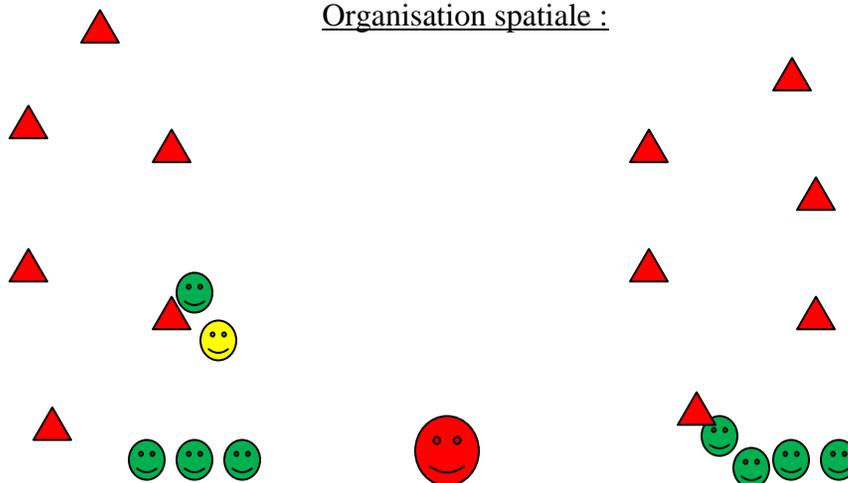
Consignes :

Pour l'activité, il y aura deux parcours avec 6 cônes chacun. Au signal de l'enseignant, les deux premiers de chaque rangée devront faire le parcours (aller seulement) le plus rapidement possible. Un ami doit le suivre de près derrière pour la sécurité de l'exécutant. Lorsque l'élève est arrivé au bout, les 2 échangent de rôle pour le retour. Une fois que tous les élèves ont fait le parcours 1 fois ils le refont une deuxième fois. Les élèves vont pouvoir, à l'aide de leur Ipad, regarder les techniques sur la deuxième vidéo avec le code QR *expert 2* qui est sur une affiche. (annexes)

Règles de sécurité : Respect de l'espace de travail de chacun, ne pas laisser trainer les échasses au sol, déposer doucement les échasses près du mur, toujours avoir un élève derrière la personne sur les échasses pour s'assurer qu'il ne se fasse pas mal en tombant, attendre que l'élève soit au milieu du parcours pour pouvoir commencer à son tour, rester toujours vigilant, attentif et sérieux lorsque vous êtes sur les échasses.

Pistes de rétroactions : Position des bras autour des échasses, largeurs des échasses, la position du corps, la longueur des pas, la position du corps, commencer à regarder le regard.

Organisation spatiale :



## Nom de l'activité :Fais-moi une passe

Intention pédagogique spécifique : À la fin de ce cours, l'élève sera en mesure d'effectuer une passe à son coéquipier sans tomber des échasses.

Critères de réussites : L'élève réussit la passe sans tomber des échasses, L'élève est capable d'arrêter sa passe, L'élève ne perd pas l'équilibre lorsqu'il fait la passe à son coéquipier.

Matériel: 6 ballons mous (ou ballon en papier journal) et 12 cônes.

Conditions de réalisation : En équipe de 4 (2 sur les échasses, 2 s'occupent de la sécurité) les élèves doivent se placer un en face de l'autre à 5 mètres et tenter de se faire une passe sans tomber des échasses.

Durée : 1 cours, 5 minutes pour chaque duo

### Variantes :

**Facilitatrice**: Se rapprocher de son coéquipier.

**Plus difficile**: Fermer les yeux et essayer de faire une passe très précise ou s'éloigner de son coéquipier.

### Mode d'évaluation :

Aucune

### Auteurs:

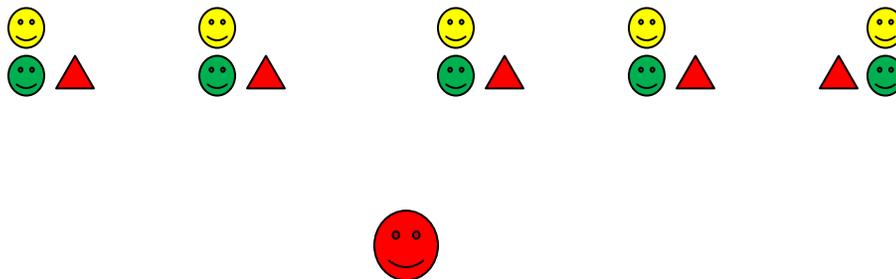
- Karine
- Frédéric
- Valérie
- Mylène

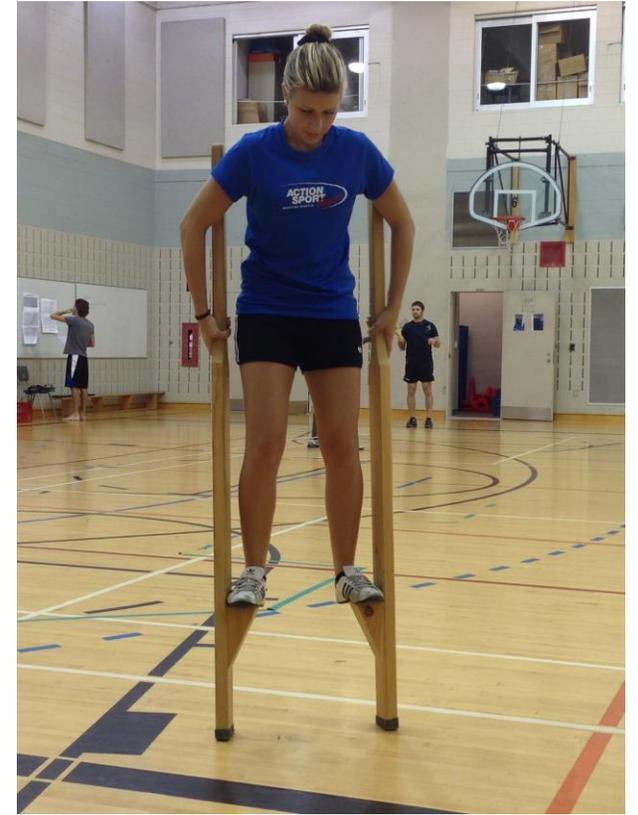
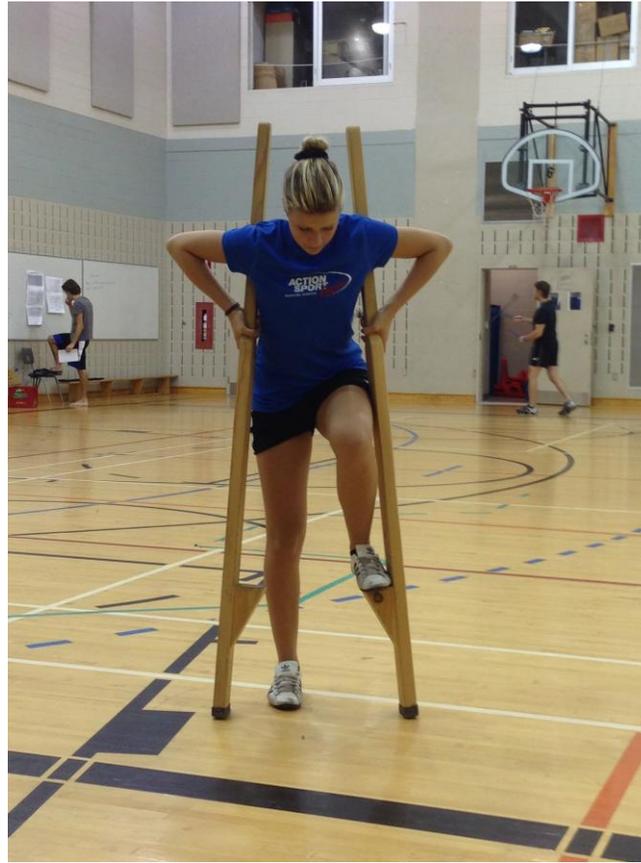
Consignes : Les élèves se placent en équipe de 4 à côté d'un cône (2 d'un côté les 2 autres se placent en face). Au signal de l'enseignant, les 2 élèves embarquent sur les échasses et doivent tenter de se faire une passe précise sans tomber à une distance de 5 mètres. Les 2 autres élèves doivent se placer derrière pour la sécurité. Lorsque les 2 ont fait chacune 5 passes, on change de rôle.

Règles de sécurité : Respect de l'espace de travail de chacun, ne pas laisser trainer les échasses au sol, déposer doucement les échasses près du mur, ne pas essayer de courir avec les échasses, rester toujours vigilant, attentif, sérieux lorsque vous êtes sur les échasses et attendre que les deux élèves terminent leurs 5 passes et qu'ils descendent de façon sécuritaire des échasses avant de commencer l'activité.

Pistes de rétroactions : Position des bras autour des échasses, largeurs des échasses, la position du corps, la longueur des pas, la position du corps, commencer à regarder le regard et la vitesse du ballon moussé.

### Organisation spatiale :





## Grille d'évaluation de l'exécution aux échasses

<b>C1</b>  <b>AGIR</b> Légende + Réussi +- Plus ou moins réussi - Non réussi O Avec de l'aide NE : Non évalué	<i>Critères d'évaluation visés</i>			
	<i>Maîtrises des connaissances</i>			
	<b>Efficacité de l'exécution<sup>1</sup></b>			
	<small>Éléments observables : Indiquer, dans la colonne visée, l'élément de la légende proposé ou tout autre symbole distinctif ou chiffre pour expliquer son résultat.</small>			
	<b>Exécute l'action de marcher avec des échasses selon les techniques enseignées.</b>			
	<b>Capable de monter sur les échasses et de rester en équilibre. (3 secondes)</b>	<b>Utilise adéquatement les échasses avec ses bras (échasses derrière les épaules) *voir en annexe</b>	<b>Capable de traverser le gymnase sans tomber</b>	<b>Regarde devant soi lorsqu'il marche OU marcher de reculons</b>
<b>NOMS</b>				

\*L'élève qui réussit les 3 premiers critères obtient 8/10 (B)

## ***Fil de fer ou slackline***

### **Titre : Initiation à la poutre**

#### Intention pédagogique spécifique :

L'élève sera en mesure d'embarquer sur une poutre avec un seul pied d'appui à partir du sol et de se rendre jusqu'au bout de la poutre.

#### Critères de réussites :

- Embarquer sur la poutre avec un seul pied d'appui.
- Marcher jusqu'au bout de la poutre.

Matériel: Poutre standard, Banc suédois (au besoin), Tapis

#### Conditions de réalisation :

Les élèves sont divisés selon le nombre de stations de poutres ou de bancs suédois. Il y a seulement un élève à la fois qui est en action. Il doit y avoir un pareur en tout temps avec l'élève en action.

Durée : 10 à 15 minutes

#### Variantes :

***Facilitatrice:*** Marcher sur une ligne au sol.

***Plus difficile:*** Effectuer, sur la poutre, un tour de 180 degrés ou une figure d'équilibre.

#### Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

- Se maintien en équilibre sur un pied
- Se rend jusqu'au bout du fil en marchant
- Respecte les consignes de sécurité

#### Auteurs:

Karine Abel, Jonathan Lapointe, Jonathan Surprenant

#### Consignes :

L'élève doit partir du sol et embarquer sur la poutre à l'aide d'un seul pied d'appui. Pour se faire, il devra garder son équilibre au moins 3 secondes avant de commencer à marcher. Il est important qu'il puisse prendre conscience de son équilibre sur cette nouvelle surface. Puis, en mettant un pied devant l'autre, il doit tenter de se rendre au bout de la poutre en marchant tranquillement toujours dans le but de prendre conscience de son équilibre. S'il réussit, une fois au bout, il peut effectuer un tour de 180 degrés ou une figure d'équilibre (arabesque, cigogne). Cet élément est seulement possible lorsque l'enseignant jugera bon d'intégrer une variante de difficulté selon le groupe devant lui.

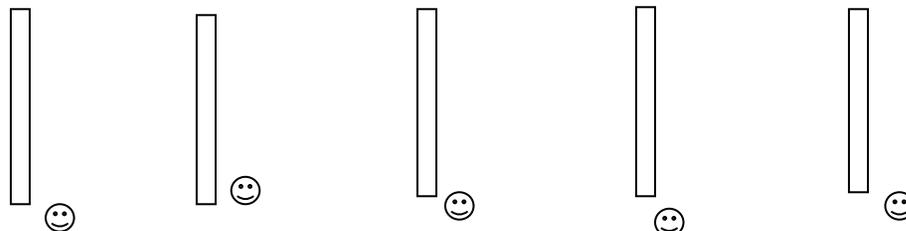
#### Règles de sécurité :

- La poutre reste proche du sol (Environ 1 pied)
- Un pareur est avec l'élève en action.
- Des tapis sont installés au sol sous la poutre
- Un élève à la fois sur la poutre.

#### Pistes de rétroactions :

- Comment avez-vous réussi à garder l'équilibre en embarquant sur la poutre?
- Où portiez-vous votre regard?

#### Organisation spatiale :



### Intention pédagogique spécifique :

L'élève sera en mesure de marcher d'un bout à l'autre de la poutre en portant son regard devant lui tout en effectuant un tour de 180 degrés et une figure d'équilibre.

### Critères de réussites :

- L'élève porte son regard devant lui lorsqu'il s'exécute sur la poutre.
- L'élève effectue un tour de 180 degrés sur la poutre
- L'élève effectue une figure d'équilibre sur la poutre.

### Matériel:

- Poutre standard.
- Banc suédois (au besoin)
- Tapis

### Conditions de réalisation :

Les élèves sont divisés selon le nombre de stations de poutres ou de bancs suédois. Il y a seulement un élève à la fois qui est en action. Il doit y avoir un pareur en tout temps avec l'élève en action.

Durée : 15 à 20 minutes

### Variantes :

**Facilitatrice:** Effectuer le demi-tour et la figure d'équilibre au sol sur une ligne.

**Plus difficile:** Effectuer le parcours les yeux fermés. Important d'avoir des pareurs de chaque côté de la poutre pour cette variante.

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

- Se maintenir en équilibre sur un pied
- Se rendre jusqu'au bout du fil en marchant
- Respecte les consignes de sécurité

Auteurs: Karine Abel, Jonathan Lapointe, Jonathan Surprenant

## TITRE : Expérience poutre

### Consignes :

L'élève doit marcher par en avant en mettant un pied devant l'autre d'un bout à l'autre de la poutre. Rendu au bout, il doit effectuer un demi-tour de sorte à revenir en marchant vers l'avant en direction de son point de départ. Il devra, à son retour, effectuer une figure d'équilibre sur la poutre et la maintenir 3 secondes.

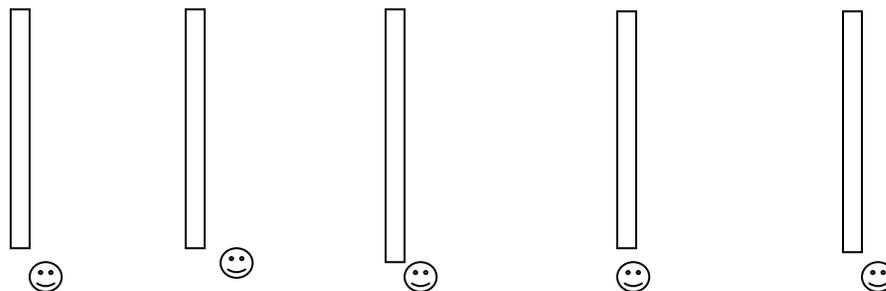
### Règles de sécurité :

- La poutre reste proche du sol (Environ 1 pied)
- Un pareur est avec l'élève en action.
- Des tapis sont installés au sol sous la poutre
- Un élève à la fois sur la poutre.

### Pistes de rétroactions :

- Qu'est-ce qui vous aide à garder votre équilibre lors du tour de 180 degrés?
- Qu'est-ce qui est différent lorsque votre regard est porté devant vous?

### Organisation spatiale :



Intention pédagogique spécifique :

L'élève sera en mesure de marcher vers l'avant sur la slackline en s'aidant d'un collègue.

Critères de réussites :

-L'élève marche vers l'avant, en mettant un pied devant l'autre.

Matériel:

- Une slackline
- Deux poteaux pour soutenir la slackline
- Une poutre
- Deux bancs suédois
- Plusieurs tapis

Conditions de réalisation :

Les élèves sont divisés selon le nombre de stations de slackline, de poutres ou de bancs suédois. Il y a seulement un élève à la fois qui est en action. Il doit y avoir un pareur en tout temps avec l'élève en action.

Durée : 10 à 15 minutes

Variantes :

**Facilitatrice:** l'élève garde l'équilibre à l'aide d'un collègue de classe

**Plus difficile:** l'élève marche sans l'aide de personne sur la slackline

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

- Se maintien en équilibre sur un pied
- Se rend jusqu'au bout du fil en marchant
- Respecte les consignes de sécurité

Auteurs: Karine Abel, Jonathan Lapointe, Jonathan Surprenant

**TITRE : Initiation à la slackline**

Consignes :

L'élève expérimente la slackline. Pour débiter, à l'aide d'un collègue de classe, il marche vers l'avant. Il peut s'aider en se soutenant sur l'épaule de son collègue. Lorsque l'élève se sent près, il peut le lâcher et essayer de marcher par lui-même en gardant son équilibre. Si tout va bien, il peut tenter la marche arrière, un demi-tour et même une figure d'équilibre. Cependant, l'essentiel de cette activité est de marcher de l'avant et d'apprendre à contrôler son équilibre en locomotion sur une surface plus ou moins instable. Aussi, il y a une poutre et un banc suédois à la disposition de ceux qui ont de la difficulté sur la slackline.

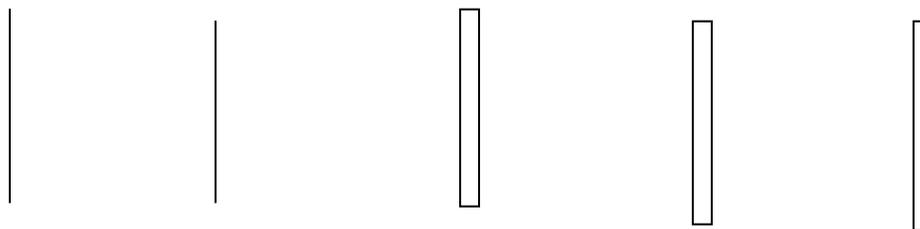
Règles de sécurité :

- La slackline reste proche du sol. (Environ 1 pied)
- Un pareur est avec l'élève en action.
- Des tapis sont installés au sol sous la slackline et la poutre
- Un à la fois sur la slackline et la poutre

Pistes de rétroactions :

- Qu'y a-t-il de différent entre la poutre et la slackline ?
- Comment avez-vous fait pour contrôler votre équilibre sur la slackline, comparativement à la poutre?

**Organisation spatiale :**



### Intention pédagogique spécifique :

À la fin de ce cours, l'élève sera en mesure de marcher et de reculer sur la slackline avec un bâton pour stabiliser son équilibre et en utilisant qu'une seule jambe d'appui

### Critères de réussites :

-L'élève doit marcher au minimum 6 pas par en avant à partir du début. Garder son équilibre sur une seule jambe d'appui

-L'élève doit marcher au minimum 6 pas par en arrière à partir du début. Garder son équilibre sur une seule jambe d'appui

### Matériel:

- Un long bâton stabilisateur
- Une slackline
- Des matelas

### Conditions de réalisation :

Les élèves sont divisés par groupe, selon le nombre d'activités ouverts. Il y a un élève à la fois qui peut participer à l'activité.

### Durée :

10 - 20 secondes

### Variantes :

**Facilitatrice:** Utiliser le bâton tout au long de la progression

**Plus difficile:** Ne plus utiliser de bâton lors de la progression

### Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

L'objectif de cette activité est de faire 6 pas au minimum (pour donner un objectif raisonnable). Il faut que l'élève garde son équilibre en s'appuyant sur une seule jambe à la fois.

Auteurs: Karine Abel, Jonathan Surprenant, Jonathan Lapointe

## Nom de l'activité : La slackline

Consignes : L'élève commence au début de la slackline. Il peut utiliser un autre élève pour s'aider à monter sur la slackline. Par la suite, le bâton stabilisateur lui ait donné pour commencer l'exercice. L'élève doit marcher environ 6 pas devant lui. L'objectif est de laisser seulement un pied sur la slackline pour que **l'élève contrôle son équilibre avec seulement 1 pied**. Suite à cela, l'élève retourne au début de la slackline pour recommencer la même activité, mais cette fois-ci il devra marcher par en arrière. À la suite de ses 6 pas, l'élève peut décider d'arrêter l'activité pour permettre aux autres de faire l'activité ou il peut continuer jusqu'au bout. Si l'élève trouve l'activité facile, il peut décider de faire l'activité sans le bâton stabilisateur.

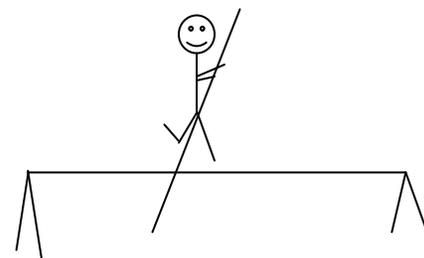
### Règles de sécurité :

- Des tapis sont installés sous la slackline
- Rien ne doit traîner sur les tapis
- L'élève doit être en souliers OU pieds nus.
- Un élève à la fois

### Pistes de rétroactions :

- Est-ce que l'élève regarde devant lui ?
- Est-ce que l'élève utilise ses hanches comme stabilisateurs?
- Est-ce que l'élève utilise une seule jambe d'appui?

### Organisation spatiale :



6 pas par en avant

6 pas par en arrière

## Nom de l'activité : Le fil de fer

### Intention pédagogique spécifique :

À la fin de ce cours, l'élève sera en mesure de marcher jusqu'au bout d'un fil de fer avec l'aide d'une personne ou d'un bâton stabilisateur.

### Critères de réussites :

L'élève doit marcher jusqu'au bout du fil de fer avec l'aide d'une personne ou d'un bâton stabilisateur

### Matériel:

- 1 long bâton stabilisateur
- 1 fil de fer
- Des matelas

### Conditions de réalisation :

Les élèves sont divisés par groupe, selon le nombre d'activités ouverts. Il y a un élève à la fois qui peut participer à l'activité.

### Durée :

-15 à 20 secondes

### Variantes :

**Facilitatrice:** L'élève en exécution utilise un bâton ou une personne pour l'aider à son équilibre.

**Plus difficile:** L'élève n'utilise pas de bâton ou n'utilise personne pour l'aider à son équilibre.

### Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

L'élève sera évalué sur l'exécution à se rendre jusqu'au bout du fil de fer.

Auteurs: Karine Abel, Jonathan Surprenant, Jonathan Lapointe

SAE : Les arts du cirque au primaire. UQAM. 2013.

Consignes : L'élève débute l'activité au début du fil de fer. Pour commencer, l'élève choisit s'il veut utiliser une personne ou un bâton pour avancer sur le fil de fer. L'objectif est de contrôler son centre de gravité en s'appuyant uniquement sur la jambe d'appui. L'autre jambe est dans les airs pour stabiliser l'équilibre. L'exécutant doit se rendre jusqu'au bout du fil de fer. S'il tombe durant l'exécution, il peut recommencer l'a où il est tombé pour terminer le parcours.

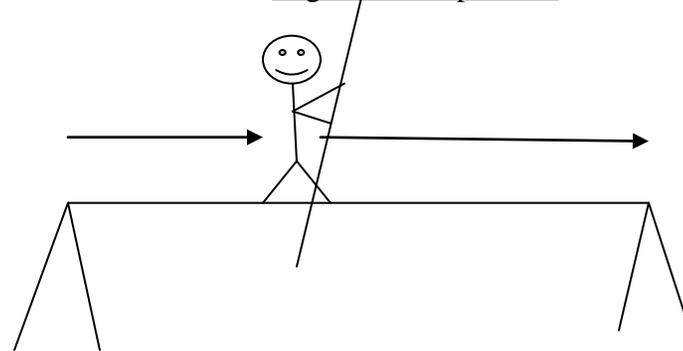
### Règles de sécurité :

- Des matelas doivent être installés sous le fil de fer
- Rien ne doit traîner sur les matelas
- L'élève doit être en souliers ou pieds nus
- Un élève à la fois sur le parcours

### Pistes de rétroactions :

- Est-ce que l'élève utilise ses hanches comme moyen de stabilisateur?
- Est-ce que l'élève regarde devant lui?
- Est-ce que l'élève se concentre sur son équilibre ou sur le bâton (ou la personne)?

### Organisation spatiale :



### Intention pédagogique spécifique :

À la fin de ce cours, l'élève sera en mesure de marcher sur le fil de fer par en avant, par en arrière et de faire des tours de 180 degrés.

### Critères de réussites :

Réussir à faire 2 critères parmi les suivants :

- Avancer sur le fil de fer
- Faire un tour de 180 degrés vers la gauche
- Reculer sur le fil de fer
- Faire un tour de 180 degrés vers la droite
- Aller jusqu'au bout du fil de fer

### Matériel:

- 1 fil de fer
- Des matelas

### Conditions de réalisation :

Les élèves sont divisés par groupe, selon le nombre d'activités ouverts. Il y a un élève à la fois qui peut participer à l'activité.

### Durée :

15 à 20 secondes

### Variantes :

**Facilitatrice:** L'élève peut faire 2 critères parmi les critères décrits plus haut (voir critères de réussite)

**Plus difficile:** L'élève fait la série complète dans l'ordre (voir critères de réussite).

### Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

Tout les critères d'évaluation rentrent en ligne de compte : 1 seule jambe d'appui, effectuée des demi-tour, réussi à se rendre jusqu'au bout et respect les règles de sécurité.

Auteurs: Karine Abel, Jonathan Surprenant, Jonathan Lapointe

## Nom de l'activité : Le fil de fer (parcours)

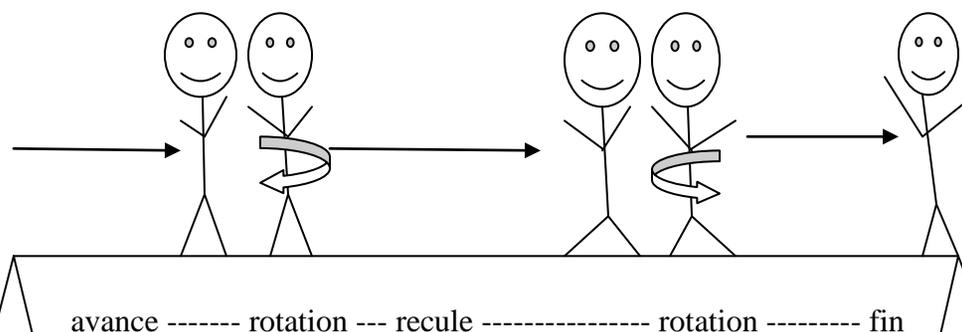
Consignes : Pour commencer, l'élève doit prendre conscience du parcours proposé par le professeur. Il doit réussir 3 critères sur 5 pour avoir une note satisfaisante. Par exemple, s'il réussit 4 critères sur 5, il aura une note de 4 sur 5. Pour avoir 100%, l'élève doit donc faire le parcours au complet dans l'ordre suivant : 1) avancer sur le fil de fer à partir du début 2) faire un demi-tour vers la gauche 3) marcher de reculons 4) faire un demi-tour vers la droite 5) avancer jusqu'au bout du fil de fer.

### Règles de sécurité :

- Des matelas sont placés sous le fil de fer
- L'élève marche sur le fil avec ses souliers ou pieds nus
- Rien ne doit traîner sur les matelas
- Un élève à la fois

### Pistes de rétroactions :

- Où sont placés les bras de l'exécutant?
- Où est placé le centre de gravité ?
- Est-ce que l'élève regarde devant lui?



## Grille d'évaluation de l'exécution au fil de fer

<b>CI</b>  <b>AGIR</b>  <b>Légende</b> + Réussi +- Plus ou moins réussi - Non réussi O Avec de l'aide NE : Non évalué	<b>EXÉCUTION</b>							
	<i>Maîtrises des connaissances</i>							
	<b>Efficacité de l'exécution</b>							
	<small>Éléments observables : Indiquer, dans la colonne visée, l'élément de la légende proposé ou tout autre symbole distinctif ou chiffre pour expliquer son résultat.</small>							
	<b>Exécute la locomotion sur le fil de fer selon les techniques enseignées.</b>							
	<b>Se maintien en équilibre sur un pied*</b>		<b>Se rend jusqu'au bout du fil en marchant</b>		<b>Effectue un demi-tour, en restant en équilibre</b>		<b>Respect des consignes de sécurité</b>	<b>Bonus</b>
	Seul	Avec aide	Seul	Avec aide	Seul	Avec aide		
<b>NOMS</b>								

\*L'élève qui réussit une figure d'équilibre pendant 3 secondes obtient 1 point bonus sur le total.

## Monocycle

Nom de l'activité : L'équilibre sur une roue.

### Intention pédagogique spécifique :

À l'aide d'un point d'appui, l'élève sera en mesure d'embarquer sur le monocycle et de garder cette position en équilibre pendant 30 secondes.

### Critères de réussites :

- Embarque sur le monocycle
- Se tient en équilibre pendant 30 secondes sur le monocycle.

### Matériel :

- 3 monocycles
- 3 casques de sécurité
- Espalier (le mur peut remplacer les espaliers)

### Conditions de réalisation :

Dans le gymnase, il y a 6 élèves en équipe de 2 près de l'espalier.

### Durée :

10 minutes

### Variantes :

**Facilitatrice:** ... garder cette position en équilibre pendant 10 secondes.

**Plus difficile:** Sans point d'appui, ...

### Mode d'évaluation :

- Grilles d'évaluation

### Auteurs:

Charles Cody, Dominique Balthazar, Simon Samuel Hogue

### Consignes :

Tenir d'une main un barreau de l'espalier et tenir de l'autre main la selle du monocycle. Ensuite, placer une pédale vers le bas et l'autre vers le haut. Pour embarquer sur le monocycle, placer un pied sur la pédale du bas et un pied au sol. La selle doit être accotée sur vous. Donnez-vous une légère poussée vers l'avant et ramener le pied d'appui situé au sol sur la pédale pour embarquer sur le monocycle (*on s'aide des points d'appui*). Une fois sur le monocycle, il faut ramener les pédales parallèles pour permettre de se tenir en équilibre. Pour garder l'équilibre, fixé un point en face de vous et aider-vous de votre main d'appui situé sur les barreaux de l'espalier. La main positionner sur la selle peut s'appuyer sur son partenaire ou la garder dans les aires pour garder l'équilibre.

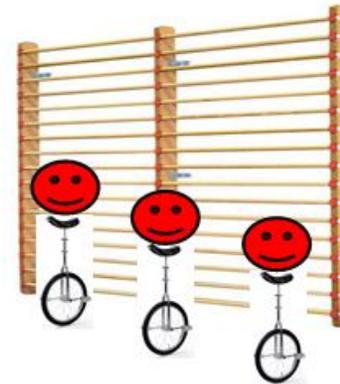
### Règles de sécurité :

- Toujours porter un casque de sécurité.
- Si la difficulté est grande, demander à une personne de vous aider
- Garder une distance de 4 pieds entre les élèves en actions.

### Pistes de rétroactions :

- Comment doit-on placer les pédales pour embarquer?
- Comment doit-on placer les pédales une fois sur le monocycle?
- Où doit-on regarder pour maintenir son équilibre?

### Organisation spatiale :



Nom de l'activité : *Par en avant!*

**Intention pédagogique spécifique :**

À l'aide d'un point d'appui, l'élève sera en mesure de pédaler vers l'avant pour avancer sur une distance de 10 pieds (3.05 mètres).

**Critères de réussites :**

- Penche le corps légèrement vers l'avant pour avancer.
- Pédale vers l'avant sur une distance de 10 pieds

**Matériel :**

- 3 monocycles
- 3 casques de sécurité
- Espalier (le mur peut remplacer les espaliers)

**Conditions de réalisation :**

Dans le gymnase, il y a 6 élèves en équipe de 2 près de l'espalier.

**Durée :** 10 minutes

**Variantes :**

***Facilitatrice:*** ... sur une distance de 5 pieds (1.05 mètre).

***Plus difficile:*** Sans point d'appui, ...

**Mode d'évaluation :**

- Grille d'évaluation

**Auteurs:**

Charles Cody, Dominique Balthazar, Simon Samuel Hogue

**Consignes :**

*Pour embarquer sur le monocycle et garder son équilibre, voir l'activité 1.*

Une fois le monocycle stabilisé, avancé légèrement le haut du corps vers l'avant pour propulser l'engin vers la direction désirée. En même temps, commencer à pédaler dans le sens antihoraire pour faire tourner la roue du monocycle vers l'avant.

Pour arrêter le monocycle, ramener légèrement le corps dans la position initiale et arrêter de pédaler puis stabiliser l'engin en gardant votre équilibre.

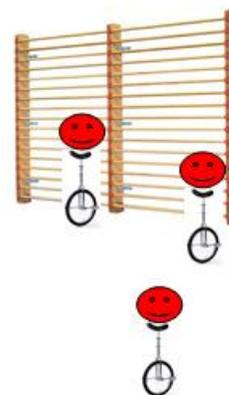
**Règles de sécurité :**

- Toujours porter un casque de sécurité.
- Si la difficulté est grande, demander à une personne de vous aider.
- Garder une distance de 4 pieds entre les élèves en actions.
- Aucun objet ni personne ne doit être dans l'espace de l'activité.

**Pistes de rétroactions :**

- Dans quel sens doit-on pédaler pour faire avancer le monocycle?
- Comment doit-on positionner le corps pour avancer?

**Organisation spatiale :**



Nom de l'activité : **Par en arrière!**

**Intention pédagogique spécifique :**

À l'aide d'un point d'appui, l'élève sera en mesure de pédaler vers l'arrière pour reculer sur une distance de 10 pieds (3.05 mètres).

**Critères de réussites :**

- Penche le corps légèrement vers l'arrière pour reculer.
- Pédale vers l'arrière sur une distance de 10 pieds.

**Matériel :**

- 3 monocycles
- 3 casques de sécurité
- Espalier (le mur peut remplacer les espaliers)

**Conditions de réalisation :**

Dans le gymnase, il y a 6 élèves en équipe de 2 près de l'espalier.

**Durée :** 10 minutes

**Variantes :**

*Facilitatrice:* ...sur une distance de 5 pieds.

*Plus difficile:* Sans point d'appui...

**Mode d'évaluation :**

- Grille d'évaluation

**Auteurs:**

Charles Cody, Dominique Balthazar, Simon Samuel Hogue

**Consignes :**

*Pour embarquer sur le monocycle et garder son équilibre, voir l'activité 1.*

Une fois le monocycle stabilisé, reculé légèrement le haut du corps vers l'arrière pour propulser l'engin vers la direction désirée. En même temps, commencer à pédaler dans le sens horaire pour faire tourner la roue du monocycle vers l'arrière.

Pour arrêter le monocycle, ramener légèrement le corps dans la position initiale et arrêter de pédaler puis stabiliser l'engin en gardant votre équilibre.

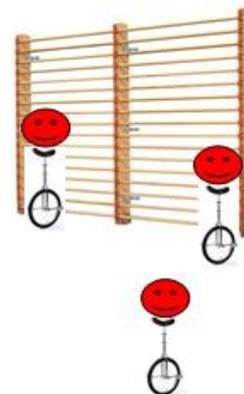
**Règles de sécurité :**

- Toujours porter un casque de sécurité.
- Si la difficulté est grande, demander à une personne de vous aider.
- Garder une distance de 4 pieds entre les élèves en actions.
- Aucune autre activité ne doit être en cours et aucun objet ni personne ne doit être dans l'espace de l'activité.

**Pistes de rétroactions :**

- Dans quel sens doit-on pédaler pour faire avancer le monocycle?
- Comment doit-on positionner le corps pour reculer?

**Organisation spatiale :**



Nom de l'activité : *La liberté*

**Intention pédagogique spécifique :**

L'élève sera en mesure de rouler vers l'avant librement dans le gymnase.

**Critères de réussites :**

Il est capable de faire une longueur de gymnase librement.

**Matériel:**

- 3 monocycles
- 3 casques de sécurité
- Espalier (le mur peut remplacer les espaliers)

**Conditions de réalisation :**

Dans le gymnase, il y a 6 élèves en équipe de 2 près de l'espalier.

**Durée :** 10 minutes

**Variantes :**

***Facilitatrice:*** L'élève sera en mesure de rouler vers l'avant librement dans le gymnase avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

***Plus difficile:*** L'élève sera en mesure de rouler vers l'arrière librement dans le gymnase.

**Mode d'évaluation :**

- Grille d'évaluation

**Auteurs:**

Charles Cody, Dominique Balthazar, Simon Samuel Hogue

**Consignes :**

*Répéter les consignes de l'activité 1 & 2.*

Il peut débiter en ayant un appui sur l'espalier ou le mur. Dès que vous commencez à avancer, lâcher le point d'appui et avancer librement dans le gymnase. N'arrêter pas de pédaler et garder les deux bras dans les airs pour avoir un meilleur équilibre.

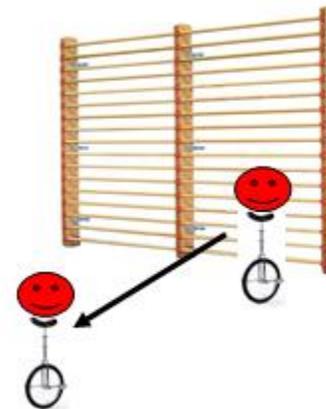
**Règles de sécurité :**

- Toujours porter un casque de sécurité.
- Si la difficulté est grande, demander à une personne de vous aider.
- Aucune autre activité ne doit être en cours et aucun objet ni personne ne doit être dans l'espace de l'activité.

**Pistes de rétroactions :**

- Comment doivent être placés les bras lors du déplacement vers l'avant?
- Comment doit-on se déplacer vers l'avant?

**Organisation spatiale :**



Nom de l'activité : ***Tourne et tourne!***

**Intention pédagogique spécifique :**

L'élève sera en mesure de faire un changement de direction en monocycle lorsqu'il est en déplacement vers l'avant.

**Critères de réussites :**

- Il est capable de faire deux changements de direction dans le même sens de suite.

**Matériel:**

- 3 monocycles
- 3 casques de sécurité
- Espalier (le mur peut remplacer les espaliers)

**Conditions de réalisation :**

Dans le gymnase, il y a 6 élèves en équipe de 2 près de l'espalier.

**Durée :** 10 minutes

**Variantes :**

***Facilitatrice:*** Faire un changement de direction.

***Plus difficile:*** Faire un tour complet du gymnase.

**Mode d'évaluation :**

- Grille d'évaluation

**Auteurs:**

Charles Cody, Dominique Balthazar, Simon Samuel Hogue

**Consignes :**

*Cette activité se déroule pendant que vous vous déplacez avec le monocycle, donc, répéter l'activité 4.*

Pour faire un changement de direction, pencher légèrement le corps vers la direction voulue. D'ailleurs, pour accélérer le mouvement, faire une rotation des hanches vers la direction désirée.

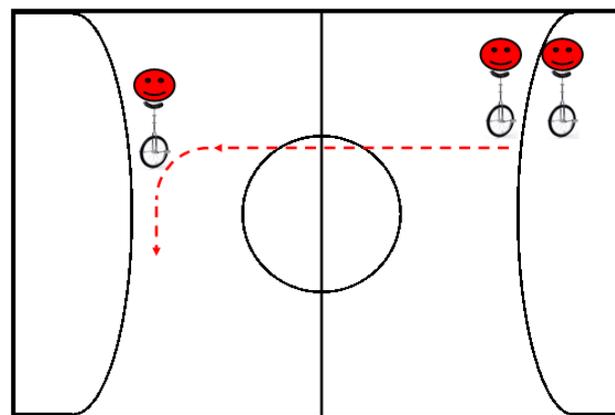
**Règles de sécurité :**

- Toujours porter un casque de sécurité.
- Si la difficulté est grande, demander à une personne de vous aider.
- Aucune autre activité ne doit être en cours et aucun objet ni personne ne doit être dans l'espace de l'activité.

**Pistes de rétroactions :**

- Que faut-il faire pour exécuter un changement de direction?
- Que faut-il faire pour augmenter la vitesse du changement de direction?

**Organisation spatiale :**



Nom de l'activité : *Le tour du monde!*

**Intention pédagogique spécifique :**

L'élève sera en mesure de faire deux tours consécutifs de gymnase.

**Critères de réussites :**

Exécute deux tours de gymnase complet.

**Matériel:**

- 3 monocycles
- 3 casques de sécurité
- Espalier (le mur peut remplacer les espaliers)

**Conditions de réalisation :**

Dans le gymnase, il y a 6 élèves en équipe de 2 près de l'espalier.

**Durée :** 10 minutes

**Variantes :**

***Facilitatrice:*** Obtenir de l'aide de son partenaire.

***Plus difficile:*** Faire un tour dans le sens horaire et faire un tour dans le sens antihoraire.

**Mode d'évaluation :**

Grille d'évaluation.

**Auteurs:**

Charles Cody, Dominique Balthazar, Simon Samuel Hogue

**Consignes :**

*Répéter l'activité 5.*

L'activité 6 est le prolongement de l'activité 5. Bref, il faut exécuter huit tournants pour faire deux tours de gymnase.

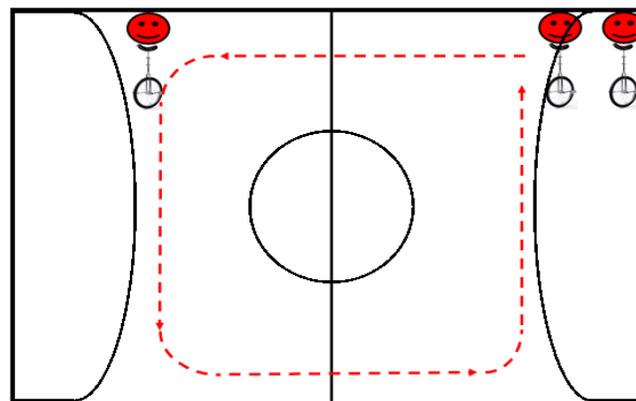
**Règles de sécurité :**

- Toujours porter un casque de sécurité.
- Si la difficulté est grande, demander à une personne de vous aider.
- Aucune autre activité ne doit être en cours et aucun objet ni personne ne doit être dans l'espace de l'activité.

**Pistes de rétroactions :**

- Que faut-il faire pour exécuter un changement de direction?
- Que faut-il faire pour augmenter la vitesse du changement de direction?

**Organisation spatiale :**



## Grille d'évaluation sommative de l'exécution du monocycle

<i>C1</i>  <b>AGIR</b>  Légende + Réussi +- Plus ou moins réussi - Non réussi O Avec de l'aide NE : Non évalué	<i>Critères d'évaluation visés</i>			
	<i>Maîtrises des connaissances</i>			
	<b>Efficacité de l'exécution<sup>1</sup></b>			
	<small>Éléments observables : Indiquer, dans la colonne visée, l'élément de la légende proposé ou tout autre symbole distinctif ou chiffre pour expliquer son résultat.</small>			
	<b>Exécute l'action de faire du monocycle selon les techniques enseignées.</b>			
	<b>Se tient en équilibre sur le monocycle.</b>	<b>Est capable d'avancer à l'aide de l'espalier.</b>	<b>Est capable de reculer à l'aide de l'espalier.</b>	<b>Fait un tour de gymnase sans arrêt</b>
<b>NOMS</b>				

\*L'élève qui réussit les 3 premiers critères obtient 8/10 (B).

## Poï

### Nom de l'activité : Rotations simples

Intention pédagogique spécifique : À la fin du cours, l'élève sera en mesure de faire des rotations continues avec le poi avec la main dominante et non-dominante.

Critères de réussites : l'élève est en mesure de faire des rotations simples pendant 60 secondes.

Matériel:

- Le maximum de poi, sinon les élèves se mettent en équipe.
- Des foulards.

Conditions de réalisation : Les élèves sont placés en équipe de 2 avec 1 ensemble de poi. Chaque équipe aura une zone de travail délimitée avec des cônes.

Durée : 10 minutes

Variantes :

**Facilitatrice**: l'élève utilise des foulards au lieu des poi

**Plus difficile**: l'élève peut faire tourner les poi dans 2 sens opposés durant 1 minute (bras droit : horaire et bras gauche : antihoraire)

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

Auteurs:

Mathieu Filiatrault, Mathieu Charbonneau, Thierry Joubert

Consignes :

- Au départ, les élèves sont face à l'enseignant. Il explique la technique.
- En équipe de 2, les élèves se placent dans leur zone de travail avec 1 ensemble de poi. 1 élève fait des rotations avec les poi avec une main pendant que l'autre élève compte les 60 secondes. Après 2 tentatives de chaque main, les élèves changent de rôles.

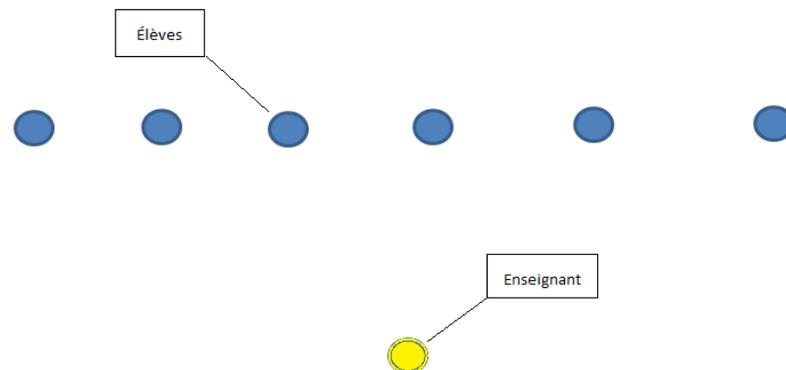
Règles de sécurité :

- Distance entre les élèves
- Porter les lunettes
- Respect du matériel

Pistes de rétroactions :

- Rotation des épaules
- Mouvement continu
- Tête haute

Organisation spatiale :



## Nom de l'activité : Rotations en croisé

Intention pédagogique spécifique : À la fin du cours, l'élève sera en mesure de faire des rotations en croisé avec le poi.

Critères de réussites :

- être capable de faire 15 coups consécutifs

Matériel:

- Le maximum de poi, sinon les élèves se mettent en équipe
- Des foulards

Conditions de réalisation :

- avoir suffisamment d'espace,
- suivre les consignes

Durée : 10 min

Variantes :

**Facilitatrice**: l'élève utilise des foulards

**Plus difficile**: l'élève change le sens de rotation (horaire et antihoraire)

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

Auteurs:

Mathieu Filiatrault  
Mathieu Charbonneau  
Thierry Joubert

Consignes :

- Au départ, les élèves sont face à l'enseignant. Il explique la technique.
- L'élève commence avec des rotations de chaque côté de son corps.
- Lorsqu'il se sent à l'aise, il amène les bras un peu plus vers l'avant en gardant la rotation.
- Ensuite, il fait passer un bras par-dessus l'autre.
- Il passe ensuite le bras du bas par-dessus lui du haut.
- Il enchaîne jusqu'à tant qu'il complète au moins 15 coups.
- S'il est avec un partenaire, il change lorsqu'il a réussi ou presque réussi.

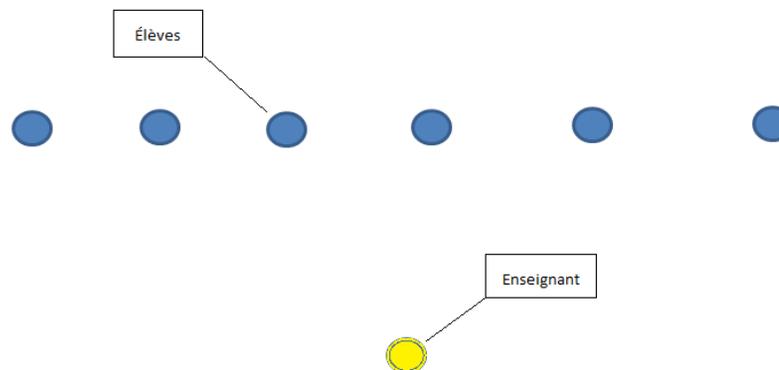
Règles de sécurité :

- Avoir une bonne distance entre les élèves
- Respecter le matériel
- Porter les lunettes

Pistes de rétroactions :

- Mouvement continu et fluide

Organisation spatiale :



## Nom de l'activité : La vague

Intention pédagogique spécifique : À la fin de l'activité, l'élève sera en mesure de faire le mouvement de la vague ou de savoir comment le faire.

Critères de réussites :

- Être capable de réussir 15 coups consécutifs

Matériel:

- Le maximum de poi

Conditions de réalisation :

- Avoir suffisamment d'espace
- Suivre les consignes

Durée : 10 minutes

Variantes :

**Facilitatrice**: Faire le mouvement stable

**Plus difficile**: Faire le mouvement en marchant, dansant, etc.

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

Auteurs:

Mathieu Filiatrault  
Mathieu Charbonneau  
Thierry Joubert

Consignes :

- Au départ, les élèves sont face à l'enseignant. Il explique la technique
- Croiser les bras, le bras du dessous va faire une rotation de l'épaule vers le haut et va se replacer par-dessus l'autre bras et refaire le même mouvement avec le bras qui est rendu en dessous
- Idem, mais lorsque le bras du dessous est rendu sur le dessus, faire un cercle avec le poi
- Faire les deux mouvements à plusieurs reprises

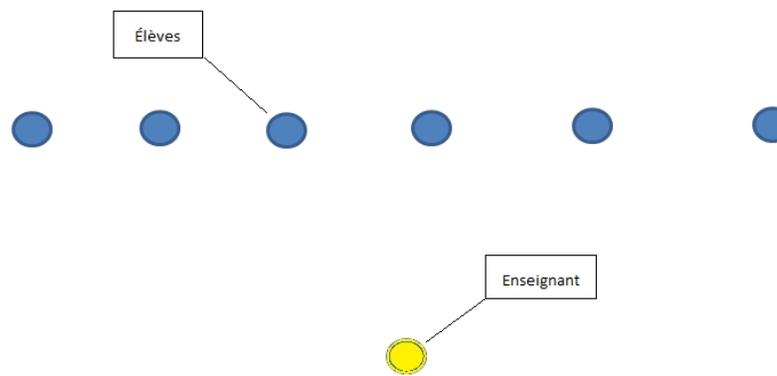
Règles de sécurité :

- Avoir une bonne distance entre les élèves
- Respecter le matériel
- Porter les lunettes

Pistes de rétroactions :

- Prendre le temps de bien faire les étapes une à la fois

Organisation spatiale :



## Nom de l'activité : Le papillon

Intention pédagogique spécifique : À la fin du cours, l'élève sera en mesure de faire la technique du papillon avec le poi.

Critères de réussites :

- Être capable de faire 15 coups consécutifs

Matériel:

- Le maximum de poi. Sinon les élèves se placent en équipe.
- Des foulards.

Conditions de réalisation :

- Avoir suffisamment d'espace.
- Écouter les consignes.

Durée : 5 minutes

Variantes :

**Facilitatrice**: Revenir aux techniques des cours précédents.

**Plus difficile**: Changer le sens de rotation (horaire et antihoraire)

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

Auteurs:

Mathieu Filiatrault  
Mathieu Charbonneau  
Thierry Joubert

Consignes :

- Les élèves se placent face à l'enseignant. Il explique la technique.
- L'élève commence avec des rotations vers l'avant sur le côté. Par la suite, il amène les bras vers l'avant. Il essaye d'amener les bras vers l'avant lorsque le poi est dans la partie la plus haute de sa rotation.
- Tranquillement il fait une rotation des poignets pour que ses paumes visent le plafond.
- Les poi vont commencer à croiser, donc pour éviter qu'ils se frappent, l'élève doit placer un bras plus bas que l'autre et doit même avancer la main du bas un peu plus que celle du haut.
- Il répète jusqu'à tant qu'il complète au moins 15 coups.
- S'il est avec un partenaire, il change lorsqu'il a réussi ou presque réussi.

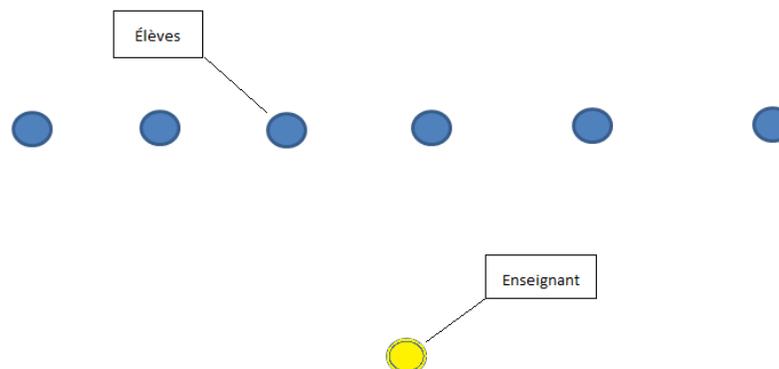
Règles de sécurité :

- Distance sécuritaire et respect du matériel
- Porte les lunettes

Pistes de rétroactions :

- La main du bas un peu plus avancée et les paumes vers le haut

Organisation spatiale :



## Nom de l'activité : La fleur

Intention pédagogique spécifique : À la fin de l'activité, l'élève sera en mesure de faire la deuxième partie du mouvement de la fleur avec deux pois.

Critères de réussites :

- Avoir un bon tempo
- Ne pas croiser les pois
- Faire 15 coups consécutifs

Matériel: Le maximum de Poi

Conditions de réalisation : Avoir de l'espace et des pois, suivre les consignes

Durée : 5 minutes

Variantes :

**Facilitatrice**: Faire le mouvement les pieds stables

**Plus difficile**: Faire le mouvement en marchant, sur un pied, de reculons, etc.

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

Auteurs:

Mathieu Filiatrault  
Mathieu Charbonneau  
Thierry Joubert

Consignes :

- Les élèves se placent face à l'enseignant. Il explique la technique.
- Faire des cercles avec les pois dans la même direction, les mains en extension (sans mouvement)
- Faire une rotation complète avec les bras et rendre en bas, faire un cercle avec les pois. Après plusieurs coups, faire le cercle en haut avec les pois.
- Après, faire les deux dans la même rotation (haut et bas)
- Faire des cercles avec les pois à gauche. Après plusieurs coups, faire des cercles sur le côté droit.
- Après faire les deux dans la même rotation (gauche et droit)

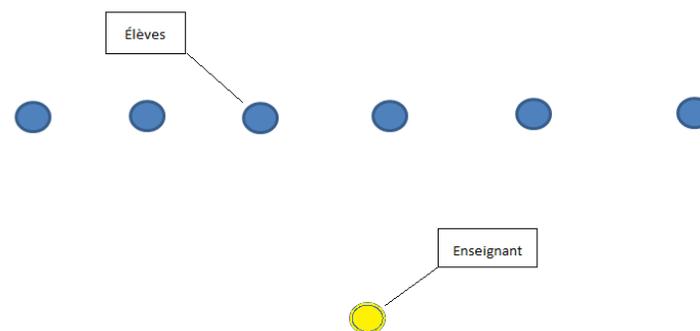
Règles de sécurité :

- Avoir une bonne distance entre les élèves.
- Respect du matériel et porter les lunettes.

Pistes de rétroactions :

- Recommencer les mouvements du premier cours
- Rotation des épaules
- Contrôler le tempo

Organisation spatiale :



## Nom de l'activité : Routine

Intention pédagogique spécifique : À la fin du cours, l'élève sera en mesure d'intégrer au moins 3 des 5 techniques du poï dans une routine.

### Critères de réussites :

- l'élève élabore une routine avec les mouvements requis
- l'élève exécute sa routine

### Matériel:

- Le maximum de poï,
- Feuilles d'élaboration de routine

### Conditions de réalisation :

Sur une feuille, les élèves devront élaborer une routine avec 3 des 5 mouvements (rotations, croisés, papillon, fleur et vague) du poï. Les rotations simples des 2 bras sont obligatoires. La routine doit durer au moins 90 secondes.

Durée : Le temps de passer tous les élèves.

### Variantes :

**Facilitatrice** : l'élève utilise des foulards pour faire sa routine

**Plus difficile** : l'élève doit faire les 5 mouvements dans sa routine

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

### Consignes :

- Chaque élève recevra une feuille pour élaborer sa routine. Par la suite, il pourra pratiquer dans sa zone de travail.
- La routine doit inclure 3 des 5 mouvements vus. Les rotations simples sont obligatoires. La routine doit durer au moins 90 secondes.
- Lorsqu'il est prêt et que l'enseignant appelle son nom, chaque élève devra présenter sa routine au professeur.

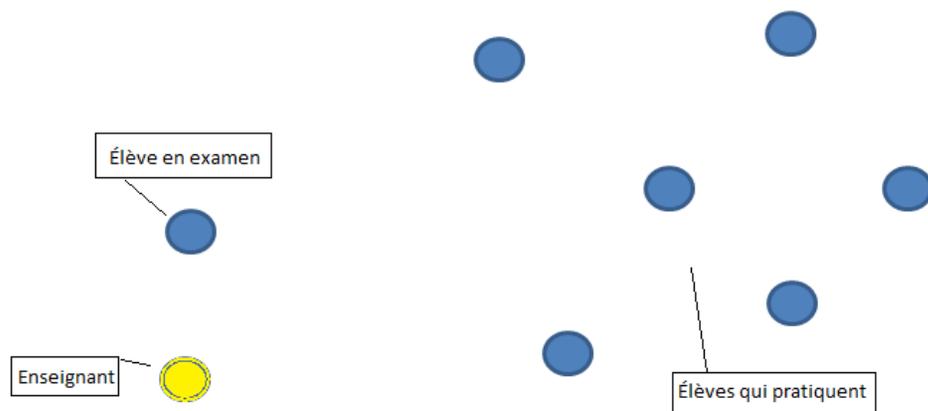
### Règles de sécurité :

- Respecter le matériel
- Porter les lunettes

### Pistes de rétroactions :

- Grille d'évaluation en annexe

### Organisation spatiale :



## Grille d'évaluation sommative de l'exécution des pois

<b>C1</b>  <b>AGIR</b>  <b>Légende</b> + Réussi +- Plus ou moins réussi - Non réussi O Avec de l'aide NE : Non évalué	<i>Critères d'évaluation visés</i>			
	<i>Maîtrises des connaissances</i>			
	<b>Efficacité de l'exécution<sup>1</sup></b>			
	<b>Éléments observables</b> : Indiquer, dans la colonne visée, l'élément de la légende proposé ou tout autre symbole distinctif ou chiffre pour expliquer son résultat.			
	<b>Exécute l'action de manipuler les pois selon les techniques enseignées.</b>			
	<b>Rotations vers avant et arrière avec changement</b>	<b>Rotations croisées</b>	<b>1 figure parmi papillon, fleur ou vague</b>	<b>2 figures ou plus parmi papillon, fleur, vague ou autre</b>
<b>NOMS</b>				

\*L'élève qui réussit les 3 premiers critères obtient 8/10 (B).

## Rolla-bolla

### Nom de l'activité : 1- Débuter

#### Intention pédagogique spécifique :

Monter sur le Rolla-Bolla face aux espaliers avec aide de ton partenaire.

-Monter sur le Rolla-Bolla face aux espaliers sans aide.

#### Critères de réussites :

L'élève réussit à se tenir en équilibre sur le Rolla-Bolla pendant 10 secondes avec l'aide de son partenaire.

L'élève réussit à se tenir en équilibre pendant 10 sec face aux espaliers sans aide d'un partenaire.

#### Matériel:

- 1 Rolla-Bolla
- Espaliers

#### Conditions de réalisation :

Seul

#### Durée :

10-15 minutes

#### Variantes :

**Facilitatrice:** L'élève prend l'aide de son partenaire. Diminuer le temps de 10 sec. pour réussir son épreuve.

**Plus difficile:** Réussir ces épreuves durant 3 séquences consécutives.

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

Critères observables sur une grille d'évaluation

Auteur : Micaël Talbot

#### Consignes :

L'élève doit se familiariser avec l'objet. Pour débiter, il devra donc le faire avec un partenaire. Pour se faire, l'élève peut s'aider de son partenaire et des espaliers pour se tenir en équilibre. Une fois que cette étape est réalisée avec succès et pendant plusieurs secondes (10 sec.), l'élève se tient en équilibre face aux espaliers sans l'aide de son partenaire.

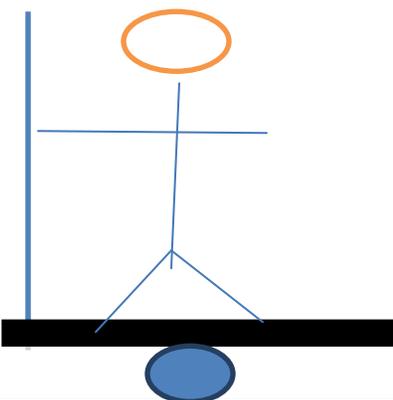
#### Règles de sécurité :

- Le partenaire doit être à l'affût d'une chute. Il doit sécuriser son partenaire en mettant ses bras de chaque côté.
- Prévoir un espace d'environ 2 mètres autour de l'élève
- Toujours porter des chaussures sur le rolla-bolla
- Monter seulement avec ses pieds sur le rolla-bolla

#### Pistes de rétroactions :

- Vérifier la posture de l'élève sur le rolla-bolla.
- Le travail attentif du partenaire

#### Organisation spatiale :



## Nom de l'activité : 2 – La montée

### Intention pédagogique spécifique :

- Tenir en équilibre sur le Rolla-Bolla pendant au moins 5 secondes.
- Tenir en équilibre sur le Rolla-Bolla pendant au moins 10 secondes.

### Critères de réussites :

L'élève doit se tenir équilibre sur le Rolla-Bolla pendant au moins 5 secondes.  
L'élève doit se tenir équilibre sur le Rolla-Bolla pendant au moins 10 secondes

### Matériel:

1 rolla-bolla

### Conditions de réalisation :

Seul

Durée : 10-15 minutes.

### Variantes :

**Facilitatrice:** L'élève peut se tenir le mur 1 fois pour se maintenir en équilibre.

**Plus difficile:** L'élève doit regarder vers l'avant et ne plus regarder vers le bas.

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)  
Critères observables sur une grille d'évaluation

Auteur : Micaël Talbot

### Consignes :

1. Sans aide du mur ou d'un partenaire, l'élève doit se tenir en équilibre pendant 5 secondes sur le Rolla-Bolla.  
Une fois que cela est réussi avec facilité l'élève répète la même étape, mais avec 5 secondes supplémentaire.
2. Sans aide du mur ou d'un partenaire, l'élève doit se tenir en équilibre pendant 10 secondes sur le Rolla-Bolla.

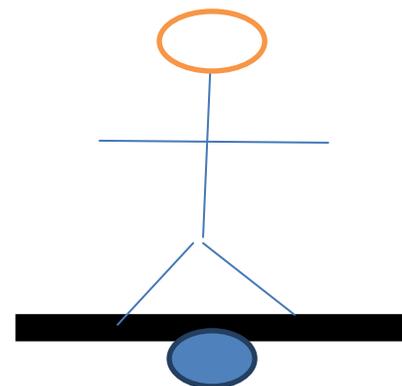
### Règles de sécurité :

- Prévoir un espace d'environ 2 mètres autour de l'élève
- Toujours porter des chaussures sur le rolla-bolla
- Monter seulement avec ses pieds sur le rolla-bolla

### Pistes de rétroactions :

- Position du corps
- Méthodes d'équilibration (utilisation des bras, flexion des jambes)
- Position de la tête

### Organisation spatiale :



### Nom de l'activité : 3 – Le cerceau

#### Intention pédagogique spécifique :

— À la fin de la SAÉ, l'élève sera en mesure de passer une jambe à la fois dans un cerceau tout en gardant son équilibre sur le Rolla-Bolla.

#### Critères de réussites :

- L'élève est capable d'embarquer sur le Rolla-Bolla sans difficulté.
- L'élève est en mesure de rester au minimum 10 secondes sur le Rolla-Bolla sans tomber.
- Pendant qu'il tient en équilibre sur le Rolla-Bolla, l'élève est capable de passer le cerceau à travers ses jambes. (Une à la fois)

Matériel: 1 Rolla-Bolla

Conditions de réalisation : Seul

Durée : 5 à 10 minutes

#### Variantes :

**Facilitatrice:** Passer le cerceau de la tête aux pieds et le remonter vers le haut pour le retirer à la tête.

**Plus difficile:** Passer le cerceau de la tête aux pieds et le retirer au niveau des pieds, sans perdre l'équilibre.

Mode d'évaluation : Critères observables sur une grille d'évaluation

Auteur : Jonathan Bergeron

#### Consignes :

- Le jeune doit vérifier si l'espace autour de lui est sécuritaire.
- Tenter d'embarquer sur le Rolla-Bolla sans aide et être capable de garder son équilibre pendant quelques secondes.
- Ensuite tenter de passer une jambe à la fois dans un cerceau tout en gardant son équilibre.

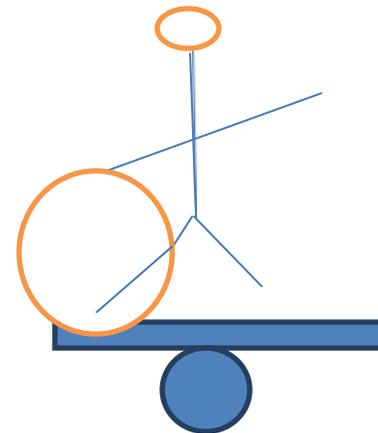
#### Sécurité :

- Prévoir un espace d'environ 2 mètres autour de l'élève .
- Toujours porter des chaussures sur le Rolla-bolla.
- Monter seulement avec ses pieds sur le Rolla-bolla.

#### Rétroactions :

- Encourager le jeune à s'aider le moins possible avec le mur, à baisser son centre de gravité et à garder son regard haut et loin devant.
- Lorsqu'on voit que l'élève se sent à l'aise avec la manipulation du cerceau, l'encourager à tenter des manoeuvres plus difficiles.

#### Organisation spatiale :



## Nom de l'activité : 4 – Jonglerie

### Intention pédagogique spécifique :

Jongler à 2 ou 3 balles sur le Rolla-Bolla

### Critères de réussites :

- Le jeune doit rester en équilibre sur le rolla-bolla
- Il doit faire au moins une série de jonglerie avec 2 ou 3 balles sur le rolla-bolla

### Matériel:

1 rolla-bolla  
3 balles de jonglerie

### Conditions de réalisation :

Seul

Durée : 15 minutes

### Variantes :

**Facilitatrice:** L'élève peut jongler avec 2 balles sur le rolla-bolla

**Plus difficile:** L'élève peut jongler avec 3 balles sur le rolla-bolla (plus qu'une série)

### Mode d'évaluation :

Critères observables sur une grille d'évaluation

### Auteur

Julien Chehata-Foubert

### Consignes :

Pour cette activité, le jeune doit rester en équilibre sur le rolla-bolla. Pendant qu'il est en équilibre, il doit réussir à faire au moins une série de jonglerie avec 2 ou 3 balles. Le jeune doit bien entendu monter sur le rolla-bolla sans aide.

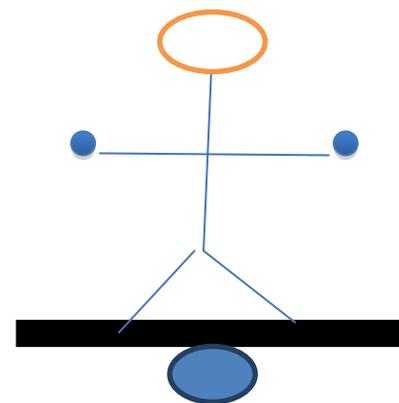
### Règles de sécurité :

- Prévoir un espace d'environ 2 mètres autour de l'élève
- Toujours porter des chaussures sur le rolla-bolla
- Monter seulement avec ses pieds sur le rolla-bolla

### Pistes de rétroactions :

- Technique de jonglerie
- Position du corps sur le rolla-bolla

### Organisation spatiale :



## Nom de l'activité : 5- Demi- tour

### Intention pédagogique spécifique :

-À la fin de la SAÉ, l'élève sera en mesure d'effectuer un demi-tour en équilibre sur le Rolla-Bolla

### Critères de réussites :

- L'élève est capable d'embarquer sur le Rolla-Bolla sans difficulté.
- L'élève est en mesure de rester au minimum 10 secondes sur le Rolla-Bolla sans tomber.
- Pendant qu'il tient en équilibre sur le Rolla-Bolla, l'élève est capable d'effectuer un demi-tour sur celui-ci sans tomber.

Matériel: 1 Rolla-Bolla

Conditions de réalisation : seul

Durée : 5 à 10 minutes

### Variantes :

**Facilitatrice:** L'élève se tient contre le mur jusqu'au moment de sauter. Ou il peut simplement effectuer des petits sauts sur le Rolla-Bolla sans changement de côté.

**Plus difficile:** l'élève peut effectuer une série de demi-tours sans perdre l'équilibre, ou ramasser un objet au sol sans perdre l'équilibre.

### Mode d'évaluation :

Critères observables sur une grille d'évaluation

Auteur : Jonathan Bergeron

### Consignes :

- Le jeune doit vérifier si l'espace autour de lui est sécuritaire.
- Tenter d'embarquer sur le Rolla-Bolla sans aide et être capable de garder son équilibre pendant quelques secondes.
- Ensuite tenter d'effectuer un demi-tour sur le Rolla-Bolla sans chuter et en reprenant l'équilibre sur l'engin lors de la réception.

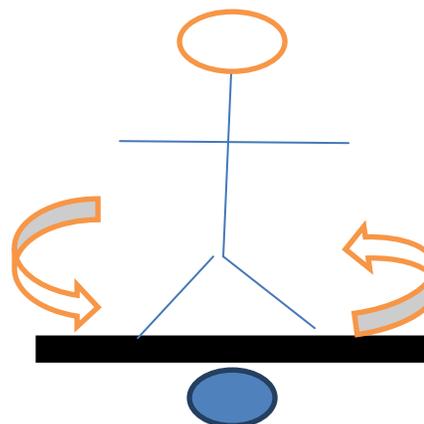
### Sécurité :

- Prévoir un espace d'environ 2 mètres autour de l'élève
- Toujours porter des chaussures sur le rolla-bolla
- Monter seulement avec ses pieds sur le rolla-bolla

### Rétroactions :

- Encourager le jeune à s'aider le moins possible avec le mur, à baisser son centre de gravité et à garder son regard haut et loin devant.
- Lorsqu'on voit que l'élève est capable de faire des petits sauts, l'encourager à tenter le demi-tour.

### Organisation spatiale :



## Nom de l'activité : Cours 6 - Évaluation

### Intention pédagogique spécifique :

Maîtriser la jonglerie tout en étant en équilibre sur un rolla-bolla

### Critères de réussites :

Réussir à bien combiner la jonglerie simultanément avec le rolla bolla pendant 5 secondes

### Matériel:

Rolla-bolla

Balles de jongleries.

### Conditions de réalisation :

Se tenir en équilibre

Bien jongler

Durée : 45 minutes

### Variantes :

**Facilitatrice:** Utilisez 2 balles pour jongler

**Plus difficile:** Utilisez 3 balles pour jongler

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

### Auteurs:

Michael Martin, Simon Sarrasin, Alexandre Foisy,  
Minh-Tuan Lam

### Consignes :

Avant de commencer l'évaluation, l'enseignant prévoit 10 minutes afin que les élèves puissent se pratiquer. Ensuite, chaque jeune devra se présenter devant le professeur afin de réaliser l'évaluation. L'évaluation sommative consiste à exécuter une action d'équilibre tout en effectuant une action de la manipulation : rester sur le rolla-bolla pendant au moins 5 secondes, en jonglant avec 2 ou 3 balles de jonglerie. Les autres élèves qui ne font pas leur évaluation pourront se pratiquer pour l'examen.

### Règles de sécurité :

Ne pas se précipiter pour se placer sur le rolla-bolla.

### Pistes de rétroactions :

Principes d'équilibration :

Est-ce que les appuis sont bien placés?

Est-ce qu'il comprend comment répartir l'équilibre dans le corps?

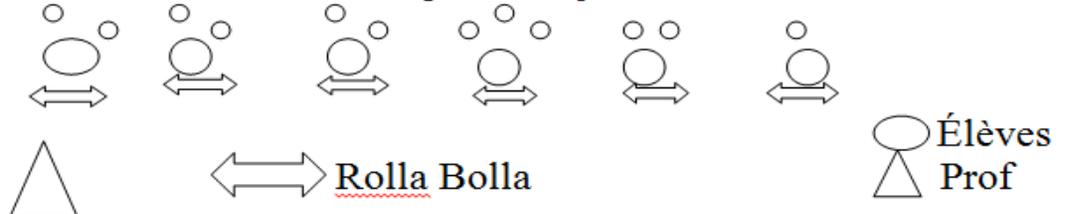
Est-ce que l'élève positionne bien son centre de gravité?

Jongler :

Utilise-il les bonnes techniques de jonglage?

Est-ce qu'il a souvent tendance à se pencher vers l'avant?

### Organisation spatiale :



## Grille d'évaluation de l'exécution de Rolla-Bolla

\*L'élève qui réussit les 3 premiers critères obtient 8/10

<p><b>C1</b></p> <p><b>AGIR</b></p> <p>Légende            + Réussi            +- Plus ou moins réussi            - Non réussi            O Avec de l'aide            NE : Non évalué</p>	<i>Critères d'évaluation visés</i>			
	<i>Maîtrises des connaissances</i>			
	<b>Efficacité de l'exécution<sup>1</sup></b>			
	<small>Éléments observables : Indiquer, dans la colonne visée, l'élément de la légende proposé ou tout autre symbole distinctif ou chiffre pour expliquer son résultat.</small>			
	<b>Exécute l'action de jongler selon les techniques enseignées.</b>			
		<b>Se tient en équilibre avec l'aide du mur pendant 10 secondes</b>	<b>Se tient en équilibre sans aide pendant 10 secondes</b>	<b>Jongler sur le rolla-bolla avec 3 balles pendant 15 secondes</b>
<b>NOMS</b>				

## Physitube (cylindre)

### Nom de l'activité : 1- Physitube fixe

Intention pédagogique spécifique : À la fin de cet atelier, le jeune sera en mesure de tenir en équilibre debout cinq secondes sur le physitube fixe.

Critères de réussites :

Tenir debout sur le physitube pendant 5 secondes tout en ayant le regard sur un point fixe au loin

Matériel:

1 physitube pour trois élèves  
4 tapis bleue pour trois élèves

Conditions de réalisation :

En équipe de trois, avec quatre tapis bleue aligné et un physitube

Durée : 6 minutes, 2 minutes de pratique chaque

Variantes :

**Facilitatrice**: À genou, près du mur. En tenant les mains des pareurs

**Plus difficile**: debout avec un saut sur place, enlever le pied des pareurs

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

Auteurs: Katherine Banville, Maude Croteau, Jean-Philippe Dandeneault

Consignes :

En équipe de trois, il y a deux pareurs et un élève qui exécute la tâche. Les pareurs mettent leurs pieds dans le physitube afin que celui-ci reste stable. Ils doivent aussi allonger leurs bras afin d'assurer la sécurité de l'exécutant. Celui qui exécute l'exercice doit embarquer sur le physitube d'abord sur les genoux et se lever debout à l'aide des pareurs. Ensuite, il doit tenir debout 5 secondes sans se tenir sur les pareurs. Les pareurs doivent continuer à avoir un de leur pied dans le physitube afin de le maintenir en place.

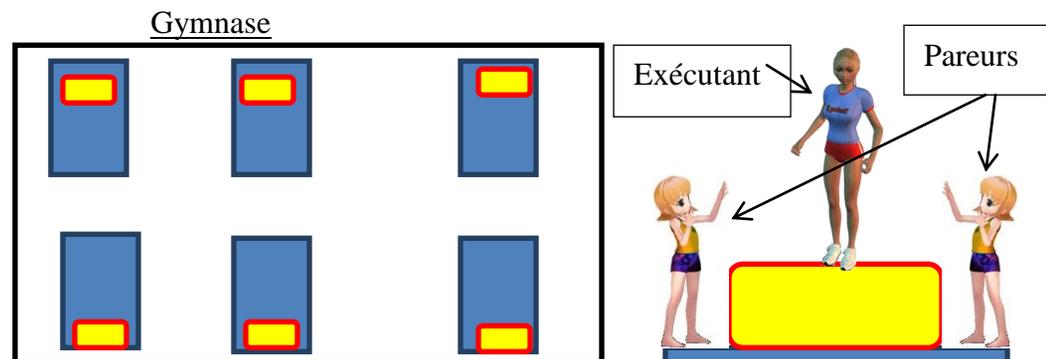
Règles de sécurité :

- Les pareurs doivent toujours avoir le regard fixé sur l'exécutant et les bras en l'air afin d'être prêt à toute chute
- Si une chute survient protéger la tête avant tout
- Les tapis bleu doivent être placé en dessous du physitube

Pistes de rétroactions :

- Le regard loin
- Genoux fêchis
- Les bras servent à conserver l'équilibre

Organisation spatiale :



## Nom de l'activité : 2- LA MARCHÉ DU PHYSITUBE

### Intention pédagogique spécifique :

À la fin de l'activité, l'élève sera en mesure de monter sur un physitube, sera capable de le faire avancer sur une distance de 3m et d'arrêter le physitube.

### Critères de réussites :

- Monte sur le physitube sans aide.
- Fais avancer le physitube sans aide pour le stabiliser.
- Arrête le physitube sans aide, et ce, avant qu'il sorte des tapis.

### Matériel :

- Tapis bleus
- Physitubes (4)
- Casque de protection
- (Balles de jonglerie)

### Conditions de réalisation :

L'élève doit monter sur le physitube sans toucher ses parades. Il doit réussir à avancer avec celui-ci sur une distance de 3 mètres (d'un bout à l'autre des tapis bleus) sans toucher à ses parades et doit arrêter le physitube avant qu'il ne sorte des tapis bleus sans se servir de ses parades.

Durée : 30 minutes

### Variantes :

**Facilitatrice :** Se fait aider pour monter sur le physitube et tient la main des parades lorsqu'il avance.

**Plus difficile :** On enlève complètement les parades et on réduit la taille du physitube.

Mode d'évaluation : (Voir grille d'évaluation)

### Auteurs :

Maxime Leblanc, Julien Poitras-Plante et Myriam Gilbert

### Consignes :

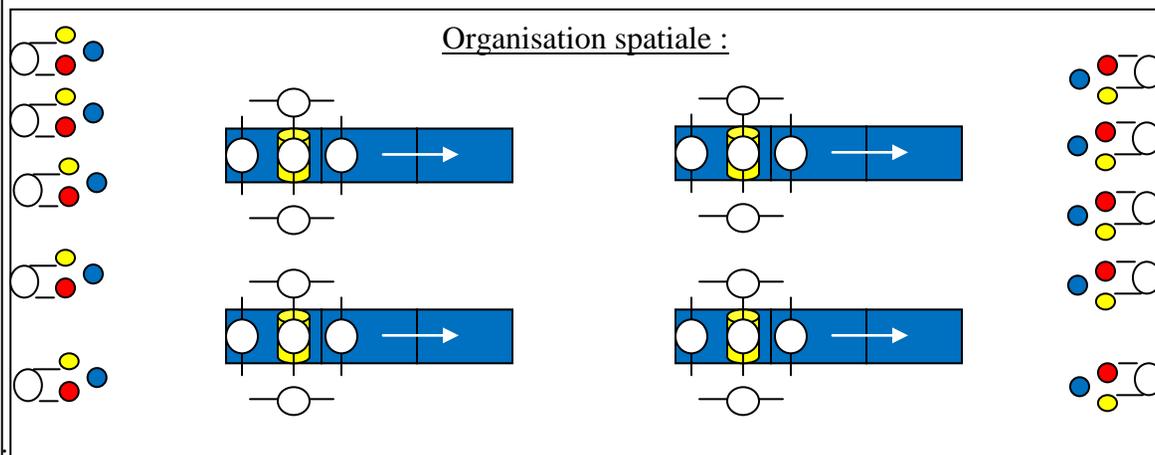
- Les élèves sont séparés en groupes de 5 (1 sur le physitube et 4 parades).
- L'élève qui s'en va sur le physitube doit porter son casque de sécurité.
- À partir du moment où l'élève a le casque, il a 3 minutes pour se pratiquer.
- L'élève doit monter sur le physitube en se servant de ses parades seulement au besoin.
- Une fois sur le physitube, l'élève doit essayer d'avancer en regardant le plus possible devant lui.
- Quand tu arrives au bout des tapis bleus, tu arrêtes le physitube avant qu'il ne sorte des tapis.
- Après 3 minutes, l'élève qui était sur le physitube devient une parade et une des parades essaie à son tour le physitube.
- Si une équipe termine avant le temps, elle prend des balles et pratique sa jonglerie le long du mur pour ne pas nuire à ceux qui sont sur les physitubes. Même chose s'il n'y a plus de physitubes libres pour ton équipe.

### Règles de sécurité :

- Il doit toujours y avoir une parade devant, sur chaque côté et derrière.
- Dans le doute on s'appuie sur nos parades.
- On doit porter le casque attaché quand on est sur le physitube.

### Pistes de rétroactions :

- Mets tes bras dans les aires pour t'équilibrer.
- Regarde devant toi.
- N'essaie pas d'aller trop vite.



### Nom de l'activité : 3- MONTER ET RECULER SUR LE PHYSITUBE

#### Intention pédagogique spécifique :

À la fin de cette activité, l'élève sera en mesure de monter sur un physitube, sera capable de le faire reculer sur une distance de 3m et d'arrêter le physitube.

#### Critères de réussites :

- Monte sur le physitube sans aide.
- Fais reculer le physitube sans aide pour le stabiliser.
- Arrête le physitube qui recule sans aide, et ce, avant qu'il sorte des tapis.

#### Matériel :

- Tapis bleus
- Physitubes (4)
- Casque de protection
- (Balles de jonglerie)

#### Conditions de réalisation :

L'élève doit monter sur le physitube sans toucher ses parades. Il doit réussir à reculer avec celui-ci sur une distance de 3 mètres (d'un bout à l'autre des tapis bleus) sans toucher à ses parades et il doit arrêter le physitube qui recule avant qu'il ne sorte des tapis bleus.

Durée : 30 minutes

#### Variante :

**Facilitatrice :** Se fait aider pour monter sur le physitube et tient la main des parades lorsqu'il recule.

**Plus difficile :** On enlève complètement les parades et on réduit la taille du physitube.

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

#### Auteurs :

Maxime Leblanc, Julien Poitras-Plante et Myriam Gilbert

#### Consignes :

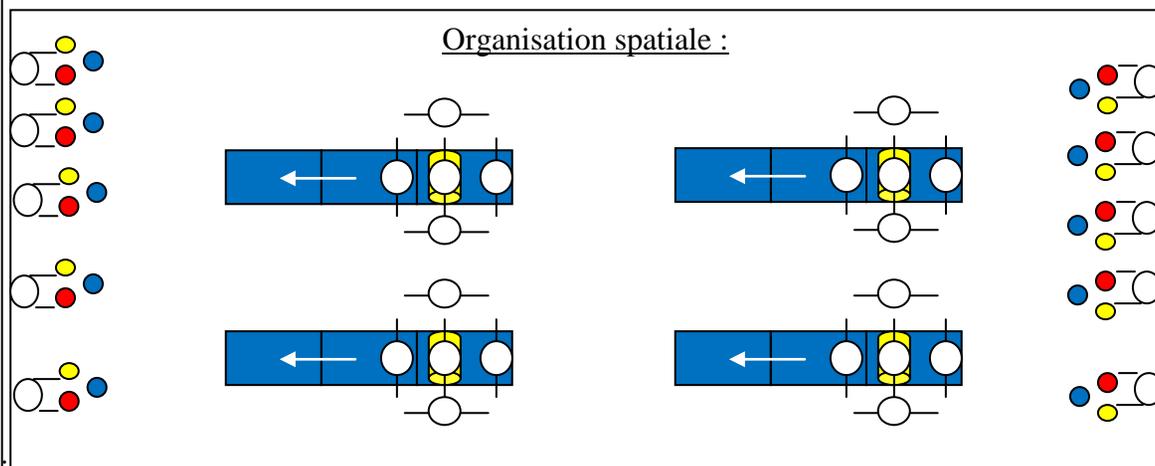
- Les élèves sont séparés en groupes de 5 (1 sur le physitube et 4 parades).
- L'élève qui s'en va sur le physitube doit porter son casque de sécurité.
- À partir du moment où l'élève a le casque, il a 3 minutes pour se pratiquer.
- L'élève doit monter sur le physitube en se servant de ses parades seulement au besoin.
- Une fois sur le physitube, l'élève doit essayer de reculer.
- Quand tu arrives au bout des tapis bleus, tu arrêtes le physitube avant qu'il ne sorte des tapis.
- Après 3 minutes, l'élève qui était sur le physitube devient une parade et une des parades essaie à son tour le physitube.
- Si une équipe termine avant le temps, elle prend des balles et pratique sa jonglerie le long du mur pour ne pas nuire à ceux qui sont sur les physitubes. Même chose s'il n'y a plus de physitubes libres pour ton équipe.

#### Règles de sécurité :

- Il doit toujours y avoir une parade devant, sur chaque côté et derrière.
- Dans le doute on s'appuie sur nos parades.
- On doit porter le casque attaché quand on est sur le physitube.

#### Pistes de rétroactions :

- Mets tes bras dans les aires pour t'équilibrer.
- Regarde devant toi.
- N'essaie pas d'aller trop vite.



## Nom de l'activité : 4- saut sur physitube

Intention pédagogique : À la fin de cet atelier l'élève sera en mesure d'exécuter deux sauts avec une rotation de 180 degrés chacun, sur un physitube non fixe.

### Critères de réussites :

- Effectuer un saut de 180 degrés sur un physitube
- Garder le contrôle du physitube

### Matériel:

1 physitube pour trois élèves  
4 tapis bleus pour trois élèves

### Conditions de réalisation :

En équipe de trois, avec quatre tapis bleus alignés et un physitube, avec deux pareurs

### Durée :

6 minutes, 2 minutes par élèves

### Variante :

#### **Facilitatrice**:

- Les pareurs peuvent mettre leur pied dans le physitube pour l'empêcher de bouger
- Effectuer un saut sans rotation

#### **Plus difficile**:

- Plusieurs sauts consécutifs
- Tenter un saut de 360 degrés

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

Auteurs: Katherine Banville, Maude Croteau, Jean-Philippe Dandeneault

Consignes : En équipe de trois, il y a deux pareurs et un élève qui exécute la tâche. Les pareurs doivent allonger leurs bras afin d'assurer la sécurité de l'exécutant. Celui qui exécute l'exercice doit embarquer debout sur le physitube. Ensuite il doit effectuer un saut avec une rotation de 180 degrés. Les jeunes doivent faire des changements de rôle pour que tous essaient.

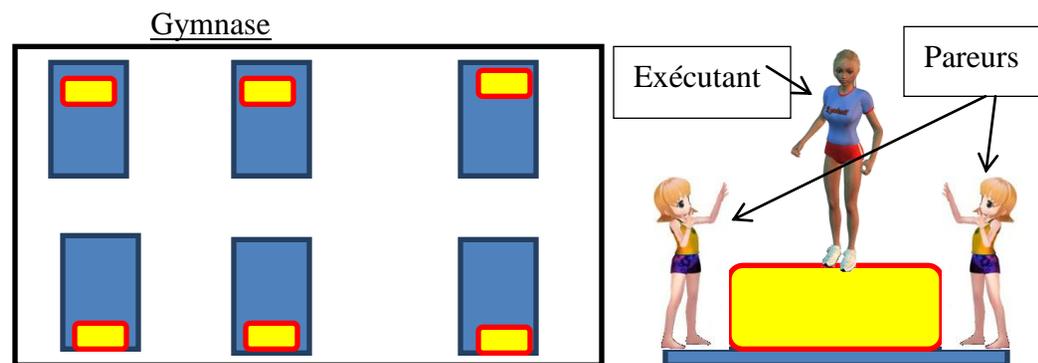
### Règles de sécurité :

- Les pareurs doivent toujours avoir le regard fixé sur l'exécutant et les bras en l'air afin d'être prêt à toute chute
- Si une chute survient protéger la tête avant tout
- Les tapis bleus doivent être placés en dessous du physitube

### Pistes de rétroactions :

- Genoux fléchis
- Les bras servent à tenir l'équilibre
- Le regard est au loin
- Les jeunes doivent se servir de leur bras pour effectuer la rotation

### Organisation spatiale :



## Nom de l'activité : 5- AVANCER ET RECULER EN JONGLANT

### Intention pédagogique spécifique :

À la fin de l'activité, l'élève sera en mesure de monter sur un physitube avec des balles dans les mains et de jongler en mouvement puis d'arrêter le physitube et le repartir à reculons en recommençant à jongler.

### Critères de réussites :

- Monte sur le physitube sans aide et avec des balles dans les mains.
- Jongle à 3 balles sur le physitube avec ou sans aide, mais le physitube est en mouvement.
- Regarde en avant lorsqu'il jongle sur le physitube.
- Arrête le physitube.
- Repars en reculant et recommence à jongler.

### Matériel :

- Tapis bleus
- Physitubes (4)
- Casque de protection
- Balles de jonglerie (3 ou 4 par personne)

### Conditions de réalisation :

L'élève doit monter sur le physitube avec les balles déjà en main. Il doit être en mesure de jongler sur le physitube en se déplaçant et en gardant son équilibre. Il doit arrêter le physitube et repartir à reculons en recommençant à jongler.

Durée : 50 minutes

### Variantes :

**Facilitatrice :** Monter sans les balles. Si c'est encore trop difficile, il jongle sur le physitube immobile.

**Plus difficile :** On réduit la taille du physitube et on utilise le physitube le plus dur possible. On peut aussi ajouter une 4<sup>e</sup> balle.

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

### Auteurs :

Maxime Leblanc, Julien Poitras-Plante et Myriam Gilbert

### Consignes :

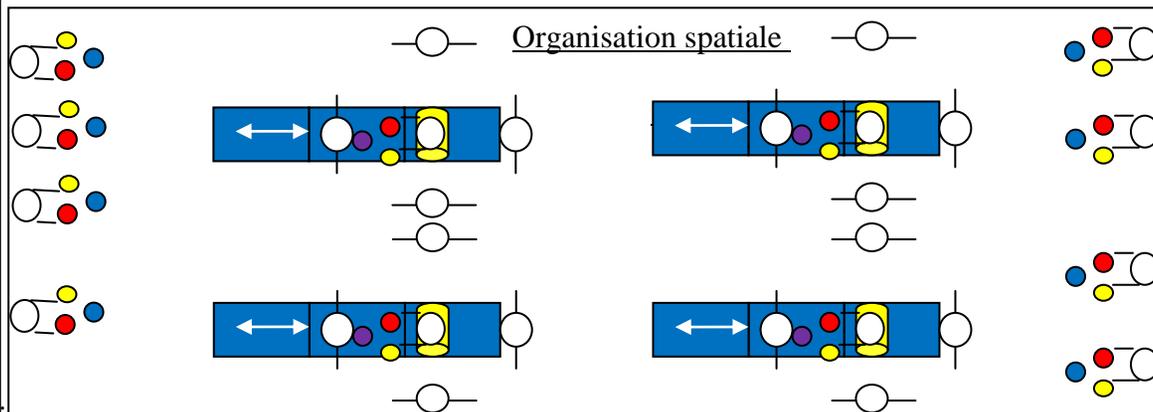
- Les élèves sont séparés en groupes de 5 (1 sur le physitube et 4 parades).
- L'élève qui s'en va sur le physitube doit porter son casque de sécurité.
- À partir du moment où l'élève a le casque, il a 3 minutes pour se pratiquer.
- L'élève doit monter sur le physitube en se servant de ses parades seulement au besoin.
- Une fois que l'élève est monté sur le physitube, les parades se rapprochent et l'élève peut commencer à avancer tout en jonglant. Rendu au bout des tapis bleus, il doit arrêter le physitube avant qu'il ne sorte des tapis, repartir à reculons et recommencer à jongler.
- À ce moment, l'élève peut commencer à jongler et les parades sur les côtés sont là pour lui ramasser ses balles si jamais elles tombent.
- Après 3 minutes, l'élève qui était sur le physitube devient une parade et une des parades essaie à son tour le physitube.
- Si une équipe termine avant le temps, elle prend des balles et pratique sa jonglerie le long du mur pour ne pas nuire à ceux qui sont sur les physitubes. Même chose s'il n'y a plus de physitubes libres pour ton équipe.

### Règles de sécurité :

- Il doit toujours y avoir une parade devant, sur chaque côté et derrière.
- Dans le doute on s'appuie sur nos parades.
- On doit porter le casque attaché quand on est sur le physitube.

### Pistes de rétroactions :

- N'essaie pas d'aller trop vite.
- Concentre-toi à jongler et à lancer tes balles ce sera plus facile de les attraper.
- Contrôle le physitube.



## Nom de l'activité : 6- AVANCER, ARRÊTER, SAUTER ET RECULER EN JONGLANT

### Intention pédagogique spécifique :

À la fin de l'activité, l'élève sera en mesure de monter sur un physitube avec des balles dans les mains et de jongler sur le physitube en mouvement, d'arrêter le physitube, d'arrêter de jongler, de faire 2 sauts en faisant des demi-tours, de recommencer à jongler et ensuite de repartir à reculons.

### Critères de réussites :

- Monte sur le physitube sans aide et avec des balles dans les mains.
- Jongle à 3 balles sur le physitube avec ou sans aide, mais le physitube est en mouvement.
- Regarde en avant lorsqu'il jongle sur le physitube.
- Arrête le physitube et ensuite arrête de jongler.
- Saute sur le physitube en faisant deux demi-tours.
- Recommence à jongler et ensuite repart à reculons.

### Matériel :

- Tapis bleus
- Physitubes (4)
- Casque de protection
- Balles de jonglerie (3 ou 4 par personne)

### Conditions de réalisation :

L'élève doit monter sur le physitube avec les balles déjà en main. Il doit être en mesure de jongler sur le physitube en se déplaçant et en gardant son équilibre. Il doit arrêter le physitube, ensuite arrêter de jongler, faire ses deux demi-sauts sur le physitube, recommencer à jongler et finalement repartir à reculons.

Durée : 60 minutes

### Variantes :

**Facilitatrice :** Monter sans les balles. Si c'est encore trop difficile, il ne fait pas les demi-sauts.

**Plus difficile :** On réduit la taille du physitube et on utilise le physitube le plus dur possible. On peut aussi ajouter une 4<sup>e</sup> balle.

Mode d'évaluation : (voir grille d'évaluation)

### Auteurs :

Maxime Leblanc, Julien Poitras-Plante et Myriam Gilbert

### Consignes :

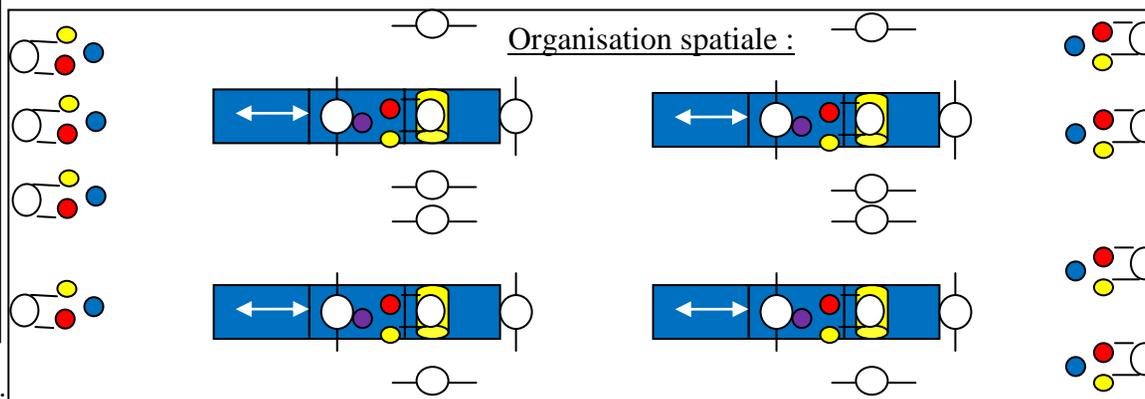
- Les élèves sont séparés en groupes de 5 (1 sur le physitube et 4 parades).
- L'élève qui s'en va sur le physitube doit porter son casque de sécurité.
- À partir du moment où l'élève a le casque, il a 3 minutes pour se pratiquer.
- L'élève doit monter sur le physitube en se servant de ses parades seulement au besoin.
- Une fois que l'élève est monté sur le physitube, les parades se rapprochent et l'élève peut commencer à avancer tout en jonglant. Rendu au bout des tapis bleus, il doit arrêter le physitube avant qu'il ne sorte des tapis, arrêter de jongler, faire 2 demi-sauts sur le physitube, recommencer à jongler et ensuite repartir à reculons.
- À ce moment, l'élève peut commencer à jongler et les parades sur les côtés sont là pour lui ramasser ses balles si jamais elles tombent.
- Après 3 minutes, l'élève qui était sur le physitube devient une parade et une des parades essaie à son tour le physitube.
- Si une équipe termine avant le temps, elle prend des balles et pratique sa jonglerie le long du mur pour ne pas nuire à ceux qui sont sur les physitubes. Même chose s'il n'y a plus de physitubes libres pour ton équipe.

### Règles de sécurité :

- Il doit toujours y avoir une parade devant, sur chaque côté et derrière.
- Dans le doute on s'appuie sur nos parades.
- On doit porter le casque attaché quand on est sur le physitube.

### Pistes de rétroactions :

- N'essaie pas d'aller trop vite.
- Concentre-toi à jongler et à lancer tes balles ce sera plus facile de les attraper.
- Contrôle le physitube.



## Grille d'évaluation de marcher sur physitube en jonglant

(n'évalue qu'une partie de l'efficacité de l'exécution, et doit être intégrée à la grille complète d'évaluation de la SAE)

<b>C1</b>  <b>AGIR</b>  Légende + Réussi +- Plus ou moins réussi - Non réussi O Avec de l'aide NE : Non évalué	<i>Critères d'évaluation visés</i>			
	<i>Maîtrises des connaissances</i>			
	<b>Efficacité de l'exécution<sup>1</sup></b>			
	Éléments observables : Regard loin, genoux fléchis			
	<b>Exécute l'action de marcher sur un physitube en jonglant</b>			
<b>NOMS</b>	<b>Se déplacer sur un physitube sur une distance de 3m vers l'avant et vers l'arrière</b>	<b>Jongler pendant 20 secondes en avançant avec le physitube</b>	<b>Faire 2 sauts de 180 degrés sur le physitube sans tomber</b>	<b>Respecter les règles de sécurité</b>

**\*L'élève qui réussit les 3 premiers critères obtient 8/10 (B).**



### 3<sup>e</sup> temps pédagogique – Phase d'intégration

<b>Matériel:</b> grille d'évaluation, grille d'interprétation, fiches d'autoévaluation		<b>Durée :</b> <b>Sur 6 cours</b>
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Animer la synthèse des apprentissages réalisés.</li><li><input type="checkbox"/> Amener les élèves à reconnaître les lieux de transfert possibles.</li><li><input type="checkbox"/> Permettre l'expression du degré de satisfaction.</li><li><input type="checkbox"/> Description de l'évaluation des apprentissages et des attentes pour l'atteinte des compétences.</li><li><input type="checkbox"/> Grilles d'interprétation des critères d'évaluation en fonction du niveau de réussite.</li><li><input type="checkbox"/> Outils d'évaluation en annexe.</li></ul>	
<b>Identification des tâches</b>		

### **Explication des éléments observables:**

Les éléments observables sont indiqués dans la grille d'évaluation de l'enseignant.

Les éléments observables sont expliqués (interprétés) dans la grille d'interprétation.

Pour la **cohérence de la planification**, l'élève est évalué en fonction de sa capacité d'analyse des disciplines de cirque et du choix de 2 disciplines (une en manipulation, une en équilibre) en respectant ses capacités et ses goûts. Il est aussi évalué sur la planification de son spectacle, en respectant les contraintes du spectacle. Dans le spectacle, il doit y avoir une entrée, un développement dans lequel les 3 disciplines sont démontrées, une fin et une utilisation de musique. La planification du spectacle se fera en coopération avec d'autres élèves ayant choisi les mêmes agrès d'équilibre.

Pour **l'efficacité de l'exécution**, l'élève est d'abord évalué sur l'exécution de son spectacle en respectant les contraintes du spectacle. *L'élément "Exécute un enchaînement d'actions motrices selon les techniques enseignées" doit être divisé en 3 sous-catégories. La première concerne la jonglerie, la deuxième concerne la discipline de manipulation et la troisième concerne la discipline d'équilibre.* L'enseignant devra inscrire dans la grille les éléments observables propres à chaque discipline (voir dans les activités du temps 2). Cet élément est donc **différencié** selon le choix de l'élève.

L'élève doit également exécuter les actions en continuité, sans arrêt, sauf pour le changement de matériel au besoin. Il doit respecter les règles de sécurité en ce qui traite du respect des aires de travail des autres élèves et du respect du matériel. Il doit porter des lunettes s'il utilise des pois et un casque s'il utilise le monocycle. Finalement, il doit démontrer un comportement éthique pendant les cours.

Pour la **pertinence du retour réflexif**, l'évaluation se fera à partir de la fiche d'autoévaluation de l'élève. Des questions dans la grille permettront à l'enseignant de déterminer si l'élève évalue bien sa démarche et ses résultats et s'il dégage les apprentissages réalisés dans les cours.

**Attentes (ce que l'élève doit faire pour avoir la note B ou 80%):**

Pour obtenir la note "B" ou 80%, l'élève réussit (OK) chaque élément observable:

- Il fait un choix approprié des 2 actions selon ses capacités, sans changer d'idée.
- Il planifie (en coopération) un spectacle en respectant toutes les contraintes du spectacle.
- Il suit l'ordre de la planification de son spectacle en respectant les contraintes du spectacle.
- Il exécute les actions selon techniques enseignées, pour 2 des 3 disciplines.

- Il exécute les actions en continuité.
- Il respecte les règles de sécurité et démontre un comportement éthique.
- Dans son autoévaluation, il évalue sa démarche et ses résultats et dégage les apprentissages réalisés.

Il surpasse les attentes lorsqu'il obtient au moins 5 "+" dans les éléments observables, dont au moins 2 dans les éléments de l'efficacité de l'exécution.

### **Déroulement de l'évaluation et de l'autoévaluation:**

L'évaluation de la cohérence de la planification se fait au 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> cours, lorsque l'élève choisit ses disciplines de cirque et débute la planification de son spectacle. Chaque élève a une feuille de préparation du spectacle sur laquelle il doit écrire les disciplines choisies et les étapes du spectacle (entrée, déroulement de façon générale, fin, titre de la musique). L'enseignant prend des notes sur la grille d'évaluation pour chaque élève.

L'efficacité de l'exécution peut être évaluée à partir du 5<sup>e</sup> cours jusqu'au 8<sup>e</sup> cours. Lorsque les élèves répètent leur numéro pendant le cours d'ÉPS, l'enseignant en profite pour évaluer les éléments observables de l'exécution. Si un élève réussit (OK) ou surpasse les attentes (+), il l'inscrit dans la grille d'évaluation, même si l'élève réussit au 6<sup>e</sup> cours ou avant. L'élève qui ne réussit pas a jusqu'au 8<sup>e</sup> cours pour y arriver. Au 8<sup>e</sup> cours, lors de la pratique générale, l'enseignant évalue chaque

élève à nouveau pour confirmer ces observations initiales et évaluer les élèves qui n'avaient pas encore réussi avant ce cours.

\* L'élève qui réussit déjà les attentes avant le 5<sup>e</sup> cours devra se voir fixer des objectifs d'exécution plus élevés. Par exemple, un élève qui jongle déjà à 3 balles et jongle aisément à 3 quilles devra jongler au minimum à 3 quilles ou faire 3 figures différentes en jonglant à 3 balles. L'élève choisira les figures sur le site <http://1001figuresjonglerie.perso.sfr.fr/jongle/index.htm>, en entente avec l'enseignant. L'élève devra alors réussir ces figures pour surpasser les attentes.

La pertinence du retour réflexif est évaluée au 8<sup>e</sup> cours. Une fiche d'autoévaluation est remise aux élèves. Les élèves doivent répondre aux questions d'autoévaluation concernant la démarche et les résultats obtenus, ainsi que les apprentissages réalisés. L'enseignant ramasse ensuite les fiches des élèves. Il juge de la pertinence du retour réflexif effectué par l'élève en lisant les réponses sur les feuilles.

### **Outils d'évaluation**

- Fiche de progression en cirque
- Fiche de planification du spectacle
- Grille d'évaluation de l'enseignant pour la compétence "Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques".
- Grille d'interprétation des résultats.
- Grille de notation

## GRILLE D'ÉVALUATION DE L'ENSEIGNANTE OU ENSEIGNANT

Compétence : *Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques*

3<sup>e</sup> cycle du primaire

Année :

Groupe :

Légende + : Surpasse Ok: Réussi  - : avec difficultés X: Non réussi  O Avec de l'aide NE : Non évalué	Résultat	Critères liés au Cadre d'évaluation des apprentissages										Le cirque au 3 <sup>e</sup> cycle							
		<i>Maîtrise des connaissances</i>																	
		Cohérence de la planification			Efficacité de l'exécution								Pertinence du retour réflexif						
		Éléments observables : Indiquer, dans la colonne visée, l'élément de la légende proposé ou tout autre symbole distinctif ou chiffre pour expliquer son résultat.																	
		Planifie un enchaînement d'actions motrices selon ses capacités et les contraintes de l'activité.	Exécute un enchaînement d'actions motrices planifié (ordonnancement).	Exécute un enchaînement d'actions motrices selon les techniques enseignées.						Exécute les actions motrices et les actions simultanées en continuité (sans brisure, sans arrêt).	Respecte les règles de sécurité: respect des aires de travail et du matériel.	Manifeste un comportement éthique.	Évalue la démarche et ses résultats.	Dégage les apprentissages réalisés.					
NOMS DES ÉLÈVES		Analyse les disciplines de cirque et fait un choix de 2 actions (manipulation et équilibre) réalisables selon ses capacités	Planifie un enchaînement d'actions motrices selon les contraintes du spectacle: entrée, développement, fin, musique, 3 disciplines.	Exécute son spectacle en respectant les contraintes du spectacle: entrée, développement, fin, musique, 3 disciplines.	Jonglerie			Manipulation (spécifier)			Équilibre (spécifier)								
	Jongle en cascade à 3 balles				Jongle 15 coups sans arrêt	Jongle sans déplacement													
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			

**OUTIL D'INTERPRÉTATION DES CRITÈRES D'ÉVALUATION EN FONCTION DU NIVEAU DE RÉUSSITE (3<sup>e</sup> cycle du primaire)**

Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques: **Le cirque au 3<sup>e</sup> cycle**

<i>Critères d'évaluation</i>	Éléments observables	Surpasse les attentes (+)	RÉUSSI (OK)	Avec difficultés (=)	NON RÉUSSI (X)
Cohérence de la planification	Planifie un enchaînement d'actions motrices selon ses capacités et les contraintes de l'activité.	Analyse les disciplines de cirque et fait un choix appropriés de 2 actions (manipulation et équilibre) réalisables selon ses capacités. Connait ses capacités et fait un choix logique selon le temps de pratique, <b>et se donne un défi supplémentaire pour l'exécution.</b>  Utilise diverses ressources appropriées.  Sélectionne et organise <b>efficacement</b> , selon un ordre et dans un plan, des actions motrices et des enchaînements en tenant compte des exigences et des contraintes du spectacle: entrée, développement de façon <b>précise</b> , fin, choix de musique.	<b>Analyse</b> les disciplines de cirque et fait un choix <b>approprié</b> de 2 actions (manipulation et équilibre) réalisables selon ses capacités. Connait ses capacités et fait un choix logique selon le temps de pratique.  Utilise diverses ressources appropriées.  Sélectionne et organise, <b>avec justesse</b> , selon un ordre et dans un plan, des actions motrices et des enchaînements en tenant compte des exigences et des contraintes du spectacle: entrée, développement de façon <b>globale</b> , fin, choix de musique.	Analyse <b>avec difficultés</b> les disciplines de cirque et modifie plusieurs fois le choix de 2 actions (manipulation et équilibre) réalisables selon ses capacités. Surestime ses capacités et fait un choix <b>peu</b> logique selon le temps de pratique.  Utilise <b>peu</b> les ressources de l'enseignant.  Sélectionne et organise selon un ordre et dans un plan, des actions motrices et des enchaînements en tenant <b>peu</b> compte des exigences et des contraintes du spectacle: entrée, développement de façon globale, fin, choix de musique.	<b>Ne fait pas</b> un choix fixe de 2 actions.  N'utilise <b>aucune</b> ressource.  N'applique <b>aucune</b> procédure dans la planification du spectacle.
		Exécute son spectacle en respectant les contraintes du spectacle: entrée, développement, fin, musique, 3 disciplines. Fait son spectacle <b>sans erreur et synchronise ses actions avec la musique.</b>	Exécute son spectacle en respectant les contraintes du spectacle: entrée, développement, fin, musique, 3 disciplines. Fait son spectacle avec un maximum de <b>2 erreurs.</b>	<b>Escamote, amplifie ou modifie</b> une ou plusieurs parties dans l'exécution d'un enchaînement planifié.	Change de <b>façon aléatoire</b> l'ordre d'exécution des actions motrices.
Efficacité de l'exécution	Exécute un enchaînement d'actions motrices planifié (ordonnancement).	Recourt aux techniques enseignées pour les 3 disciplines de cirque. <b>Ajoute et réussit d'autres techniques plus poussées.</b>	Recourt aux techniques enseignées pour <b>2 des 3</b> disciplines de cirque.	Ne recourt qu'à <b>quelques-unes</b> des techniques enseignées.	<b>Reproduit</b> des patrons de mouvements ou de déplacements en <b>imitant</b> les autres.
	Exécute un enchaînement d'actions motrices selon les techniques enseignées.	Exécute de façon continue (sans brisure, sans arrêt), contrôlée (selon le rythme, la direction et la continuité exigés) et avec régularité. <b>Exprime une émotion à travers son spectacle.</b>	Exécute de façon <b>continue</b> (sans brisure, sans arrêt), contrôlée (selon le rythme, la direction et la continuité exigés) et avec régularité.	Exécute avec <b>certaines difficultés</b> de continuité, de contrôle ou de régularité.	Exécute avec des <b>pertes d'équilibre et de contrôle</b> ainsi que des <b>arrêts fréquents.</b>
	Exécute les actions motrices et les actions simultanées en continuité (sans brisure, sans arrêt).	Se conforme à toutes les règles de sécurité précisées par l'enseignant et <b>les rappelle à ses collègues qui ne les respectent pas.</b>	Se conforme à <b>toutes</b> les règles de sécurité précisées par l'enseignant.	Se conforme à <b>quelques-unes</b> des règles de sécurité précisées par l'enseignant.	<b>Ne se conforme</b> à aucune des règles de sécurité précisées par l'enseignant.
	Respecte les règles de sécurité: respect des aires de travail et du matériel				

	<b>Manifeste un comportement éthique.</b>	Adopte <b>tous</b> les comportements éthiques précisés par l'enseignant <b>et encourage ses collègues à avoir un comportement éthique</b>	Adopte <b>tous</b> les comportements éthiques précisés par l'enseignant.	Adopte <b>quelques-uns</b> des comportements éthiques précisés par l'enseignant.	N'adopte <b>aucun</b> des comportements éthiques précisés par l'enseignant.
<b>Pertinence du retour réflexif</b>	<b>Évalue la démarche et ses résultats.</b>	Modifie <b>au besoin</b> le plan de son spectacle selon les difficultés rencontrées.  Dans son autoévaluation, effectue un retour réflexif <b>très pertinent</b> sur ses choix et les résultats obtenus.  <b>Apprécie grandement</b> ses réussites et ses difficultés liées à l'enchaînement d'actions motrices et à la démarche utilisée (planification, exécution et évaluation).	Modifie <b>au besoin</b> le plan de son spectacle selon les difficultés rencontrées.  Dans son autoévaluation, effectue un retour réflexif <b>pertinent</b> sur ses choix et les résultats obtenus.  <b>Apprécie</b> ses réussites et ses difficultés liées à l'enchaînement d'actions motrices et à la démarche utilisée (planification, exécution et évaluation).	Modifie <b>rarement</b> le plan de son spectacle malgré les difficultés rencontrées.  Dans son autoévaluation, effectue un retour réflexif <b>peu</b> pertinent sur ses choix et les résultats obtenus.  Apprécie <b>peu</b> ses réussites et ses difficultés liées à l'enchaînement d'actions motrices et à la démarche utilisée (planification, exécution et évaluation).	Ne consigne aucune trace.  N'effectue aucun retour réflexif.
	<b>Dégage les apprentissages réalisés.</b>	Relève tous les apprentissages réalisés. <b>Identifie des pistes de travail pour un prochain cours.</b>	Relève <b>tous</b> les apprentissages réalisés.	Relève <b>quelques</b> apprentissages réalisés.	Ne relève <b>aucun</b> apprentissage réalisé ou en relève peu.



## ANNEXES

- 1) Ma progression en cirque (feuille d'activité)
- 2) Planification du spectacle de cirque
- 3) Affiches des disciplines de cirque avec attentes de réussite
- 4) Affiches code QR
- 5) Sites internet intéressants

## Ma progression en cirque

Nom : \_\_\_\_\_

Groupe : \_\_\_\_\_

### Analyse et choix des disciplines de cirque

A) Suite à la première expérimentation, place sur la ligne de difficulté suivante les différentes disciplines de cirque par niveau de difficulté. Du plus difficile au plus facile, inscrire le numéro de la discipline selon ton niveau d'habileté.

1- Jonglerie

5- Poi

9- Fil de fer

2- Assiette chinoise

6- Corde à sauter

10- Boule d'équilibre

3- Bâton-fleurs

7- Physitube

11- Monocycle

4- Diabolo

8- Rolla-bolla

Très difficile

Très facile

B) En prenant compte du temps de pratique accordé (5 cours) et du niveau d'habileté que tu as présentement, choisis la discipline de manipulation et la discipline d'équilibre que tu veux présenter au spectacle (examen) de cirque. Explique pourquoi tu fais ce choix.

Discipline de **manipulation** choisie : \_\_\_\_\_

Pourquoi?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Discipline **d'équilibre** choisie : \_\_\_\_\_

Pourquoi?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Qualité de l'exécution

C) Après le 5<sup>e</sup> et 7<sup>e</sup> cours, évalue ta progression pour chaque discipline. Inscris « 5 » pour ton niveau au 5<sup>e</sup> cours et inscris « 7 » pour ton niveau au 7<sup>e</sup> cours.

Discipline de **manipulation** : \_\_\_\_\_

Objectifs : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ma progression :

\_\_\_\_\_

Niveau de départ

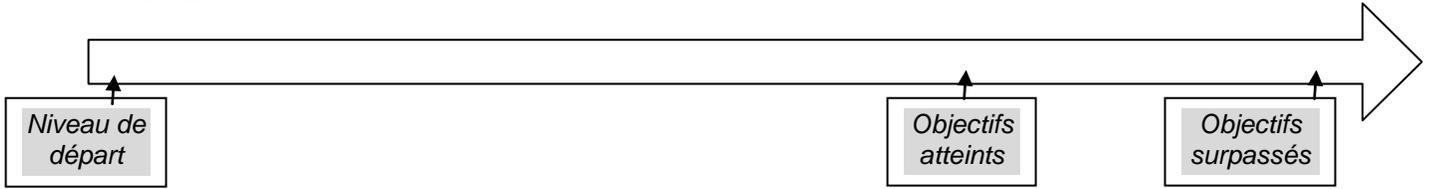
Objectifs atteints

Objectifs surpassés

Discipline d'équilibre : \_\_\_\_\_

Objectifs : \_\_\_\_\_

Ma progression :



### Retour réflexif

D) Évalue ta démarche après le spectacle (examen).

Les choix de disciplines :

- J'ai fait un choix judicieux
- J'ai fait un choix trop facile
- J'ai fait un choix trop difficile

Explique ta réponse :

\_\_\_\_\_

La pratique :

- J'ai pratiqué suffisamment pendant les cours pour atteindre les objectifs.
- J'ai pratiqué beaucoup pendant les cours et hors des cours pour atteindre les objectifs.
- J'ai n'ai pas assez pratiqué pour atteindre les objectifs.

Explique ta réponse :

\_\_\_\_\_

Mon spectacle :

- Est bien conçu et comprend une entrée, un développement, une fin et une musique.
- Est difficile à faire, parce que trop compliqué ou il y a trop de changement.

Explique ta réponse :

\_\_\_\_\_

Mes actions :

- J'ai atteint les objectifs pour la jonglerie, la manipulation et l'équilibre.
- J'ai atteint les objectifs pour la jonglerie et pour la manipulation OU l'équilibre
- Je n'ai pas atteint assez d'objectifs.

Explique ta réponse :

\_\_\_\_\_

**Suite :**

Quelle(s) discipline(s) aimerais-tu pratiquer dans un prochain cours ? Pourquoi?

\_\_\_\_\_

## **Planification du spectacle de cirque**

Nom : \_\_\_\_\_

Je le fais avec : \_\_\_\_\_

Musique : \_\_\_\_\_

Matériel : \_\_\_\_\_

*Dessine ou écris les étapes du spectacle*

Entrée :

Progression, contenu :

Fin :



## Affiches des disciplines

# Jonglerie

- Jongler avec 3 balles, en cascade, 15 coups.
- Mouvement fluide, sans arrêt.
- Pas de déplacement.
- Vision large (peut regarder devant lui).



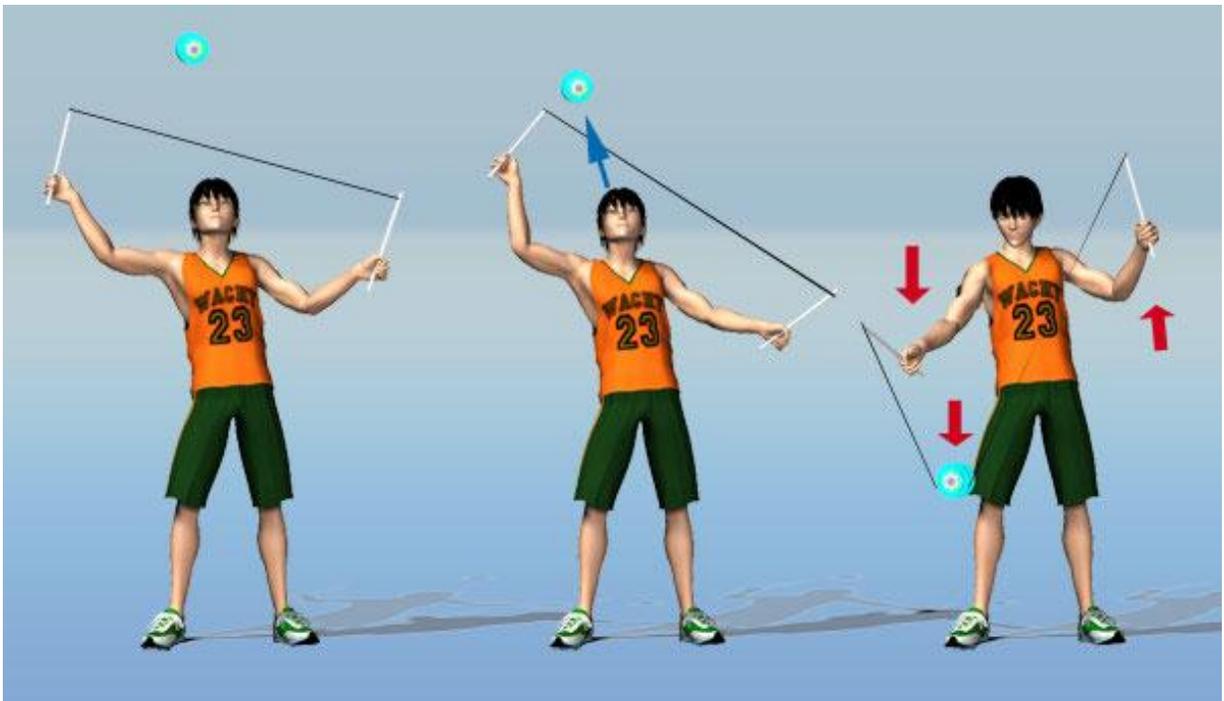
# Bâtons-fleurs

- Faire le tac-tac, suivi du tic-tac et d'un lancer tour complet et attraper.
- Réaliser une hélice pendant 10 secondes.
- Lancer et attraper avec une prise ou un endroit différent.



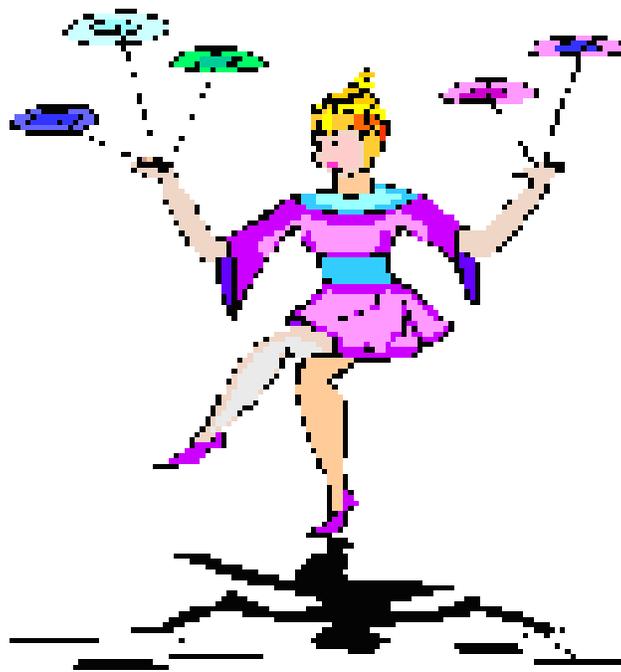
# Diabolo

- Démarrer, contrôler et corriger la direction du diabolo.
- Lancer et attraper le diabolo à 3 reprises.
- 1 mouvement au choix entre soleil, satellite ou ascenseur.



# Assiette chinoise

- Démarrer l'assiette à la verticale et la tourner pour l'amener à l'horizontale, sans l'échapper, rotation constante.
- Lancer et rattraper l'assiette à 3 reprises, en variant les réceptions.
- Réaliser un équilibre sur une partie du corps de la baguette avec l'assiette tournante.



# Poï

- Rotation sans arrêt pendant 1 minute ou plus.  
Déplacement permis.
- Mouvement de rotation vers l'avant, en croisé, et vers l'arrière sans arrêter.
- 1 mouvement au choix entre papillon, vague ou fleur.



# Échasses à main

- Se tenir en équilibre et se déplacer sans tomber.
- Marcher un aller-retour sur une longueur de gymnase.
- Frapper un ballon avec l'échasse.



# Corde à sauter

- Faire 15 sauts continus pour chacune des figures suivantes :

Saut de base avant et arrière, skieur, écart avant **ou** côté, double rotation **ou** chassé- croisé avant.



## Physitube (cylindre)

- Aller sur une distance de 3 mètres, sauter et faire tour complet, retour à reculons sur une distance de 3 mètres.
- Marcher en équilibre tout en jonglant pendant 20 secondes.



# Fil de fer

- Se déplacer de 3 façons différentes sur toute la longueur du fil.
- Se tenir en équilibre au centre du fil en jonglant.



# Rolla-bolla (rouleau américain)

- Conserver l'équilibre pendant 20 secondes, en fixant un point au loin.
- Conserver l'équilibre tout en jonglant pendant 20 secondes.



# Boule d'équilibre

- Marcher aller sur une distance de 5 mètres, sauter et faire tour complet, retour à reculons sur une distance de 5 mètres.
- Marcher en équilibre tout en jonglant pendant 20 secondes.



# Monocycle

- Rouler 2 tours de gymnase dans le même sens, sans arrêt (incluant les virages).



## **Affiches code QR**

### **Comment utiliser les affiches?**

Ces affiches sont conçues pour être utilisées par les élèves dans le cadre des cours d'éducation physique. L'enseignant imprime les affiches en format 8  $\frac{1}{2}$ " x 14" et les installe au mur, sous forme d'atelier ou pour une présentation principale.

- Vous devez d'abord permettre aux élèves d'avoir leur téléphone cellulaire intelligent avec eux pendant le cours d'éducation physique. Sur eux ou sur une table dans un coin sécurisé du gymnase. Si possible, vous pouvez aussi avoir un réseau Wifi installé dans le gymnase, afin de permettre aux élèves d'aller sur Internet sans payer de frais de réseau.
- Ou utilisez des tablettes électroniques.
- L'enseignant explique le déroulement des activités et des actions corporelles à réaliser.
- Lorsqu'il arrive à l'atelier ou selon le besoin, l'élève peut lire la description technique de l'action corporelle.
- Si l'élève veut voir comment faire l'action, il prend son téléphone cellulaire intelligent ou la tablette électronique.
- Il ouvre l'application " Scanneur de code-barres" afin de balayer le code QR sur l'affiche. Le code QR sous la rubrique "Vidéo" mène à une vidéo présentant l'action exécutée.
- Le lien ouvre une page internet. Pour les téléphones ou tablettes utilisant ANDROID, vous devez utiliser le logiciel « Puffin web browser » afin de lire les vidéos.

# ASSIETTE CHINOISE



Bien oui! Sors ton cell!

Utilise ton application (Scanner de code barre) sur ton cellulaire pour lire les codes QR sur cette affiche

## Vidéo



Points principaux :

1. Tenir la baguette à l'extrémité inférieure.
2. Garder la main détendue.
3. Coude à 90° à la hauteur de l'épaule.
4. Initier le mouvement de rotation à partir du poignet seulement.
5. Donner suffisamment de vitesse à l'assiette pour l'amener à l'horizontale.
6. Ramener d'un mouvement sec la baguette au centre de l'assiette.

## LA TECHNIQUE



### La prise de la baguette:

Tenir la baguette à l'extrémité inférieure.  
Garder la main détendue lors de la prise de la baguette à un point tel qu'on pourrait l'échapper.



### La position de base :

Le coude à la hauteur de l'épaule à 90 degrés.  
La baguette positionnée à la verticale, elle est le prolongement du bras.



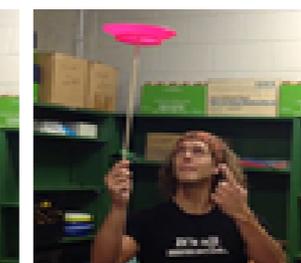
### Le regard :

Il est orienté vers l'assiette.  
Spécifiquement, le regard doit être fixé sur la pointe de la baguette pour être en mesure de voir l'ensemble de l'assiette se déplacer autour de la baguette (vision périphérique)



### La rotation de l'assiette :

Détendre le poignet pour permettre la rotation de celui-ci.  
Dessiner des petits ronds avec le bout de la baguette  
N'utiliser que le poignet pour dessiner les ronds.  
Commencer la rotation de l'assiette de façon progressive.



### La mise en équilibre de l'assiette :

Augmenter la vitesse de rotation avec un mouvement plus rapide au niveau du poignet.  
Amener l'assiette en rotation rapide à l'horizontale.  
Ramener d'un mouvement sec la baguette au centre de l'assiette.

Tu trouves ça facile? Essaye donc ça!

Niveau 1 : Équilibre sur la main pendant que l'assiette tourne à l'horizontale.



Niveau 2 : Le lancer-attraper de l'assiette chinoise



UQÀM, octobre 2013. Agir au primaire, K1N 1402-30. Stéphanie Pesant, Vincent Tourangeau, Charles Ringuetti



## Les Voyages de Marc : L'Assiette Chinoise

Par Thomas Legendre, Philippe Franck et Marc Leroux

UQAM Automne 2013, Agir au primaire, KIN 1402-40

Lors de sa dernière aventure, Marc est allé en Chine et a appris une activité très amusante de ses amis Chinois: l'assiette chinoise. À son retour au Québec, il veut t'apprendre quelques techniques. Celle de base, c'est-à-dire faire tourner l'assiette sur la baguette, mais aussi deux autres un peu plus difficiles: lancer l'assiette et la faire tenir en équilibre sur toi. Voici comment faire...

\*Pour lire les vidéos, utilise ton application (scanner de code barre) et scanne les Codes QR

### Étape #1



#### Faire tourner l'assiette

- Garder le bout de la baguette dans sa paume
- Garder le coude à 90 degrés
- Regarder l'assiette
- Rotation du poignet
- Bouger la pointe de la baguette au centre de l'assiette



### Étape #2



#### Lancer et réception de l'assiette

- Faire l'étape numéro 1
- Garder son regard sur l'assiette
- Bien tenir le bâton
- Lancer l'assiette
- Ne pas quitter l'assiette des yeux
- Réception de l'assiette



### Étape #2



#### Faire tenir l'assiette en équilibre

- Faire l'étape numéro 1
- Garder son regard sur l'assiette
- Choisir un endroit sur son corps où faire tenir le bâton
- Placer le bout du bâton sur l'endroit
- Ne pas quitter l'assiette des yeux
- Rester dans la même position pour ne pas déplacer l'assiette



# CODES QR

DÉBUTANTS

INTERMÉDIAIRES

EXPERTS



Lancer et attraper



Tic-Tac  
Tac-Tac



Hélicoptère

# Bâton-fleur

## Points importants

- \* Il faut faire attention de bien contrôler sa force.
- \* Il faut toujours regarder le bâton.
- \* Il faut garder le corps droit et détendu.
- \* Si tu as de la difficulté, commence les mouvements au sol.
- \* Pour plus de conseils regardez les vidéos !

Pssst ! Pour un mouvement plus difficile, essayez l'hélice !!!

## TECHNIQUES

### *Tic-Tac*

But : Pencher le bâton fleur d'un côté à l'autre grâce à un mouvement des baguettes orienté vers le haut.

Les baguettes doivent ralentir et renvoyer le bâton fleur en le bloquant avec une baguette en bas du bâton et l'autre plus proche du centre.

Il faut ralentir le bâton quand il arrive du côté opposé, afin d'avoir une bonne maîtrise de la vitesse. Les baguettes doivent rester horizontales.



### *Tac-Tac*

But : Pencher le bâton fleur d'un côté à l'autre grâce à un mouvement des baguettes orienté vers le haut.

Les baguettes doivent ralentir et renvoyer le bâton fleur en le bloquant avec une baguette en bas du bâton et l'autre plus proche du centre.

Il faut ralentir le bâton quand il arrive du côté opposé, afin d'avoir une bonne maîtrise de la vitesse.

Les baguettes doivent rester horizontales.

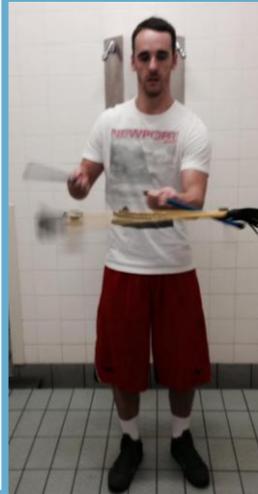


### *Hélicoptère*

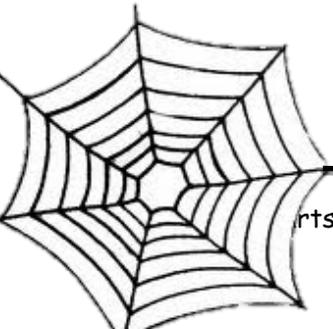
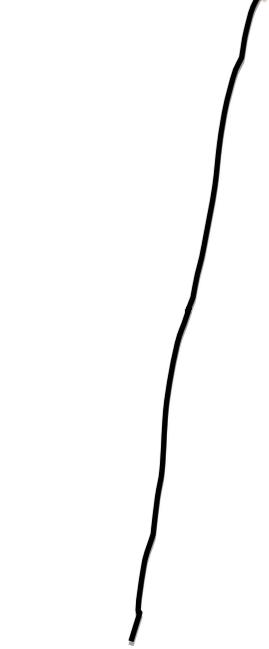
L'hélicoptère fonctionne selon le même principe que le tic-tac.

En plus du mouvement de balancier, le bâton doit avoir un mouvement de rotation (qui ressemble à une hélice d'hélicoptère).

Pour ce faire, il faut que les bras fassent un mouvement avant-arrière.



# Technique




**La position :**

- Le corps derrière le diabolo.
- Les bras sont à la hauteur des hanches
- Les jambes sont écartées à la largeur des épaules.



**Le départ :**

- Faire rouler le diabolo du bras dominant vers le bras non dominant.
- Seulement un bras fait le mouvement



**Le mouvement :**

- Le bras dominant donne des petits coups de haut en bas avec la corde. Le diabolo va tourner sur la corde.

**Les points importants :**  
 Se tenir debout, le corps droit. Les bras sont le long du corps et les avant-bras sont parallèles au sol. Le diabolo doit être «à cheval» sur la corde. Le diabolo doit rester devant l'élève. Pour plus de technique, allez voir les vidéos de la progression en diabolo par Spiderman.

Utilise l'application «Scanner de code barre» sur ton téléphone pour lire les vidéos que Spiderman a préparé pour toi.

# Le Diabolo



**La Progression**

1. Débutant : La promenade du chien et l'Envol.
2. Intermédiaire : Le lancer et la réception
3. Avancé : Le satellite (figure)



Zone QR

### Vidéo 1



Niveau débutant  
Se tenir en équilibre

### Vidéo 2



Niveau intermédiaire  
Marcher vers l'avant

### Vidéo 3



Niveau avancé  
Se retourner

# Fil de fer

## LA TECHNIQUE

### Points importants

- 1- Demander l'aide d'un pareur
- 2- Utiliser la jambe libre et les bras comme balan
- 3- Fixer un point au loin
- 4- Glisser les pieds sur le fil de fer

#### Position de départ

- 1- Placer sa jambe la plus forte sur le fil de fer
- 2- Appuyer sa main sur l'épaule du pareur
- 3- Déplier sa jambe d'appui



#### La marche avant

- 1- Glisser ses pieds sur le fil de fer
- 2- Regarder loin devant
- 3- Répartir son poids sur tout le pied



#### Maintient de l'équilibre

- 1- Utiliser ses bras pour contrôler son équilibre
- 2- Utiliser sa jambe libre pour contrôler son équilibre
- 3- Ne pas trop déplacer ses hanches



#### Le demi-tour

- 1- Ne pas soulever ses pieds
- 2- Trouver rapidement un autre point de repère
- 3- Replacer ses pieds pour qu'ils soient parallèles au fil de fer



Karine Abel, Jonathan Lapointe, Jonathan Surprenant, UQAM, 2013

# monocycle

CHARLOS CODY

DOMINIQUE BATHASZAR

SIMON SAMUEL HOEGL



## Monter sur un monocycle

- Bon point d'appui sur une surface stable
- Bien tenir la selle
- Pédales alignées verticalement

## Rouler avec un monocycle

- Pédales alignées horizontalement
- Bras de chaque côté du corps pour favoriser l'équilibre
- Transfert de poids
- Pédalez de façon

## Tourner avec un monocycle

- Bras de chaque côté du corps pour favoriser l'équilibre
- Transfert de poids
- Utilisation des hanches
- Pédalez de façon continu

Monter sur un monocycle



Rouler vers l'avant avec un monocycle



Rouler vers l'arrière avec un monocycle



Tourner avec



Référence pour l'image : <http://www.monocycle-shop.ch>

# LE POÏ

MATHIEU CHARBONNEAU  
MATHIEU FILIATRAULT  
THIERRY JOUBERT



## DÉBUTANT: ROTATIONS SIMPLES

- INDEX ET MAJEUR DANS L'ANNEAU À CET EFFET

- LES COUDES LE LONG DU CORPS

- TU VEUX PLUS DE DÉFIS ? ESSAYES LES  
TECHNIQUES SUIVANTES



## INTERMÉDIAIRE: ROTATIONS EN CROISÉ



## AVANCÉ: LA VAGUE

- TÊTE ORIENTÉE  
VERS L'AVANT

- ROTATION DES AVANT-  
BRAS, IDÉALEMENT JUSTE  
DES POIGNETS





# ROLLA-BOLLA



NIVEAU 1



## 1. Merci « Le mur »

- Le 1<sup>er</sup> pied sur la partie basse de la planche
- L'autre pied sur la partie élevée de la planche
- Placer ses mains sur le mur
- Mettre son poids sur le pied élevé et essayer de se tenir en équilibre
- Se tenir sur le mur

## Technique de base

NIVEAU 2



## 2. Où es-tu équilibré?

- Le 1<sup>er</sup> pied sur la partie basse de la planche
- L'autre pied sur la partie élevée de la planche
- Léger transfert de poids vers le pied élevé.
- Regard vers l'avant
- Flexion des jambes
- Équilibration avec les bras

NIVEAU 3



## 3. Jongler : c'est possible

- Équilibre et stabilité
- Regard vers l'avant
- Commencer à jongler
- Garder son équilibre et continuer les mouvements de jonglerie



## Niveau EXPERT

1. Ramasse un objet sur le sol.
2. Faire un demi-tour sur le rolla-bolla.
3. Jongle sur le rolla-bolla avec la technique de pattes de chat.

# PHYSITUBE

## 1. Position de départ :

Les deux pareurs appuient leurs pieds sur le physitube afin de le maintenir stable. L'exécutant monte un pied à la fois et attend d'être en contrôle avant de commencer à avancer.



2. **Avancer** en contrôle sur le physitube un pied à la fois. Les pareurs sont là pour une question de sécurité

3. **Jongler** avec les trois balles, le regard au loin, tout en continuant d'avancer. Il y a dissociation du haut et du bas du corps.



4. **Faire deux demi-tours** consécutifs avec une rotation de 180°, tout en conservant le contrôle du physitube. Les bras servent à effectuer la rotation et à tenir en équilibre. L'exécutant arrête de jongler pendant ce temps.



## 5. Retour

Lorsqu'il est stable, l'exécutant **recule** sur le physitube tout en jonglant encore une fois. Les pareurs sont toujours présents pour assurer la sécurité.



Utilise les Codes QR pour voir une démonstration! 😊



# SAURAS-TU DÉFIER LA BOULE D'ÉQUILIBRE?

NIVEAU  
DÉBUTANT



**DÉBUTANT**  
DEBOUT EN  
ÉQUILIBRE  
SUR LA  
BOULE  
D'ÉQUILIBRE  
PENDANT 5  
SECONDES

## LA TECHNIQUE

- **Piétine** et garde les **genoux fléchis** lorsque tu es sur la boule d'équilibre.
- **Regarde loin** devant toi.
- Mets **tes bras de chaque côté** pour t'aider à garder ton équilibre.
- Durcis tes abdominaux pour rester en équilibre

**IMPORTANT**  
DEMANDE DE  
L'AIDE À TES  
AMIS POUR  
ASSURER TA  
SÉCURITÉ

## LA ZONE DES PROS !

TU VEUX UN DÉFI ? VA VOIR LES VIDÉOS AVEC TON CELL !

**AVANCE SUR LA  
BOULE !**



**JONGLE SUR LA  
BOULE !**



***Loin d'être seulement une technique de spectacle,  
les échasses sont utilisées sous différentes formes  
sur tous les continents.***

# MARCHE EN HAUTEUR



**Débutant**

1. Il est très important que les bras soient en arrière des échasses.
2. Il faut monter un pied à la fois sur les échasses. Concentrez-vous pour avoir les échasses près du corps à la même largeur que les épaules.
3. Pour être stable, il faut avoir une posture droite, il ne faut pas être penché.

**Expert 1**



*Il faut faire une marche continue sans tomber.*

*Il faut donc faire des petits pas et rester le corps droit.*

**Expert 2**



*Il faut marcher en contournant 6 cônes.  
Il est important de tourner lentement près  
du cône. Le corps doit suivre le  
mouvement des échasses.*

**Karine Rouillard – Valérie Guillet – Frédéric Yelle St-Louis- Mylène Courcelles**

# LES ÉCHASSES, J'EMBARQUE!

## Débutant



- On commence d'abord par embarquer un pied à la fois sur les échasses avec l'aide d'un banc.
- Je tiens les échasses au milieu du manche et mes bras sont en avant.
- Je m'assure que l'échasse est dans le centre de mon pied.
- Je fléchis légèrement les genoux et je garde le haut de mon corps droit.



## Intermédiaire

- En gardant la même position que nous avons vue, j'avance tranquillement en faisant de petits pas.
- Je lève bien les genoux et les échasses simultanément.
- Je reste concentré sur mon mouvement!



## Expert



- J'avance sans perdre mon équilibre d'un bout à l'autre du gymnase.
- Je peux même contourner un cône et revenir.
- Ma tête est haute et je regarde devant moi.



Christian Genest Huard, Jean-Philippe Picotte,  
Christophe Péloquin Payeur

## **Sites Internet intéressants :**

1001 figures de **jongleries** : petits vidéos de jonglerie. Mettre à la disposition des élèves.  
<http://1001figuresjonglerie.perso.sfr.fr/jongle/index.htm>

Leçons en vidéos sur les **poi**, la manipulation de bâton (staff), la jonglerie et le feu.  
<http://www.homeofpoi.com/>

Les Jongleurs associés du Québec (**JAQ**).  
[http://jaq.qc.ca/Francais/index\\_fr.asp](http://jaq.qc.ca/Francais/index_fr.asp)

Des capsules-vidéos de **jeunes en spectacle**, avec Pierre Loiselle, éducateur physique.  
[http://www.csduroy.qc.ca/Capsules/les\\_arts\\_cirque/](http://www.csduroy.qc.ca/Capsules/les_arts_cirque/)

Site pour les **circophiles**! D'autres musiques, images et idées.  
<http://etquevivelecirque.free.fr/>

Diverses activités de **coloriage**, mathématiques, français et autres.  
<http://www.pomverte.com/Cirqimp.htm>

**Juggling** information service  
<http://www.juggling.org/>

Approche pragmatique pour **enseigner** les Arts du cirque à l'école.  
<http://ww3.ac-poitiers.fr/eps/apsa/cirqima/outils.htm#mat>

Plusieurs autres **ressources** en ligne.  
<http://www.ac-creteil.fr/eps/apsa/activitesartistiques/BasCirque.htm>