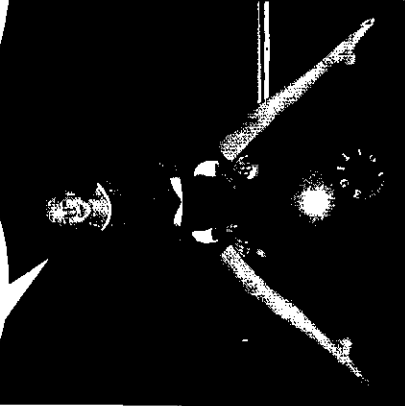


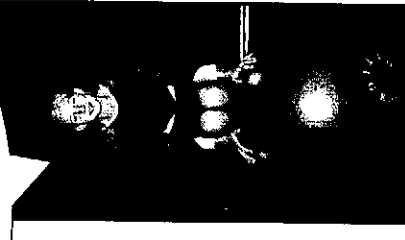
Je **APPREND** À ... **ME DÉPLACER SUR LA BOULE** PAR P. BERTRAND ET A. FAIVRE

LES ARTS DU
CIRQUE
 À L'ÉCOLE

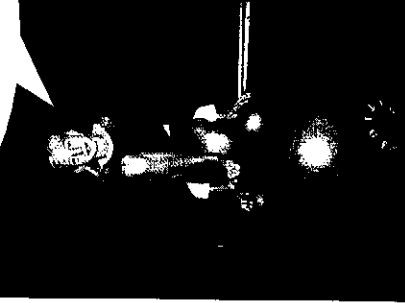
POUR MONTER SUR LA BOULE



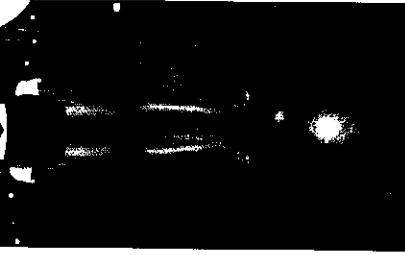
Je m'assois à califourchon.



Je prends appui sur mes mains pour poser un genou.

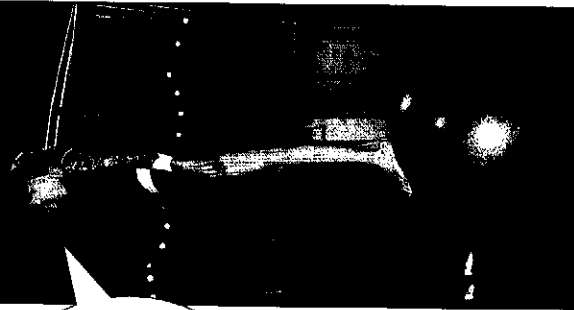


Je pose un pied puis rapidement le deuxième.

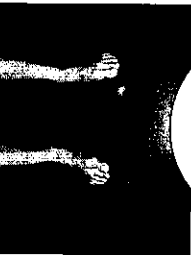


Je me relève.

POUR TENIR EN ÉQUILIBRE



Je regarde devant moi. Je me tiens droite.



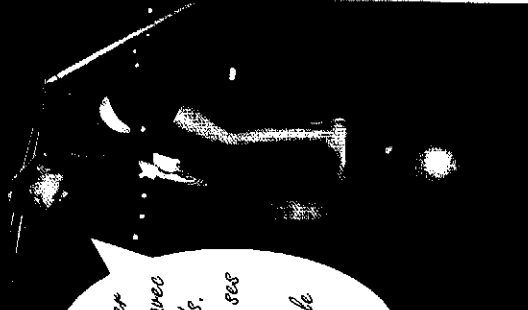
Je piétine sur la boule, les pieds légèrement écartés.

POUR ME DÉPLACER



Je me penche légèrement en avant ou en arrière.
 Je piétine pour garder mon équilibre, en arrière pour me déplacer vers l'avant.
 Je me redresse tout en piétinant pour arrêter le mouvement.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE



Déplacer la boule avec les pieds.
 Regarder ses pieds.
 Casser le buste.

CONSEILS

- Aménagement matériel : pour débiter, placer la boule sur un gros tapis ; puis la caler latéralement entre deux gros tapis ; enfin, travailler sur des petits tapis.
- Tenue : patins de gymnastique ou pieds nus.
- Parade : maintenir la boule au moment de la montée, indiquer au partenaire s'il se tient droit, anticiper pour accompagner une chute éventuelle.
- Jeu : l'enfant sur la boule (à quatre pattes ou debout selon son niveau) suit les déplacements d'un camarade à pied.

Pierre Bertrand, CPD-EPS Bas-Rhin ;
 Alain Faivre, Directeur de Graine de Cirque.

N.D.L.R. « Graine de Cirque » est une école agréée qui privilégie enseignement et création. Elle accueille sous son chapiteau des classes de découverte des arts du cirque, parc du Rhin, 67000 Strasbourg, Tél. : 03 88 45 01 00.