

ACTIVITÉ COMBAT DES CHEFS

Sangle
d'équilibre



AMORCE		
Niveau	Préscolaire	
	1 ^{er} cycle	
	2 ^e cycle	✓
	3 ^e cycle	✓
	Tous	
Matériel	Ballon sauteur	
	Sangle d'équilibre	✓
	Tapis de yoga	
	Mini-step	
	Corde à sauter	
	Ballon	
	Spikeball	
	Foulard tubulaire	✓
	Système de son portatif	
	Échelle souple	
	Dé géant à pochettes	
	Sans matériel	
DÉROULEMENT		
Endroit	Intérieur	
	Extérieur	
	Tous	✓
Durée	1 à 3 minutes	
	3 à 6 minutes	
	6 à 10 minutes (et +)	✓
	Tous	
Objectif	Musculaire	✓
	Flexibilité	
	Coordination	
	Équilibre	✓
	Cardiovasculaire	
	Tous	
Type	Calme	
	Énergique	✓
	Tous	
Pédagogique		
Autre matériel		

Objectif :

Attraper le foulard fixé au centre de la sangle d'équilibre.

Mise en place :

- La sangle d'équilibre doit être accrochée à chaque extrémité et il faut un adulte par sangle pour assurer la sécurité. Si l'on est à l'intérieur, on ajoute des tapis mousses sous la sangle afin de maximiser la sécurité.
- Prévoir plusieurs foulards tubulaires "Buff". (*minimum 4*)

Nombre de joueurs :

Deux équipes de trois élèves par sangle d'équilibre à la fois.

- Le foulard Buff est attaché au milieu de la sangle.

- Les équipes de trois sont placées à chaque extrémité de la sangle d'équilibre. Un élève se tient debout en équilibre sur la sangle et deux élèves sont au sol pour lui tenir les mains.

- Au signal, les élèves avancent vers le milieu de la sangle d'équilibre afin de récupérer le foulard tubulaire et le rapporter de son côté avant l'autre équipe.

- L'équipe qui rapporte son foulard en premier gagne.

- On peut ensuite recommencer le jeu en changeant l'élève sur la sangle.

Variante #1 :

Faire plusieurs équipes de trois personnes. Placer plusieurs foulards tubulaires au centre de la sangle. (*Six foulards, par exemple.*) Les équipes vont chercher un foulard à tour de rôle au centre et le rapportent jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus. L'équipe gagnante est celle qui aura rapporté le plus de foulards.

Variante #2 :

Chaque élève accroche un foulard sur le côté de son pantalon. L'objectif devient de voler le foulard de son adversaire. Pour cette variante, il faut éviter de nouer le foulard à une ganse, un geste trop vigoureux pourrait briser le pantalon du participant.