

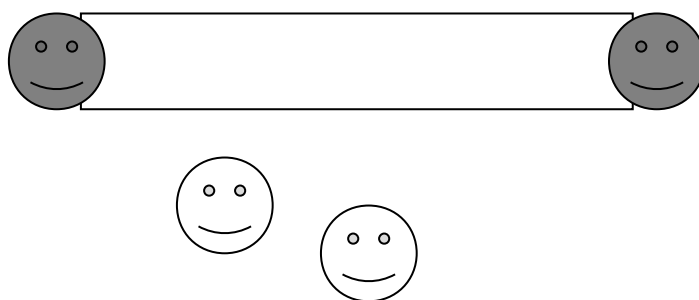
Aisance corporelle : coordination et dissociation segmentaire.

### Utilisation des élastiques

**Matériel** : élastiques plats noués de 2,5 à 3 mètres (*rouleaux de 45 m en mercerie*)

**Effectif** : classe

Un élastique pour 4 élèves. 2 élèves tendent l'élastique à hauteur de cheville maximum.



#### Consigne 1 :

Explorer toutes les possibilités d'entrées et de sorties dans l'élastique (un pied, deux pieds, saut de face, latéral, avec rotation (1/4 de tour, 1/2 tour), sur et entre les élastiques...).

Ensuite, enchaîner des sauts pour réaliser une figure (de 2 à 5 maxi en GS/CP et de 4 jusqu'à 8 en CE1).

#### Consigne 2 :

Élève A : faire un passage en effectuant une « figure ». L'élève B doit la reproduire en même temps (en miroir face à face ou à côté) ou en différé (travail de mémorisation pour reproduire la figure entière).

#### Consigne 3 :

Élève A : fait un passage avec une « figure » à un saut.

Élève B : reproduit la même figure et ajoute un saut.

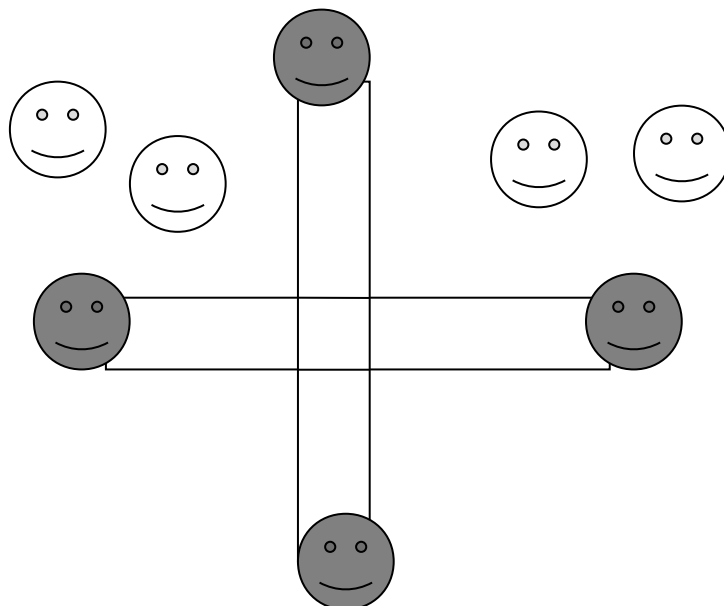
Élève A : reproduit la nouvelle figure et ajoute un saut et ce jusqu'à 6/8 sauts mémorisés en fonction de l'âge.

Ensuite faire la démarche inverse en « détricotant », en enlevant un saut à chaque passage.

**Consigne 3 :**

Rassembler 2 groupes et croiser les élastiques. Même progression. Voir schéma page suivante.

:



Variables :

- toutes les situations à deux peuvent se faire en : face à face, miroir...