

FICHE TECHNIQUE : la boule

Préambule : attention c'est un agrès plus dangereux qu'il n'y paraît, les chutes sont souvent très sévères !

Avant de commencer :

- échauffement spécifique : travail sur les sensations d'équilibre (yeux ouvert/yeux fermés), rappel de la position droite, travail du gainage, échauffement des articulations.
- pieds-nus ou en chausson pour éviter de glisser sur la boule.

Matériel :

- + la boule est petite + elle est difficile à pratiquer.
 - + la boule est légère + elle est difficile à pratiquer.
 - + la boule est posée sur un support mou - elle bouge
- l'idéal est de disposer d'une rampe de cordes à grimper pour s'auto-assurer.

Objectif : 1^{ère} séance de découverte et proposition de prolongement pour l'initiation.

Durée : 1 à 3 séances de 30 mn

Public : dès les grandes sections maternelles

Proposition d'apprentissage :**1) prise de contact avec la boule :**

- une ronde, on s'envoie la boule avec différentes parties du corps,
- la boule est au milieu de la ronde : chacun son tour, on passe par dessus la boule d'une manière différente à chaque fois.

2) débuts sur la boule :

- pour comprendre le travail des pieds : au sol, on fait marcher de + en + vite et de - en - haut.
- on essaye de tenir assis en équilibre sur la boule.
- tout le monde est autour de la boule et la serre contre ses jambes : chacun son tour, 1 monte dessus, tourne sur lui même, attrape et renvoie un ballon, etc. on apprend à piétiner sur la boule.
- apprentissage de la descente : on libère la boule, l'enfant doit alors **poser ses mains** et se laisser glisser vers l'avant (le déséquilibre vers l'avant se fait en même temps que la descente en position assise) ou l'arrière.
- 2 groupe face à face pour former un couloir dans lequel la boule va se déplacer (ceux qui sont sur les cotés vont donc parer celui qui est sur la boule). Chacun son tour sur la boule : on avance en piétinant, arrivé au bout : ½ tour et retour.

3) pour grimper :

- on essaye de tenir en équilibre à genoux sur la boule.
- en tenant la boule, l'enfant monte sur la boule, on répète en relâchant de + en + la boule.
- franchir la boule en courant (à voir selon la taille) et s'élever de + en + jusqu'à arriver en position debout.

4) prolongements :

- tourner sur la boule
- se déplacer avec la boule (parcours),
- sauter dessus (saut à la corde par exemple)
- à 2 sur la boule,
- passer d'1 boule à 1 autre

des idées de productions :

- passer d'1 boule à 1 autre

des idées de productions :

- mélanger l'acrosport (les pyramides) et la boule permet de réaliser des figures en stabilisant celle-ci.

- lier grosse boule, ballons petites balles, etc. , tout ce qui est sphérique à travers une histoire, une chorégraphie.

- que peut-on faire sur la boule ?