

POUR L'ÉCOLE  
DE LA CONFIANCE



# Mon cahier EQUILIBRES

Prénom : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Âge : \_\_\_\_\_



académie  
Amiens



RÉGION ACADÉMIQUE  
HAUTS-DE-FRANCE

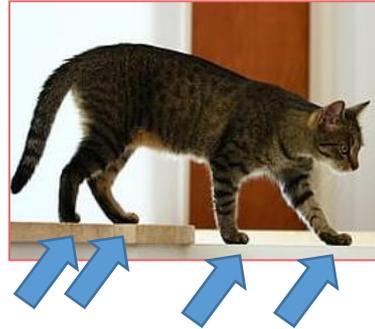


Liberté - Égalité - Fraternité  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

# Séance 1

## ■ Equilibres des êtres vivants

Colle des situations d'équilibres d'êtres vivants et mets une flèche sur le(s) point(s) d'appui.



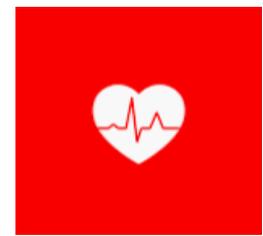
# Séance 1

## ■ Château de cartes (10 cartes aujourd'hui)

Réalise un château de 10 cartes. Aucune des cartes ne doit être posée à plat sur ton espace de travail. Si tu veux, tu peux dessiner ta réalisation.



# Séance 1



- La belle idée du jour : La santé

Illustre cette idée par des mots, des dessins, des collages...

## Séance 2

- **Dessin : Représente-toi en équilibre sur deux appuis, puis sur un appui**

Si tu préfères, tu peux dessiner un autre personnage ou un animal.



# Séance 2

- Dessin pour les plus grands.

Si tu en as compris le sens, représente ce que l'on appelle le polygone de sustentation.



# Séance 2



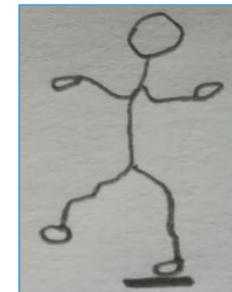
- Transcris tes performances

## Le flamant rose en appui sur sa jambe droite, bras le long du corps ou équilibrateurs

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

# Séance 2



- Transcris tes performances

## Le flamant rose en appui sur sa jambe gauche, bras le long du corps ou équilibrateurs

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

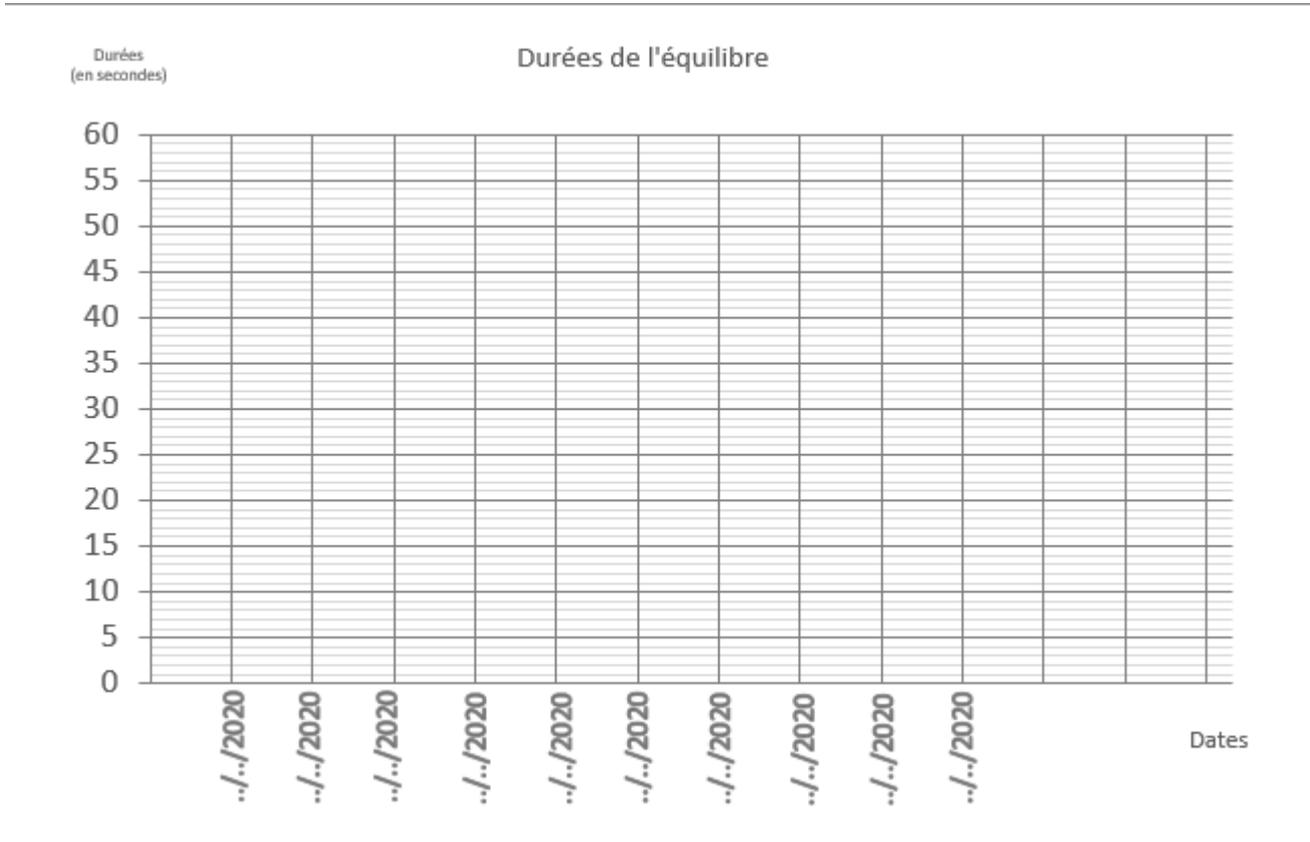
# Séance 2



- Transcris tes performances

Le flamant rose en appui sur sa jambe droite, bras le long du corps ou équilibreurs

Transcris la durée de ton maintien en équilibre (en secondes)



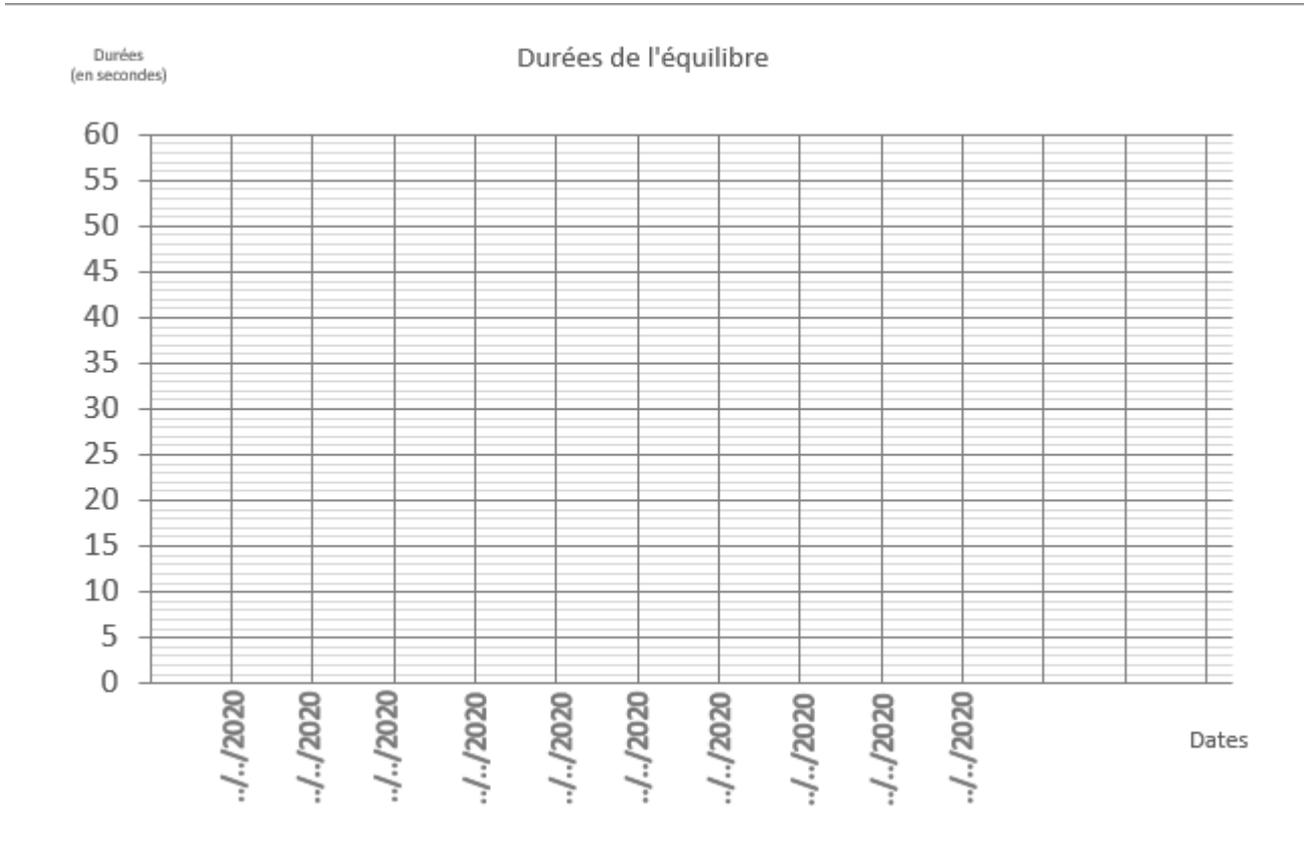
# Séance 2



- Transcris tes performances

Le flamant rose en appui sur sa jambe gauche, bras le long du corps ou équilibrateurs

Transcris la durée de ton maintien en équilibre (en secondes)



# Séance 2

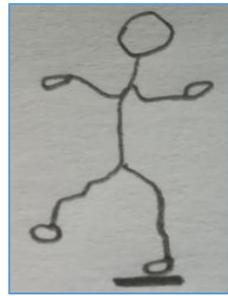


- Transcris tes performances

## Le flamant rose en appui sur sa jambe droite, bras le long du corps ou équilibreurs

Transcris la durée de ton maintien en équilibre (en secondes) à l'aide d'un diagramme ou d'un graphique. L'outil que tu créeras doit te permettre de visualiser les performances que tu réaliseras à plusieurs reprises ces jours-ci.

# Séance 2



- Transcris tes performances

## Le flamant rose en appui sur sa jambe gauche, bras le long du corps ou équilibrateurs

Transcris la durée de ton maintien en équilibre (en secondes) à l'aide d'un diagramme ou d'un graphique. L'outil que tu créeras doit te permettre de visualiser les performances que tu réaliseras à plusieurs reprises ces jours-ci.

# Séances 2 et suivantes



## ■ Transcris tes performances

Sais-tu additionner tes durées totales de maintien du flamant rose en appui jambe droite ET en appui jambe gauche?

Dates (JJ/MM/2020)							
Durées (appui jambe droite+ appui jambe gauche)							

# Séance 3



## Transcris tes performances

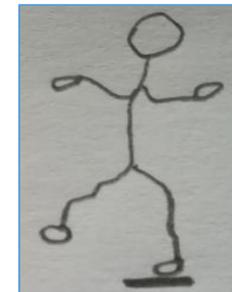
### Le flamant rose en appui sur sa jambe droite, bras le long du corps ou équilibrateurs

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

La durée de ton équilibre est-elle plus longue que la dernière fois ?

# Séance 3



- Transcris tes performances

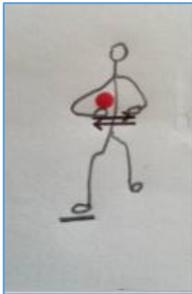
Le flamant rose en appui sur sa jambe gauche, bras le long du corps ou équilibrateurs

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

La durée de ton équilibre est-elle plus longue que la dernière fois ?

# Séance 3



## Transcris tes performances

Le flamant rose en appui sur sa jambe droite, en déposant une balle d'une main à l'autre devant toi.

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

# Séance 3



## Transcris tes performances

Le flamant rose en appui sur sa jambe gauche, en déposant une balle d'une main à l'autre devant toi.

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60





# Séance 3

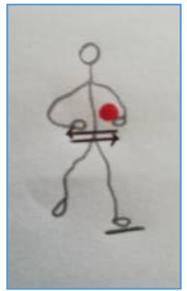


- Transcris tes performances

**Le flamant rose en appui sur sa jambe droite, en déposant une balle d'une main à l'autre devant toi.**

Transcris la durée de ton maintien en équilibre (en secondes) à l'aide d'un diagramme ou d'un graphique. L'outil que tu créeras doit te permettre de visualiser les performances que tu réaliseras à plusieurs reprises ces jours-ci.

# Séance 3

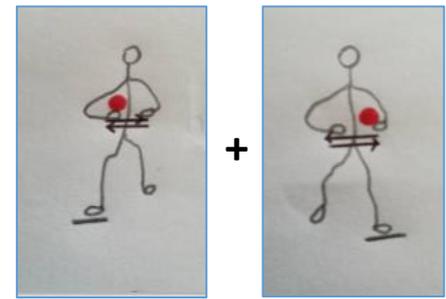


- Transcris tes performances

Le flamant rose en appui sur sa jambe gauche, en déposant une balle d'une main à l'autre devant toi.

Transcris la durée de ton maintien en équilibre (en secondes) à l'aide d'un diagramme ou d'un graphique. L'outil que tu créeras doit te permettre de visualiser les performances que tu réaliseras à plusieurs reprises ces jours-ci.

# Séances 3 et suivantes



## ■ Transcris tes performances

Sais-tu additionner tes durées totales de maintien du flamant rose en appui jambe droite ET en appui jambe gauche pendant que tu déposes une balle d'une main à l'autre devant toi.

Dates (JJ/MM/2020)							
Durées (appui jambe droite+ appui jambe gauche)							

# Séance 3

## ■ La belle idée du jour : L'amitié

Illustre cette idée par des mots, des dessins (le portrait de ton meilleur ami ou de ta meilleure amie?), des collages...



# Séance 4



- Transcris tes performances

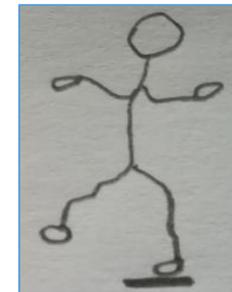
## Le flamant rose en appui sur sa jambe droite, bras le long du corps ou équilibrateurs

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

La durée de ton équilibre est-elle plus longue que la dernière fois ?

# Séance 4



- Transcris tes performances

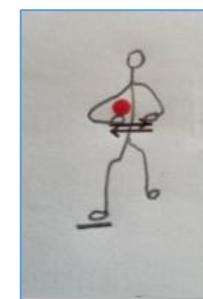
Le flamant rose en appui sur sa jambe gauche, bras le long du corps ou équilibrateurs

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

La durée de ton équilibre est-elle plus longue que la dernière fois ?

# Séance 4



## Transcris tes performances

Le flamant rose en appui sur sa jambe droite, en déposant une balle d'une main à l'autre devant toi.

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

# Séance 4



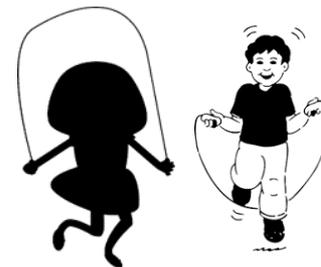
## Transcris tes performances

Le flamant rose en appui sur sa jambe gauche, en déposant une balle d'une main à l'autre devant toi.

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

# Séance 4



▪ Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) à deux pieds peux-tu enchaîner sans t'arrêter ?

A l'aide cette bande numérique, colore ce nombre de sauts réalisés. La vitesse n'est pas prise en compte.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

# Séance 4



- Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) pied droit en arrière peux-tu enchaîner sans t'arrêter ?

A l'aide cette bande numérique, colore ce nombre de sauts réalisés. La vitesse n'est pas prise en compte.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60



# Séance 4



- Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) pied gauche en arrière peux-tu enchaîner sans t'arrêter ?

A l'aide cette bande numérique, colore ce nombre de sauts réalisés. La vitesse n'est pas prise en compte.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60



# Séance 4



## Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde) genou droit en avant peux-tu enchaîner sans t'arrêter ?

A l'aide cette bande numérique, colore ce nombre de sauts réalisés. La vitesse n'est pas prise en compte.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

# Séance 4



## Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde) genou gauche en avant peux-tu enchaîner sans t'arrêter ?

A l'aide cette bande numérique, colore ce nombre de sauts réalisés. La vitesse n'est pas prise en compte.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

# Séance 4

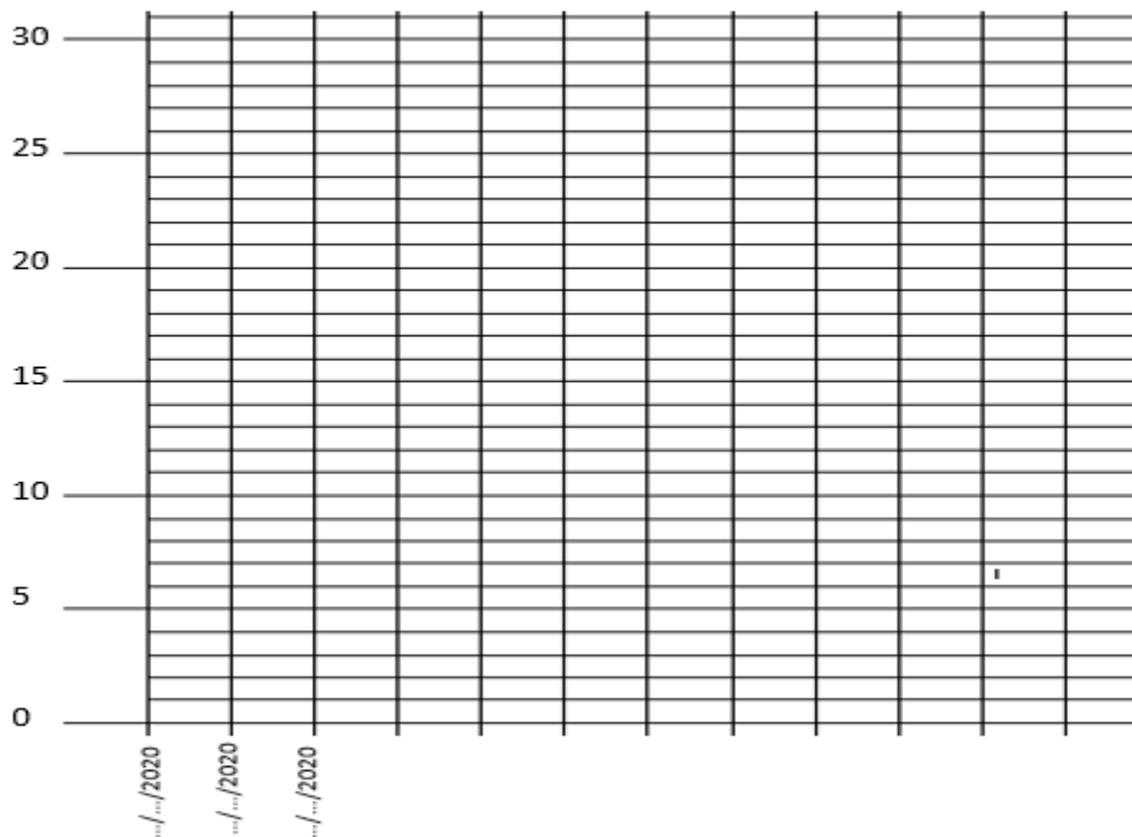
- Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) à deux pieds peux-tu enchaîner sans t'arrêter ?

La vitesse n'est pas prise en compte.



Sauts à la corde : Nombre de sauts enchainés



Les équilibres

POUR L'ÉCOLE  
DE LA CONFIANCE



# Séance 4

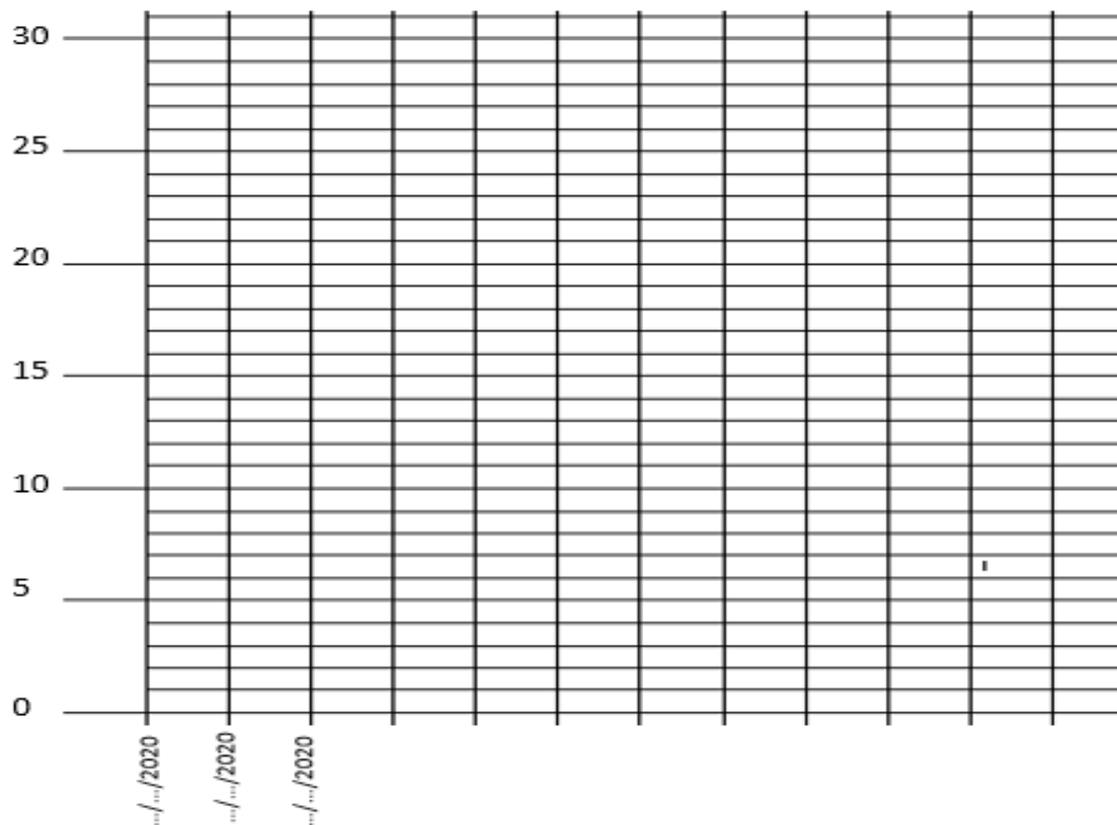
- Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) pied droit en arrière peux-tu enchaîner sans t'arrêter ?

La vitesse n'est pas prise en compte.



Sauts à la corde : Nombre de sauts enchainés



# Séance 4

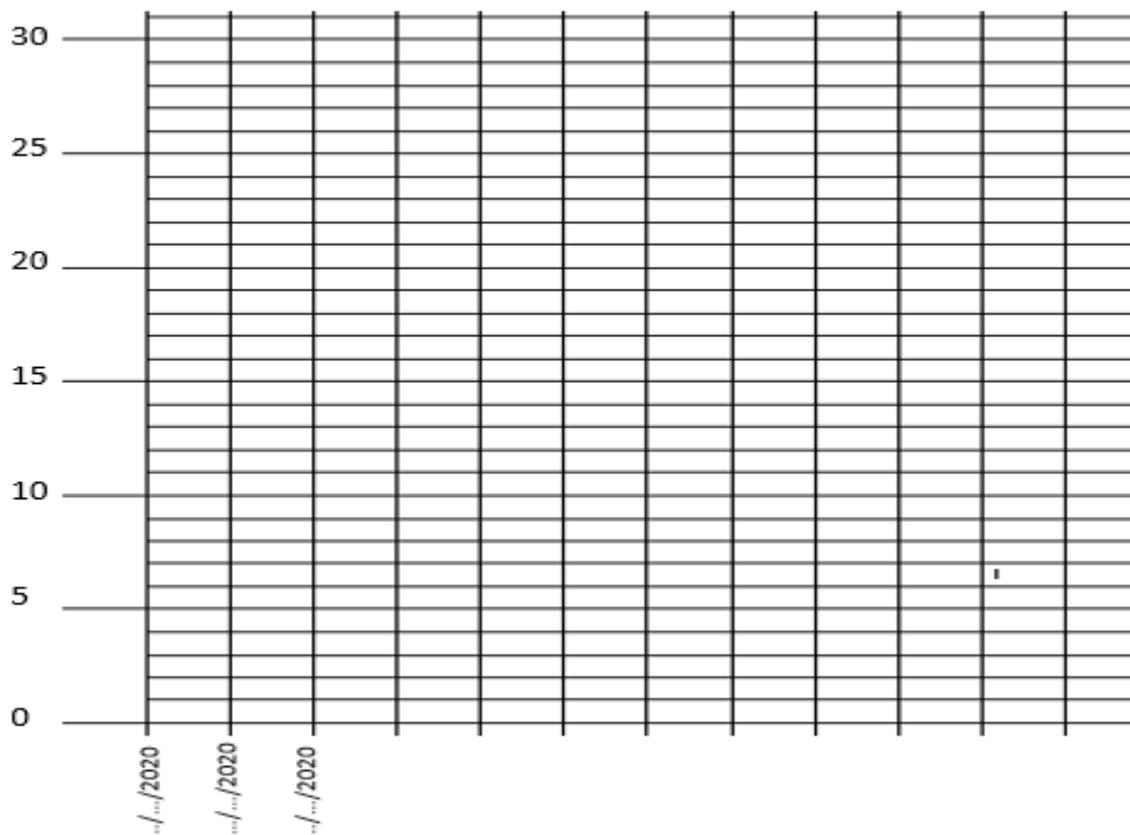
- Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) pied gauche en arrière peux-tu enchaîner sans t'arrêter ?

La vitesse n'est pas prise en compte.



Sauts à la corde : Nombre de sauts enchainés



Les équilibres

# Séance 4

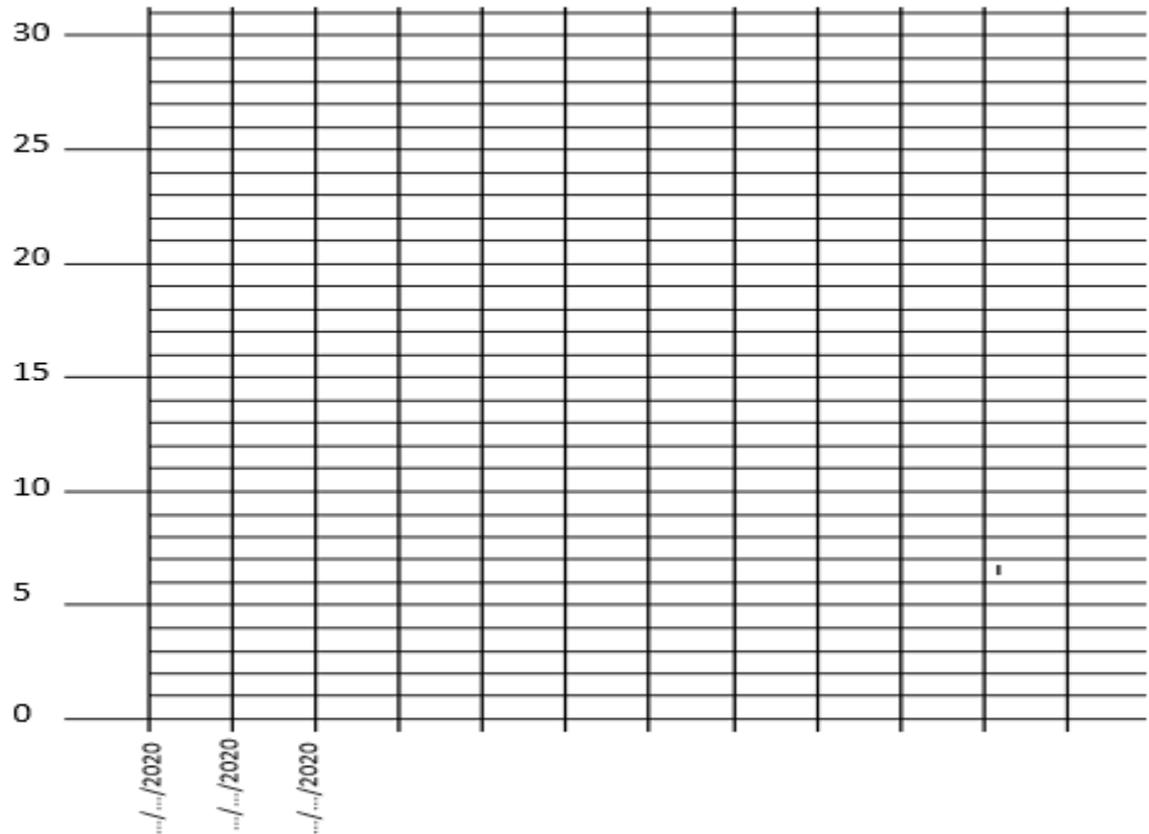
- Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) genou droit en avant peux-tu enchaîner sans t'arrêter ?

La vitesse n'est pas prise en compte.



Sauts à la corde : Nombre de sauts enchainés



Les équilibres

# Séance 4

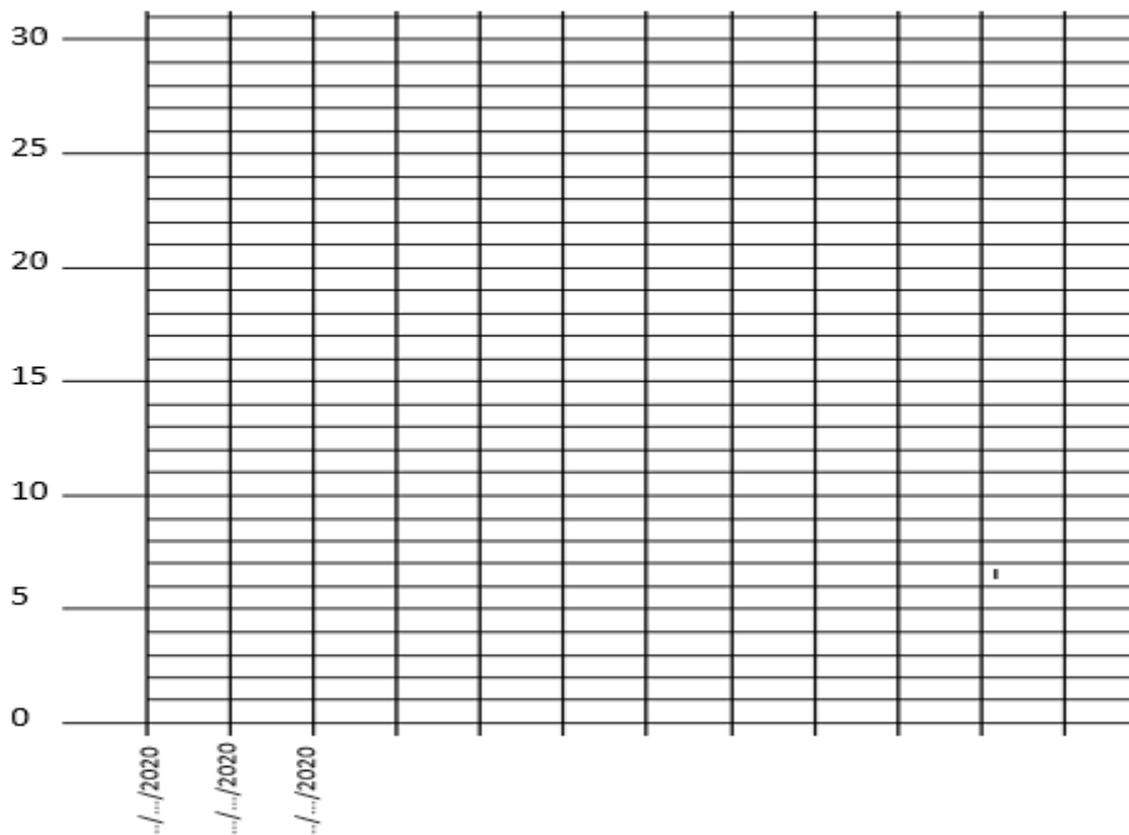
- Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) genou gauche en avant peux-tu enchaîner sans t'arrêter ?

La vitesse n'est pas prise en compte.



Sauts à la corde : Nombre de sauts enchainés



# Séance 4

## ▪ Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) à deux pieds peux-tu enchaîner sans t'arrêter ? La vitesse n'est pas prise en compte.

Transcris le nombre de tes sauts à l'aide d'un diagramme ou d'un graphique. L'outil que tu créeras doit te permettre de visualiser les performances que tu réaliseras à plusieurs reprises ces jours-ci.



# Séance 4

## ▪ Transcris tes performances



Combien de sauts à la corde (sans corde !) pied droit en arrière peux-tu enchaîner sans t'arrêter ? La vitesse n'est pas prise en compte.

Transcris le nombre de tes sauts à l'aide d'un diagramme ou d'un graphique. L'outil que tu créeras doit te permettre de visualiser les performances que tu réaliseras à plusieurs reprises ces jours-ci.



# Séance 4

- Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) pied gauche en arrière peux-tu enchaîner sans t'arrêter ? La vitesse n'est pas prise en compte.

Transcris le nombre de tes sauts à l'aide d'un diagramme ou d'un graphique. L'outil que tu créeras doit te permettre de visualiser les performances que tu réaliseras à plusieurs reprises ces jours-ci.



# Séance 4

## ▪ Transcris tes performances



Combien de sauts à la corde (sans corde !) genou droit en avant peux-tu enchaîner sans t'arrêter ? La vitesse n'est pas prise en compte.

Transcris le nombre de tes sauts à l'aide d'un diagramme ou d'un graphique. L'outil que tu créeras doit te permettre de visualiser les performances que tu réaliseras à plusieurs reprises ces jours-ci.



# Séance 4

- Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) genou gauche en avant peux-tu enchaîner sans t'arrêter ? La vitesse n'est pas prise en compte.

Transcris le nombre de tes sauts à l'aide d'un diagramme ou d'un graphique. L'outil que tu créeras doit te permettre de visualiser les performances que tu réaliseras à plusieurs reprises ces jours-ci.



# Séance 4

- La belle idée du jour : Le respect

Illustre cette idée par des mots, des dessins, des collages...



## Séance 4

- Dessine ici, si tu le veux, ton montage de fournitures scolaires en équilibre.

# Séance 5



- Transcris tes performances

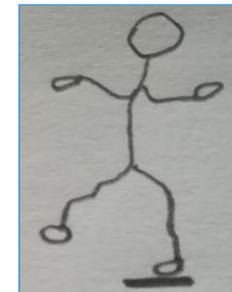
## Le flamant rose en appui sur sa jambe droite, bras le long du corps ou équilibreurs

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

La durée de ton équilibre est-elle plus longue que la dernière fois ?

# Séance 5



- Transcris tes performances

Le flamant rose en appui sur sa jambe gauche, bras le long du corps ou équilibrateurs

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

La durée de ton équilibre est-elle plus longue que la dernière fois ?

# Séance 5



## Transcris tes performances

Le flamant rose en appui sur sa jambe droite, en déposant une balle d'une main à l'autre devant toi.

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

# Séance 5



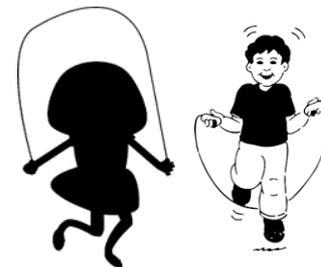
## Transcris tes performances

Le flamant rose en appui sur sa jambe gauche, en déposant une balle d'une main à l'autre devant toi.

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

# Séance 5



▪ Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) à deux pieds peux-tu enchaîner sans t'arrêter ?

A l'aide cette bande numérique, colore ce nombre de sauts réalisés. La vitesse n'est pas prise en compte.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

# Séance 5



- Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) pied droit en arrière peux-tu enchaîner sans t'arrêter ?

A l'aide cette bande numérique, colore ce nombre de sauts réalisés. La vitesse n'est pas prise en compte.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

# Séance 5



- Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) pied gauche en arrière peux-tu enchaîner sans t'arrêter ?

A l'aide cette bande numérique, colore ce nombre de sauts réalisés. La vitesse n'est pas prise en compte.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60



# Séance 5



## Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde) genou droit en avant peux-tu enchaîner sans t'arrêter ?

A l'aide cette bande numérique, colore ce nombre de sauts réalisés. La vitesse n'est pas prise en compte.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

# Séance 5



▪ Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde) genou gauche en avant peux-tu enchaîner sans t'arrêter ?

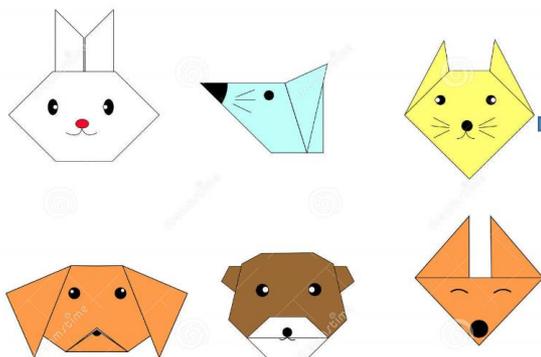
A l'aide cette bande numérique, colore ce nombre de sauts réalisés. La vitesse n'est pas prise en compte.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

# Séance 5

- Animaux en origami : Essai d'en réaliser



### A Cat (face)

1. Fold in half.
2. Fold in half to make crease.
3. Fold in the dotted line.
4. Fold in the dotted line.
6. Turn over.
9. Draw a face and finished.

POUR L'ÉCOLE  
DE LA CONFIANCE



académie  
Amiens



RÉGION ACADÉMIQUE  
HAUTS-DE-FRANCE



Liberté • Égalité • Fraternité  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

## Séance 5

### La belle idée du jour : **l'Excellence**



2020

Illustre cette idée par des mots, des dessins, des collages...

# Séance 6



- Transcris tes performances

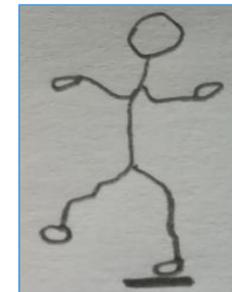
## Le flamant rose en appui sur sa jambe droite, bras le long du corps ou équilibrateurs

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

La durée de ton équilibre est-elle plus longue que la dernière fois ?

# Séance 6



- Transcris tes performances

Le flamant rose en appui sur sa jambe gauche, bras le long du corps ou équilibrateurs

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

La durée de ton équilibre est-elle plus longue que la dernière fois ?

# Séance 6



## Transcris tes performances

Le flamant rose en appui sur sa jambe droite, en déposant une balle d'une main à l'autre devant toi.

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

La durée de ton équilibre est-elle plus longue que la dernière fois ?

# Séance 6



## Transcris tes performances

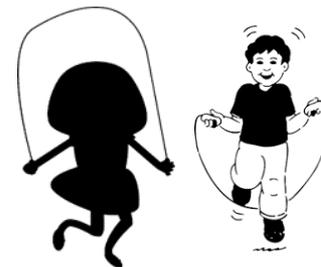
Le flamant rose en appui sur sa jambe gauche, en déposant une balle d'une main à l'autre devant toi.

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

La durée de ton équilibre est-elle plus longue que la dernière fois ?

# Séance 6



▪ Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) à deux pieds peux-tu enchaîner sans t'arrêter ?

A l'aide cette bande numérique, colore ce nombre de sauts réalisés. La vitesse n'est pas prise en compte.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

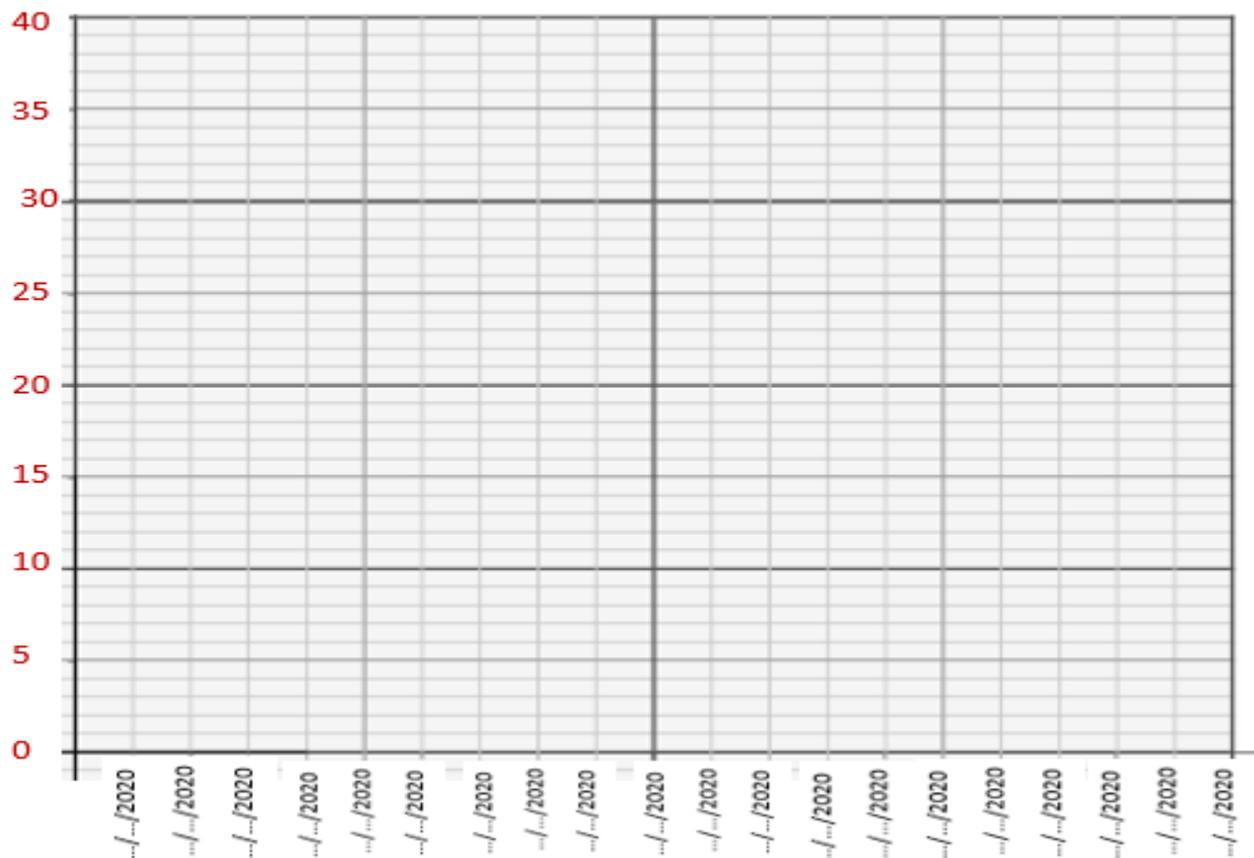
# Séance 6

- Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) à deux pieds peux-tu enchaîner en 30 secondes ?



Sauts à la corde : Nombre de sauts enchainés en 30 secondes



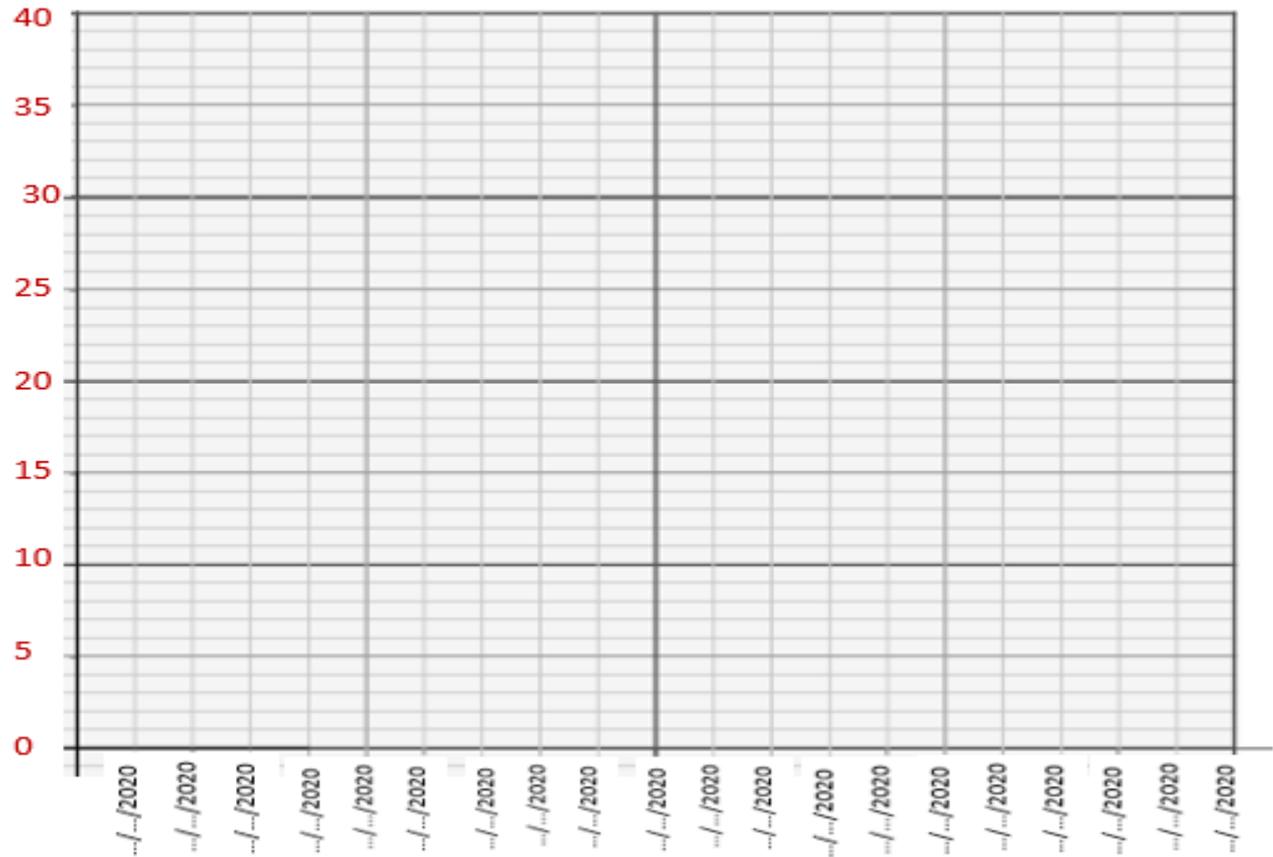
# Séance 6

- Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) pied droit en arrière peux-tu enchaîner en 30 secondes ?



Sauts à la corde : Nombre de sauts enchainés en 30 secondes



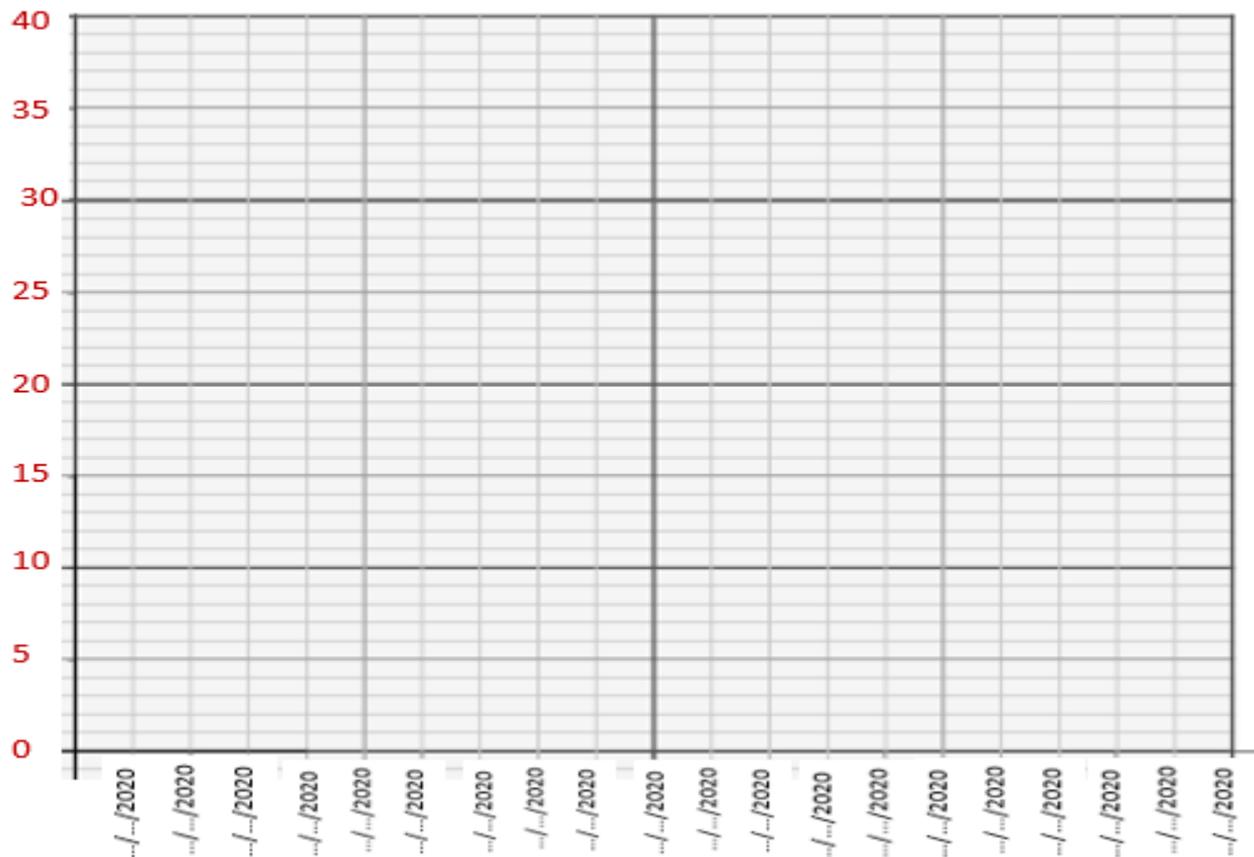
# Séance 6

- Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) pied gauche en arrière peux-tu enchaîner en 30 secondes ?



Sauts à la corde : Nombre de sauts enchainés en 30 secondes



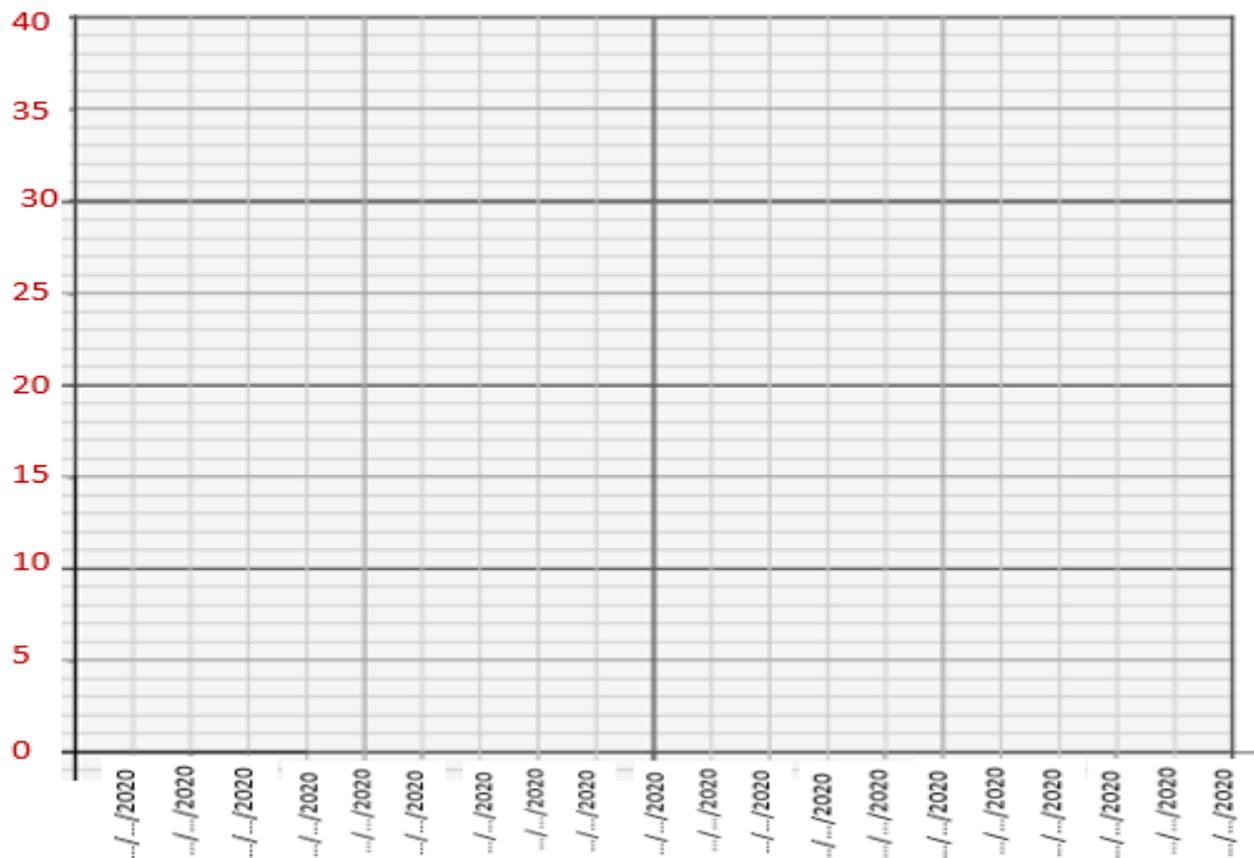
# Séance 6

- Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) genou droit en avant peux-tu enchaîner en 30 secondes ?



Sauts à la corde : Nombre de sauts enchainés en 30 secondes





# Séance 6

- Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) à deux pieds peux-tu enchaîner en 30 secondes ?

Transcris le nombre de tes sauts à l'aide d'un diagramme ou d'un graphique. L'outil que tu créeras doit te permettre de visualiser les performances que tu réaliseras à plusieurs reprises ces jours-ci.



# Séance 6

- Transcris tes performances



Combien de sauts à la corde (sans corde !) pied droit en arrière peux-tu enchaîner en 30 secondes ?

Transcris le nombre de tes sauts à l'aide d'un diagramme ou d'un graphique. L'outil que tu créeras doit te permettre de visualiser les performances que tu réaliseras à plusieurs reprises ces jours-ci.



# Séance 6

- Transcris tes performances



Combien de sauts à la corde (sans corde !) pied gauche en arrière peux-tu enchaîner en 30 secondes ?

Transcris le nombre de tes sauts à l'aide d'un diagramme ou d'un graphique. L'outil que tu créeras doit te permettre de visualiser les performances que tu réaliseras à plusieurs reprises ces jours-ci.



# Séance 6

- Transcris tes performances



Combien de sauts à la corde (sans corde !) genou droit en avant peux-tu enchaîner en 30 secondes ?

Transcris le nombre de tes sauts à l'aide d'un diagramme ou d'un graphique. L'outil que tu créeras doit te permettre de visualiser les performances que tu réaliseras à plusieurs reprises ces jours-ci.



# Séance 6

- Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) genou gauche en avant peux-tu enchaîner en 30 secondes ?

Transcris le nombre de tes sauts à l'aide d'un diagramme ou d'un graphique. L'outil que tu créeras doit te permettre de visualiser les performances que tu réaliseras à plusieurs reprises ces jours-ci.

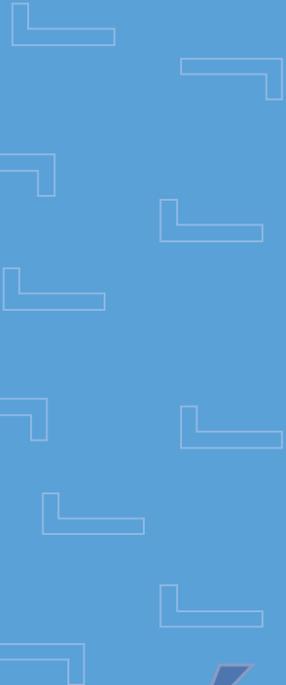


# Séance 6

## ■ Château de cartes ( 26 cartes )

Aucune des cartes ne doit être posée à plat sur ton espace de travail. Devine le nombre de cartes nécessaires pour ajouter un étage à ce château





## Séance 6

### La belle idée du jour : Les valeurs de l'Olympisme **l'Amitié, le Respect et l'Excellence**

Illustre cette idée par des mots, des dessins, des collages...



# Séance 7



## Transcris tes performances

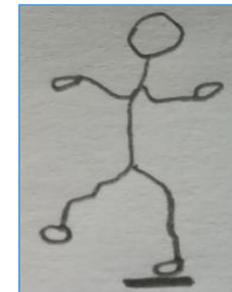
### Le flamant rose en appui sur sa jambe droite, bras le long du corps ou équilibreurs

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

La durée de ton équilibre est-elle plus longue que la dernière fois ?

# Séance 7



- Transcris tes performances

Le flamant rose en appui sur sa jambe gauche, bras le long du corps ou équilibrateurs

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

La durée de ton équilibre est-elle plus longue que la dernière fois ?

# Séance 7



## Transcris tes performances

Le flamant rose en appui sur sa jambe droite, en déposant une balle d'une main à l'autre devant toi.

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

La durée de ton équilibre est-elle plus longue que la dernière fois ?

# Séance 7



## Transcris tes performances

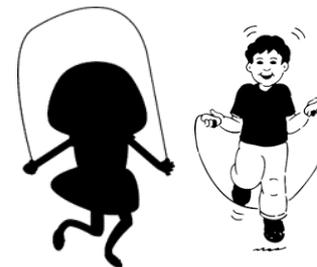
Le flamant rose en appui sur sa jambe gauche, en déposant une balle d'une main à l'autre devant toi.

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

La durée de ton équilibre est-elle plus longue que la dernière fois ?

# Séance 7



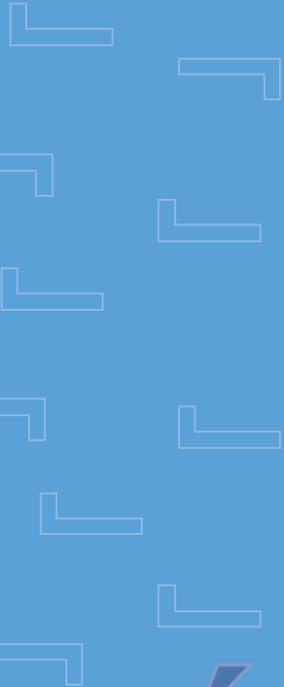
▪ Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) à deux pieds peux-tu enchaîner sans t'arrêter ?

A l'aide cette bande numérique, colore ce nombre de sauts réalisés. La vitesse n'est pas prise en compte.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60



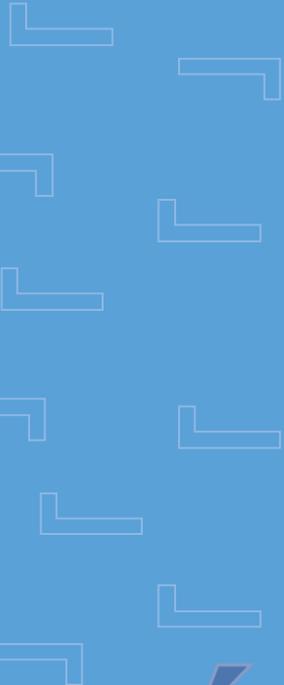
## Séance 7

# Recherche quelques épreuves qui se dérouleront lors des prochains Jeux Paralympiques à Tokyo

Tu peux écrire, dessiner ou coller le fruit de tes recherches.



POUR L'ÉCOLE  
DE LA CONFIANCE



académie  
Amiens **E**

RÉGION ACADÉMIQUE  
HAUTS-DE-FRANCE



## Séance 7

### La belle idée du jour : Les valeurs du Paralympisme **le courage, l'égalité, la détermination, l'inspiration**

Illustre cette idée par des mots, des dessins, des collages...



2020

# Séance 8



- Transcris tes performances

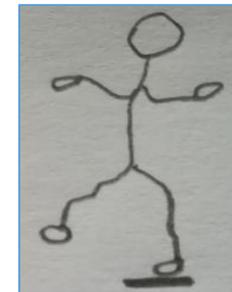
## Le flamant rose en appui sur sa jambe droite, bras le long du corps ou équilibrateurs

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

La durée de ton équilibre est-elle plus longue que la dernière fois ?

# Séance 8



- Transcris tes performances

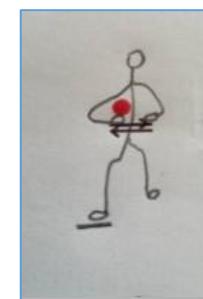
Le flamant rose en appui sur sa jambe gauche, bras le long du corps ou équilibrateurs

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

La durée de ton équilibre est-elle plus longue que la dernière fois ?

# Séance 8



## Transcris tes performances

Le flamant rose en appui sur sa jambe droite, en déposant une balle d'une main à l'autre devant toi.

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

La durée de ton équilibre est-elle plus longue que la dernière fois ?

# Séance 8



## Transcris tes performances

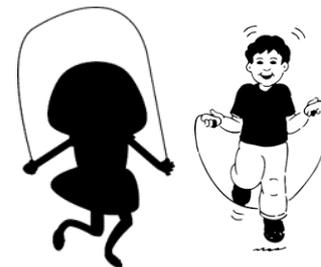
Le flamant rose en appui sur sa jambe gauche, en déposant une balle d'une main à l'autre devant toi.

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

La durée de ton équilibre est-elle plus longue que la dernière fois ?

# Séance 8



▪ Transcris tes performances

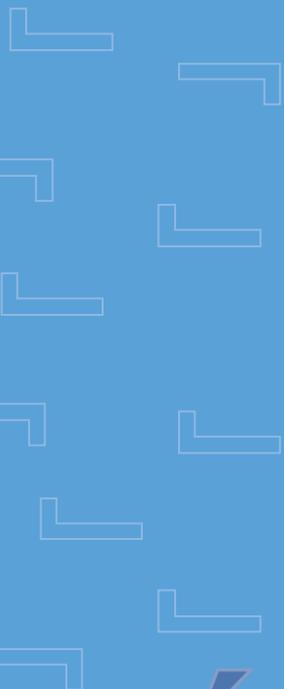
Combien de sauts à la corde (sans corde !) à deux pieds peux-tu enchaîner sans t'arrêter ?

A l'aide cette bande numérique, colore ce nombre de sauts réalisés. La vitesse n'est pas prise en compte.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

POUR L'ÉCOLE  
DE LA CONFIANCE



académie  
Amiens



RÉGION ACADÉMIQUE  
HAUTS-DE-FRANCE



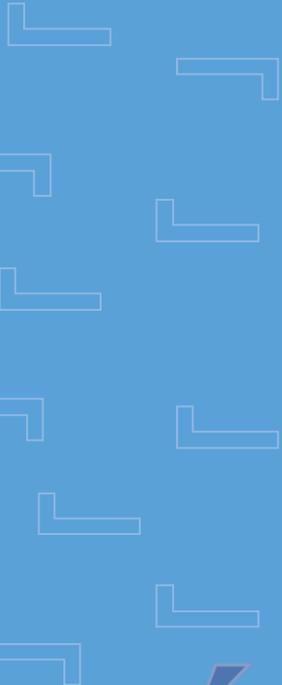
## Séance 8

### La belle idée du jour : L'humour

Illustre cette idée par des mots, des dessins, des collages...



2020



## Séance 8

Recherche quelques expressions avec le mot « rire »  
Par exemple: « être plié de rire »

Tu peux écrire, dessiner ou coller le fruit de tes recherches.



# Séance 9



- Transcris tes performances

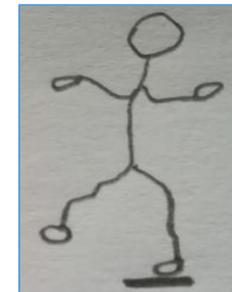
## Le flamant rose en appui sur sa jambe droite, bras le long du corps ou équilibreurs

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

La durée de ton équilibre est-elle plus longue que la dernière fois ?

# Séance 9



- Transcris tes performances

## Le flamant rose en appui sur sa jambe gauche, bras le long du corps ou équilibrateurs

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

La durée de ton équilibre est-elle plus longue que la dernière fois ?

# Séance 9



- Transcris tes performances

Le flamant rose en appui sur sa jambe droite, en déposant une balle d'une main à l'autre devant toi.

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

La durée de ton équilibre est-elle plus longue que la dernière fois ?

# Séance 9



## Transcris tes performances

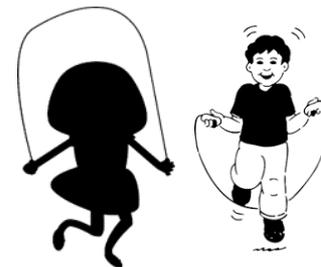
Le flamant rose en appui sur sa jambe gauche, en déposant une balle d'une main à l'autre devant toi.

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

La durée de ton équilibre est-elle plus longue que la dernière fois ?

# Séance 9



▪ Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) à deux pieds peux-tu enchaîner sans t'arrêter ?

A l'aide cette bande numérique, colore ce nombre de sauts réalisés. La vitesse n'est pas prise en compte.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

# Séance 9

## ■ Jouer avec des lettres : Anagramme

Ecris des mots avec les lettres de ton prénom ou avec les lettres du mot : FUNAMBULE

Les mots trouvés doivent avoir au moins trois lettres ! Tu peux doubler les lettres.

**FUNAMBULE**

(Je) *fabule*-----

# Séance 9

## ▪ Jouer avec des lettres : Acrostiche

Ecris ton prénom en vertical ou prends notre proposition du mot EQUILIBRE.

Trouve un mot (en lien avec notre séquence) dont la première lettre est une des lettres du mot écrit en vertical.

E...échasse !

Q...

U...

I...

L...

I...

B...

R...

E...

# Séance 9

## Jouer avec des lettres : mots croisés

Place les mots ci-dessous dans les bonnes cases. Les lettres communes à deux mots te sont offertes !

- BANANE
- COBRA
- ÉCHASSES
- FLAMANT
- FRATERNITÉ
- FUNAMBULE
- HORIZON
- HUMOUR
- SINGE
- TAILLEUR

The crossword puzzle grid consists of 10 rows and 10 columns. The following letters are pre-filled in the grid:

- Row 1: F (col 1)
- Row 2: A (col 2)
- Row 3: U (col 7)
- Row 4: A (col 6), E (col 9)
- Row 5: É Q U I L I B R E (cols 1-10)
- Row 6: O (col 2), O (col 5)

# Séance 9



- La belle idée du jour : Dépasser l'intérêt personnel pour atteindre l'intérêt général

Illustre cette idée par des mots, des dessins, des collages...

# Séance 10



## Transcris tes performances

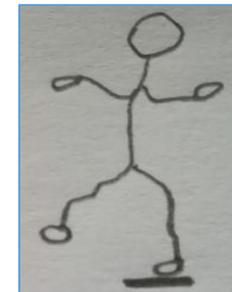
### Le flamant rose en appui sur sa jambe droite, bras le long du corps ou équilibreurs

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre du jour, puis reporte sur cette même grille toutes tes performances depuis la première séance.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

Ton équilibre s'est-il amélioré ?

# Séance 10



- Transcris tes performances

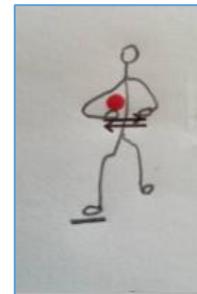
## Le flamant rose en appui sur sa jambe gauche, bras le long du corps ou équilibrateurs

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre du jour, puis reporte sur cette même grille toutes tes performances depuis la première séance.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

Ton équilibre s'est-il amélioré ?

# Séance 10



## Transcris tes performances

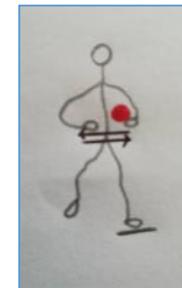
Le flamant rose en appui sur sa jambe droite, en déposant une balle d'une main à l'autre devant toi.

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre du jour, puis reporte sur cette même grille toutes tes performances depuis la première séance.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

Ton équilibre s'est-il amélioré ?

# Séance 10



## Transcris tes performances

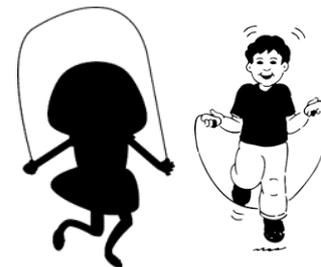
Le flamant rose en appui sur sa jambe gauche, en déposant une balle d'une main à l'autre devant toi.

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de secondes de ton maintien en équilibre du jour, puis reporte sur cette même grille toutes tes performances depuis la première séance.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

Ton équilibre s'est-il amélioré ?

# Séance 10



▪ Transcris tes performances

Combien de sauts à la corde (sans corde !) à deux pieds peux-tu enchaîner sans t'arrêter ?

A l'aide de la bande numérique sonore qui se trouve sur notre site, colore le nombre de sauts réalisés en 30 secondes avec les deux pieds, puis reporte sur cette même grille toutes tes performances depuis la première séance de sauts.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

As-tu fait des progrès ?



# Séance 10

## La belle idée du jour : Les ENFANTS ont des DROITS

- Illustre cette idée par des mots, des dessins, des collages...



# Séance 10



Finalités de l'Education physique et Sportive dans les programmes de l'école (Bulletin Officiel spécial n°11 du 26/11/2015)

« Tout au long de la scolarité, l'éducation physique et sportive a pour finalité de former un citoyen **lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué**, dans le souci du **vivre ensemble**. Elle amène les enfants et les adolescents à rechercher le **bien-être** et à se soucier de leur **santé**. Elle assure l'**inclusion**, dans la classe, des **élèves à besoins éducatifs particuliers** ou en situation de **handicap**. L'éducation physique et sportive initie au **plaisir** de la pratique sportive.

L'éducation physique et sportive répond aux enjeux de formation du socle commun en permettant à tous les élèves, **filles et garçons ensemble** et à égalité, a fortiori les plus éloignés de la pratique physique et sportive, de construire cinq compétences travaillées en continuité durant les différents cycles. »

# Séance 10



# FIN...

Bravo pour ton implication,  
tes efforts et ta persévérance,  
**GRAINE DE CHAMPION !!!**