

## COMME UN ÉQUILIBRISTE

Illustrations Issues  
de « Vivre  
l'EPS - 8 ans »

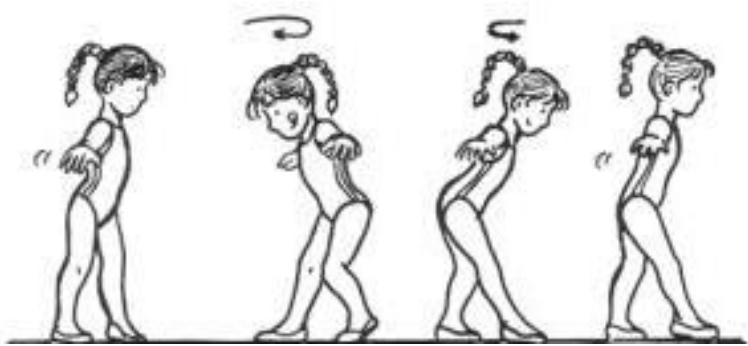
**Les exercices proposés sont à effectuer sous surveillance d'un adulte.**  
**Exécuter les exercices sur une distance de 3 mètres.**

**MATÉRIEL**

Une ligne au sol matérialisé avec une ficelle, du ruban adhésif ou autre.  
Des coussins.

MARCHER SUR  
UNE POUTRE  
IMAGINAIRE

Je marche sur la ligne droite.

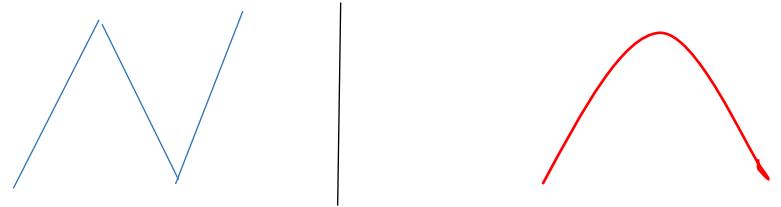


En avant, en arrière, sur le côté, en sautant, avec des demi-tours.

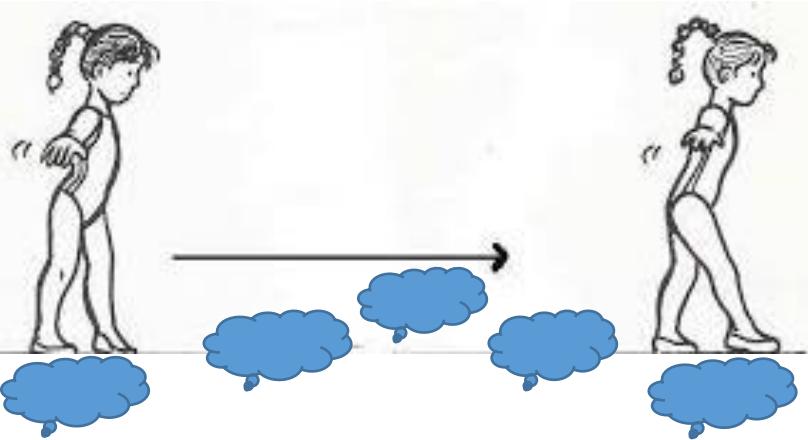


Je marche sur la ligne droite et je passe par-dessus l'obstacle.

Lorsque je maitrise, je peux déformer ma poutre, en zigzag, en demi-cercle...

MARCHER SUR  
DES NUAGES

Sur le sol, un parent fait un trajet avec des coussins de différentes tailles et épaisseurs.



Ensuite, je marche lentement « sur les nuages » d'un bout à l'autre du parcours sans toucher le sol.

Je marche lentement pour rester équilibré.