

# Spécial 10 ans – La semaine en mouvement: Mardi – Sport stacking

Le principe du sport stacking est simple: il s'agit de former une pyramide avec des gobelets et de la redémonter pour reproduire la forme initiale. Et ce dans le laps de temps le plus bref, en alternant main gauche et main droite.

## Conseils

- Déterminer la main dominante. Commencer toujours avec celle-là. Les droitiers commencent de gauche à droite, les gauchers de droite à gauche, aussi bien pour empiler que pour désempiler.
- Au début, exécuter les mouvements lentement et de manière fluide (mouvements arrondis). Augmenter le rythme peu à peu. Dès que l'enchaînement est parfaitement maîtrisé, chercher la vitesse maximale.
- Saisir les gobelets latéralement, et non par-dessus, pour éviter les collisions. Ne pas les serrer, mais garder les doigts bien relâchés.
- Eviter les espaces entre les gobelets lors du montage. La tour sera plus stable si les gobelets sont proches.
- Lors du démontage, faire glisser les gobelets les uns sur les autres et non pas les soulever (perte de temps).
- Pour le «3-3-3-» et le «3-6-3», avancer légèrement la pile du milieu au départ. Les trajets sont ainsi plus courts et la construction plus compacte.
- Répéter les mouvements jusqu'à ce qu'ils soient automatisés.

---

## Tour à trois

La «tour à trois» représente la forme de base du sport stacking. Sa parfaite maîtrise constitue une condition préalable pour pouvoir progresser et gagner en vitesse.

Les descriptions sont prévues pour des droitiers.

**Empiler:** Trois gobelets sont empilés les uns dans les autres. Saisir avec la main droite le premier gobelet (celui

de dessus) et avec la gauche le second. Poser le premier à côté du gobelet qui n'a pas bougé et le second (main gauche) sur la base ainsi formée. La «tour à trois» est terminée.

**Déempiler:** Le démontage commence de nouveau avec la main droite. Faire glisser le gobelet supérieur sur le gobelet de droite. Avec la main gauche, prendre le gobelet «isolé» pour couvrir les deux autres. On se retrouve dans la position de départ, les trois gobelets empilés.

---

## Tour à six

La discipline «3-6-3» nécessite la mise en jeu de douze gobelets. La «tour à six» permet de fractionner le mouvement.

Les descriptions sont prévues pour des droitiers.

**Empiler:** Six gobelets sont empilés les uns dans les autres. Saisir les trois gobelets supérieurs avec la main droite et les deux suivants avec la gauche. Poser à droite du gobelet resté en place un gobelet (avec la main droite) puis un à gauche (avec la main gauche). Attaquer le second niveau avec un gobelet de la main droite puis celui de la gauche et terminer avec le dernier gobelet de la main droite. La «tour à six» est terminée.

**Déempiler:** Le démontage commence dans le même ordre que le montage. La main droite fait glisser le gobelet supérieur vers la droite pour descendre deux étages. Trois gobelets sont ainsi empilés. La même chose avec la main gauche vers la gauche. Puis, avec la main droite, saisir les trois gobelets empilés et les placer sur celui du milieu. Enfin, placer les deux derniers gobelets empilés à gauche sur les quatre restants. Les six gobelets sont de nouveau empilés les uns dans les autres.

---

## En appui facial

Cet exercice améliore simultanément la force et l'adresse. En position d'appui facial, monter une tour avec une main et la démonter avec l'autre.

---

## Etre créatif

Les variantes de jeu sont quasiment infinies. Les enfants sont d'ailleurs souvent très inventifs si on leur laisse l'occasion de s'exprimer. Voici deux exemples en images.

## Et encore

- [Autres variantes de sport stacking](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**