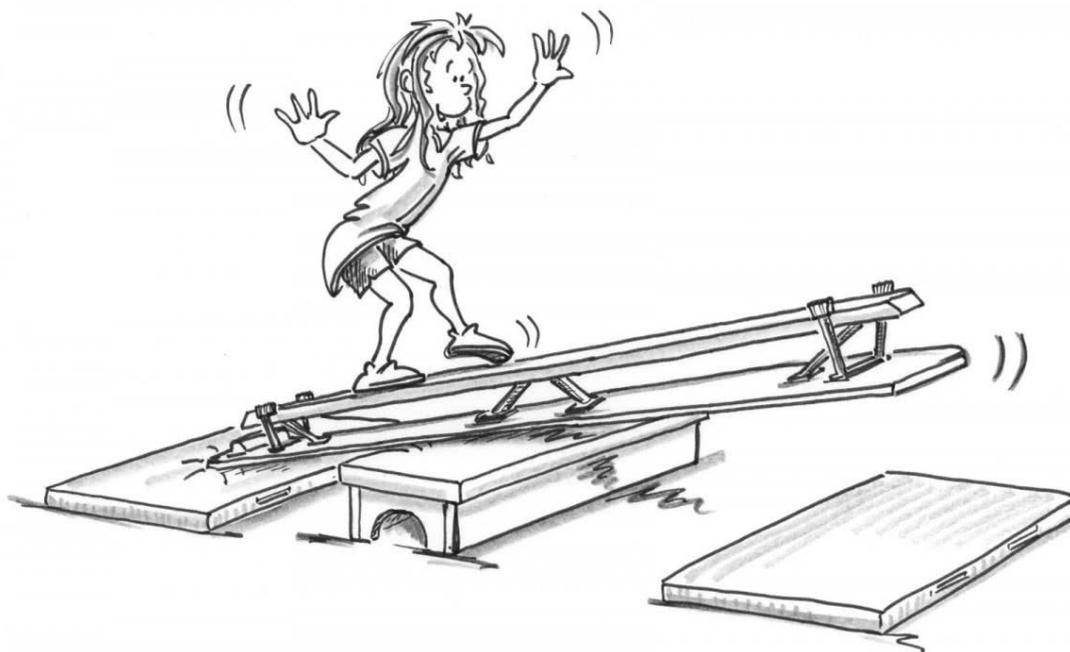


Surmonter les obstacles – Orientations pédagogiques: Audace

Ces exercices des formes fondamentales de mouvements «Se tenir en équilibre», «Rouler et tourner», «Balancer et s'élaner» et «Sauter, prendre appui et grimper» sont expérimentés selon l'orientation «Audace».

Se tenir en équilibre



Les élèves traversent d'un bout à l'autre le banc suédois retourné transformé en balançoire, une tâche qui demande une bonne dose d'équilibre et de courage.

plus facile

- Traverser le banc retourné sur le sol (stable).
- Par deux: un camarade accompagne et soutient si nécessaire l'élève qui traverse le banc.

plus difficile

- Avancer à quatre pattes sur le banc.
- Augmenter la hauteur de la balançoire (ajouter un élément sous le couvercle).
- Se déplacer par deux en équilibre sur le banc.

Remarques

- Prévoir suffisamment de temps pour que les élèves puissent tester l'installation.
- Pour une sécurité supplémentaire: selon le niveau des élèves, leur apprendre à sauter du banc pour qu'ils se réceptionnent en équilibre.

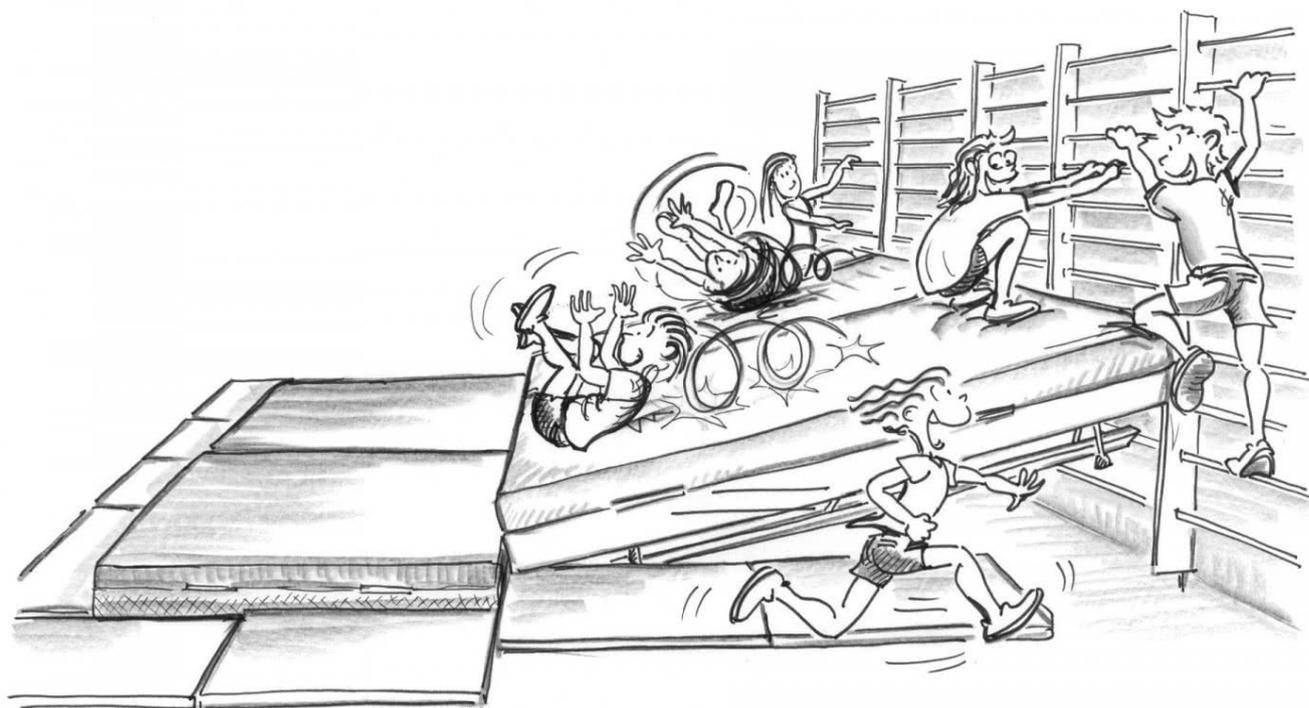
Matériel: Par balançoire: 1 banc suédois, 1 couvercle de caisson, 2 petits tapis

Organisation:

Le banc suédois retourné est installé sur un couvercle de caisson placé au milieu. De petits tapis posés aux deux extrémités du banc amortissent les impacts sur le sol.

Durée de la mise en place: env. 5 minutes

Rouler et tourner



Les élèves s'allongent sur le tapis et roulent autour de l'axe longitudinal comme un cylindre. Les mains et les pieds ne touchent pas le tapis (tenue du corps). Le défi consiste à rouler avec une vitesse croissante jusqu'à la réception sur le tapis de 16.

plus facile

- Diminuer l'inclinaison des bancs.
- Rouler avec l'aide d'un-e camarade qui accompagne le mouvement au niveau des mains.

plus difficile

- Augmenter l'inclinaison des bancs.
- Rouler en avant ou en arrière (demande plus de courage).

Organisation:

Six élèves aident l'enseignant-e à aménager le poste: accrocher les bancs suédois aux espaliers et les fixer si nécessaire, hisser le gros tapis sur les bancs et l'attacher avec des cordes pour qu'il ne glisse pas. Le pourtour de l'installation est sécurisé avec des petits tapis.

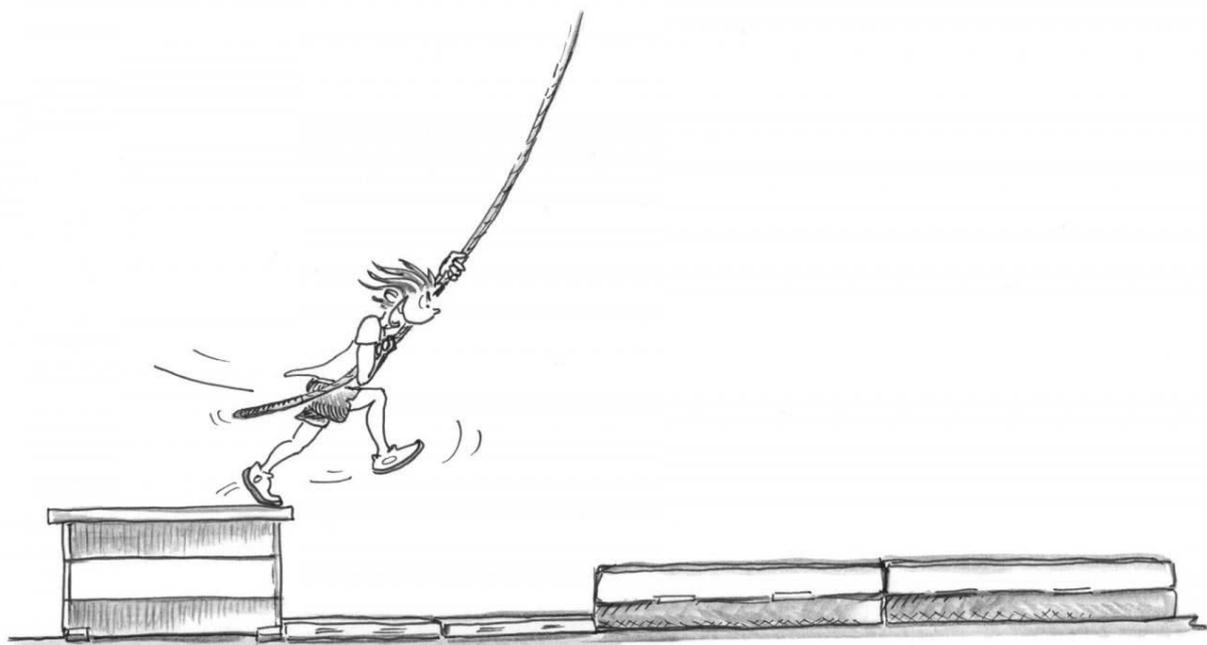
Durée de la mise en place: env. 10 minutes

Remarques

- Prévoir suffisamment de temps pour le montage et le démontage.
- Engager les mains pour les roulades avant et arrière, tirer le menton contre la poitrine de manière que l'arrière du crâne touche le tapis.

Matériel: Par poste: 1 gros tapis, 2-3 bancs suédois, 1 espalier, 1 tapis de 16, petits tapis, cordes pour consolider le gros tapis sur le banc

Balancer et s'élaner



Les élèves s'élanent du caisson en se tenant à la corde. Ils se balancent en direction des gros tapis, lâchent la corde et se réceptionnent de manière contrôlée.

plus facile

- Réduire l'écart entre le caissons et les gros tapis.
- Abaisser le caisson (deux éléments).

plus difficile

- Augmenter l'écart entre le caissons et les gros tapis.
- Élever le caisson (quatre éléments).
- Définir sur les tapis une cible que les élèves essaient de viser.

Organisation:

Un caisson à trois éléments est installé de manière que les élèves puissent saisir la grande corde et s'élaner vers les gros tapis placés à la distance convenable. L'espace entre le caisson et le premier gros tapis est sécurisé avec des petits tapis.

Durée de la mise en place: env. 7 minutes

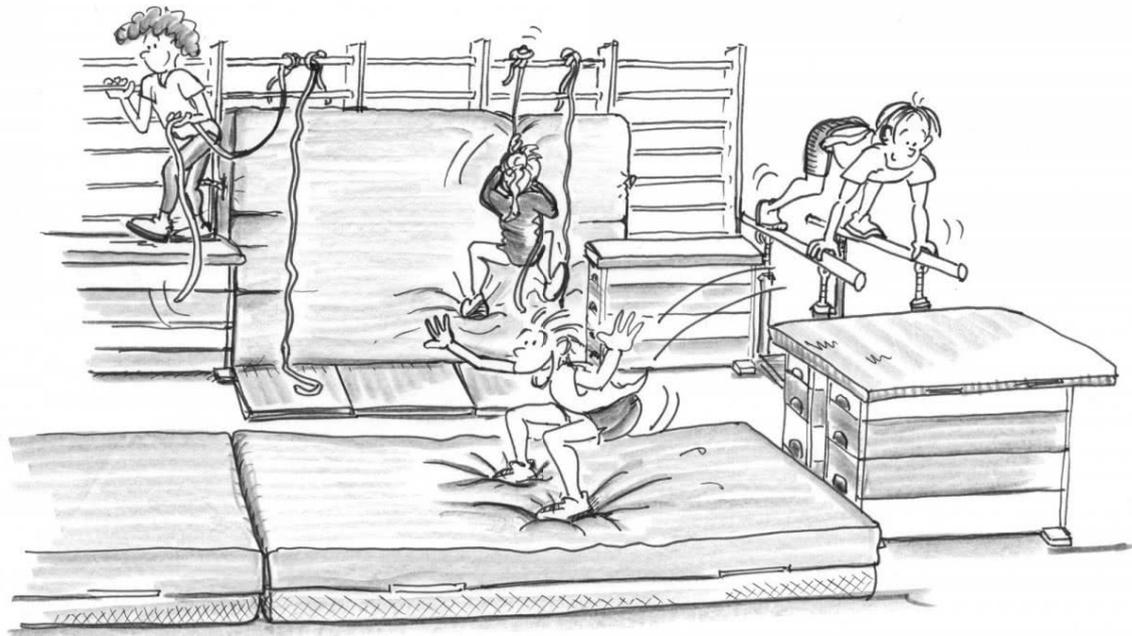
Remarques

- Cet exercice requiert une certaine force de préhension. Pour commencer, les élèves se balancent en avant et en arrière pour se familiariser avec le mouvement et gagner en assurance.
- Lâcher la corde représente un défi pour les élèves. Débuter avec un petit balancer les met

en confiance avant d'augmenter progressivement le mouvement.

Matériel: Par poste: 1 caisson, 2 gros tapis, 2 petits tapis, 1 corde

Sauter, prendre appui et grimper



Le parcours débute par l'escalade d'un gros tapis accroché aux espaliers. Une fois arrivés en haut, les élèves rejoignent la plateforme (caisson) avant de traverser à quatre pattes les barres parallèles. Au bout des barres, ils transitent par une deuxième plateforme (deux caissons sur lesquels est posé un petit tapis) et ils sautent sur le gros tapis. Les trois tâches – grimper, se déplacer en équilibre et sauter – requièrent de l'audace, l'orientation donnée à cet exercice.

plus facile

- Diminuer l'inclinaison de la paroi et ajouter des cordes pour se hisser.
- Abaisser les barres parallèles pour réduire la hauteur de saut.

plus difficile

- Supprimer les cordes le long de la paroi. Les élèves cherchent un moyen d'arriver en haut en s'aidant mutuellement, avec une «courte échelle» par exemple.
- Augmenter la hauteur des barres et du saut sur le tapis.
- Avancer sur les barres en appui sur deux bras et une seule jambe.

Remarques

- Sécuriser les points de chute avec de petits tapis.
- Veiller à ce que les élèves sautent de manière contrôlée sur le gros tapis de réception.

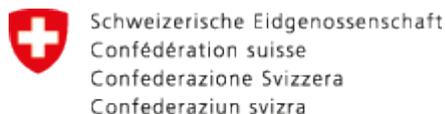
Matériel: 2 gros tapis, 3 caissons, 1 paire de barres parallèles, 5-6 cordes pour l'escalade et la consolidation du tapis aux espaliers, petits tapis

Organisation:

Un gros tapis est fixé aux espaliers pour aménager la paroi d'escalade. Deux cordes attachées au dernier échelon reposent le long du tapis. À côté du gros tapis se trouvent un caisson et des barres parallèles. À leur extrémité sont placés deux caissons, sur lesquels est posé un petit tapis, ainsi qu'un gros tapis en contrebas.

Durée de la mise en place: env. 10 minutes

Source: Julian Dutoit, J+S-Ausbildungsverantwortlicher im Parkour beim Schweizerischen Parkourverband SPKA; Flamur Shabanaj, Primarschullehrer an der Primarschule Gönhard Aarau, J+S-Experte im Parkour



Office fédéral du sport OFSPO