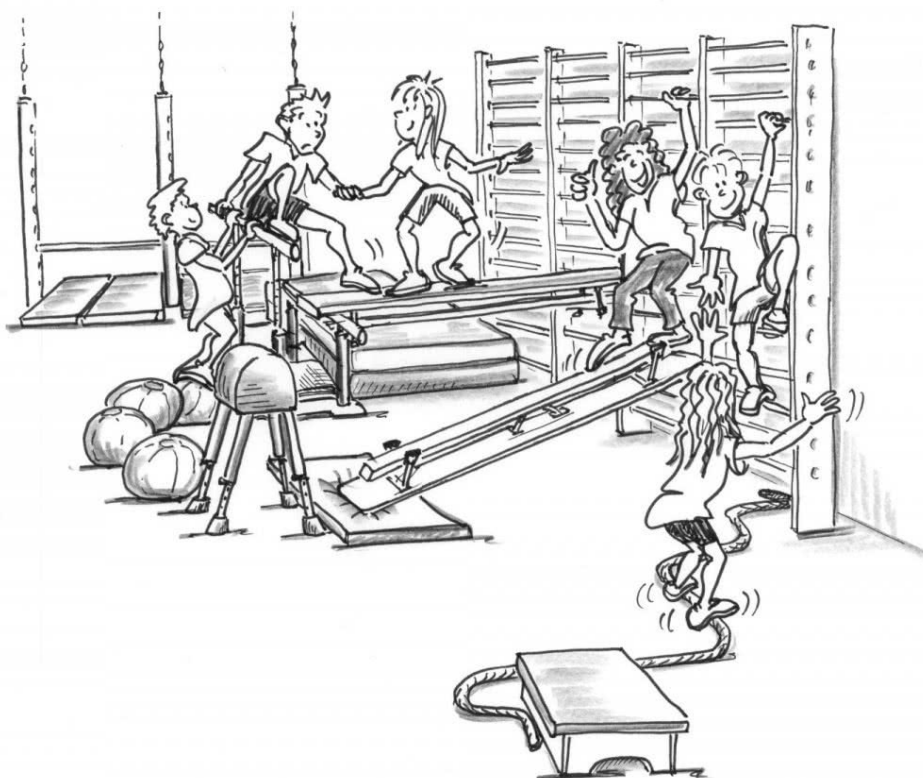


Surmonter les obstacles – Orientations pédagogiques: Ensemble

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 «Ensemble».

Se tenir en équilibre



Les élèves effectuent un parcours d'équilibre par groupes de trois ou quatre. Le but est de ne jamais toucher le sol et de réaliser la tâche tous ensemble. Esprit d'équipe requis!

plus facile

- Un élève est autorisé à fouler le sol afin de soutenir ses camarades si nécessaire.
- Concevoir le parcours avec des engins simples.

plus difficile

- Introduire des contraintes physiques telles que:
 - «coller» un bras contre le corps pour l'immobiliser
 - se tenir par la main pour franchir les obstacles
 - marcher uniquement sur la plante des pieds

Organisation:

Le parcours d'obstacles peut être conçu avec différents engins de la salle de sport tels que:

- Banc suédois retourné
- Banc suédois retourné sur petits tapis
- Banc suédois retourné posé sur un élément de caisson pour former une balançoire (voir «[Audace](#)»)
- Banc suédois accroché à un espalier
- Corde au sol sur laquelle on se tient en équilibre
- Mouton
- Barres de reek en position basse
- Grands médecine-balls placés les uns à côté des autres

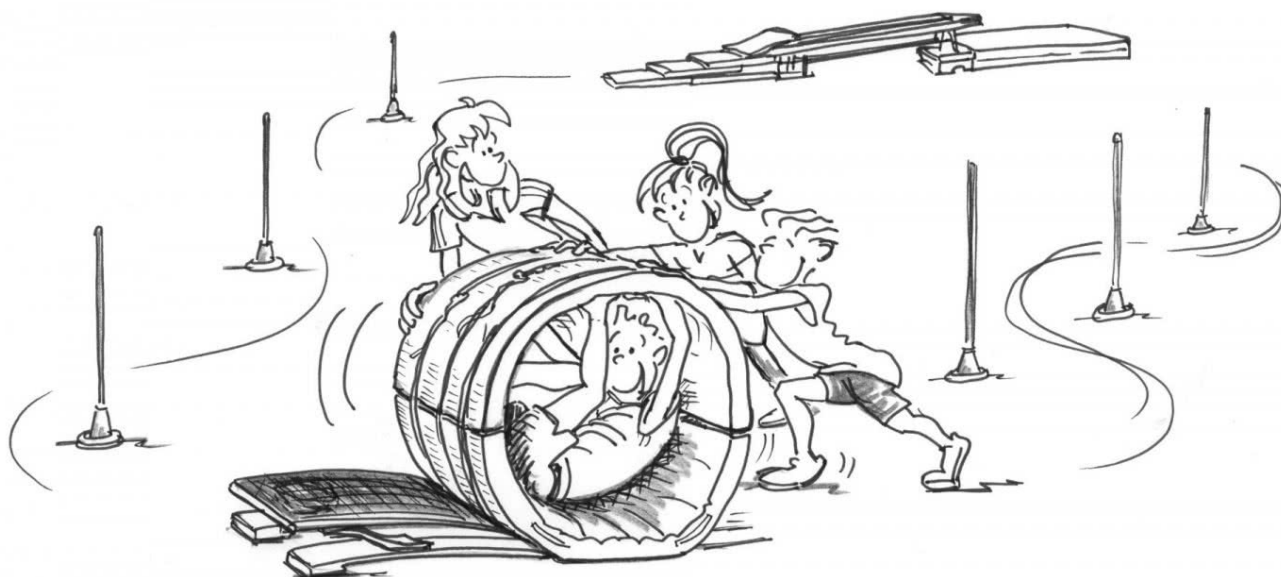
Durée de la mise en place: env. 15 minutes

Remarques

- Veiller à la sécurité lors de l'installation du parcours d'équilibre.
- En guise d'introduction, laisser les élèves découvrir le parcours pour qu'ils se familiarisent avec les différents éléments.

Matériel: Bancs suédois, caissons, espaliers, moutons, petits et grands tapis, barres de reek, médecine-balls, etc.

Rouler et tourner



Un élève s'installe dans le rouleau (deux petits tapis attachés ensemble) que ses camarades (trois ou quatre) roulent le long du parcours parsemé d'obstacles. L'orientation ensemble est représentée par le travail d'équipe indispensable pour faire rouler le rouleau à travers le circuit.

plus facile

- Rouler autour des piquets sans passer par les obstacles.
- Rouler lentement pour franchir les obstacles.

plus difficile

- Augmenter la hauteur des bancs en ajoutant de petits tapis au-dessous.
- Rouler et franchir les obstacles avec une certaine vitesse.
- Sous forme d'estafette: aménager deux pistes parallèles.

Organisation:

Deux petits tapis sont attachés ensemble de manière à former un demi-cercle (rouleau). Le parcours se compose d'un slalom (piquets) suivi d'un petit saut aménagé avec deux tremplins Reuther. Le trajet se poursuit avec un escalier de petits tapis qui mène à quatre bancs suédois. De ce point culminant, le rouleau est « précipité » sur un tapis de 16 posé sur le sol. Le rouleau est ramené au départ sans son passager pour une nouvelle course.

Durée de la mise en place: env. 10-15 minutes

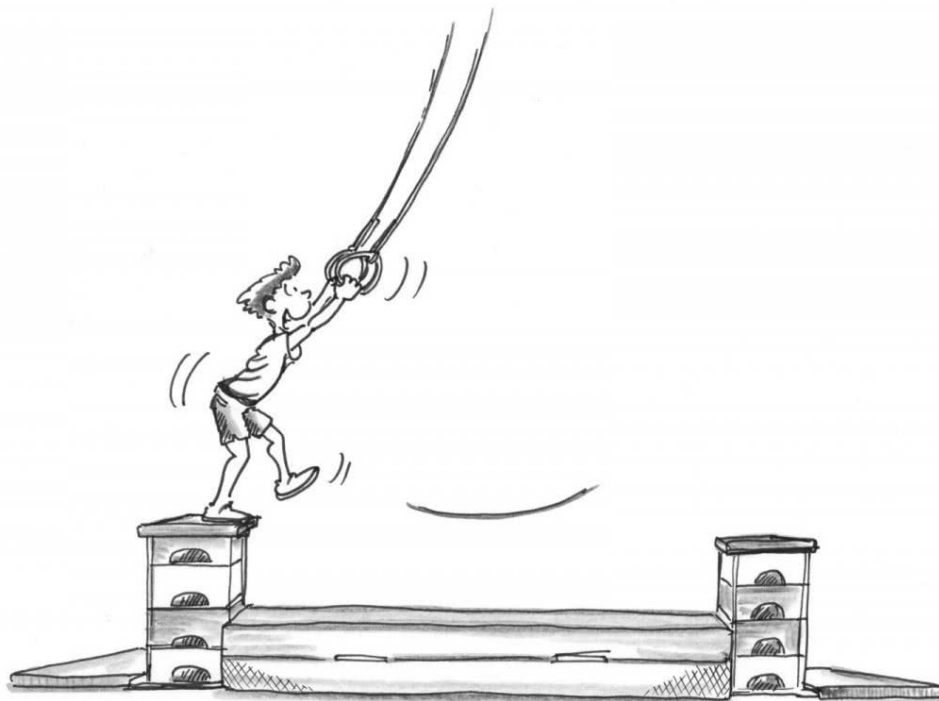
Remarques

- Prévoir suffisamment de temps pour le montage et le démontage.

- Définir au préalable un signal d'arrêt pour le passager et rester en permanence à l'écoute de ce dernier.
- Contrôler à tout moment la vitesse de rotation.

Matériel: Par rouleau: 2 petits tapis, 3 cordes; par piste: 6 piquets, 2 tremplins Reuther, 10 petits tapis, 4 bancs suédois, 2 tapis de 16

Balancer et s'élaner



En suspension aux anneaux, les élèves se balancent au-dessus d'un gros tapis. Ils s'élanent d'un caisson pour rejoindre le caisson installé en face. Deux camarades placés chacun sur un caisson les encouragent pour qu'ils franchissent sans crainte la fosse qui sépare les deux caissons.

plus facile

- Réduire l'écart (gros tapis placé en largeur).

plus difficile

- Se balancer avec un seul anneau.
- Lever les pieds lors du balancer (vitesse augmentée).
- Effectuer une demi-rotation ou une rotation complète lors du balancer.
- Se balancer d'un caisson à l'autre sans aide.

Organisation:

Deux caissons à quatre éléments – un pour le départ et un pour l'arrivée – sont disposés à une distance adaptée au niveau des élèves. Un gros tapis est posé entre les deux caissons.

Durée de la mise en place: env. 5 minutes

Remarque: Les élèves peuvent se laisser tomber une fois sur le gros tapis, de manière contrôlée, afin d'appivoiser les éléments.

Sauter, prendre appui et grimper



Des groupes de 7-8 élèves forment une chaîne humaine. Un élève passe sur les pieds de ses coéquipiers, sans toucher le sol. Il peut se tenir à eux pour effectuer sa traversée. Les éléments de la chaîne ne bougent pas durant son passage. Après chaque traversée, la chaîne humaine se reconfigure pour proposer un nouveau défi.

plus facile

- Toucher le sol au maximum trois fois.
- Démarrer du sol.
- Les élèves de la chaîne se positionnent à quatre pattes. Le camarade traverse en passant sur leur dos, à quatre pattes également.

plus difficile

- Les élèves forment une seule ligne (et non deux).
- Les élèves se tiennent par les mains pour former un pont. Le camarade traverse le pont en marchant sur leurs mains et en s'appuyant sur leurs épaules si nécessaire.
- Traverser avec les yeux bandés.
- Sous forme de concours chronométré entre deux ou plusieurs groupes.

Organisation:

L'élève mis au défi démarre sur un caisson à deux éléments. Son objectif est de rejoindre le deuxième caisson, point d'arrivée, sans toucher le sol.

Durée de la mise en place: env. 3 minutes

Remarques

- Pour les variantes difficiles, sécuriser le parcours avec six petits tapis ou deux gros tapis le long du pont humain. Rappeler aux élèves de se déplacer avec prudence afin d'éviter tout risque de blessure.
- L'enseignant-e contrôle les traversées (pas de pied au sol) et veille au respect des règles définies au préalable.

Matériel: 2 caissons

Source: Julian Dutoit, responsable de formation J+S Parkour à la fédération suisse de Parkour SPKA; Flamur Shabanaj, enseignant à l'école primaire Gönhard à Aarau, expert J+S Parkour



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO