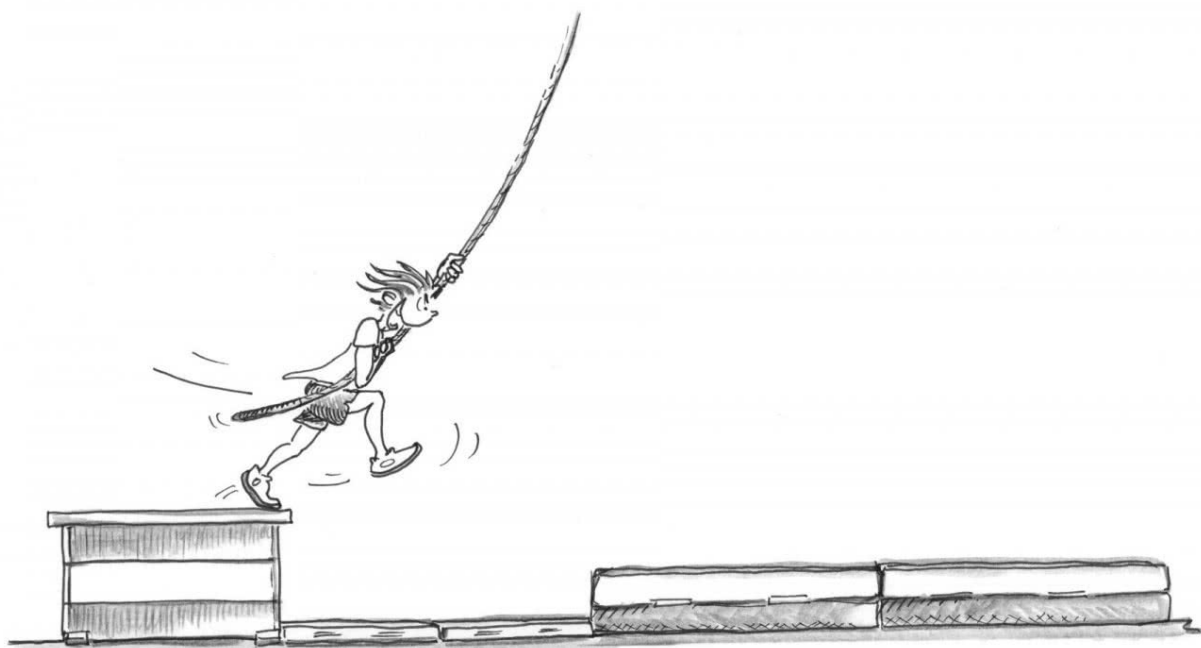


Surmonter les obstacles – Formes fondamentales de mouvements: Balancer et s'élaner

Ces trois exercices des formes fondamentales de mouvements «Balancer et s'élaner» sont expérimentés selon les orientations «Audace», «Performance» et «Ensemble».

Audace



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 caisson et les gros tapis.
- Abaisser le caisson (deux éléments).

plus difficile

- Augmenter l'écart entre le caisson 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.

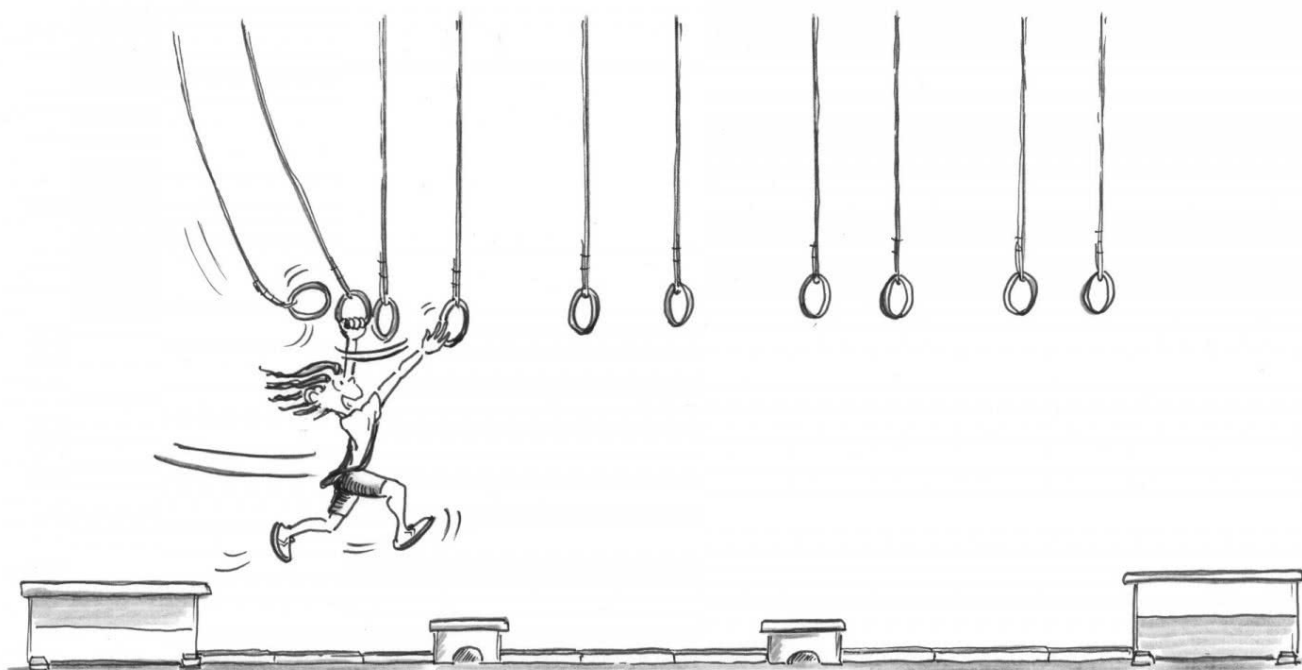
Durée de la mise en place: env. 7 minutes

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

Performance



Les élèves traversent la rangée d'anneaux d'un caisson à l'autre, en suspension. Ils peuvent se reposer sur deux «checkpoints» (couvercles de caisson) pour reprendre leur élan. Qui parvient de l'autre côté? Et qui est le plus rapide?

plus facile

- Installer des «checkpoints» supplémentaires.
- Prévoir une aide: un camarade accompagne le trajet de l'élève qui traverse.

plus difficile

- Diminuer le nombre de «checkpoints».
- Traverser en utilisant moins d'anneaux (par ex. seulement un par paire).

Organisation:

Les anneaux sont réglés à hauteur des bras tendus. Deux caissons à deux éléments (départ et arrivée) sont installés de chaque côté de la rangée. Un «checkpoint» formé d'un couvercle de caisson est placé chaque trois paires d'anneaux. Des petits tapis protègent les espaces entre les éléments de caisson.

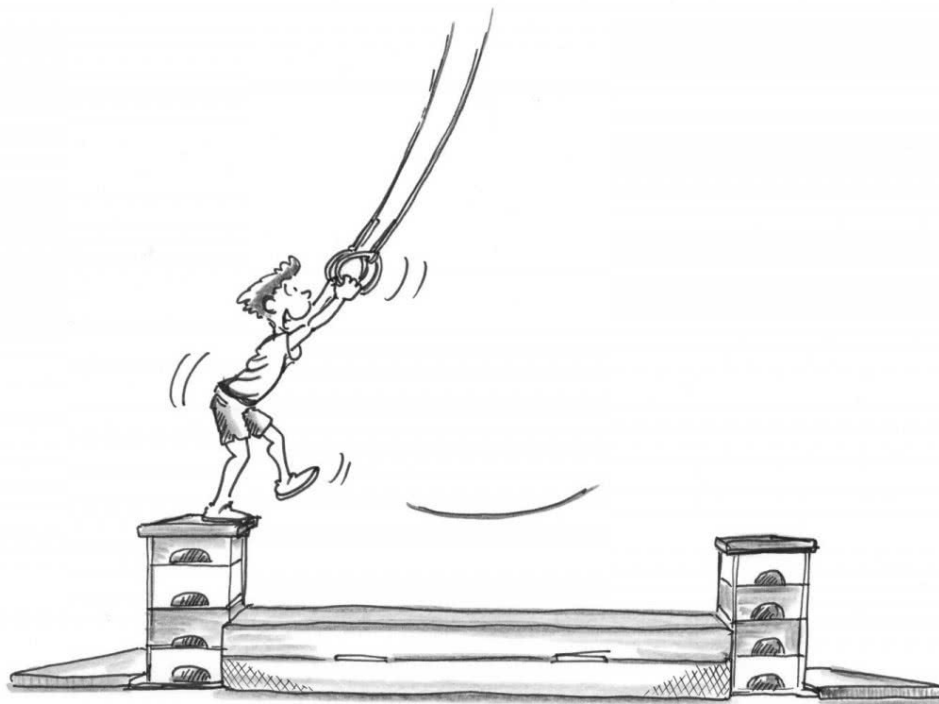
Durée de la mise en place: env. 7 minutes

Remarques

- Former des groupes d'élèves de même taille pour ne pas devoir modifier la hauteur des anneaux à chaque passage.
- Placer les «checkpoints» de manière que tous les élèves réussissent la traversée et vivent une expérience gratifiante.

Matériel: 2 caissons, 2 couvercles de caisson, rangée d'anneaux, petits tapis

Ensemble



En suspension aux anneaux, les élèves se balancent au-dessus d'un gros tapis. Ils s'élancent 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.

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

Matériel: Par poste: 2 caissons, 1 paire d'anneaux, 1 gros tapis

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

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