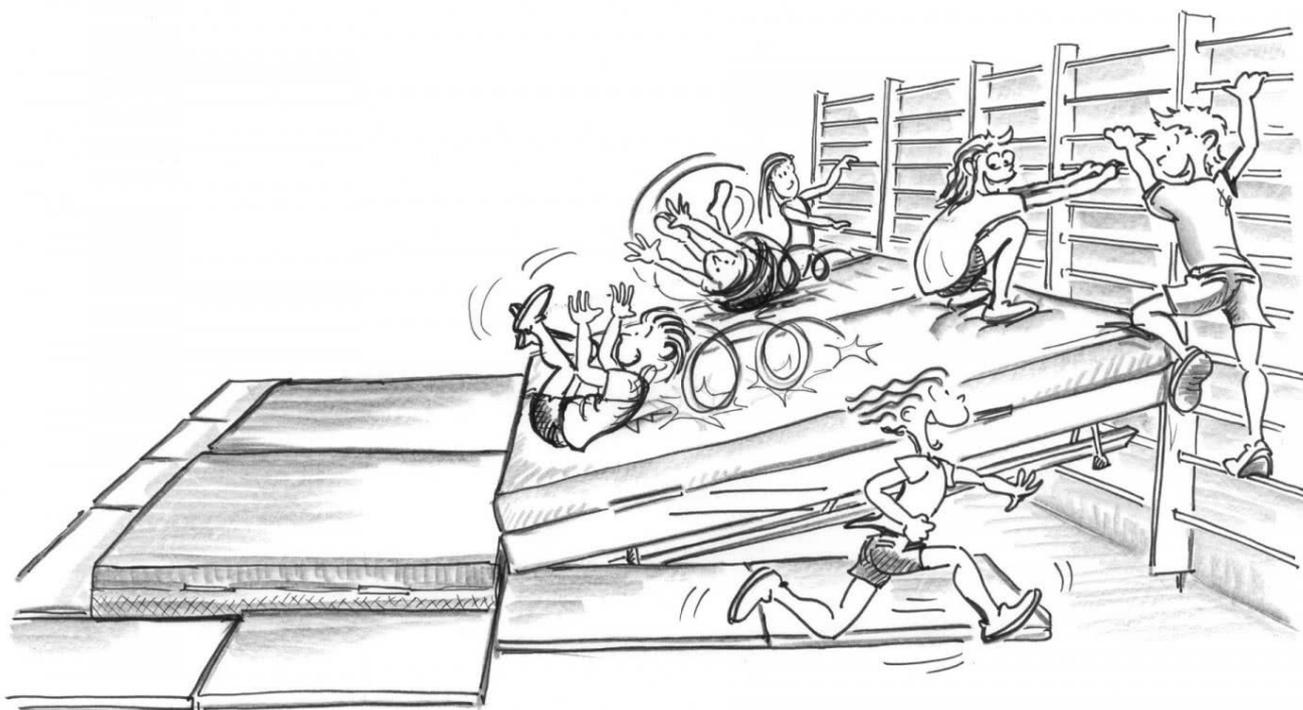


Surmonter les obstacles – Formes fondamentales de mouvements: Rouler et tourner

Ces trois exercices des formes fondamentales de mouvements «Rouler et tourner» sont expérimentés selon les orientations «Audace», «Performance» et «Ensemble».

Audace



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.

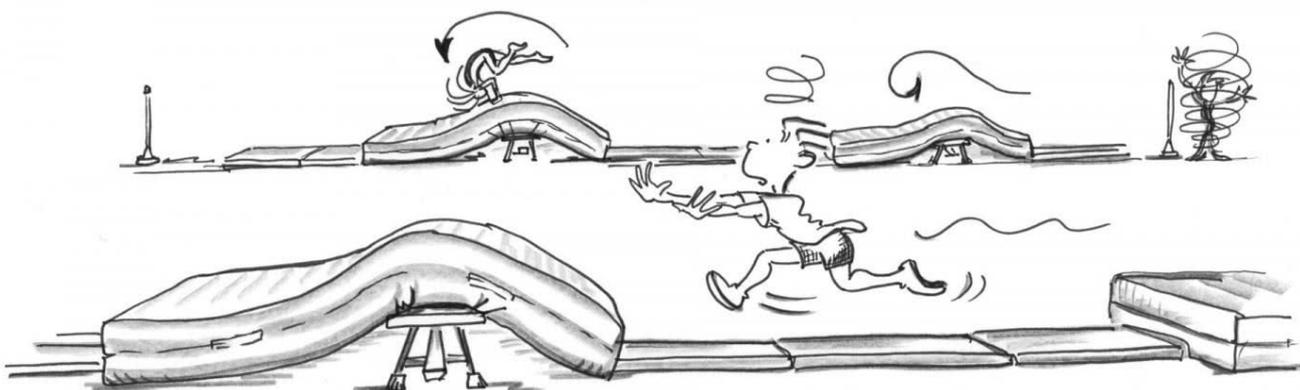
Durée de la mise en place: env. 10 minutes

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

Performance



Les élèves se défilent sur deux parcours parallèles. Au signal, ils tournent cinq fois sur eux-mêmes puis démarrent, légèrement déstabilisés, pour affronter la première vague. Au sommet, ils effectuent une roulade avant et empruntent la piste de tapis qui les mène à la seconde vague. Arrivés en haut, ils roulent une nouvelle fois en avant. Qui rejoint le plus vite l'arrivée? La pression du temps confère l'orientation «performance» à l'exercice.

plus facile

- Effectuer trois rotations autour de l'axe longitudinal (au lieu de cinq).
- Rouler latéralement sur le tapis.

plus difficile

- Augmenter la hauteur des vagues en installant deux bancs l'un à côté de l'autre et un troisième au-dessus.
- Effectuer dix rotations autour de l'axe longitudinal (équilibre perturbé).
- Rouler en arrière.

Remarques

- Soutenir la rotation avec les mains, tirer le menton contre la poitrine de manière que l'arrière du crâne touche le tapis.
- Sécuriser le pourtour du gros tapis avec de petits tapis.
- Compter les rotations autour de soi-même à haute voix afin d'éviter les tricheries.

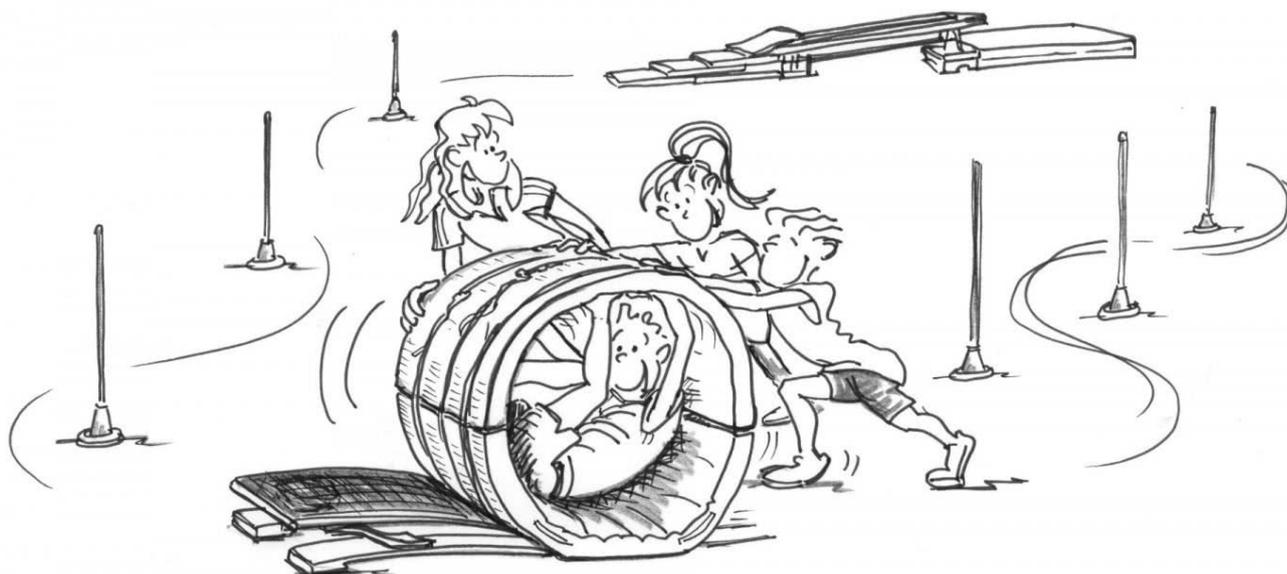
Matériel: Par piste: 2 gros tapis, 2 bancs, 10 petits tapis, 2 piquets

Organisation:

Deux pistes parallèles – avec un piquet pour le départ et un pour l'arrivée – sont installés. Chaque piste se compose de deux vagues formées à l'aide de gros tapis posés sur des bancs perpendiculaires au sens de la course. De petits tapis relient les deux vagues.

Durée de la mise en place: env. 10 minutes

Ensemble



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

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