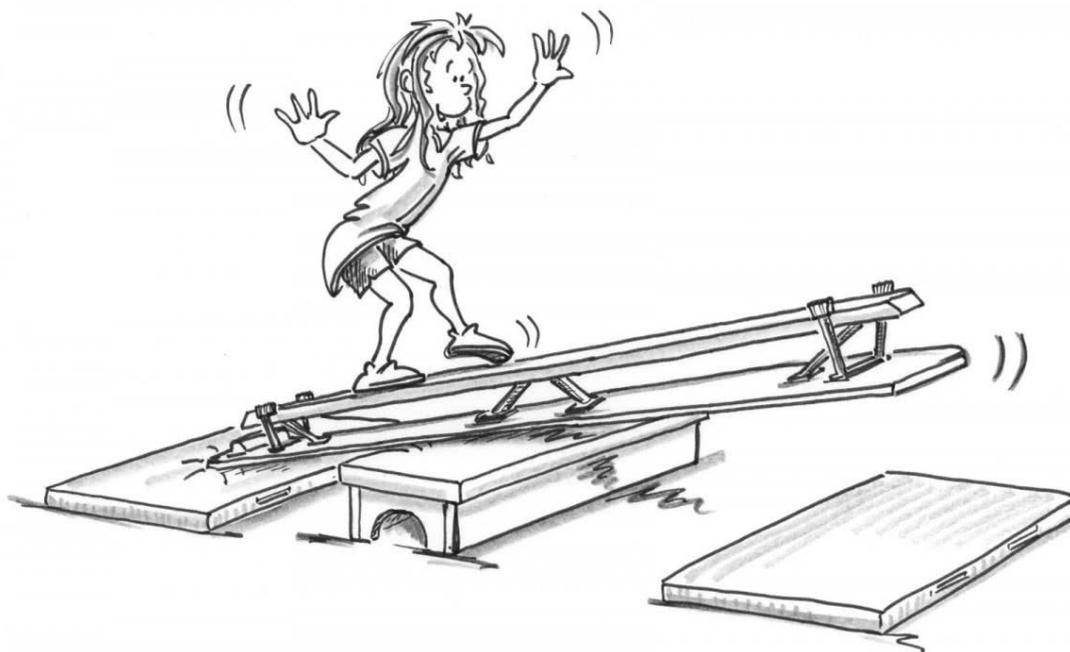


Surmonter les obstacles – Formes fondamentales de mouvements: Se tenir en équilibre

Ces trois exercices de la forme fondamentale de mouvements «Se tenir en équilibre» sont expérimentés selon les orientations «Audace», «Performance» et «Ensemble».

Audace



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.

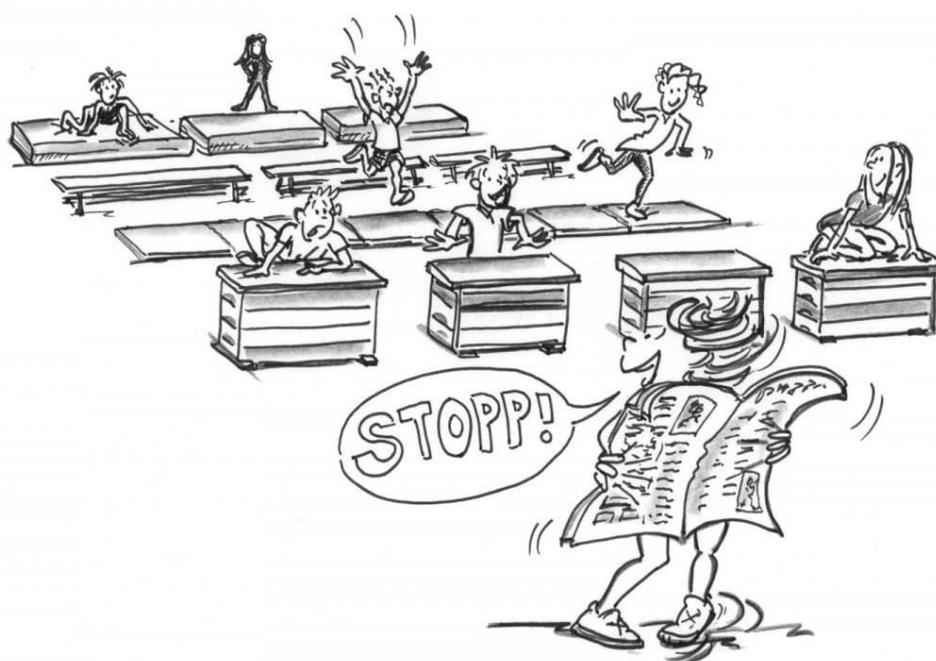
Matériel: Par balançoire: 1 banc suédois, 1 couvercle de caisson, 2 petits tapis

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

Performance



Tous les élèves sont alignés sur la ligne de fond de la salle à l'exception d'un leur faisant face sur la ligne opposée. Dès qu'il se retourne contre le mur et qu'il annonce «un, deux, trois, soleil!», les élèves courent dans sa direction en franchissant les obstacles sur leur passage. Quand le meneur crie «stop!» et se retourne, tous les élèves s'immobilisent et assurent leur équilibre s'ils se trouvent sur un obstacle. S'il aperçoit un camarade qui bouge, il le renvoie au point de départ. Le jeu se poursuit jusqu'à ce qu'un coureur touche le mur opposé.

plus facile

- Diminuer le nombre d'obstacles.
- Démarrer au milieu de la salle.
- Réduire la vitesse: marcher au lieu de courir.

plus difficile

- Augmenter le nombre d'obstacles.
- Au signal «stop!», s'immobiliser sur une jambe. Le haut du corps et la jambe libre peuvent bouger.

Remarque: Répartir les obstacles de manière que tous les élèves effectuent le même parcours.

Matériel: Bancs suédois, caissons, petits et gros tapis, moutons, etc.

Organisation:

Divers obstacles – bancs suédois, caissons, gros tapis, etc. – sont disposés sur toute la largeur de la salle sans possibilité de les contourner.

Durée de la mise en place: env. 12 minutes

Ensemble



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.

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