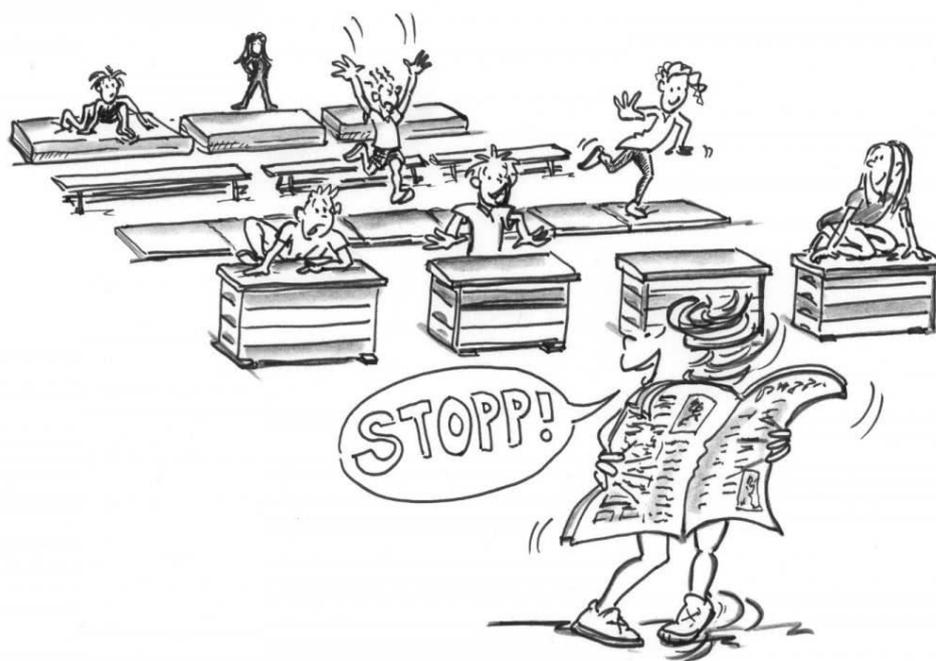


# Surmonter les obstacles – Orientations pédagogiques: Performance

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 «Performance».

## Se tenir en équilibre



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.

### 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

### 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.

## Rouler et tourner



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.

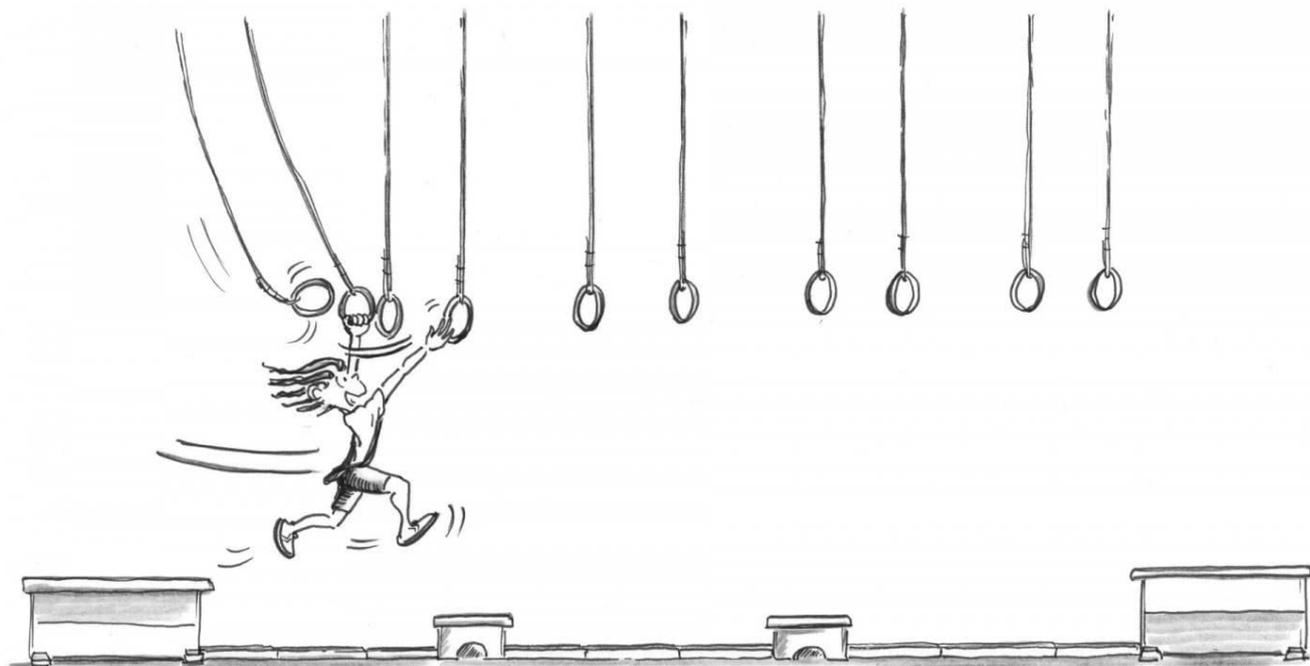
**Matériel:** Par piste: 2 gros tapis, 2 bancs, 10 petits tapis, 2 piquets

### 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

## Balancer et s'élaner



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

## Sauter, prendre appui et grimper



Deux équipes se font face, avec le même parcours d'obstacles devant elles. Le premier élève de chaque groupe s'élanche. Lorsque les adversaires se rencontrent, ils jouent à «feuille, caillou, ciseau». Le gagnant poursuit sa course tandis que le perdant s'écarte et revient au départ pour s'encolonner derrière ses camarades. Dès que le perdant sort du parcours, son coéquipier s'élanche pour défier le gagnant et freiner sa course. À chaque fois qu'un coureur atteint la ligne opposée, son équipe marque un point. La première équipe à cinq points remporte le jeu.

### plus facile

- Simplifier les obstacles: ajouter un troisième couvercle de caisson comme checkpoint au milieu des barres, abaisser le caisson à franchir, rapprocher les petits tapis, etc.

### plus difficile

- Compliquer les obstacles: s'accrocher à une seule barre, augmenter la hauteur et/ou le nombre des caissons à franchir.
- Imposer une technique de franchissement (p. ex. avec une roulade, seulement avec les mains ou seulement avec les pieds).

#### Organisation:

Deux piquets définissent les départs et arrivées. Le premier obstacle est composé d'un couvercle de caisson placé devant une paire de barres parallèles. Les élèves montent sur le caisson et traversent les barres en suspension pour atteindre le deuxième couvercle (checkpoint). Un caisson à trois éléments, sécurisé par des petits tapis, se présente ensuite à eux. Ils le franchissent avec la technique de leur choix. Suivent trois petits tapis distants d'env. 1 mètre. Les coureurs sautent d'un petit tapis à l'autre. Les deux parcours, identiques, se rejoignent au milieu.

Durée de la mise en place: env. 12 minutes

#### Remarques

- Sécuriser avec des tapis les espaces où l'on pourrait tomber.
- Donner des consignes claires et veiller à leur respect.
- Les élèves testent le parcours pour bien comprendre son déroulement.

**Matériel:** 4 piquets (départs et arrivées), 2 paires de barres parallèles, 2 caissons, 4 couvercles de caisson, 4 petits tapis (assurance des caissons), 6 petits tapis (sauts de l'un à l'autre)

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