

# Gymnastique et danse - Formes d'entraînement des formes caractéristiques: Se maintenir en équilibre

Les enfants et les jeunes ont besoin d'avoir un bon équilibre pour enchaîner les mouvements avec aisance et se déplacer comme souhaité. Grâce à une bonne coordination entre les différentes parties du corps, ils se maintiennent en équilibre tout en exécutant des suites de mouvements et en restant synchronisés avec d'autres danseuses et danseurs. Ils sont en mesure de tenir en équilibre sans difficulté, en appui sur un pied ou sur d'autres parties du corps. Ils gardent chaque position brièvement ou plus longuement, créant ainsi une véritable animation.

## Formes d'entraînement

Pour développer les formes caractéristiques, les formes d'entraînement mentionnées ci-dessous t'aideront. Tu trouveras d'autres indications sous Détails.

### Funambule



Les enfants et les jeunes se placent par petits groupes derrière un banc suédois retourné. La monitrice ou le moniteur leur indique de quelle manière ils doivent traverser le banc ou explique des exercices d'équilibre qu'ils doivent réaliser sur ce dernier, les uns à côté des autres.

### Détails

## Focus

Être capable d'exécuter des rotations et d'autres exercices d'équilibre sur une surface d'appui réduite comme de se déplacer les yeux fermés.

## Exercices d'équilibre

- les yeux fermés
- en effectuant un pas de rotation jambes ouvertes
- en effectuant un pas de rotation jambes fermées
- pirouette
- balance faciale (face/côté)
- balance latérale

## Plus facile (-) / Plus difficile (+)

- Laisser le banc suédois à l'endroit (la partie la plus large en haut) ou réaliser l'exercice sur des lignes du sol (-)
- Ajouter des tâches, p. ex. lancer et rattraper une balle (+)

## Remarques

Veille à laisser suffisamment de place entre les bancs suédois et mets des tapis minces autour pour plus de sécurité. Si tu n'as pas de bancs suédois à disposition, tu peux utiliser des lignes (ruban adhésif) ou des cordes à sauter pour les représenter.

## Matériel

- Bancs suédois
  - Tapis minces
  - Matériel pour les tâches supplémentaires
-

## Artiste unijambiste



Les enfants et les jeunes se dispersent dans la salle. Tu montres un petit enchaînement de différentes poses d'équilibre (p. ex. passé, arabesque, balance faciale, passé, puis balance faciale de côté). Les enfants et les jeunes exercent l'enchaînement, puis le réalisent deux par deux, face à face, en gardant le contact visuel.

### Détails

#### Focus

Être capable de tenir en équilibre sur une jambe.

#### Plus facile (-) / Plus difficile (+)

- Se tenir à une ou à deux mains pour s'aider (-)
- Réaliser l'enchaînement sur une surface instable (p. ex. tapis mince) ou l'intégrer à une suite de mouvements (p. ex. effectuer une pirouette puis enchaîner avec fluidité)(+)

#### Remarques

Veille à ce que la jambe d'appui ne soit pas en hyperextension au niveau du genou. Les muscles de la cuisse doivent être contractés et stabiliser le genou.

#### Matériel

- Musique pour chorégraphier la suite de poses
- Tapis minces ou autres surfaces instables (p. ex. coussin d'équilibre)

---

## Animaux du cirque



Tous se mettent en cercle et choisissent un animal. Ils se déplacent ensuite en rond dans le sens des aiguilles d'une montre en incarnant l'animal du cirque choisi. À ton signal, ils s'arrêtent et prennent une pose qui les force à se maintenir en équilibre.

### Détails

#### Focus

Les enfants et les jeunes apprennent à bouger de façon coordonnée et sont capables de se maintenir en équilibre.

#### Plus facile (-) / Plus difficile (+)

- Se soutenir les uns les autres pour tenir en équilibre (-)
- Fermer les yeux au moment de prendre la pose (+)

#### Remarques

Attention à garder suffisamment de distance entre les participants pour éviter les collisions.

#### Matériel

- Signal pour prendre la pose (brandir un objet, siffler)

---

Source: Fédération suisse de gymnastique



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**