

Leçon

Jeux

La slackline n'est pas seulement un engin d'entraînement ou d'équilibre. Elle peut aussi donner vie à des formes jouées insoupçonnées. Voici quelques idées et conseils à mettre en pratique au cours d'une leçon.

Conditions cadres

Durée: 90 minutes

Tranche d'âge: 11-20 ans

Nombre d'élèves: 8-16

Niveau de progression: avancés, avec 2-3 heures d'expérience sur la slackline

Environnement: salle de sport avec cinq slacklines

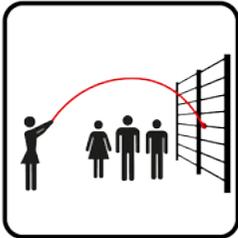
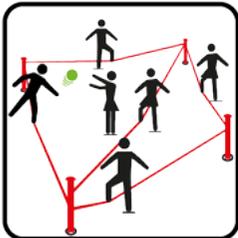
Longueur de la sangle: 5-15 m

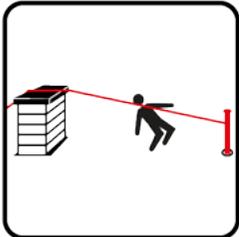
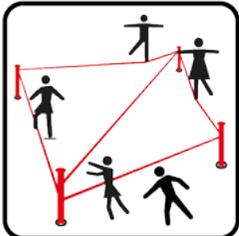
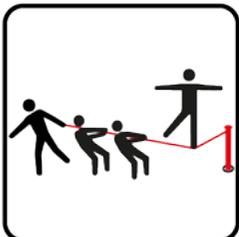
Hauteur de la sangle: 30-100 cm

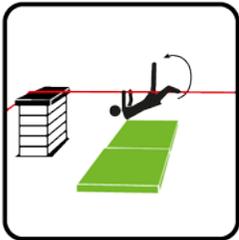
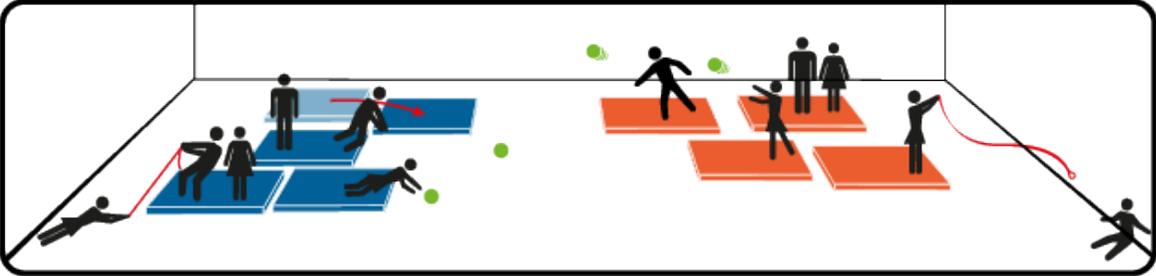
Objectifs d'apprentissage

- Eprouver du plaisir
- Améliorer le contrôle sur la slackline grâce à des tâches annexes (dual-task)
- Expérimenter la slackline sous sa forme ludique et pas seulement comme engin d'entraînement

Conseils de sécurité: [Lexique de prévention du bpa](#)

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Esquisse	Matériel
Mise en train	10' Sauter à la slackline Accrocher une extrémité de la sangle aux espaliers en passant toute la corde dans la boucle. L'enseignant tient l'autre bout de la slackline et la fait tourner. 1. Les élèves essaient de traverser la corde qui tourne sans la toucher ni sauter par-dessus. 2. Un élève entre dans la corde après un élan de côté et commence à sauter. Un second le rejoint et ainsi de suite. 3. Six élèves commencent à sauter simultanément. Celui qui touche la corde est éliminé. Qui reste en dernier?		
	10' Temps cumulés Former des groupes de trois. Durant dix minutes, chaque membre de l'équipe essaie de rester le plus longtemps sur la slackline sans tomber. Les meilleurs temps de chaque équipier sont comptabilisés pour le résultat du groupe. Seul un élément du groupe occupe une slackline en même temps, de manière à laisser les autres lignes libres pour les autres équipes.		Chronomètres
Partie principale	10' Passes à gogo Former des équipes de six élèves, dont un est désigné passeur au sol. Un élève se tient en équilibre sur chaque slackline. Le but est que chaque joueur réussisse à réceptionner et relancer la balle au passeur sans perdre l'équilibre. Une fois la balle redonnée, le joueur peut poser le pied au sol. L'équipe récolte un point si tous les joueurs ont réussi à attraper et passer la balle sans tomber. Quelle équipe obtient le plus de points en deux minutes? Remarque: Selon la configuration de l'installation (éloignement des lignes) ou le nombre de slacklines à disposition, il s'agira d'adapter le nombre de joueurs par équipe.		Balle facile à lancer et à rattraper

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Esquisse	Matériel
Partie principale	10'	<p>Battle</p> <p>Deux élèves se tiennent simultanément sur la slackline avec des moyens auxiliaires.</p> <p>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les deux adversaires tiennent chacun l'extrémité d'une corde et essaient de se déséquilibrer mutuellement. • Chaque joueur reçoit un élément en mousse avec lequel il tente de faire tomber son vis-à-vis. <p>Celui qui garde l'équilibre le plus longtemps a gagné. On joue au meilleur des cinq manches par exemple, avant de changer d'adversaire.</p>		Cordes à sauter Coussins en mousse ou tout autre objet similaire
	10'	<p>Limbo</p> <p>Tendre une slackline longue sur un caisson. Selon la grandeur des élèves, prévoir cinq ou six éléments de caisson. La slackline s'élève donc du point d'ancrage jusqu'à l'autre extrémité soutenue par le caisson. Les élèves commencent près du caisson, à l'endroit le plus haut. A tour de rôle, ils passent sous la corde en dansant le limbo. A chaque réussite, ils se déplacent vers la partie plus basse de la sangle. Qui va le plus loin sans toucher la slackline?</p>		Caisson
	10'	<p>Chasse haute</p> <p>Ce jeu convient aux élèves capables de réguler leur ardeur, car le danger existe de trébucher sur la slackline. La règle de base est la suivante: le joueur debout en équilibre sur la slackline (et non pas assis, ni couché ni debout sur deux lignes différentes) ne peut pas être touché. Selon le nombre d'élèves, prévoir un ou deux chasseurs.</p>		
	5'	<p>A la force des bras</p> <p>Une slackline est fixée à un poteau de barre fixe (avec éventuellement un caisson en soutien). L'autre extrémité est libre. Dix élèves saisissent la sangle et la tendent de toutes leurs forces. L'enseignant essaie alors d'y monter et d'effectuer quelques pas.</p>		Poteau de barre fixe Caisson

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Esquisse	Matériel
Partie principale	<p>5' S'enrouler</p> <p>L'objectif est d'effectuer une rotation complète autour de la sangle (fixée à une hauteur de 70 à 120 cm) sans toucher le sol. Cet exercice s'avère précieux pour réussir plus tard une montée sur la slackline par-dessous la sangle et effectuer un départ assis. Plusieurs variantes existent: montée à l'appui (si possible sans élan au sol), «Mantle Mount» (se suspendre à la sangle comme un koala et se balancer avec la jambe libre passée par-dessus la corde), et bien d'autres méthodes que les élèves expérimentent librement!</p> <p>Remarque: Quelques petites entailles dans les mains sont inévitables, tout comme l'épuisement des élèves à la fin de l'exercice!</p>		<p>Caisson Tapis de 16</p>
Partie finale	<p>20' Pirates</p> <p>Les slacklines sont détendues pour cet exercice. Deux à trois bandes de pirates s'affrontent (six élèves par équipe). Chaque groupe reçoit quatre petits tapis (bateaux), une slackline (corde de sauvetage) et deux ballons en mousse. Il est interdit de toucher le sol de la salle de sport avec une quelconque partie du corps, à l'exception des mains. Les pirates avancent dans la salle en sautant sur les tapis qu'ils déplacent au fur et à mesure. Le but du jeu est de toucher tous les adversaires avec les ballons en mousse. La touche est valable si l'adversaire ne parvient pas à rattraper la balle et que cette dernière ne l'atteint pas à la tête. Les pirates touchés se transforment en fantômes aquatiques et rejoignent la paroi du fond de la salle. Ils peuvent revenir à la vie s'ils sont sauvés par leurs coéquipiers. Pour cela, les pirates lancent la corde de sauvetage en direction du fantôme qui la saisit à deux mains. Les camarades le ramènent à la force des bras (le fantôme ne doit pas aider) jusqu'aux tapis où il peut revenir en jeu.</p> <p>Astuce: Les tapis retournés glissent mieux sur le sol.</p>		<p>8-12 petits tapis 4-6 ballons en mousse 2-3 slacklines</p>