

# De la chute incontrôlée à la chute maîtrisée



Les exercices de ce chapitre visent à renforcer avant tout la force physique et mentale. Ils se proposent d'augmenter la capacité des filles à tomber de manière sûre, à combattre en toute loyauté et à se défendre avec courage.

## Roulades en avant

**Exercice préparatoire avec ballon:** Faire des roulades en avant avec un gros ballon thérapeutique. Utiliser quatre à six ballons d'environ 46 à 60 cm de diamètre (selon la taille des élèves). Exercer les deux côtés!

**En groupe:** Exercer sur les «îles» de tapis (former un rectangle avec quatre à huit tapis) ou les «lignes ferroviaires» (quatre à huit tapis à la suite). Un élève ou l'enseignant commence par montrer le déroulement.

### Variantes

- Faire plusieurs roulades à la suite.
- Faire des roulades en marchant/courant.
- Faire des roulades à deux/trois simultanément et côte à côte.
- Estafette: parcourir le trajet en faisant des roulades sur la «ligne ferroviaire».
- Faire des roulades avec un gros ballon.
- Faire des roulades sur le sol de la salle (ceux qui se sentent déjà sûrs).

**Matériel:** Tapis, ballons thérapeutiques

Légèrement accroupi, poser la main gauche sur le sol devant le pied gauche, la main droite sur la cuisse, regarder en haut.



Basculer en avant, faire une roulade par-dessus le bras gauche diagonalement en direction de la partie droite du corps.



La tête reste rentrée et ne touche pas le sol.



Utiliser le mouvement pour se remettre immédiatement sur les jambes. Exercer les deux côtés!



## Chutes en arrière

**En groupe:** Former un cercle avec les tapis. Les élèves et l'enseignant sont accroupis sur le sol devant le bord du tapis (les talons touchent le tapis). Un tapis par élève (deux élèves par tapis également possible: dans ce cas, ils seront accroupis devant la partie la plus longue). Une élève ou l'enseignant commence par faire une démonstration. Au signal, tous tombent simultanément en arrière. Répéter plusieurs fois et amortir le choc le plus bruyamment possible.

### Variantes

- Former deux groupes qui tombent en alternance.
- Domino: au signal, une élève après l'autre.
- Appel nominal: l'élève appelée tombe en arrière et appelle l'élève suivante.
- Tomber depuis la position accroupie.
- Balançoire: se remettre sur pied par un mouvement balancé.
- A deux (voir 5<sup>e</sup> illustration ci-contre).

**Remarque:** Les bras sont tendus lors de l'amortissement. Durant tout l'exercice, la tête reste rentrée, le menton pointé sur la poitrine.

**Matériel:** Tapis

Position accroupie, bras devant le tronc.



Basculer en arrière, baisser la tête.



Rapprocher les pieds des fesses, arrondir le dos, lancer vigoureusement et en souplesse les bras en arrière.



Freiner le mouvement en amortissant avec les mains et les avant-bras; la tête ne doit pas toucher le sol.



A deux: tomber en arrière par-dessus le partenaire. La hauteur peut varier. Tomber longitudinalement au tapis.





## Chutes de côté

**En groupe:** Exercer sur les «îles» de tapis (former un rectangle avec quatre à huit tapis) ou les «lignes ferroviaires» (quatre à huit tapis à la suite). Une élève ou l'enseignant commence par montrer le déroulement.

### Variantes

- Position de départ: debout.
- Faire l'exercice en marchant/courant.
- Faire l'exercice avec du papier A4 (voir 5<sup>e</sup> illustration ci-contre).
- Se battre avec un partenaire (voir 6<sup>e</sup> illustration ci-contre).

**Matériel:** Tapis, papier A4

Position accroupie, regarder vers le «terrain d'atterrissage».



Balancer la jambe d'élan en avant, devant la jambe d'appui, et préparer le bras pour l'amortissement.



Tomber du côté de la jambe d'élan et tendre complètement la jambe.



Amortir la chute de côté avec la main et l'avant-bras, la tête ne devrait pas toucher le sol. Exercer les deux côtés!



Avec du papier: tomber de côté en marchant avec du papier comme support de glissement. Exercer les deux côtés!



Combat: jouer en souplesse à faire tomber le partenaire. Exercer les deux côtés!



## Autre exercice

### Estafette de roulades

Faire une estafette de roulades ou de la lutte sur les tapis ou inventer et montrer une variante pour tomber correctement (voir [Safety Tool N° 9 «Chutes»](#) du bpa, pp. 3-4).

### Variante

- Disposer des obstacles dans toute la salle. Les enfants se déplacent, contournent ou franchissent les obstacles en adoptant la technique qui se prête le mieux à la situation.

**Matériel:** Tapis, obstacles

### Vidéos des exercices «Apprendre à tomber»

- [Roulades en avant avec ballon](#)
- [Roulades en avant](#)
- [Avec partenaire](#)
- [Avec du papier](#)
- [Chutes de côté](#)
- [Chutes en arrière](#)
- [Combat](#)