

L'équilibre dans tous ses états

1. Echauffement

Courir librement seul sur la musique. Au stop adopter une position d'équilibre (Le maître choisit la première puis les élèves présentent leurs idées).



Courir librement seul. A l'arrêt de la musique faire connaissance avec un partenaire en maintenant une position d'équilibre. (Changer de partenaire à chaque arrêt de la musique)



Effectuer pendant l'échauffement quelques exercices de renforcement.

Exemples : *Appui facial sur les bras* : lever une main ou un pied + idem en diagonale (main droite – pied gauche)
La table : Pieds et mains sur le sol + lever les hanches (position crabe) / Lever une main ou un pied / Mettre la table.

2. Activité de base avec matériel réduit

Mode de fonctionnement :

- Attendre son tour patiemment
- Assurer systématiquement / Diminuer progressivement l'aide
- Attendre en dehors des tapis
- Maintenir un climat de concentration
- Respecter les autres (différence de niveau)

Indicateurs de réussite :

- Etre concentré, rester calme (respiration)
- Faire preuve de courage, connaître ses limites
- Se tenir droit (fixer un point à l'horizontal)
- Utiliser les bras comme balancier
- Poser les pieds en « canard »
- Se fier aux sens (voir encart)




Varié les entrées en fonction de la rosace des sens

- Se sentir bien : tester les exercices sans pression / Tous les exercices à pieds nus
- Expérimenter et découvrir : varier les modes de déplacement / Expérimenter les exercices des autres
- Créer et s'exprimer : inventer des nouveaux exercices / Créer une suite à plusieurs
- S'entraîner et accomplir une performance : répéter plusieurs fois le même exercice à la file / Accomplir des tâches complexes
- Rechercher le défi ... : essayer de dépasser ses peurs
- Participer et appartenir : s'entraider et oser demander de l'aide / Collaborer pour l'assurage, pour créer des exercices et pour augmenter la difficulté

Compliciter les exercices en fermant les yeux

Introduire des tâches supplémentaires : foulards, ballons, obstacles sur le banc (cône)

Les postes sont délimités par des cônes numérotés ou des feuilles plastifiées numérotées.

	Exercice	Matériel	Image	Consignes
1	Se croiser à deux	Banc posé à l'envers sur le sol		<p>Collaborer</p> <p>Se tenir et s'aider</p> <p>Trouver différentes manières de se croiser</p>
2	Pirouette « Lambiel » Enrouler la corde à sauter (Escargot)	Quatre cordes Ballons	 <small>Source : OFSPO Enfance active</small>	<p>A pieds joints</p> <p>Sur un pied (D+G)</p> <p>Avec un ballon</p>
3	Balançoire	Un banc, un couvercle de caisson, deux tapis		<p>Varié le mode de déplacement (avant, arrière,..)</p> <p>Traverser à deux</p> <p>Avec un ballon (seul puis faire des passes à deux)</p>
4	Traverser le banc mobile	Deux tapis, huit bâtons, un banc, un caisson sans couvercle		<p>Commencer avec un déplacement de banc réduit</p> <p>Le banc ne doit pas toucher les tapis (en montant comme en descendant)</p> <p>Aide systématique</p> <p>Varié les modes de déplacement</p>
5	Marcher sur un ballon lourd	Six tapis / deux ballons lourds (gonflés)		<p>Petits pas</p> <p>Regard droit</p> <p>Varié les modes de déplacement : un tour sur soi</p> <p>Passer d'un ballon à l'autre</p>
6	Se tenir en équilibre sur le chariot	Le chariot de petits tapis, un cerceau		<p>Mouvements réduits du chariot</p> <p>Rester dans le cerceau (pousseur)</p> <p>Exercices progressifs adaptés à l'équilibriste (assis, à genoux, accroupi, position snowboard, ...)</p>



3. Principes physiologiques de l'équilibre

L'équilibre est nécessaire au développement de tous les êtres vivants. Il est utilisé dans tous les mouvements effectués dans la vie quotidienne.

Il fait appel à nos sens :

La vue : se situer dans l'espace ou par rapport à un objet

L'audition : percevoir les bruits significatifs (banc qui touche le sol, ...)

Le toucher : prendre des informations avec les pieds

Il développe le système vestibulaire (Réponses motrices possible grâce à l'oreille interne ; cette dernière est conditionnée par la position de la tête)

Il améliore la proprioception : informations sur les positions et les tensions musculaires

4. Planification / Déroulement des leçons

Leçons	Etapes	Fonction	Organisation
1 – 2	Emotionnelle	Découvrir les postes Essais – erreurs (Evaluation diagnostique)	Styles d'enseignement : Dirigé pour l'apprentissage de la sécurité et du fonctionnement dans les postes Autonome pour le test des exercices
3	Fonctionnelle Structurale	Faire exprimer par les enfants leurs émotions, leurs problèmes techniques. Créer ensemble les critères de réussite	Styles d'enseignement : Réciproque pour la résolution des problèmes, pour l'élaboration des critères de réussite, pour la création d'exercices Autonome pour le test des exercices
4 – 5	Entraînement Créativité	Répéter aux différents postes les exercices choisis en fonction des critères Mise en place d'exercices différenciés	Styles d'enseignement : Réciproque pour l'évaluation formative (coévaluation) Autonome pour la prise en charge de l'entraînement Autonome pour la créativité
6 – 7	Evaluation (Voir grille)	Validation des exercices choisis	Evaluation en fonction des exercices imposés par le maître et des exercices choisis par les élèves

5. Evaluation

1P-2P-3P-4P-5P-6P équilibre

Classe : _____







Diviser la classe en 2 groupes A-B. Le groupe A procède à l'examen, le groupe B librement dans une surface bien délimitée : jeu ou entraînement équilibre sans déranger A







	Noms	Prénoms	Traverser sur un banc 4 x	Enrouler une corde	Banc sur bâtons	Choix libre 1	Choix libre 2	Progrès général	Note finale
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									
16.									
17.									
18.									
19.									
20.									
21.									
22.									
23.									
24.									
25.									

Date de l'épreuve : _____

Bonne chance

6. Autres possibilités d'exercices (matériel spécifique)

	Exercice	Matériel	Image	Consignes
1	Equilibre sur ballon-siège	Un ballon siège Un tapis		Trouver une position stable Varier les positions : à plat ventre, à quatre pattes, assis Assurance pour la position assise Installation distante des murs
2	Grimper en « prussique »	Cordes à grimper Cordes à sauter		Réaliser correctement le nœud prussique Délimiter une hauteur précise de grimpe Attention à la fatigue
3	Equilibre avec petit matériel	Echasses Cordes de marin Toupie		Echasses : partir depuis un banc. tenir le pantalon Corde : traverser de différentes manières Toupie : attention aux murs
4	Pédalo	Grand, moyen ou petit modèle		Assurance près des espaliers Soutien léger par un camarade Descendre du pédalo sur le côté Se déplacer en avant et/ou en arrière
5	Planche d'équilibre	Un tube Une planche avec arrêts		Assurance près des espaliers Soutien léger par un camarade Attention à la descente de l'engin
6	Glisser sur des morceaux de moquette	Une corde longue Des morceaux de moquette		Accrocher la corde à deux engins lourds Trouver la bonne position pour glisser

7	Trottinette	Trottinette Cônes (Piquets)		Prendre l'élan Varier les appuis Effectuer le slalom sans appui
8	Rodéo	Mouton Quatre tapis		Régler le mouton avec un pied plus court. Disposer les tapis correctement (Attention les espaces vides) Varier les positions : à plat ventre, à quatre pattes, debout, Fermer les yeux
9	La rivière	Pierres en plastique		Avancer en construisant le chemin Ne pas mettre les pieds dans l'eau Avancer avec seulement quatre pierres Effectuer le chemin à deux
10	Le kangourou	Soucoupe		Trouver d'abord l'équilibre Ajouter des petits rebonds Jouer avec différents objets (foulards, ballons,...) Faire des passes Sauter à la corde
11	Le pont suspendu	Banc Anneaux Tapis		Crocher le banc dans les anneaux Attention à la sécurité (Tapis) Attention aux déplacements latéraux du banc Consignes précises d'assurage
12	Le pas de ciseau	Deux tremplins Un à deux caissons Un mur Deux tapis		Deux piquets comme bâtons d'aide Bonne angulation du pied sur le tremplin Oser se lancer

7. Gestion du matériel

Préparer en classe :

- Les équipes et leur chef
- Le plan de la salle
- L'emplacement des engins à sortir
- La procédure de sortie et de rangement

DIRECTIVES GENERALES

1. Toujours commencer par une organisation directive
2. Puis lâcher peu à peu vers l'autonomie
3. Donner des ordres clairs et précis
4. Donner des rendez-vous "après"
5. Toujours être placé à l'endroit stratégique d'où l'on voit toute la salle et tout le local
6. Attention aux E qui sortent ou qui entrent dans le local en courant
7. Tous les déplacements en marchant
8. Attention à la spécificité de chaque engin

Installations idéales pour une utilisation par plusieurs classes à la suite.

8. Références

Manuel 2 (Ecole enfantine, degré pré – scolaire) <ul style="list-style-type: none">- Jouer avec son équilibre p. 12- Avec le ballon lourd- La corde raide- Le tapis roulant (banc avec les bâtons)- Les moquettes	Manuel 3 (1 à 4 P) Se maintenir en équilibre Quitter le sol p. 4-8 <ul style="list-style-type: none">- Travail sur une ligne- Cordes à sauter- Bancs- Planche à bascule- Echasses- Toupie d'équilibre- Chariot de tapis- Ballons lourds
Manuel 4 (4 à 6 P) Se maintenir en équilibre P. 4-7 <ul style="list-style-type: none">- Bancs mobiles- Pédalo- Fit balle- Rouleaux- Caissons	Manuel 5 (6 à 9 P) Se maintenir en équilibre <ul style="list-style-type: none">- Sur des engins stables- Sur deux rouleaux- Circuit d'équilibre
Manuel 6 (10 à 13^{ème} année scolaire) <ul style="list-style-type: none">- Planches à roulettes- Monocycle- Inline- Trotinette- Vélo	
Revue Mobile : Les agrès autrement Dossier Dessimoz-Gillioz Mut tut gut Enfance active - vie saine	Site officiel de l'animation en EP www.zwookedu.ch/edphys

Cours donné par Lionel Saillen

Dossier réalisé par Lionel Saillen et Gérard Schroeter