

On s'équilibre pas mal



1. Echauffement

L'échauffement doit être une préparation fonctionnelle au balancer :

- Echauffement des articulations : épaules, bras, poignets, nuque
- Mobilisation des groupes musculaires : abdominaux, dorsaux, jambes
- Sensibilisation au rythme binaire (un – deux / un – deux)
- Exercices de gainage

Courir librement seul.

Exemples :

- avec les bras tendus au-dessus de la tête
- Pas chassés
- Se déplacer avec les jambes tendues (Position C)

Sur place, développer la tenue du corps et la coordination :

- Cercles de bras asymétriques
- Le battant de cloche
- La toupie
- La fleur

Courir avec les bras tendus + mouvements de pas rythmés (1-2)

La toupie



Exemples d'exercices de gainage



Attention à ne pas exagérer le nombre de répétitions et la durée des exercices / Pour plus d'idées, consultez le site : www.avmep.ch → ou www.sportunterricht.ch → Kräftigende Übungen

2. Activité de base : balancer aux anneaux (2P-3P à 6P)

<p>Mode de fonctionnement</p> <ul style="list-style-type: none"> Faire les groupes d'élèves par taille Descendre tous les anneaux jusqu'au 1^{er} maillon de la chaîne (repère visuel) Poser les tapis, au minimum deux par piste ; varier la couleur : un tapis orange et un bleu / fixer au velcro Régler la hauteur des anneaux Organisation sans file d'attente : préparer un circuit annexe avec des exercices connus (jonglage avec des foulards / équilibre sur un banc) Respecter le couloir de balancement et revenir sur les côtés 	<p>Fonctionner dans des postes :</p> <ul style="list-style-type: none"> Connaître les exigences de chaque poste S'entraîner de manière autonome Chuchoter Respecter les consignes Trouver des solutions à l'interne 	
<p>Principes techniques et de sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> Les pouces agissent comme des crochets Limiter le nombre de balancer à 2 (3) aller-retour Pour s'arrêter, freiner avec les pieds sur le tapis durant le balancer arrière S'arrêter complètement puis lâcher les anneaux Les autres élèves se tiennent en dehors de la trajectoire de balancement (collisions) Pour régler la hauteur des anneaux <ul style="list-style-type: none"> éloigner les élèves régler la hauteur refermer la barre de sécurité Hauteur standard : pieds à plat / bras tendus 	<p>Prise crochet</p> 	<p>Attendre dans les colonnes</p> 
<p>Indicateurs de réussite</p> <ul style="list-style-type: none"> Prise d'élan : deux pas énergiques d'impulsion Tenue du corps : jambes tendues et serrées Position « C » à l'avant (shooter les jambes) Position « i » à l'arrière (tenir le dos) 	<p>Réglage de la hauteur des anneaux</p> 	<p>Position "i"</p> 
<p>Varier les entrées en fonction de la rosace des sens</p> <ul style="list-style-type: none"> Se sentir bien : gestion de la fatigue (bras – mains) Expérimenter et découvrir : varier les modes de balancer (1/2 tour, balancer latéral, balancer bras fléchis) Créer et s'exprimer : créer une suite de balancer S'entraîner et accomplir une performance : accomplir des tâches complexes (avec ballons) Rechercher le défi ... : développer la confiance en soi Participer et appartenir : balancer à plusieurs de manière synchronisée 		
<p>3. Un petit peu de « physique »</p>		

Pour bien profiter du balancer :

- s'allonger un maximum vers l'avant et vers l'arrière*
- s'engager dans le mouvement suivant quand les anneaux repartent ...*

Au point mort, les forces qui s'exercent sur l'enfant s'annulent. C'est à ce moment que l'impulsion doit être donnée pour déclencher une traction, une rotation, ...

4. Progression d'exercices (de 1E à 6P)

	Exercice	Matériel	Images (*Mobile XII 2005)	Consignes
1	S'asseoir dans les anneaux	Anneaux en position basse		<ul style="list-style-type: none"> • Tenir les cordes avec les mains à la hauteur des épaules • Pour balancer, une autre personne tire les anneaux en arrière et lâche sans pousser • Trouver la technique de balancement • Pour arrêter le balanceur, une autre personne prend les anneaux à l'arrière et freine
2	Debout dans les anneaux	Anneaux en position basse		<ul style="list-style-type: none"> • Tenir les cordes avec les mains à la hauteur des épaules • Prise d'élan libre • Pour arrêter le balanceur, une autre personne prend les anneaux à l'arrière et freine
3	Le panier	Anneaux hauteur d'épaules Un tapis		<ul style="list-style-type: none"> • Prendre l'élan et s'arrêter sur le tapis • Entraîner le mouvement final sous forme de concours (qui tient le plus longtemps ? qui enchaîne le plus de « panier » ?) • Jouer avec du matériel (sauter, ballon)
4	La boule	Anneaux hauteur d'épaules		<ul style="list-style-type: none"> • Bloquer le menton contre le pull (attention à ne pas effectuer une suspension mi-renversée ou une rotation arrière)
5	Le hublot	Anneaux hauteur d'épaules		<ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner les trois exercices séparément • Enchaîner les trois exercices à la suite

	Exercice	Matériel	Images (*Mobile XII 2005)	Consignes
6	Balancer	Anneaux hauteur suspension		<ul style="list-style-type: none"> • Limiter le nombre de balancer • Développer l'amplitude du balancement • Priorité No 1 : tenue du corps • Répéter régulièrement l'exercice
7	Balancer + Suspension bras fléchis	Anneaux hauteur suspension		<ul style="list-style-type: none"> • Déclencher correctement le mouvement : en avant au point mort, shooter les pieds, tirer les bras (.mort) • Variantes (tirer sur les bras en arrière + ouvrir en avant) • Répéter régulièrement l'exercice
8	½ tour	Anneaux hauteur suspension	 * p. 10	<ul style="list-style-type: none"> • Déclencher correctement le mouvement : en avant au point mort, tourner le haut du corps • Ouvrir en arrière au bon moment (.mort) • Répéter régulièrement les exercices
9	Synchro	Anneaux hauteur suspension	 Livre p 4	<ul style="list-style-type: none"> • Préparer une suite précise à 2, 4 ou 6 élèves • La suite peut comprendre une partie imposée et une libre • Communiquer par des consignes précises : en arrière, hop, 1 – 2, ... • S'ajuster en prenant des informations visuelles • Variations possibles : <ul style="list-style-type: none"> ○ Décaler les départs ○ Exercices en vague « ola »
10	Balancement perpétuel	Anneaux hauteur suspension		<ul style="list-style-type: none"> • Balancer en « canon » : exemple 2 (3) balancer aller et retour • le premier élève effectue l'aller et retour • Le deuxième enchaîne au bon moment son premier aller et retour • Quand le premier s'arrête, le troisième commence etc.
11	Chimpanzés	Les anneaux sont réglés pour que les pieds des élèves ne touchent pas par terre		<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser le balancement latéral des anneaux pour attraper l'anneau suivant. • Profiter du mouvement de balancier pour reprendre de l'élan et aller chercher l'anneau suivant • ...

5. Planification / Déroulement des leçons

Leçons	Etapes	Fonction	Organisation
1 – 2	Emotionnelle	Découvrir les postes Essais – erreurs (Evaluation diagnostique) Utiliser (au degré élémentaire) des contines (Exemple : spot au cirque / Eric Hill / Nathan)	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	Validation des exercices choisis	Evaluation en fonction des exercices imposés par le maître et des exercices choisis par les élèves

6. Evaluation

Objectifs minimums pour chaque degré			
	Savoir-faire	Savoir-être	Savoirs
1E	<ul style="list-style-type: none">  S'asseoir dans les anneaux et en ressortir  Balancer assis sur une corde 	<ul style="list-style-type: none"> Collaborer pour la mise en place et le rangement des tapis Attendre patiemment son tour à l'endroit de rassemblement 	<ul style="list-style-type: none"> Connaître la prise des mains sur les cordes : position « oiseau » Connaître le mode de comportement dans les travaux de groupes (cf. p 1)
2E	<ul style="list-style-type: none">  Se tenir debout dans les anneaux  Avec une corde, franchir la rivière 		
1P	<ul style="list-style-type: none">  Effectuer séparément le panier, les lunettes, la boule Aux perches, balancer avant-arrière et latéralement  	<ul style="list-style-type: none"> Respecter les consignes de sécurité (cf. mode de fonctionnement / p. 1) Sentir les limites de son corps (fatigue des bras) et s'arrêter avant de tomber 	<ul style="list-style-type: none"> Connaître les principes de base du balancer (élan deux pas, point mort, freiner,...) Connaître les principes de sécurité
2P	<ul style="list-style-type: none">  Enchaîner les trois exercices (Boule, lunette, panier) sans poser les pieds par terre Balancer latéralement et monter  		
3P	<ul style="list-style-type: none">  Effectuer la prise d'élan (2 pas / en avant + en arrière)  Balancer jambes tendues A la barre fixe, balancer en "cochon pendu"  	<ul style="list-style-type: none"> Gérer correctement les prises de risque Oser montrer ses découvertes aux autres élèves Etre capable d'évaluer un camarade 	<ul style="list-style-type: none"> Expliquer les principes « physiques » du balancer (c et i) Connaître les critères de réussite des exercices
4P	<ul style="list-style-type: none">  Balancer en maintenant la position « c » (en avant) et « i » (en arrière) Aux barres parallèles, balancer bras tendus  		
5P	<ul style="list-style-type: none">  Après deux balancers, déclencher un mouvement au point mort (tirer sur les bras, ½ tour) Balancer au trapèze 	<ul style="list-style-type: none"> Développer la précision technique et esthétique dans tous les exercices Collaborer pour l'élaboration et la réalisation d'une suite à deux ou plusieurs élèves (Gym synchronisée) 	<ul style="list-style-type: none"> Expliquer les principes de la collaboration (créativité et réalisation) (cf p. 2) Mémoriser les suites composées
6P	<ul style="list-style-type: none"> Réaliser une suite de quatre exercices différents aux agrès (perche – corde – barres parallèles, ...) 		

7. Autres possibilités d'exercices (matériel spécifique)

	Exercice	Matériel	Image	Consignes
1	Franchir la rivière	Corde(s) sans nœud (liane) Bancs Caisson Petits tapis		<ul style="list-style-type: none"> • Tester l'installation avant de commencer • Garder un espace de sécurité entre les cordes (condamner la corde centrale) • Assurer l'élève lors du lâcher
2	Franchir un obstacle	Corde(s) sans nœud (liane) Bancs Caisson Elastique Gros tapis (épaisseur 16 ou 40 cm)		<ul style="list-style-type: none"> • Tester l'installation avant de commencer • Prévoir suffisamment de dégagement • Attention à la fixation de l'élastique (une fixation à un poteau, l'autre par un élève) • Lâcher la corde au bon moment (.mort)
3	Sauter à la perche	Idem No 2		<ul style="list-style-type: none"> • idem No 2 • Déclencher la rotation avant le point mort
4	Balancer Avant – arrière	Perches obliques Petits tapis		<ul style="list-style-type: none"> • Limiter la hauteur (marques de couleur sur les perches) • Prises des mains « normales » ... • Les pouces ferment la prise (crochet) • Limiter le nombre de balancer
5	Balancer Latéralement	Perches obliques Petits tapis		<ul style="list-style-type: none"> • Sécuriser et limiter l'espace de balancement • Prises des mains « normales » (pouces en crochet) • Limiter le nombre de balancer

	Exercice	Matériel	Image	Consignes
6	Salade de fruits	Perches obliques Petits tapis		<ul style="list-style-type: none"> • Seul, monter en balançant (attention : limiter la hauteur) (glisser sur les perches pour descendre) • A deux, se croiser en balançant • Créer des parcours de balancer • Créer des suites de balancer • Gymnastique synchronisée (plusieurs élèves en même temps effectuent la même suite)
7	Tic-tac	Barre fixe (hauteur de tête) Petits tapis		<ul style="list-style-type: none"> • Tenir la barre avec les mains, pouces en position "crochets". • Balancer avant-arrière bras tendus • Prendre l'élan avec les pieds sur le sol • Créer des suites de balancer (panier, boule, ...) • Balancements synchronisés (ensemble, à l'opposé)
8	Cochon pendu	Barre fixe Petits tapis		<ul style="list-style-type: none"> • Se suspendre, lâcher les mains, reprendre la barre, descendre de la barre • Se suspendre, lâcher les mains, poser les mains en avant sur le sol, lâcher les pieds • Balancer avec l'aide des bras (en avant bras tendus, en arrière, bras contre le corps) • Effectuer la sortie "petit napoléon"
9	Autres formes	Barre fixe Petits tapis		<ul style="list-style-type: none"> • Balancer avec le jarret croché • Balancer avec le jarret croché et remonter sur la barre (shooter le pied tendu en arrière) • ...
10	Se balancer sous la barre	Barres parallèles hautes Petits tapis		<ul style="list-style-type: none"> • Balancer bras tendus dans l'axe des barres • Balancer perpendiculairement aux barres • Balancer en suspension renversée
11	En appui sur les bras	Barres parallèles "normales" Petits tapis		<ul style="list-style-type: none"> • Balancer aux extrémités des barres • Balancer au milieu des barres • Balancer + poser les pieds en avant sur la barre à droite et à gauche • Balancer et sortir en avant et en arrière à droite et à gauche

	Exercice	Matériel	Image	Consignes
12	Formes de base	Trapèze (idem que pour les anneaux)		<ul style="list-style-type: none"> • Balancer assis sur la barre • Prendre l'élan vers l'avant en tendant les jambes • Prendre l'élan vers l'arrière en pliant les jambes vers l'arrière • Balancer debout sur la barre • Prendre l'élan vers l'avant en pliant les jambes • Prendre l'élan vers l'arrière en poussant les pieds vers l'arrière, corps tendu. •
13	Le balancer	Trapèze (hauteur bras tendus)		<ul style="list-style-type: none"> • Limiter le nombre de balancer • Développer l'amplitude du balancement • Soigner la tenue du corps
14	Le cirque	Trapèze Gros tapis Caisson		<ul style="list-style-type: none"> • Limiter la longueur du balancer • Partir d'un caisson • Enchaîner différents exercices dans une suite • Assurage par un harnais

8. 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.

9. Références

Manuel 2 (Ecole enfantine, degré pré – scolaire)	Manuel 3 (1 à 4 P)
<p>2.2 Découvrir les engins</p> <ul style="list-style-type: none"> - Découvrir les perches (Brochure 3 p. 11) - Petite acrobatie à la barre fixe (Brochure 3 p. 11) <p>5 Balancer et s'élaner</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5.1 En avant, en arrière – vers le haut, vers le bas (Brochure 3 p.20) <ul style="list-style-type: none"> o Balançoire o Anneaux o Suspension - 5.2 Comme des singes en cage (Brochure 3 p. 21) <ul style="list-style-type: none"> o Se balancer à une corde o Dans la cage des singes 	<p>4 Se suspendre, s'élaner, se balancer</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4.1 Se balancer en jouant (Brochure 3 p. 23) <ul style="list-style-type: none"> o Attention aux crocodiles o A la pêche o Jeux de balles avec les pieds o Acrobaties en balançant - 4.2 Le monde "à l'envers" (Brochure 3 p. 24) <ul style="list-style-type: none"> o Comme une chauve-souris o Cloches o Petit Napoléon o Variations en position mi-renversée <p>7 Combiner</p> <ul style="list-style-type: none"> - 7.2 Concours et compétitions (Brochure 3 p. 31) <ul style="list-style-type: none"> o Transport balançant
Manuel 4 (4 à 6 P)	Manuel 5 (6 à 9 P)
<p>5. S'élaner et se balancer</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5.1 S'élaner et se balancer aux agrès (Brochure 3 p. 17) <ul style="list-style-type: none"> o Perches obliques o Barre fixe o Anneaux o Cordes à grimper - 5.2 Aux anneaux et aux barres parallèles (Brochure 3 p. 18) <ul style="list-style-type: none"> o Corps balançant o Balancer aux anneaux à hauteur de suspension o Exécuter la suspension mi-renversée o Balancer aux barres parallèles - 5.3 Etablissements, élans à la barre fixe <ul style="list-style-type: none"> o Divers mouvements à la barre fixe o Sauter en avant par-dessous la barre 	<p>6. Se balancer aux agrès</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6.1 Se balancer aux agrès (Brochure 3 p. 17) <ul style="list-style-type: none"> o Anneaux / trapèze o Barres parallèles / barres asymétriques o Perches / cordes o Barre fixe
<p>Revue Mobile 6/05 : cahier pratique No 11 Anneaux Mut tut gut pour les degrés élémentaires CD : Jeux de mouvements en musique No 1 / ASEP</p>	<p align="center">Site officiel de l'animation en EP www.zwookedu.ch/edphys</p>

Cours donné par Lionel Saillen

Dossier réalisé par Lionel Saillen et Gérard Schroeter

