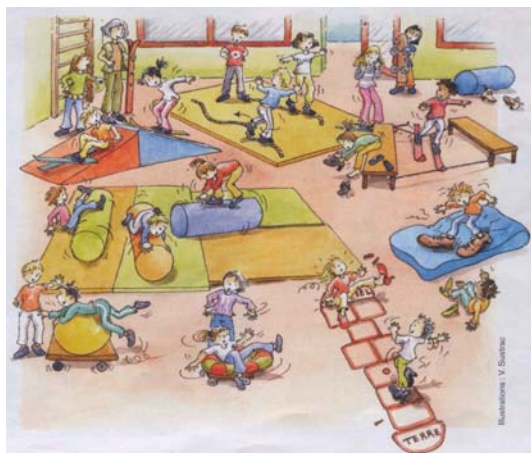


Fiche d'exercices

Equilibres artistiques

Ce module met en œuvre des activités finalisées et orientées vers la production artistique.

Entrer dans l'activité



Découvrir son équilibre

Dispositif

Des cordes posées sur le sol, une marelle tracée à la craie, des élastiques tendus entre des bancs ou espaliers ; des bancs suédois, des plans inclinés, des rouleaux en mousse, des tapis mous, des objets encombrants, sur roulettes ou insolites (skis, chaussures à talons, etc.).

Consignes

Se déplacer en conservant son équilibre sur les différents dispositifs et en utilisant les accessoires disponibles. On laisse d'abord découvrir, puis on interagit en précisant l'action : l'un guide, suggère des solutions nouvelles, l'autre les réalise.

Approfondissement

- placer quelques flèches pour imposer un sens de déplacement ;
- varier les pas et leurs directions ;
- ajouter des contraintes (porter un objet sur la tête, avoir les pieds encombrés par des skis, garder une main sur le genou, tenir un gobelet rempli d'eau, marcher en duo en maintenant une balle entre soi, etc.) ;
- suggérer des formes (évoluer « à la manière » de personnages réels ou imaginaires des lecteurs de la classe, sur un support musical en alternant les immobilités et les déplacements, etc.).

Construire des apprentissages



Les élèves progressent en utilisant des matériels variés, dont certains spécifiques aux arts du cirque. En fonction de leur nombre, l'enseignant organise sa classe en différents groupes qui évoluent successivement aux ateliers ou, au contraire, les explorent au fil des séances. L'objectif est d'enchaîner des actions ou des déplacements et d'enrichir les formes pour accroître l'aisance corporelle.

Les funambules

Dispositif :

Des cordes posées au sol, une échelle inclinée, une poutre, un banc suédois (avec barre transversale) renversé, etc.

Découverte

Evoluer librement sur les engins, seul ou avec l'aide d'un camarade.

Approfondissement

Progressivement, ajouter des consignes :

- alterner déplacements et postures immobiles ;
- porter un accessoire (ombrelle) pour comprendre le rôle équilibrateur des bras et l'importance du tonus musculaire (regard orienté, la respiration est libre, les épaules basses, corps gainé, nuque en extension) ;
- effectuer des pas glissés à partir de la pointe

du pied pour conserver un contact permanent sur le support.

Les échasses

Dispositif

Des échasses simples (boîtes traversées par une corde) ou traditionnelles.

Découverte

Evoluer sur un parcours en évitant quelques obstacles bas ; avec les échasses traditionnelles, prendre appui contre le mur ou un espalier pour s'équilibrer et progresser par petits pas.

Approfondissement

Sur une musique légère (« Casse-noisettes » de Tchaïkovski), un marionnettiste du haut de ses échasses guide une jolie ballerine : jouer sur les rôles (la ballerine tente de s'éloigner, s'oppose, s'amadoue) et les émotions (le marionnettiste est triste, supplie, console, etc.).

Le rolla-bolla et la boule chinoise

Dispositif

Adapter le matériel pour limiter le mouvement tout en créant une instabilité acceptable : tubes, rouleaux de faible diamètre ou de moquette, planche sous laquelle deux baguettes de bois limitent l'amplitude du mouvement, tapis d'évolution ou pneu pour amortir et diminuer le mouvement, etc.

Découverte

Engin placé devant un espalier ou un plinth permettant un appui des mains au-dessus des hanches, montrer et tenir en équilibre, éventuellement en s'appuyant sur les épaules d'un pareur.

La maîtrise de l'équilibre passe par le transfert du poids du corps d'un pied sur l'autre et la compréhension du polygone de sustentation. On peut faire des comparaisons avec des jeux de construction (type Kapla) ou des mobiles.

Sur la boule, les déplacements se font par des petits pas « déroulés », pour conserver le contact permanent avec l'engin, deux pareurs, genoux au sol, accompagnent le mouvement de la boule avec leurs mains.

Approfondissement

Maintenir son équilibre en réalisant une autre action : détacher un foulard attaché aux espaliers, reproduire les mouvements d'un partenaire au sol, comme dans les jeux de miroir, sculpter le corps du pareur etc.

Les cycles

Dispositif

Avec des patinettes et petits vélos.

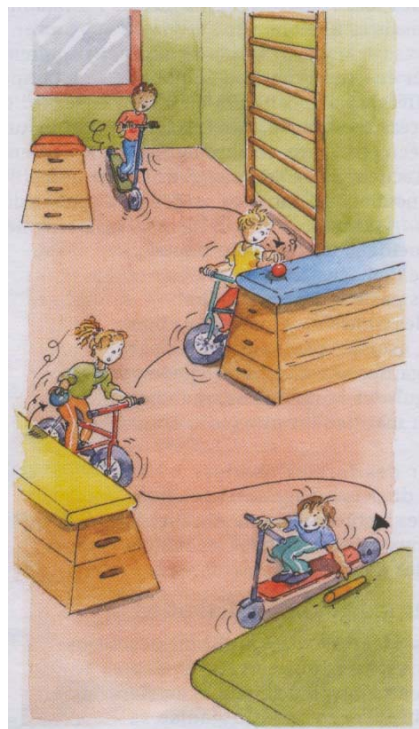
Découverte

A son tour, réaliser le circuit entre le mur, l'espalier, le plinth, etc., d'étape en étape, sans poser le pied au sol.

Approfondissement

Réaliser des parcours en allant chercher différents objets placés à différentes hauteurs (déposer, ramasser, transporter).

Réinvestir



Elaborer une production théâtrale

Organisation

Tous les apprentissages réalisés ne prennent sens que lors d'activités de création et de présentation au regard des autres, finalité du module d'apprentissage.

Propositions

Différentes pistes peuvent être suggérées afin d'orienter l'activité motrice vers une activité expressive :

- équilibre : comme les funambules, choisir un fond sonore et des costumes et se déplacer en variant la vitesse, les positions (jambes fléchies), le nombre d'appuis, le sens de marche, etc. ; comme le clown blanc et l'Auguste, l'un montre et réussit ses déplacements, alors que l'autre se déséquilibre et multiplie les chutes spectaculaires ;
- rolla-bolla et boule chinoise : face à face, effectuer une série de prouesses en coopération puis en alternance ; en parodie, comme deux compères, découvrir un rouleau à pâtisserie, une planche à découper... Et construire un numéro d'équilibre ; réaliser des jonglages simples (lancer un foulard en l'air, faire tourner des anneaux lancés par un autre enfant, etc.) en équilibre ;
- cycles et patinettes : déguisés en chevaliers et valets, parcourir la scène aménagée et décorée en forêt semée d'embûches.

**Equipe EPS 1 du Cantal,
Illustrations : V. Sustrac**

Extrait de la revue EPS 1 n°125, novembre-décembre 2005, pp. 21-22

www.revue-eps.com