Fondamental

- Cycle 2 -

Fiche d'exercices

Construire l'équilibre renversé

Parmi les thèmes d'apprentissage abordés dans cette activité, la construction de l'équilibre, en appui sur les bras, nécessite un travail progressif.

Ce module d'apprentissage reprend la structure et la démarche présentées dans l'article p. 27.

Les objectifs

- se déplacer de différentes façons sur des appuis manuels ;
- accepter de basculer jusqu'à la verticale en alignant les différents segments ;
- maintenir l'alignement des segments pendant les évolutions et lors du transfert d'appuis.

Le repérage

Identifier les problèmes moteurs

La situation de référence

Allongé sur un support élevé (bloc mousse, plinth), poser les mains au sol et, par appui des jambes, élever son corps à la verticale pour tomber, allongé, sur un tapis épais (cf. dessin).

Les problèmes à résoudre

1. Placer son corps au-dessus des mains :
- mains à plat, ouvertes vers l'avant, espacées à la largeur d'épaules ;
- tonicité lombaire et abdominale ;
- segments (bras, troncs, jambes) alignés ;
- rôle de la tête dans la prise d'informations visuelles.
2. Conserver le maintien des ouvertures :
- alignement des charnières (angles plats entre bras et tronc, tronc et jambes) ;
- épaules à la verticale des appuis ;
- dos droit (pas de compensation).
3. Opérer une bascule des pieds sur les mains :
- impulsion des pieds pour créer l'énergie nécessaire ;
- posture de départ pour passer des pieds sur les mains.

Remarque : l'appui tendu renversé (ATR), réalisé seul, au sol et sans aide n'est pas souhaité à ce niveau.

Les comportements observés

- les bras s'affaissent provoquant une chute sur le côté ou en avant ;
- les épaules passent devant les mains entraînant une roulade ;
- la chute sur le dos est bonne mais les jambes se referment sur le visage.

Les apprentissages

Les comportements observés permettent d'identifier trois niveaux de progrès pour lesquels nous décrivons deux exemples de situations d'apprentissage.

Acquérir une tonicité au niveau des appuis manuels

Situation 1

Dispositif : deux rangées de cerceaux posés au sol.

But : progresser de cerceau en cerceau en quadrupédie.

Règles de fonctionnement : se déplacer en saut de lapin (poser alternativement les mains puis les pieds) dans chaque cerceau.

Critère de réussite : ne toucher aucun obstacle.

Repères pour l'enseignant :

- bras tendus, les mains sont placées et la tête orientée (doigts et regard vers l'avant) ;
- le temps de suspension diffère selon les phases d'appui (manuel ou pédestre).

Variables :

- pour simplifier : se déplacer à 4 pattes, sans sauter, jambes tendues ;
- pour complexifier : écarter les cerceaux augmente le temps de suspension.

Situation 2

Dispositif : un plinth ou bloc en mousse d'environ 60 cm de haut, des tapis de sol.

But : se déplacer latéralement en appui sur ses mains.

Règles de fonctionnement : pieds posés sur le plinth, se déplacer latéralement les mains au sol.

Critère de réussite : réaliser un déplacement continu, sans arrêt et sans chute.

Repères pour l'enseignant :

- le placement des segments et la tonicité du corps (dos plat) ;
- le nombre d'appuis.

Variables :

- pour simplifier : diminuer la hauteur du support ; rapprocher les mains du plinth.
- pour complexifier : pieds sur un banc, corps horizontal et tendu, mains au sol, se déplacer en passant alternativement en position ventrale et dorsale.

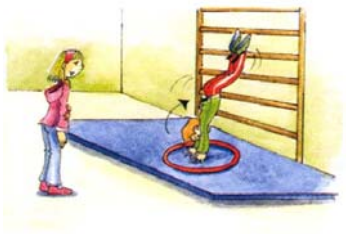
Maintenir l'ouverture de la charnière bras-tronc

Situation 1

Dispositif : devant un espalier, un tapis de sol, un cerceau.

But : se servir d'appuis pédestres pour élever son corps en appui sur les mains.

Règles de fonctionnement : de la position à 4 pattes, dos à l'espalier, accrocher ses pieds puis gravir les échelons pour s'élever et reculer progressivement ses mains.



Critère de réussite : parvenir à mettre les mains dans le cerceau sans s'écrouler.

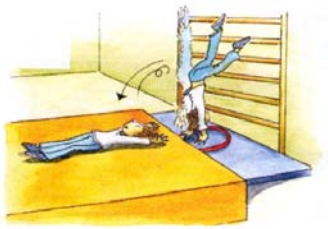
Repères pour l'enseignant :

- le regard est dirigé vers les mains ;
- l'alignement bras-tronc est produit lorsque le corps est proche de la verticale.

Variables :

- pour simplifier : éloigner le cerceau du mur, l'alignement bras-tronc n'est plus possible mais la sensation de « poids » sur les mains est perçue ;
- pour complexifier : réaliser un déplacement parallèle au support ; enchaîner une roulade avant en insistant sur le rôle de la tête (l'extension permet le blocage du dos, la flexion entraîne le dos rond et la roulade).

Situation 2



Dispositif : idem, en ajoutant un gros tapis de réception.

But : se servir d'appuis pédestres pour élever le corps puis conserver l'allongement.

Règles de fonctionnement : à 4 pattes, dos à l'espalier, gravir les échelons pour atteindre la position verticale, mains dans le cerceau, et tomber à plat dos.

Critères de réussite : parvenir à mettre les mains dans le cerceau sans s'écrouler et tomber à plat dos d'un seul bloc.

Repères pour l'enseignant :

- le regard est orienté vers les mains ;
- le buste est tonique (pas de creusement lombaire) ;
- la charnière bras-tronc forme un angle plat dès le début de la montée.

Variables :

- pour simplifier : placer un plinth ou un bloc en mousse contre l'espalier pour faciliter l'appui ;
- pour complexifier : varier les supports (plinth, poutre, barres parallèles ou fixes) pour s'élever à la verticale en allégeant le poids sur les mains.

Passer de l'appui pédestre à un équilibre sur les mains

Situation 1

Dispositif : un tapis de réception fixé verticalement contre le mur.

But : s'établir à l'appui tendu renversé et revenir à la position de départ.

Règles de fonctionnement : pieds décalés (fente avant), combiner une poussée de la jambe avant et le lancer de la jambe arrière pour propulser le corps à la verticale, contre le tapis.

Critère de réussite : réaliser un alignement corporel (tête, dos et jambes touchent le tapis) 3 fois sur 4 essais.

Repères pour l'enseignant :

- les mains sont orientées vers l'avant, posées suffisamment loin du pied avant (pas de cassé du buste) ;
- la tête est en extension (regard vers les mains) ;
- le corps est tonique et forme un bloc.

Variables :

- pour simplifier : matérialiser les poses d'appuis ;
- pour complexifier : inverser le décalage des pieds ; surélever la pose des mains pour renforcer l'impulsion des pieds.

Situation 2

Dispositif : un tapis de réception placé dans le prolongement d'un banc.

But : monter à l'appui tendu renversé et tomber à plat dos.

Règles de fonctionnement : pieds décalés (fente avant), poser les mains à l'extrémité du banc et tomber plat dos après le passage à la verticale.

Critères de réussite : réaliser le passage à l'ATR, corps aligné (validé par l'observateur), le contact avec le tapis s'effectue corps gainé (d'un « bloc »).

Repères pour l'enseignant : le regard est orienté vers les mains à l'ATR (tête en extension), puis la tête est rentrée, sans enroulement vertébral, pour le tombé.

Variables :

- pour simplifier : surélever l'appui des pieds (bloc en mousse) :
- pour complexifier : proposer un élan qui facilite la montée ou accélère le passage par l'ATR.

Equipe EPS 1 du Pas-de-Calais,
Illustrations : V. Sustrac.

Extrait de la revue EPS 1 n°136, janvier-février 2008, pp. 21-22.
www.revue-eps.com