

Equilibre et vous

Mathieu PORTION

S'équilibrer, ce n'est pas seulement rechercher une position stable, c'est aussi et surtout réguler en permanence les déséquilibres créés par notre milieu et les actions qu'on y engage.

Il existe deux types d'équilibre bien distincts :

- L'équilibre statique, qui concerne les corps dont les appuis sont fixés au sol et ne bougent pas.

Exemples : se tenir debout sur un pied, en trépied, ...

- L'équilibre dynamique, qui s'applique aux corps en mouvement dans l'espace.

Exemples : marcher, courir, ...

Pour contrer les différents déséquilibres subis, il s'agit de changer son mode habituel de déplacement et d'établir de nouvelles coordinations motrices adaptées au milieu dans lequel on se trouve.

Le document qui suit développe les multiples possibilités de placer un élève en situation de déséquilibre. Dans un premier temps, les exercices énumérés durant les journées de formation seront repris. Ensuite, une petite synthèse clôturera le dossier.

Exercices développant l'équilibre statique au sol :

- Poser des appuis au sol selon des ordres donnés (1 pied et 1 main, ... ou formes géométriques)
- Jeu du TWISTER
- En appui sur 1 pied, bouger son corps
- Gérer l'équilibre d'autres objets (pyramide de kapla, plume de paon, balle sur raquette, ...)
- Eléments gymniques (trépied, ATR, ...)
- S'équilibrer en groupe dans un cerceau
- S'équilibrer sur une feuille de papier qui rétrécit au fur et à mesure
- Par 2 face à face, se tenir les poignets et se pencher en arrière en tendant les bras
- Manipulation de ballon
- ...

✚ Exercices développant l'équilibre statique sur engin :

- Tenir assis, couché, ... sur un fitball ou kinball
- Debout sur un banc, se lancer une balle
- Se balancer entre 2 barres parallèles
- Combat sur banc
- Tenir en équilibre sur un engin à roulette (skateboard, ...)
- ...

✚ Exercices développant l'équilibre dynamique au sol :

- Marcher, courir sur des lignes
- Jeux d'opposition (combat de coqs, de crocodiles, la tortue et le chasseur, ...)
- Saut à la corde
- Réception de sauts
- Se déplacer selon les dessins (mains et pieds en caoutchouc) qui se trouvent au sol
- Se déplacer en chaussures, en chaussettes ou à pieds nus
- Marcher dans des cerceaux en dispersion
- Marelle
- Course avec arrêt ou changement de direction
- Se déplacer dans une grande toile d'araignée en élastique
- ...

✚ Exercices développant l'équilibre dynamique sur engin :

- Passer d'un banc à un autre
- Marcher ou sauter sur un trampoline
- Se déplacer sur un engin à roulette (trottinette, roller, ...)
- Marcher sur objets (tapis/bancs) avec des rouleaux ou des balles en dessous
- Marcher avec des échasses
- Se classer selon un ordre sans descendre du banc (taille, âge, ...)
- Debout sur une chaise (1 pied sur l'assise et l'autre sur le dossier), se faire basculer
- Parcours avec partenaire attaché
- Avancer sur 2 bancs qui s'écartent (1 pied sur chaque)
- Monter sur un banc en oblique aux espaliers
- Grimper sur divers engins (plinth, espaliers, échelles, ...)
- Passer d'un engin à un autre
- Se déplacer avec des skis de psychomotricité
- Sauter avec un ballon sauteur
- Marcher sur des caisses de plinth
- Traverser un banc en équilibre perpendiculairement sur un autre
- Se déplacer sur des plans inclinés
- Marcher sur un gros mousse mou, sur des blocs de psychomotricité...
- ...

Pour augmenter la difficulté de ces différents exercices ainsi que ceux que vous allez imaginer par la suite, il y a différentes alternatives :

- Fermer ou bander les yeux
- Varier la hauteur d'exécution
- Mettre des objets (sac sur le dos, cône sur la tête, ...)
- Placer des obstacles sur un parcours
- Ajouter des exercices dans un exercice (lors d'un passage sur un banc, demander de détourner le regard, réceptionner une balle, faire une passe, ...)
- ..

→ **Il existe aussi d'autres manières de développer l'équilibre :**

- le cirque : une des disciplines du cirque consiste à marcher sur un câble, un tonneau, une boule, à tenir sur un rolla-bolla, à rouler sur un pédalo, ... Toutes des manières différentes de travailler l'équilibre en s'amusant.
- l'acrogym : la construction de pyramides humaine développe fortement l'équilibre de l'enfant. Il doit gérer son propre équilibre, sans déstabiliser celui qui est en dessous et doit aussi veiller à l'équilibre de celui du dessus.
- la natation : se déplacer dans l'eau, tenir assis sur une planche, debout sur un tapis, nager avec un gobelet d'eau sur la tête, ... sont des petits exercices à travailler en piscine tout en gardant l'équilibre en objectif principal.

Le tableau qui suit reprend les différentes possibilités de mise en situation pour sensibiliser, travailler et développer l'équilibre avec les enfants.

- ✓ Soit on lit de haut en bas en commençant par choisir un objectif précis pour ensuite arriver à un exercice spécifique.

Exemple : Je souhaite travailler l'équilibre statique. Je choisis de le faire avec un engin fixe qui sera le banc. L'exercice que je viens de créer consiste à tenir en équilibre sur un banc tout en changeant de position (sur 2 pieds, sur 1 pied, à 4 pattes, accroupi, à genoux, ...)

- ✓ Soit on part d'en bas en choisissant le matériel souhaité pour remonter et déboucher à un objectif.

Exemple : je dois donner cours dehors et je n'ai donc que la cour de récréation qui constitue un sol dur. Je décide de sensibiliser les élèves à l'équilibre dynamique en leur proposant une multitude de déplacements variés dans la cour. Par la suite, je pourrai reprendre ces exercices et les appliquer sur des tapis, gros mousses, ou autres engins disponibles dans la salle.

Synthèse :

| L'équilibre | | | |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Statique (debout, sur 1 pied, accroupi, ...) ▪ Dynamique (marcher, courir, glisser en avant, arrière ou latéral) | | | |
| Au sol | | Sur engin | |
| Stable | Instable | Fixe | Mobile |
| Plancher de salle Cour de récréation ... | Tapis de chute Mousse de psychomotricité Sac de grains Matelas gonflable Trampoline Plastique à bulles ... | Banc Poutre Espaliers Chaise Plinth Brique Corde Pneu Chambre à air Barres de gymnastique Escaliers Plan incliné ... | Planches ergonomiques (kiné) Ballon/bâton sauteurs Planche à roulettes Brouette Pont de singe Slackline Skateboard Rollers Patins à roulettes Trotinette Vélo Échasses Pédalos Skis de coopération ... |