

Par Cécile Truffault,
Québec (Canada)

POIDS ET CONTREPOIDS

PRODUIRE DES ÉQUILIBRES À DEUX, TROIS OU PLUS, DÉVELOPPE LA PERCEPTION ET LE CONTRÔLE DE SON PROPRE CORPS EN ACTION EN PRENANT EN COMPTE LES FORCES EXTÉRIEURES.



© M. Beauderon

Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, esthétique

LA DÉMARCHE

Objectifs

- rechercher la tenue ou l'appui contre un partenaire pour réaliser une figure stable, par les compensations réciproques;
- doser et coordonner sa force et ses actions.

Organisation

- matériel: l'activité se déroule sur des tapis;
- règles d'or: la tenue (pieds nus), les prises (mains-poignets), les placements (alignement des appuis);
- composition des binômes: avec les débutants, respecter les affinités et associer des gabarits équivalents;
- consigne d'action: chercher son équilibre tout en conservant celui de l'ensemble du binôme;
- régulation: corriger les positions corporelles en privilégiant l'accompagnement de la main et la prise de conscience des sensations.

Comportements observables et remédiations

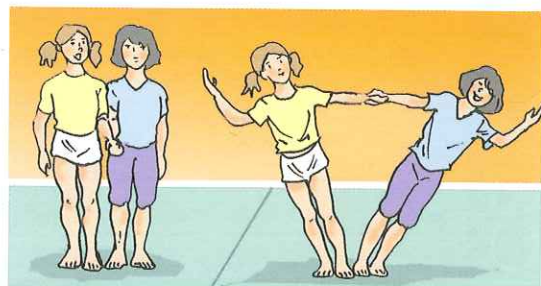
- la prise main dans la main n'est pas fiable, les doigts glissent: travailler avec la prise mutuelle des poignets;
- l'équilibre est réalisé en force (l'enfant a les bras pliés, le visage crispé): insister sur la coordination, la fluidité, la respiration;
- la figure est dissymétrique car la crainte de tomber empêche de "donner" son poids à l'autre: réaliser les exercices contre un objet stable (poiteau, agrès, etc.);
- les épaules et la poitrine sont placés en avant ou en arrière, le dos est rond ou creusé: faire prendre conscience de la mobilisation du bassin et des épaules (gainage).

LA SITUATION

Après des jeux de découverte (debout, tenir le partenaire, corps tendu, incliné dans ses bras, allongé; le soulever sans perdre l'alignement corporel). Les situations sont découvertes en atelier. On variera les prises (1 ou 2, ensemble ou alternées), les appuis (1 ou 2 pieds), les positions (jambes tendues ou fléchies), les contacts (épaules, genoux), les orientations (de face ou de dos), les rythmes (simultané ou alterné), etc.

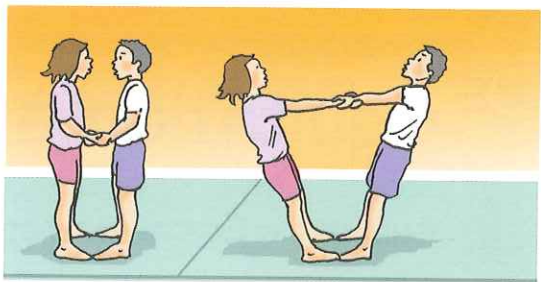
L'éventail

Position initiale: debout, côte-à-côte, un pied et une épaule en contact, prise gauche de l'un avec droite de l'autre. **Consignes:** sans déplacer les pieds, se pencher (doucement et simultanément) jusqu'à trouver une position d'équilibre où chacun tient l'autre sans forcer (en position finale, les bras doivent être tendus).



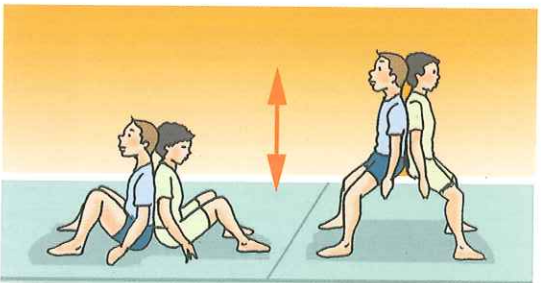
La balançoire

Position initiale: debout, face-à-face, pieds écartés, les pointes se touchant; la prise de poignets est parallèle ou croisée (gauche dans gauche, droite dans droit). **Consignes:** se laisser aller doucement en arrière pour s'équilibrer bras tendus; si besoin, adapter la distance des appuis.



Le dos-à-dos

Position initiale: assis jambes écartées, dos contre dos. **Consignes:** se redresser puis s'asseoir, en conservant le dos-à-dos et le buste droit (sans pousser l'autre ou s'étendre en arrière).



Le pont suspendu

Position initiale: assis, jambes fléchies, pieds au sol, face-à-face. **Consignes:** s'allonger et, pieds contre pieds, soulever progressivement le bassin, bras en appui sur le sol; quand l'équilibre est acquis, resserrer les bras le long du corps pour ne s'appuyer que sur le haut du dos.

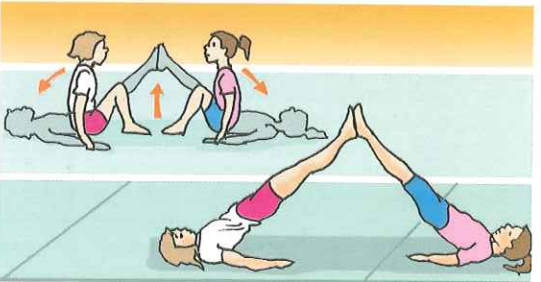


Illustration: C. Müller