

L'EQUILIBRE

(2^{ème} partie)

A propos de coordination dynamique générale

SUGGESTIONS D'ACTIVITES

L'objectif:
améliorer l'équilibre autant statique que dynamique

L'espace:
on peut bien travailler dans la salle de gymnastique, dans la cour, dans un pré ...

Le matériel:
des appareils de gymnastique, des instruments ou objets divers (indiqués pour chaque activité)

A qui l'on s'adresse:
en principe les jeux et les exercices suggérés peuvent bien être proposés autant aux petits enfants qu'aux grands (il n'y a qu'une activité indiquée seulement pour le 2^{ème} cycle).

En tous cas dans la programmation des séances il faut tenir compte, comme pour les autres disciplines, du niveau des apprenants, de leurs capacités et connaissances.

JEUX ET EXERCICES

Ex. n° 1
Matériel:
-des appareils de gymnastique: banc, plinth, poutre, tapis ... disposés dans la salle

Activité:
- les enfants courent d'un appareil à l'autre; à chaque fois qu'ils rencontrent un de ces appareils ils changent brusquement de direction (à droite - à gauche) ou bien ils tournent sur eux-mêmes pour courir dans la direction opposée.

Nous continuons dans cet article le travail abordé dans le numéro 5, en vous proposant des exercices et des jeux qui visent à poursuivre un objectif précis (parmi d'autres qui sont toujours en cause du fait que quand on travaille avec le corps, on n'exerce jamais une capacité "isolée"): celui de permettre aux enfants d'exercer dans des situations très variées leur sens de l'équilibre.

Ex. n° 2
Matériel:
- un cerceau (même dessiné sur le terrain ou préparé avec une ficelle)

Activité:
- les enfants sont en rang, placés devant le cerceau à la distance de 5 ou 6 mètres.

Au signal le premier enfant part en courant et il s'arrête dans le cerceau en faisant un bond. Il doit atterrir sur les deux pieds en même temps, en souplesse, sans perdre l'équilibre (Il faut atterrir sur les avant-pieds, non pas sur les talons!)

Maintenir la position quelques instants (comme une statue)

Ex. n° 3
Matériel:
- autant de cerceaux que d'enfants

Activité:
- les cerceaux sont disposés au hasard dans la salle

- 1^{er} signal: les enfants courent librement

- 2^{ème} signal: les enfants s'arrêtent dans un cerceau en faisant un bond (v. ex. n° 1)

Ex. n° 4
Même situation que pour l'exercice n° 2

Variation:
on change la position dans l'atterrissage
-sur un seul pied
-avec une drôle d'expression
-à deux dans le même cerceau

Notes:
Contrôler toujours la position au moment de l'atterrissage.

Cet exercice devient un jeu si l'instituteur "prend" le temps employé par tous les élèves à s'installer dans les cerceaux (il pourrait compter à haute voix les secondes...)

Ex. n° 5
Matériel:
- autant de cerceaux que d'enfants

Activité:
- chaque enfant se place à l'intérieur d'un cerceau
- l'instituteur donne une pulsation plus ou moins lente en frappant les mains ou un tambourin (il pourrait compter 8 temps)

- à ce signal les enfants en équilibre sur un seul pied, inventent des mouvements en utilisant tout leur corps (il peuvent changer de pied) en s'inspirant du rythme qu'ils entendent

- le rythme change, il devient beaucoup plus rapide (l'instituteur, dans le même temps qu'avant, pourrait frapper 16 fois)

- les enfants, dans le temps à disposition, changent de cerceau: ils se déplacent en courant selon le nouveau rythme;
-répéter plusieurs fois;

-exemple

0	0	0	0	0	0	0	0
00	00	00	00	00	00	00	0

mouvements lents

déplacement en courant

Note: on peut exécuter cet exercice même sur une musique convenable.

Ex. n° 6

Matériel:

- un nombre de cerceaux qui correspond à peu près à la moitié des enfants

Espace:

- il faut le réduire selon le nombre d'enfants qui jouent

Activité:

- jeu des tentacules
- les enfants forment deux groupes: les "tentacules" et les "poissons".

- les tentacules se placent à l'intérieur des cerceaux qui sont disposés au hasard dans l'espace à disposition (pas trop loin les uns des autres)

- au son d'une musique ou sur un rythme donné par l'instituteur, les "tentacules" en équilibre sur un seul pied (v. ex. n° 5) essaient de toucher les "poissons" qui se déplacent parmi les cerceaux en provoquant leurs adversaires

- naturellement les "tentacules" ne peuvent ni appuyer sur le terrain les deux pieds en même temps (ils peuvent quand même changer de pied), ni sortir du cerceau: chacun d'eux compte combien de "poissons" il arrive à avaler (juste en les touchant!)

- les "poissons" avalés continuent de jouer

- changer les rôles

- on peut décider de faire déplacer les poissons en rampant, assis ... (faire inventer aux enfants...)

Ex. n° 7

Matériel:

- des cerceaux ou des feuilles de papier (pages de journaux, revues: moins de feuilles que d'enfants)

Activité:

- disposer les feuilles ou les cerceaux au milieu de la salle, de façon irrégulière mais assez proches les uns des autres

- au son d'une musique, ou sur les impulsions données par l'instituteur, les enfants courent autour de la zone occupée par les feuilles

- quand la musique s'arrête, ils doivent vite se placer en équilibre sur les feuilles selon les indications données avant par l'instituteur

- exemple: l'instituteur dit "En équilibre sur 5 feuilles (sur le bord de 5 cerceaux):"

les enfants doivent chercher la position qui leur permet de s'appuyer sur 5 feuilles avec 5 parties de leur corps.

Notes:

- la difficulté augmente en diminuant les feuilles, parce qu'il y aura plusieurs enfants sur la même feuille.

- On peut varier à chaque fois le nombre d'appuis.

Ex. n° 8

Matériel:

- trois cerceaux ou plus ou bien cinq plots ou plus

Activité:

- jeu: "les îles"

- chaque enfant se trouve sur un "île", les cerceaux ou bien les plots placés irrégulièrement mais assez proches les uns des autres

- au signal (par exemple une musique - varier les rythmes!) il marchent sur leur île (de plots en plots - sur les bords des cerceaux) comme il veulent

- changer d'île à un deuxième signal.

Ex. n° 9

Matériel:

- 2 cerceaux ou 3 plots (ou 2

feuilles de journal) pour chaque enfant.

Activité:

- marcher comme les tortues: les enfants se déplacent le long d'un parcours en marchant seulement sur les bords des cerceaux ou sur les plots sans jamais toucher le terrain avec les pieds (!)

- ils ont les pieds sur les bords d'un cerceau; ils prennent l'autre, le posent devant le premier et ils se placent sur ses bords en faisant un pas, etc...

- même chose avec les plots: chaque enfant est en équilibre sur deux plots, il place le troisième devant les autres et il fait un pas en avant

- il prend le plot qui est libre et il le place devant les autres etc ...



Ex. n° 10

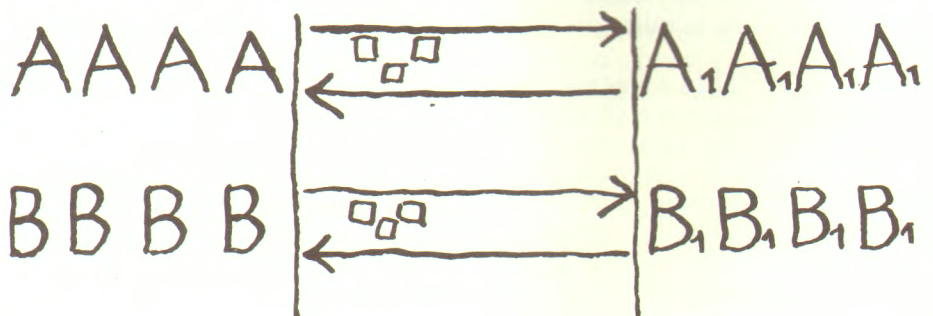
Matériel:

- 2 cerceaux ou 3 plots ou 2 feuilles de journal par équipe

Activité:

- jeu: course de relais des tortues

- les enfants forment des équipes de 8 joueurs placés comme dans le schéma à 5/6 mètres de distance (varier selon la capacité des élèves):



- à l'intérieur de chaque équipe les enfants des deux groupes "A" et "A1", "B" et "B1" doivent changer de place en se déplaçant un à la fois de leur ligne de départ jusqu'à celle qu'ils ont en face tout en "marchant" comme les tortues (v. ex. n°9)

"A", une fois arrivé donne le matériel à "A1" qui part à son tour etc...

Ex. n° 11

Matériel:

- des bancs suédois

Activité:

- les enfants courent librement
- au signal ils s'arrêtent sur un banc

- on peut donner par exemple la consigne: "Pas plus de 3 enfants sur le même banc!" (si on a 12 enfants et 4 bancs) ce qui implique une majeure organisation.

- on peut varier la position d'arrivée (sur un pied...)
- on peut s'arrêter en équilibre à deux, à trois...

Notes: Valoriser les positions originales: "Imitons-les!".

Ex. n° 12

Matériel:

-des bancs

Activité:

- les enfants sont en rang, un à la fois ils font des évolutions diverses sur les bancs:

- * marche avant
- * marcher: sur les avant-pieds, sur les talons sur le bord externe des pieds
- * marche latérale simple
- * marche latérale croisée
- * marche avec demi-tours (aller et retour)
- * tours complets
- * sautellement (même sur un pied)
- * se déplacer à quatre pattes
- * se déplacer: assis en s'aidant avec les mains
- * ...

Notes: Faire inventer aux enfants des façons différentes de se déplacer sur les bancs en des positions différentes.

Ex. n° 13

Répéter les mêmes activités de l'exercice n. 12 sur le banc, les yeux fermés.

Il faut l'assistance d'un adulte ou d'un camarade qui tient la main de l'enfant qui est "aveugle".

Ex. n° 14

Matériel:

- des bancs

Activité:

- diviser les enfants en plusieurs groupes selon, le nombre des bancs à dispositions placés l'un en face de l'autre aux extrémités des bancs, comme dans le dessin:



- les joueurs se déplacent sur le banc selon la consigne donnée par l'instituteur (v. ex. n° 12)

- "A" et "B" partent en même temps ce qui fait qu'ils se croisent pendant leur évolution.

Ils ne doivent ni descendre du banc ni se toucher (ou se toucher le moins possible).

- 1 point à ceux qui ne descendent pas
- 2 points à ceux qui ne se touchent pas

Ex. n° 15

Matériel:

- des bancs et des ballons

Activité:

- les enfants sont divisés en groupes, selon le nombre de bancs qu'on a disposition; chaque groupe se place comme dans le dessin:



"A" lance le ballon à "X1", légèrement à sa droite ou à sa gauche pour l'obliger à se déplacer. "X1", en équilibre sur le banc, reçoit le ballon, le lance à son tour à "A" et descend du banc pour laisser la place à "X2"

...

Notes: varier la distance entre l'enfant qui lance et ceux qui reçoivent, selon les capacités des élèves

- changer les rôles.

Ex. n° 16

Matériel:

- des serviettes

Activité:

- répéter le même exercice proposé dans le n° 15: le fait d'attraper une serviette oblige à des déplacements (=déséquilibres) différents.

Ex. n° 17

Matériel:

- deux bancs, deux ballons ou deux serviettes

Activité:

- les enfants sont divisés en deux équipes
- dans chaque équipe il y a un groupe qui lance le ballon et un groupe qui le reçoit
- les groupes sont placés comme dans le dessin:



lanceurs

enfants
qui reçoivent
le ballon
sur le banc

(leur distance
du banc varie
selon les capacités des
élèves)

- "a1" et "b1" montent sur le banc et avancent vers "A1" et "B1"

- quand ils arrivent l'extrémité du banc ils reçoivent le ballon, que "A1" et "B1" leur lancent

- "A1" et "B1", après avoir lancé le ballon, vont se placer derrière les camarades de leur groupe

- "a1" et "b1", après avoir renvoyé le ballon à "A2" et "B2" descendent et vont se placer derrière les camarades de leur groupe

- les enfants qui sont maintenant l'un en face de l'autre répètent le même jeu etc.

- changer le rôle des groupes
- un point pour chaque ballon qui a été bien reçu

- répéter en utilisant des serviettes à la place des ballons.

Notes: les bancs peuvent être placés perpendiculairement aux groupes

Ex. n° 18

Matériel:

- un banc

Activité:

- sauts du haut vers le bas.

Apprentissage de la chute amortie en contre-bas en sautant du banc: il faut apprendre à ne pas perdre l'équilibre au moment de l'atterrissage

- il faut atterrir sur les avant-pieds non pas sur les talons, en pliant légèrement les jambes, en souplesse (!)

- on pourrait utiliser une cible pour fixer l'endroit de la chute

- les enfants, un après l'autre montent sur le banc et sautent sur le sol

- varier l'exécution du saut (tout en contrôlant la phase de l'atterrissage) au cours de la suspension:

* faire un demi-tour

* faire un tour complet

* frapper les mains

* plier les jambes

* écarter les jambes et les réunir

* toucher quelque chose (placé en hauteur)

* frapper les mains sous une jambe

* recevoir un ballon (ou d'autres objets)

* lancer un ballon (ou d'autres objets)

* faire trouver aux enfants d'autres possibilités

Ex. n° 19

Matériel:

- la poutre, le matériel éventuellement prévu pour les exercices n° 12 - 13 - 15 - 16 - 17 - 18

Activité:

A) - la poutre est appuyée sur le sol: on a réduit la surface sur laquelle on travaille

- les mêmes jeux et exercices indiqués dans les exercices n° 12 - 13 - 15 - 16 - 17 - 18

B) - la poutre est surélevée (sur ses appuis): on a surélevé la surface sur laquelle on travaille

- les enfants répètent les mêmes exercices et jeux indiqués pour "A".

Ex. n° 20

Matériel:

- un plinth et un tapis

Activité:

- répéter les mêmes activités proposées dans l'ex. n° 18

Notes: les enfants doivent atterrir sur le tapis, compte tenu de la hauteur du plinth.

Ex. n° 21

Matériel:

- des bancs, des tapis, des plots, une poutre, des cordes ... des objets qui constituent des surfaces surélevées.

Activité:

- on joue à "chat perché": un enfant, le chasseur, doit toucher les autres qui peuvent se sauver en montant sur un banc, un tapis ... L'enfant qui est touché devient à son tour le chasseur.

- Variations possibles:

* il faut se sauver à deux

* l'instituteur, au hasard, donne un signal qui oblige les élèves à changer l'endroit choisi

* plusieurs enfants jouent le rôle des chasseurs pour un certain temps: ceux qui sont touchés continuent de jouer - les chasseurs comptent combien de joueurs ils ont touché.

Ex. 22

Matériel:

- des plots

Activité:

- on fait le jeu du saut du ruisseau.

- les enfants sont placés dans le terrain de jeu comme sur le schéma:

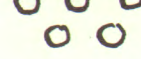
Ils doivent se déplacer de "A" vers "B", les bords du ruisseau, en marchant (pour ne pas se mouiller ...) sur les plots disposés irrégulièrement.

exemple n° 1

sauter d'un cerceau à l'autre (les pieds joints)

marcher sur banc (ou la poutre) et descendre avec un bond dans le cerceau

marcher sur les plots



culbute

exemple n° 2



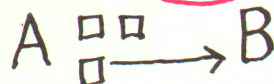
slalom entre les plots



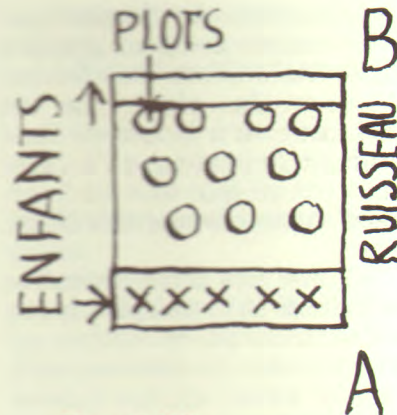
marcher sur le bord des cerceaux



sauter du plinth sur le tapis



se déplacer de "A" jusqu'à "B" en marchant sur les 3 plots (v. ex. n. 9)



Ex. n° 23

Répéter le même jeu en utilisant des cerceaux à la place des plots.

Ex. n° 24

Matériel:

- des plots, des bouteilles en plastique ...

Activité:

- les enfants exécutent un parcours en faisant un slalom entre les plots disposés l'un derrière l'autre régulièrement. (Le fait de changer continuellement de direction implique un certain déséquilibre)

- on peut organiser deux parcours parallèles et une petite course de relais entre les enfants divisés en deux équipes.

Ex. n° 25

On peut "inventer" de petits parcours en utilisant les activités et le matériel indiqués dans les exercices précédents: **exemple 1-2**

Notes

A) il vaut mieux organiser des parcours qui ne soient pas trop longs et le répéter plutôt plusieurs fois à tour de rôle:

de cette façon les enfants inactifs ne doivent pas attendre longtemps.

B) on peut organiser deux parcours identiques et les faire exécuter aux élèves, divisés en deux groupes, sous forme de course de relais (contrôler l'exécution!)

C) on peut placer les deux parcours dans les deux coins opposés de la salle (selon la diagonale): les deux équipes doivent les exécuter tous deux à tour de rôle. La différente position des parcours dans l'espace change les modalités d'exécution, même s'ils sont identiques.

Ex. n° 26

Matériel:

- des ballons, un panier de basket ou un cerceau

Activité:

- les enfants, chacun un ballon dans ses mains courent et, à tour de rôle, ils vont vers le panier (ou le cerceau tenu par l'instituteur) pour y lancer le ballon dedans sans s'arrêter

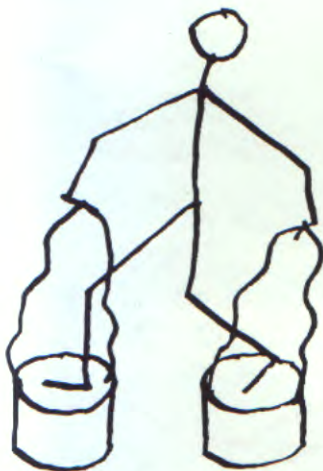
- ils reprennent leur ballon et ils continuent leur course
- répéter plusieurs fois.

Ex. n° 27

Matériel:

- des échasses

(on les trouve en commerce - on peut bien les construire avec des boîtes de café cylindriques vides et des ficelles)



Activité:

- les enfants se déplacent le long d'un parcours en marchant sur les échasses.

Ex. 28

Matériel:

- des échasses

Activité:

- petite danse sur les échasses (de préférence sur le rythme donné par une musique)

* quatre pas en avant

* tour complet sur soi-même vers la droite (en 4 temps)

* quatre pas en arrière

* tour complet sur soi-même vers la gauche (en 4 temps)

* quatre pas vers la droite

* quatre pas vers la gauche

Ex. n° 29

Matériel:

- de grands cerceaux (même dessinés sur le sol: Ø cm. 100)

Activité:

- jeu: la lutte des coqs

- les enfants forment des couples: les partenaires se placent l'un en face de l'autre à l'intérieur du cerceau

- les bras croisés, ils se poussent réciproquement avec leur corps pour faire sortir l'adversaire du cerceau

- on compte combien de fois chaque enfant arrive, dans un temps donné, à pousser le partenaire hors du ... poulailler.

- variations possibles:

- les enfants trouvent d'autres façons de se pousser:

* en face, l'épaule contre l'épaule de l'adversaire

* ils se tournent le dos et ils se poussent avec les fesses

* ...

- on peut exécuter la même "lutte":

* sur un banc (faire descendre l'adversaire)

* sur la poutre (même chose)

* sur des tapis (faire sortir l'adversaire)

Ex. n° 30

Matériel:

- des tapis

Activité

- les enfants forment des couples

- chaque couple se place debout ou à genoux sur un tapis

- chaque partenaire en tirant par les bras son adversaire essaie de le faire sortir du tapis

Note: faire changer souvent la composition des couples pendant ces deux derniers jeux.

Ex. n° 31

Matériel:

- des serviettes

Activité:

- jeu: "Sous le toit"

- les enfants sont par groupes de trois

- dans chaque groupe deux enfants tiennent la serviette, les bras levés, en formant un "toit" sur la tête du troisième

- celui-ci doit rester toujours sous le "toit" pendant que les autres se déplacent en courant

...
- changer souvent les rôles.



Ex. n° 32

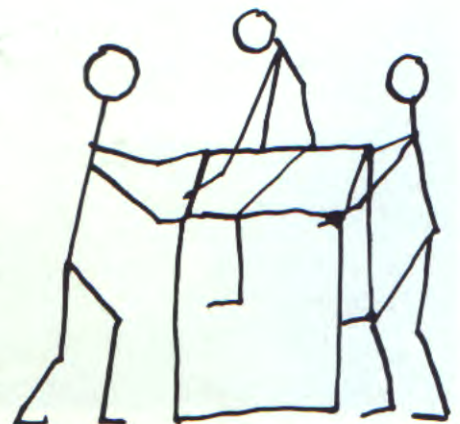
Matériel:

- un tapis épais (cm 150 x 80 x 40)

Activité: (adaptée aux enfants du deuxième cycle)

- maintenir le tapis debout sur le côté long

- un enfant monte à cheval sur le tapis et les autres tirent et poussent le tapis, en avant et en arrière ou bien le long d'un parcours



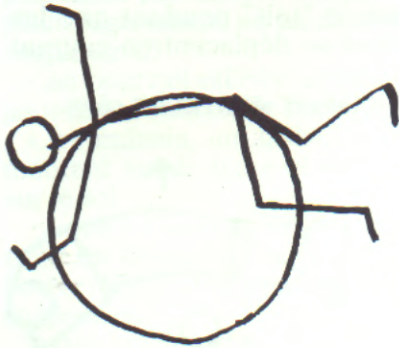
Ex. n° 33

Matériel:

- de grands ballons de psychomotricité

Activité:

- passer sur le ballon en rampant sur le ventre sans toucher le sol avec les mains



Ex. n° 34

Matériel:

- deux gros ballons de psychomotricité

Activité:

- "Les parachutistes": course de relais "rampée"

- les enfants forment deux équipes et se placent comme dans le dessin

- dans chaque équipe deux enfants tiennent le ballon afin de le rendre stable

- "A1" et "B1" partent et, en rampant sur le dos, ils arrivent jusqu'au ballon.

- ils se retournent et montent sur le ballon en rampant sur le ventre

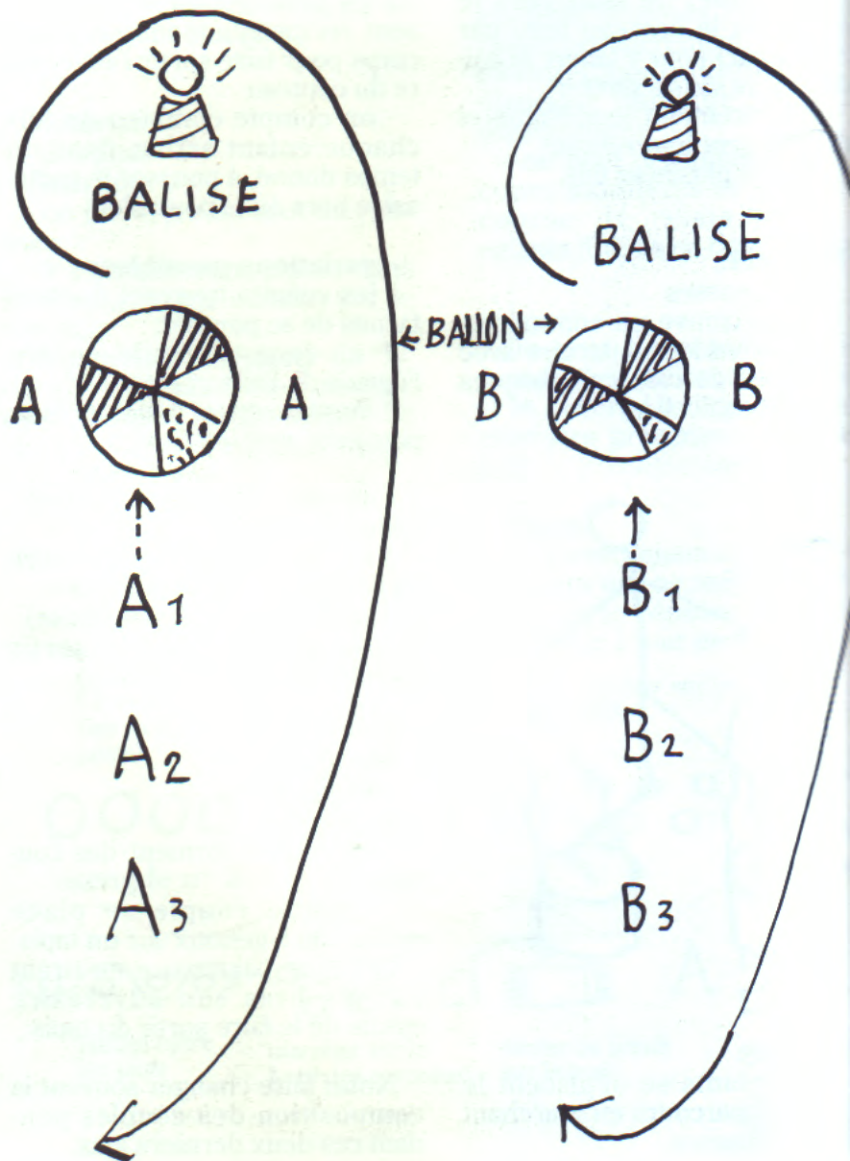
- ils y restent en équilibre en ne s'appuyant que sur leur ventre (position du parachutiste)

- ils comptent jusqu'à 5 à haute voix et ils descendent en glissant.

- ils rampent sur leur ventre jusqu'à la balise

- ils se lèvent, tournent autour de la balise et reviennent en courant chacun à leur équipe pour donner le signal de départ au deuxième joueur, etc.

- changer les rôles (les enfants qui tiennent le ballon doivent jouer eux aussi!)



Ex. n° 35

Matériel:

- le matériel prévu pour les parcours (v. ex. n° 25), de gros ballons de psychomotricité, des plateaux et de petites balles de ping-pong.

Activité:

- chaque enfant se déplace le long d'un parcours en tenant le gros ballon avec ses mains ou bien en tenant sur une main le plateau sur lequel il y a une petite balle de ping-pong qui ne doit pas tomber...

QUELQUES REFLEXIONS

(les dernières!):

*Souvenons-nous de l'importance de la culbute, exercice qui entraîne un bouleversement de la statique et par conséquent une recherche d'équilibre.

Quelques indications à ce propos:

- exécuter la culbute toujours

après une mise en train adéquate, surtout au niveau du cou, des épaules et du dos.

- faire précéder l'apprentissage de la culbute par des roulades sur le terrain (pré, sol, tapis ..)

- aider les enfants en difficulté en exécutant l'exercice sur un plan incliné

- exiger que, pendant le culbute en avant, l'enfant tienne le menton contre la poitrine et qu'il appuie la nuque sur le tapis et non pas la tête.

* Les suggestions de travail qu'on vous a données peuvent bien être modifiées selon les capacités des enfants, le matériel à disposition et... la créativité autant des élèves que des instituteurs: on fait un exercice d'équilibre, par exemple, même quand on se déplace sur des patins en tissu pour ne pas salir ou abîmer le parquet: pourquoi

alors ne pas prévoir d'exécuter un parcours sur des patins?

* Tenons compte aussi du fait que l'exécution des exercices peut varier selon la façon de donner les consignes: ce qui entraîne différentes réponses et différents niveaux d'attention et de concentration.

ex.: - on court pendant qu'on entend la musique

- quand la musique s'arrête, on rentre dans les cerceaux

ou bien

- on court en silence

- au signal (tambourin, sifflet, frappés des mains) on rentre dans les cerceaux.

Ce même exercice est sûrement vécu de façon différente par les enfants.

Paola PEROTTI
Patrizia RIZZO

