

Faire de la *varappe* (1)

A. Missana - P. Perotti - R. Rosset - M. Varisella
Enseignants d'E.P.S.

Dans ce premier article on présentera des activités qui concernent:

- la perception kinesthésique, c'est-à-dire les activités qui enrichissent la connaissance sans l'emploi de la vue;
- le contrôle de son corps par rapport à un objet ou à une personne immobile.

Grimper est, à notre avis, le schéma moteur de base le moins traité à l'école. Cela est probablement dû au fait que souvent le *grimper* est associé à des *activités dangereuses* et mis en œuvre uniquement au portique (la corde lisse ou la perche), agrès qui, généralement, représente pour une grande partie des élèves un obstacle insurmontable et offre à l'enseignant très peu de possibilités de varier ses propositions opérationnelles.

On croit que pour *grimper* il est nécessaire d'avoir une structure musculaire très forte. Cela n'est pas vrai parce qu'on a la preuve que l'entraînement musculaire spécifique limite le progrès de la capacité motrice concernée et appauvrit l'expérience de recherche, c'est-à-dire qu'il ne permet pas d'enrichir le bagage du schéma corporel.

À notre avis les activités à développer doivent être au contraire pluridirectionnelles et adressées:

- à la sensibilisation des perceptions kinesthésiques;
- au développement de l'équilibre;
- au développement de l'agilité et de l'articulation;
- à la connaissance du mouvement et à la solution du problème moteur;
- au développement de capacités psychiques et mentales (intuition, vaincre la peur...).

Nous souhaiterions donner aux enseignants une



vision plus large du schéma moteur du *grimper* en fournissant des suggestions sur des activités de:

- sensibilisation kinesthésique, équilibre et déséquilibre;
- grimper sur un plan horizontal;
- grimper sur un plan vertical avec l'emploi de l'espalier et du cadre suédois;
- techniques d'assurance et emploi du plan incliné.

En outre, si on considère le fait que depuis quelques années désormais, dans l'école valdôtaine on peut faire vivre aux élèves des expériences d'escalade sportive grâce aux propositions de la *Coopérative Interguides d'Aoste* (soutenues par l'Assessorat de l'Instruction Publique) on veut fournir aux enseignants un rôle actif dans ce projet

en proposant une série d'activités qui peuvent préparer les élèves pour la sortie au site d'escalade.

On rappelle que les objectifs principaux du *grimper* sont:

- 1) savoir s'organiser dans les trois dimensions de l'espace et se confronter avec le concept de hauteur et de vide;
- 2) savoir s'adapter et savoir résoudre un problème moteur;
- 3) savoir accepter le principe de la prise de risque;
- 4) améliorer l'équilibre;
- 5) savoir dominer la fatigue et la peur;
- 6) avoir une plus grande connaissance de soi et, avoir davantage de confiance dans ses capacités.

Sensibilisation à la perception kinesthésique

1) Les aveugles et leurs guides

Par couples, un enfant à les yeux fermés et l'autre, les yeux ouverts, l'accompagne dans la salle de gymnastique en le tenant d'une ou des deux mains.

Le guide est responsable de tout ce qui arrive à son camarade. Il n'est pas permis de donner des informations orales.

Variantes

- La même chose, mais celui qui guide est en contact avec le camarade par une autre partie du corps: par exemple les épaules, la taille.....

Au fur et à mesure qu'on avance dans l'activité, diminuer la surface de contact: par exemple utiliser seulement un doigt;

- la même chose, mais celui qui conduit cherche à faire com-

prendre à son camarade ce qu'il veut qu'il fasse; par exemple sautiller, marcher à quatre pattes, rouler....

- la même chose, mais celui qui conduit guide son camarade seulement avec l'emploi de la voix (son ou parole).

Faire remarquer qu'on peut varier les niveaux;

- la même chose en jouant à s'attraper. Un ou deux de ces couples essaient d'attraper les autres élèves, mais c'est l'aveugle du couple qui doit toucher. Il peut mettre quelque chose qui le caractérise: par exemple une écharpe, un chapeau, une bande....

Les guides peuvent diriger leurs camarades seulement à l'aide de la voix et en donnant les indica-

tions suivantes: en avant, en arrière, à gauche, à droite, stop, demi-tour.

Quand un aveugle touche quelqu'un, il passe la marque au nouveau couple et il change de rôle avec son camarade.



2) Les aveugles sur un terrain accidenté

La même situation des exercices précédents, mais dans la salle de gymnastique sont éparpillés des objets et des agrès; par exemple de petits et de grands tapis, cheval d'arçon, poutre à terre, de gros ballons de psychomotricité...

Prendre aussi en considération les agrès fixes: l'espalier et le cadre suédois. Celui qui accompagne fait toucher, manipuler et expérimenter les différents agrès.

Variantes

- Même situation, mais en créant un parcours varié, avec

un point de départ, un d'arrivée et où l'on doit passer sur, sous et dedans....

- les enfants exécutent le parcours avant les yeux ouverts en cherchant de mémoriser les objets, leur disposition et leur emploi et après ils répètent le parcours seuls, les yeux bandés.

Le camarade qui voit fait très attention, pour intervenir au bon moment en cas de nécessité.

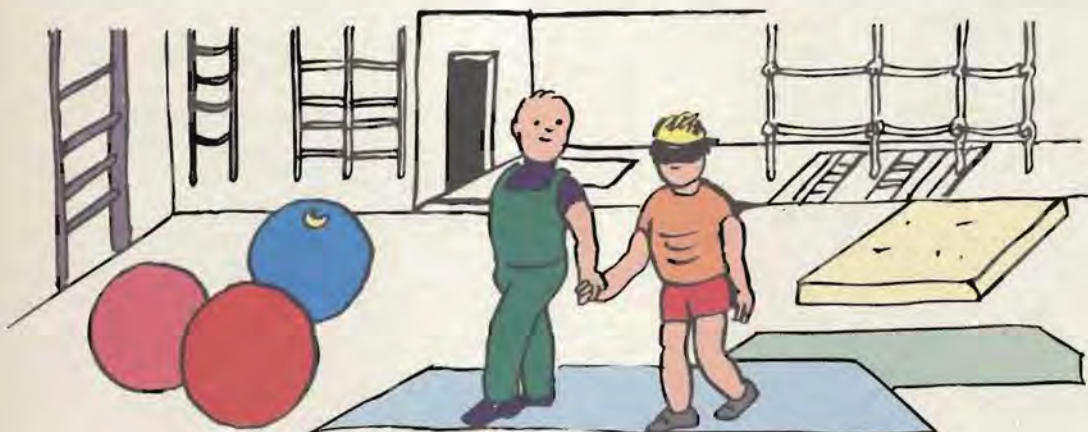
Observations

Toutes les activités peuvent être exécutées avec un fond sonore qui toutefois ne doit pas déranger la concentration sur la perception.

Après les exercices demander aux enfants de parler de l'expérience en leur posant des questions de réflexion: quelle sensation physique as-tu perçue? Qu'as-tu remarqué de particulier? L'exercice a été ou est devenu agréable? Si oui, dire à quel moment.

Comment étaient les différentes surfaces? Comment était la respiration? Comment était la prise du camarade aveugle?...lier? L'exercice a été ou est devenu agréable? Si oui, dire à quel moment.

Comment étaient les différentes surfaces? Comment était la respiration? Comment était la prise du camarade aveugle?...



Sensibilisation à l'équilibre et au déséquilibre

On reprend ici quelques éléments déjà abordés dans les numéros 5 et 7 de la revue. On vous renvoie à ces numéros pour que vous puissiez avoir une vision plus large du sujet.

1) Le pantin raide



Debout, les bras le long du corps, pieds parallèles et joints: faire des oscillations du corps en avant, en arrière, latéralement. Porter l'attention sur la répartition du poids du corps, arriver à la limite, mais éviter la cassure au niveau de la région lombaire.

2) La pendule

Debout. Les jambes sont raides légèrement écartées, les pieds parallèles, les bras le long du corps. Faire sentir le passage du poids du corps d'un pied sur l'autre, jambes tendues et puis jambes pliées.



3) Le pantin qui tourne

Reprendre l'exercice n°1 en déplaçant le poids en avant, en arrière, à gauche sans interruptions, puis reprendre dans l'autre sens toujours très lentement. Porter l'attention des enfants sur:

- les réflexes plantaires;
- la nécessité de rétablir l'équilibre en réalisant la rétroversion du bassin;
- quelles sont les parties du corps qui aident à ne pas tomber.

Variante

Faire le même exercice mais à trois. Deux enfants face à face, se donnent les mains, le troisième se place au milieu du petit cercle et fait le pantin qui tourne en essayant de toucher les camarades.

4) La statue en équilibre

Courir librement dans la salle. Au signal s'arrêter en équilibre (chaque enfant choisit sa position).

Variantes

- La même chose en variant le niveau: haut, moyen, bas;
- la même chose, mais au signal les enfants s'arrêtent en équilibre deux à deux: valoriser les positions les plus originales qui mettent "en crise" la position d'équilibre.

5) Mon poids



Seuls, les mains qui prennent un agrès fixe (espalier, perche, corde...), les pieds joints et sous le

point d'appui des mains: porter le poids en dehors en étendant les bras et jouer avec son poids en le déplaçant où il est possible, mais sans déplacer les pieds.

Variantes

- La même chose mais en variant la hauteur de la prise des mains;
- la même chose mais avec les jambes écartées;
- la même chose, mais on se tient à une petite corde liée au soutien. Faire tout ce qui est possible en cherchant le déséquilibre. Utiliser les deux mains ou seulement une.

6) Synergie

Par couples, debout, face à face, les pointes des pieds de chacun en contact avec celles du partenaire, les deux enfants, tout en se tenant par les mains, se déséquilibrent le plus possible en arrière sans perdre l'équilibre et reviennent ensuite à la position initiale.



7) Poids et contrepoids

Par couples (si possible de même poids) face à face, liés par la main: **A** fait le poids et **B** le contrepoids.

A, sans déplacer les pieds et sans lâcher le lien avec le camarade, essaie de trouver toutes les positions de déséquilibre; **B** le retient pour l'empêcher de tomber (par exemple **A** se

penche en arrière, de côté, et B l'aide à accentuer l'impression de chute mais le retient fermement.)

Variantes

- La même chose en se tenant d'une seule main;
- la même chose en se tenant d'une main et en restant sur un pied;
- la même chose, mais le lien se fait au moyen d'une baguette, d'un cerceau ou une petite ficelle;
- la même chose, mais à trois: A et B font le contrepoids et C le poids.

Ces activités peuvent être réalisées avec une musique lente pour favoriser la recherche du mouvement et la continuité de l'action.



8) Jeu: tirer sur la corde en cercle

Matériel: une corde longue nouée aux extrémités, un chapeau ou un objet par enfant. La classe est partagée en deux équipes: les rouges et les bleus. Les joueurs des deux équipes sont dans le cercle formé par la corde, disposés alternativement un rouge, un bleu, en tenant la corde de la main droite.

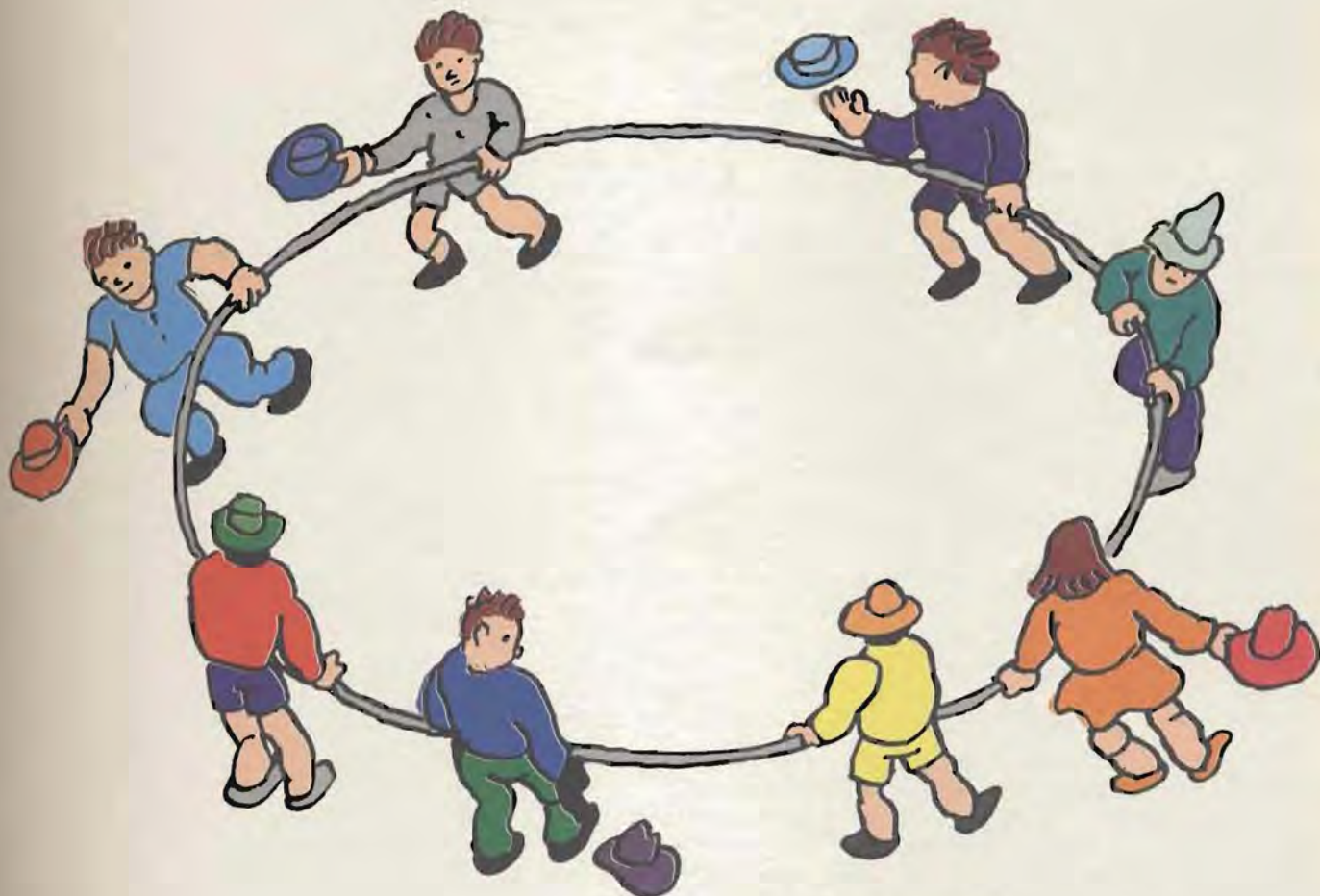
A une distance de un mètre ou un mètre et demi de chaque joueur il y a un chapeau ou un objet. Au signal, chaque joueur, sans lâcher la corde, essaie de prendre son chapeau et de se le mettre sur la tête en cherchant en même temps, d'empêcher les adversaires de faire la même chose.

C'est l'équipe qui réussit à avoir tous les chapeaux sur la tête ou l'objet dans la main la première qui gagne.

La corde ne peut pas être tenue des deux mains.

Variantes

- Chaque équipe a des remplaçants qui donnent le change aux enfants fatigués;
- on peut établir de travailler avec sa main préférée.



Bibliographie

Les numéros 5 et 7 de l'École Valdôtaine.