

Sandrine Danos, CPD-EPS, Gers.



ROI DES ÉCHASSES

Par la surface d'appuis réduite, l'instabilité et la hauteur du support, l'utilisation des échasses favorise la construction de l'équilibre.

La démarche

Construire son équilibre nécessite d'expérimenter de nombreuses situations où l'emploi de matériels (échasses, rolla-bolla, boule, poutre, fil tendu, monocycle, etc.) conduit chaque enfant à procéder aux ajustements posturaux nécessaires.

Les formes de travail en ateliers répondent à ce besoin d'expérimentation et leur alternance avec des temps plus formalisés (pour présenter ses réussites, énoncer ses difficultés, trouver des solutions) favorise les progrès de tous dans le cadre d'un projet cirque.

La situation

Objectifs : trouver son équilibre et se déplacer à l'aide d'échasses dans des situations variées.

Matériel : 1 paire d'échasses par enfant, des cerceaux, des plots, différents obstacles, 1 tapis, 1 plinth ou autre obstacle bas (pour matérialiser une marche).

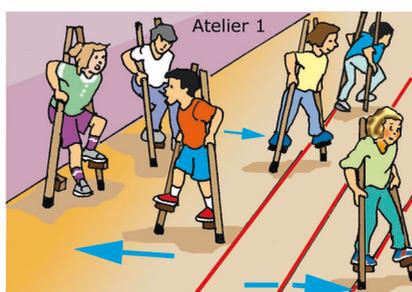
Sécurité : vérifier que les supports des pieds soient bien fixés. Prévoir un vaste espace pour faciliter les déplacements notamment lors des premières séances.

Déroulement : les enfants expérimentent l'équilibre sur les échasses et les premiers déplacements. Ils prennent appui dos au mur, puis s'en décollent en cherchant à s'équilibrer. Progressivement, ils tentent de se déplacer en s'éloignant du mur et en soulevant alternativement chaque échasse.

Ensuite différents ateliers sont proposés pour progresser en tenant compte des niveaux d'habileté motrice de chacun. Une parade est possible, placée derrière l'élève (protection des chutes, tenue des échasses).

Consignes

- Atelier 1 : s'équilibrer pour avancer le plus loin possible, franchir les zones tracées au sol et tenter de répéter ou battre son record 3 fois de suite.



- Atelier 2 : se déplacer et tourner autour des plots, dans le même sens puis en changeant avant de réaliser un slalom.
- Atelier 3 : avancer jusqu'à la ligne matérialisée au sol à environ 5 m du point de départ) et revenir en marche arrière.
- Atelier 4 : se déplacer en marche avant et enjamber les cerceaux ; enchaîner ses actions pour franchir 3 puis 5 cerceaux sans interrompre son déplacement.
- Atelier 5 : marcher sur un sol plus mou (tapis), monter sur un petit obstacle en conservant son équilibre, puis redescendre du côté opposé.

Adaptations

- Cycle 1 : utiliser des échasses adaptées (boîtes cylindriques) tenues par des ficelles.
- Cycle 2 : débiter avec la parade d'un adulte placé derrière l'élève et maintenant les échasses ; régler la hauteur des échasses, etc.

Prolongements

- Par 2, chacun avec une paire d'échasses: se coordonner pour se déplacer dans la même direction, à la même vitesse côte à côte, puis l'un derrière l'autre ; se croiser ; se déplacer sur le côté face à face ou dos à dos ; tourner autour de l'autre ; se déplacer ensemble dans un espace restreint délimité (2 x 2 m) ou avec des obstacles.
- Par 2, construire un enchaînement incluant un échange des échasses entre les deux partenaires. ■

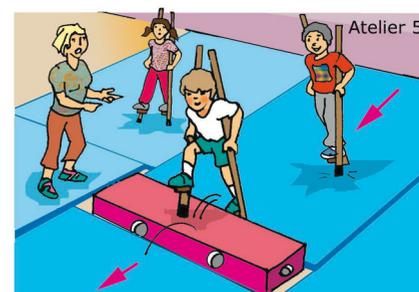
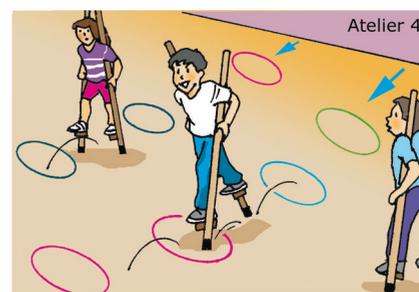
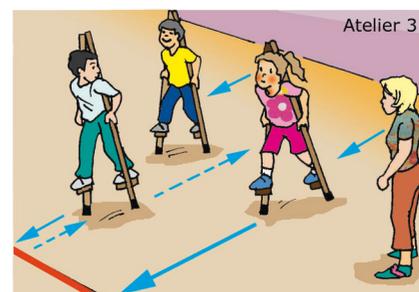
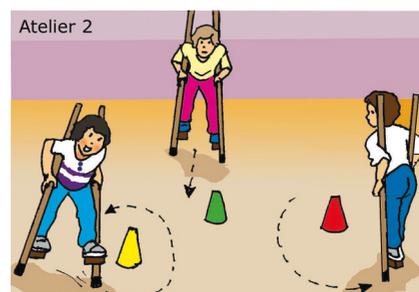


Photo : auteur - Illustration : C. Müller