

SAVOIR-FAIRE TECHNIQUES - ÉQUILIBRES

« LES CORDES ET LES TISSUS »

Découverte et initiation aux aériens (trapèze ballant, tissus et cordes)

Concentration, appréhension du danger, dissociation segmentaire, tonicité (abdominaux et ceinture scapulaire) [NB : voir aussi l'article de Baraban et Coujour Revue EPS N° 311]

Compétences visées

Percevoir et appréhender la hauteur et le balancer dans les cordes : gérer ses émotions, son anxiété.

Adopter des conduites sécuritaires :

Grimper et s'équilibrer/se maintenir en hauteur.

Balancer et réaliser des figures dans les cordes ou d'un point à un autre par utilisation d'appuis et de blocages.

Dispositif

Espace sécurisé avec des tapis/matelas.

Un rail de cordes avec éventuellement une échelle de corde et/ou une corde à nœuds.

On peut aussi utiliser des baudriers d'escalades et travailler les balancer à partir de points de fixations mousquetonnés.

Plinths bien stables disposés de part et d'autre du rail de corde.

5 élèves à cet atelier maximum.

But

Présenter à ses camarades, une séquence courte qui explore les figures aériennes.

Opérations à réaliser

1) Se balancer d'un point à un autre en utilisant un blocage pieds ou un nœud de la corde ou encore une suspension manuelle active seule : Depuis un plinth, attraper la corde à deux mains (aide éventuelle d'un partenaire) bloquer la corde entre ses 2 pieds -sur un nœud- à hauteur du plinth et balancer en direction du plinth en face.

2) Réaliser dans la corde des figures aériennes singulières (renversées) par l'utilisation d'enroulements et de « clés » simples ou en étant mousquetonné avec un baudrier.

Comportements observés

Jeux et chahuts : on joue à « Tarzan ».

Critères de réussite

Elèves concentrés.
Réalisation sereine et enchaînée de 3 figures.

Simplifications

Commencer par un travail à faible hauteur.

Apprendre à grimper à la corde en utilisant la technique par enrouler

Appréhender la hauteur en grim pant à la corde à nœud ou à l'échelle de corde.



Complexifications

• Prise de risque/Remise en cause de l'équilibre

Les figures sont réalisées progressivement à des hauteurs plus importantes.

Pour les exercices de « ballant », les plinths d'arrivée et de départ sont à des hauteurs différentes.

Le travail peut s'effectuer d'une corde à une autre lâchée en face et en simultané par un camarade : l'élève doit alors changer de corde en vol.

• Variables du mouvement

Passer d'une corde à une autre en se déplaçant sur le côté et saisissant la corde proche.

• Communication

2 élèves se croisent et échangent leurs cordes.

Savoir-Faire
Equilibre
Situation 5



• Spécificité de l'engin/Virtuosité
Utiliser 2 cordes et réaliser des figures en suspension: rotation arrière et « I » dans les cordes : attention à bien revenir vers l'avant et à ne surtout pas poursuivre la rotation vers l'arrière : risque de blessure aux épaules et de chute en cas de travail en hauteur !

Utiliser les cordes ou des tissus pour réaliser des figures simples aériennes : nœuds et blocages à partir d'enroulements.

Travailler avec 2 cordes en préhension main droite et main gauche.

• Originalité

Saisir des objets présentés par des camarades (ballon, foulard...) avec les pieds ou au contraire poser des objets coincés initialement à des endroits précis (dans un cerceau, sur le plinth en face....).

Sécurité

Nécessité d'aménager un espace sécurisé avec une large surface de matelas épais.

Nécessité de passer par des apprentissages simples de préhension de la corde, blocage/ verrouillage avec les jambes.

Préciser les consignes de sécurité relatives aux brûlures des mains des cuisses ou des pieds.