

SAVOIR-FAIRE TECHNIQUES - ÉQUILIBRES

« LA BOULE »

Initiation aux équilibres et déplacements sur objets instables
Concentration, vigilance



Savoir-Faire
Equilibre
Situation 6a

Compétences visées

Présenter et maîtriser des figures simples d'équilibre sur un engin instable : la boule

Comprendre et exploiter les propriétés physiques particulières de la boule : poids, forme, taille, inertie.

Réaliser une action spectaculaire sur un objet fascinant pour épater les autres.

Coordonner, dissocier, réguler les actions des membres inférieurs et du reste du corps pour créer et contrôler le déplacement.

Dispositif

Une boule en résine de diamètre de 70 cm, lourde et résistante, colorée

Un espace parfaitement sécurisé, large, recouvert de tapis assez mous qui ralentissent beaucoup la rotation.

Eventuellement des gros tapis disposés en rails entre lesquels la boule sera guidée seulement d'avant en arrière.

Le travail sur la boule ne s'effectue jamais en chaussettes : préférer un travail nus-pieds ou avec des chaussons de gymnastique. La boule doit donc être toujours bien propre (attention à la poussière qui s'amasse et recouvre la boule d'une pellicule glissante).

But

Monter et s'équilibrer sur une boule. Se déplacer en équilibre sur la boule.

Opérations à réaliser

1) Monter sur la boule en utilisant la technique du passage par la position 4 pattes ou directement debout.

La boule peut être coincée entre des tapis, sur un pneu ou posée-enfoncée sur un gros matelas mou. L'enseignant ou un autre élève peut aussi coincer la boule devant lui entre son corps, ses bras et un genou dans une position à genou sur un pied et

demander à l'élève de venir l'attraper aux épaules ce qui l'oblige à amener son centre de gravité au dessus de la boule.

- Pour monter à 4 pattes, poser d'abord ses 2 mains puis ses 2 genoux et venir progressivement substituer un pied à la place d'une main pour se redresser : importance du regard.

- Pour monter directement debout, prendre 2 pas d'élan et venir poser son pied au sommet de la boule dans un appui descendant, pour enfoncer la boule et non la pousser vers l'avant. S'aider éventuellement d'un appui passer des 2 mains latéralement. Il n'est pas conseillé de prendre trop de vitesse qui risquerait de mobiliser la boule : privilégier une bonne impulsion vers le haut pour pouvoir se poser au dessus de la boule sans la déplacer.

2) Descendre de la boule : il faut apprendre tout de suite à descendre, chuter volontairement de la boule.

Privilégier toujours la descente vers l'avant : utiliser le roulement de la boule vers l'avant pour se laisser entraîner doucement vers le sol. Dans une chute vers l'avant éviter le saut, l'impulsion, qui repoussent la boule et accentuent le déséquilibre.

La descente vers l'arrière peut advenir par nécessité: elle est à proscrire. Il faut alors effectuer un léger saut.

vers l'arrière en fléchissant et amortissant bien avec les genoux et placer ses mains en avant pour contrôler la boule et éviter un choc éventuel des genoux ou même de la tête

3) S'équilibrer sur la boule : l'immobilité de la boule se construit par la mobilité et les piétinements incessants des appuis. Il convient d'apprendre et surtout de comprendre l'importance de positionner et ramener sans cesse son centre de gravité au dessus du diamètre vertical de la

boule : écarter sensiblement ses appuis, les décaler, ramener sans cesse de part et d'autre de l'aplomb vertical du point de contact au sol de la boule.

Comprendre que lorsque la boule avance, il faut reculer avec ses pieds, quand la boule recule, il faut avancer, quand la boule part à droite, il faut se déplacer vers la gauche...

Placer son regard horizontal, buste droit, bras légèrement écartés, genoux à peine fléchis.

Comportements observés

Difficultés à se hisser sur la boule
Forte appréhension, angoisse et peur de la chute

Attitude recroquevillée
Immobilité, hyper tonicité.

Critères de réussite

Réaliser un tour sur soi même debout sur la boule avec une assiette ou un petit sac sur la tête dans un espace sécurisé.

Sourire, parler, chanter...



SAVOIR-FAIRE TECHNIQUES - ÉQUILIBRES

« LA BOULE »

Initiation aux équilibres et déplacements sur objets instables

Concentration, vigilance



Savoir-Faire
Equilibre
Situation 6b

Sécurité

Simplifications

- Apprendre à monter sur la boule à genoux, à 4 pattes

Monter et s'équilibrer dans des positions inhabituelles sur la boule : à plat ventre, assis, à genoux...

- Aménagement du milieu :

Placer la boule sur un pneu (mais la construction de l'équilibre ne peut plus vraiment se faire... !.)

Placer la boule sur une surface molle, entre deux cordes de grimper auxquelles l'élève se maintient (mais l'équilibre ne passe plus vraiment par les pieds !).

Placer la boule sur une surface absorbante (gros pleyel, tapis épais).

- Placer la boule dans un rail constitué de tapis de sol délimités latéralement par 2 (ou davantage) gros matelas de réception qui guident et limitent le déplacement seulement d'avant en arrière

Placer la boule dans un carré constitué de tapis de sol délimités sur 4 côtés par 4 gros matelas de réception.

Ouvrir plus ou moins l'espace au fil de la progression des élèves.

Placer la boule dans un rail constitué par des gros matelas et un mur d'espalières.

- Une travail d'initiation sur bobine de chantier ou large fut métallique de chantier parfaitement sécurisé facilite les apprentissages.

Complexifications

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

Ouvrir progressivement l'espace d'évolution pour ensuite le réduire avec les élèves experts qui hissent alors la boule sur des surfaces réduites (dessus de plinth par ex ou cercle d'une bobine).

Attention à assurer la totale sécurité des élèves : vérification des

pré requis, sécurité active et passive assurées.

Déplacements sur des trajectoires imposées ou choisies : slaloms, figures géométriques...

Sauts sur la boule (saut à la corde par ex).

Passage d'une boule à une autre, d'une boule à une bobine et inversement.

Montée sur la boule par saut 2 pieds joints (utilisation d'un mini trampoline éventuellement...)

Déplacements et passage sur ou sous des obstacles divers : sous un fil tendu, un bâton tenu.

Monter et descendre une très légère pente (vieux tremplins glissés tête bêche sous les tapis).

- Variables du mouvement
Déplacements dans les différentes directions de l'espace : reculer, avancer
Déplacements sur la boule : tour sur soi même, position accroupie,
Passage dans un cerceau...

- Communication
Jeux collectifs d'échange d'objets : entre personnes sur des boules, avec des personnes en équilibre sur une chaise, un plinth.

Jeux collectifs enfantins (par ex joutes verbales) pour détourner l'attention excessive sur l'objet d'équilibre.

- Spécificité de l'engin/Virtuosité
Travail sur des objets sphériques de différentes dimensions, poids : très grosse boule, boule légère, boule bowling...

- Originalité
Travail de jonglage sur la boule
Travail à 2 sur une boule (boule coincée puis libre).

Le travail des équilibres nécessite au préalable un bon échauffement de toutes les articulations mais aussi un travail de proprioception, de contrôle du tonus, d'indépendance segmentaire, de gainage.

La parade par les élèves est à déconseiller et contraint l'enseignant à être présent à l'atelier d'équilibre sur la boule.

Au tout début, le pareur peut intervenir en maintenant, réduisant la mobilité de la boule : il se place alors devant la boule et la coince avec son corps dans une position sur un genou dressé. Il est vigilant à la position des pieds et à leur piétinement ainsi qu'à l'équilibre général du corps de l'élève.

Lors de déplacements, la parade se place généralement sur le côté, plutôt en arrière : les mains se dirigent vers la ceinture pelvienne et les yeux contrôlent la mobilité des pieds et de la boule.

(Il ne faut pas oublier néanmoins que le cirque est une activité de spectacle et que le pareur ne doit pas éluder le circassien du regard des spectateurs par sa présence intempestive.)

La sécurité active est primordiale : l'élève doit piétiner constamment pour sauvegarder l'équilibre

Il faut apprendre aux élèves à descendre dès que la boule s'accélère et que la vitesse n'est plus contrôlable

Il est important aussi d'apprendre à freiner, ralentir le déplacement de la boule par un piétinement inverse au déplacement et « appuyé ».