

SAVOIR-FAIRE TECHNIQUES - ÉQUILIBRES

« LE ROLLA BOLLA OU ROULEAU AMERICAIN »

Initiation aux équilibres et déplacements sur objets instables

Concentration, attention, vigilance exploration de l'objet et de ses dangers via une phase de découverte minimale



Savoir-Faire
Equilibre
Situation 7a

Compétences visées

Présenter et maîtriser des figures simples en équilibre sur un engin instable : le rolla-bolla

Comprendre et exploiter les propriétés physiques particulières du rolla-bolla : instabilité, mobilité

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

Coordonner, dissocier, réguler les actions des membres inférieurs et du buste pour maintenir un équilibre précaire.

Dispositif

Un espace individuel parfaitement sécurisé, large, dégagé, recouvert de tapis assez mous qui ralentissent le déplacement (attention aux éjections latérales de planches : espacer suffisamment les élèves.).

Eventuellement des points d'appuis à hauteur de la poitrine : espaliers, plinths pour contrôler manuellement son équilibre.

Le travail sur le rolla ne s'effectue jamais en chaussettes : préférer un travail avec des chaussons de gymnastique ou même des baskets.

Plus le rouleau est de diamètre réduit et plus c'est facile. Plus la planche est courte, plus c'est difficile !

But

S'équilibrer sur un rolla-bolla sans poser sa planche au sol. (compter jusqu'à.... 10 !).



Opérations à réaliser

1) Monter sur le rolla-bolla en positionnant successivement ses 2 pieds de part et d'autre du rouleau. Celui-ci est décalé par rapport au centre de la planche. Monter sur la planche en commençant par le côté qui touche le sol. Le passage à l'équilibre-planche horizontale s'effectue par appui du pied au départ plus haut : le rouleau tourne sous la planche et le poids du corps est amené à la verticale du rouleau sensiblement au centre de la planche.

Au départ, la position initiale du rouleau par rapport au centre de la planche est importante : si le rouleau est décalé, éloigné du 1er pied d'appui posé sur la planche, le déséquilibre initial est moindre mais nécessite un appui plus conséquent et un déplacement sensible du centre de gravité vers les second appui. Si le rouleau est au contraire proche du 1er pied d'appui posé sur la planche, cela accentue le déséquilibre mais nécessite moins d'effort de compensation des masses.

2) S'équilibrer sur le rolla-bolla en déplaçant et replaçant précisément son centre de gravité à l'aplomb du diamètre du rouleau, en compensant (allégeant ou intensifiant) les forces appliquées à chacun des appuis pieds.

Les genoux sont en permanence semi-fléchis et assurent le maintien de l'équilibre en absorbant les mouvements de bascule. Les 2 pieds largement écartés restent bien en contact avec la planche.

Le regard est détaché des pieds pour se fixer à quelques mètres devant soi. Le buste est droit, les bras équilibrateurs.

3) Descendre du rolla-bolla en appuyant délibérément et fortement sur un appui préférentiel pour caler la planche dans le tapis.

Comportements observés

Faible appréhension initiale « ça paraît simple » (Bien avertir du danger ! la simplicité n'est qu'apparente !) puis recul et peur de la chute.

Attitude fléchie, regard vers le sol. Immobilité, hyper tonicité.

Poses incessantes au sol de l'une des extrémités de la planche.

Critères de réussite

S'équilibrer pendant 10 secondes sur un rolla bolla sans poser sa planche au sol. Sourire, chanter, réciter... !!



SAVOIR-FAIRE TECHNIQUES - ÉQUILIBRES

« LE ROLLA BOLLA OU ROULEAU AMERICAIN »

Initiation aux équilibres et déplacements sur objets instables

Concentration, attention, vigilance exploration de l'objet et de ses dangers via une phase de découverte minimale

Simplifications

- Ne pas hésiter à user et abuser d'exercices d'initiation qui permettent de mieux appréhender le rouleau :

- placer la planche sur 2 rouleaux en les choisissant de petit diamètre

- placer la planche en équilibre sur 2 ou un seul rouleau debout et se hisser avec un appui manuel sécuritaire et/ou une parade qui tient à la taille derrière

- explorer les équilibres de la planche : par exemple s'asseoir en équilibre sur la planche : dans le sens de la planche, en tailleur et perpendiculairement.... (c'est très difficile !).

- monter sur le rouleau seul perpendiculairement à son axe.

- Monter avec l'aide d'un appui solide et placé devant soi : espalier, plinth, progressivement délaissier temporairement puis plus longuement l'appui.

Monter avec l'aide d'un pareur positionné derrière soi et qui maintient à la taille.

Complexifications

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

Ramasser des objets posés au sol devant soi, derrière soi en fléchissant beaucoup les jambes.

Déplacer la position des pieds sur la planche.

S'équilibrer dans un plan sagittal sur la planche.

Effectuer un bref saut droit, un saut demi tour, un saut à la corde.

Sur élever la surface d'appui du rolla bolla (dessus de plinth, bobine posée à plat) en complexifiant avec une surface de plus en plus étroite ou de plus en plus élevée.

S'équilibrer en posant un petit tabouret bois (même 2 ou 3 de taille progressivement moindre) sur la planche .

- Variables du mouvement

Passer à travers un cerceau en maintenant l'équilibre (soulever d'abord la pointe du pied puis le talon puis passer le corps - cerceau vertical entre les

jambes et au dessus de la tête- enfin extraire la seconde jambe en commençant par le talon).

S'équilibrer avec un genou posé sur la planche. S'équilibrer avec les 2 pieds au même niveau à une extrémité de la planche (très difficile être très vigilant à la sécurité !!).

S'équilibrer sur un seul pied (très difficile : être là aussi très vigilant à la sécurité !!). S'équilibrer sur un pied et une main. S'équilibrer à genoux perpendiculairement à la planche.

S'équilibrer assis en tailleur sur la planche...

- Communication

Monter à 2 sur un rolla-bolla : face à face, l'un derrière l'autre (voire même sur les épaules).

Passer à 4 pattes ou en roulade avant entre les jambes d'un équilibriste sur rolla-bolla.

- Spécificité de l'engin/Virtuosité

Réaliser des montées plus spectaculaires :

Sauts 2 pieds : en sautant pieds simultanément après avoir plus ou moins stabilisé la planche à l'horizontale.

Monter en « Contrepoids » : en maintenant la planche à l'horizontale par l'appui d'un pied et de la main opposée substituée ensuite par le 2ème pied. Placer sa planche décalée d'un côté du rouleau (environ 1/3 - 2/3).

Monter en « Contrepoids » : en maintenant la planche à l'horizontale par l'appui d'un pied et de la main opposée substituée ensuite par le 2ème pied. Placer sa planche décalée d'un côté du rouleau (environ 1/3 - 2/3).

Cette montée est essentielle dans le travail au rolla-bolla. Si elle n'est pas aisée, elle n'est pas non plus très dangereuse en elle-même mais elle est la clé et l'ouverture incontournable vers des exploits et des équilibres de plus en plus périlleux et dangereux. Sa maîtrise deviendra vite indispensable pour réaliser des empilements, des figures en hauteur sur des surfaces de plus en plus



Savoir-Faire
Equilibre
Situation 7b

réduites
et
instables.
Attention,

apprendre à descendre de la même façon est aussi impératif pour parvenir à rompre en toute sécurité des figures réalisées en hauteur ou avec des empilements !

Monter en « Skate » en retournant dans un saut la planche initialement posée sur les cous de pieds à plat sur le rouleau.

Empiler les rollas les uns sur les autres en combinant toutes les alternatives possibles.

Echafauder un empilement de planches seulement en alternant des cales ou boîtes entre plusieurs planches successives.

- Originalité

On peut utiliser maints objets à titre de rouleau : tringles à rideaux, rouleau à pâtisserie, bouteille (les bouteilles type coca emplies d'eau sont quasi indestructibles).

Certains auteurs conseillent aussi d'utiliser des supports variés en lieu de planche : plateau rond, valise et même table retournée par exemple.

Jongler avec toutes sortes d'objets en maintenant son équilibre sur un rolla.

Sécurité

Le rolla bolla paraît d'un abord facile mais il est en réalité très périlleux et en quelque sorte un faux ami. Il est très instable et la chute par glissade latérale est dangereuse :

Assurer une sécurité passive par un aménagement de tapis suffisamment vaste et une surface de contact au sol moelleuse qui ralentit le mouvement

Assurer une parade vigilante derrière l'équilibriste qui contrôle les oscillations de la planche et le mouvement du bassin.

Travailler face à un point d'appui stable qui permet de récupérer manuellement le déséquilibre