SAVOIR-FAIRE TECHNIQUES - ÉQUILIBRES « LE FIL »

Initiation aux équilibres et déplacements sur objets instables

Maîtrise du déplacement sur une surface étroite (poutre, corde) équilibre, gainage, concentration et attention

Compétences visées

Se déplacer, s'équilibrer sur un fil, présenter des figures périlleuses, esthétiques ou spectaculaires pour retenir l'attention du public.

Réguler la position de son centre de gravité /fil ; rétablir un équilibre toujours remis en cause par le déplacement par des contrepoids sensibles et précis des membres supérieurs.

Se concentrer, fixer son attention sur un moment précis.

Dispositif

Fil d'initiation à faible hauteur (50 cm) d'environ 4 à 5 m de long.

Les élèves disposent de chaussons de gymnastique à semelle dure (type Kroumirs ?). Pas de travail pieds nus.

Une surface de réception stable et plane autour et sous le fil.

But

Effectuer une traversée de fil en autonomie, avec assurance et régularité.

Réaliser un déplacement sur le fil en contrôlant son équilibre et sa vitesse de déplacement.

Opérations à réaliser

Précipitation

Déséquilibres importants lors de la progression vers le milieu du fil : moulinets de bras.

Déplacement en canard ou en crabe.

Difficulté à identifier le pied préférentiel et à l'utiliser pour se stabiliser.

Comportements observés

Traverser le fil d'une plate forme à une autre sans précipitation : le fildefériste est grand, le buste vertical, le regard horizontal, le fildefériste peut brièvement regarder le public.

Absence de chute, de déséquilibres

Enchaînement possible d'un déplacement avant ou arrière.

Critères de réussite

Elèves concentrés.

Réalisation sereine et enchaînée de 3 figures.

Simplifications

La position arrêtée sur les 2 pieds est difficile à maintenir: chercher sans cesse un équilibre dynamique plutôt sur un seul pied et donc identifier très vite son pied d'équilibre qui permet de reconstruire un équilibre sur 1 pied avec 3 balanciers exploitables pour compenser les déséquilibres : jambe libre et 2 bras.

Le tremblement du fil provient souvent d'une trop longue immobilité : il faut chercher à se déplacer.

doucement, régulièrement, furtivement (comme un chat).

Rechercher la souplesse et la fluidité.

Le déplacement se construit à la fois dans les jambes et les bras qui s'appuient sur l'air.

Penser à avoir des abdominaux et fessiers bien gainés.

Utiliser éventuellement des cannes de soutien ou grands bâtons qui permettent de rétablir l'équilibre par un léger appui au sol à droite ou à gauche.

Placer son regard à l'horizontale, vers l'avant en direction de la plate forme à atteindre.

Progresser sur le fil en marquant un temps d'arrêt tous les 2 appuis quand on est en équilibre sur son pied préférentiel.

S'entraîner au sol par exemple sur une corde de grimper étendue.

Cirque EPS Lyon by Cécile Vigneron; Laurence Prudhomme-Poncet; Marie-Jo Combaret et Philippe Bouzonnet est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Paternité-Pas d'Utilisation Commerciale-Partage des Conditions Initiales à l'Identique 2.0 France.

SAVOIR-FAIRE TECHNIQUES - ÉQUILIBRES « LE FIL »

Initiation aux équilibres et déplacements sur objets instables

Maîtrise du déplacement sur une surface étroite (poutre, corde) équilibre, gainage, concentration et attention

Complexifications

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

La figure peut être réalisée sur divers engins « filaires » à l'équilibre précaire : en veillant à la sécurité on peut imaginer progresser sur des barrières (chantier), mains courantes, poutres, bancs surélevés.. inversés…, bambous tenus, barres…

Le déplacement est réalisé sur un filin plus souple type « slack » (attention c'est fort difficile).

• Paramètres du mouvement

Se déplacer à reculons. Associer au déplacement différents mouvement de bras : cercles, balancers inversés…

Enchaîner plusieurs traversées.

Réaliser un demi tour, un petit saut deux pieds, un petit saut changement de pieds.

S'accroupir au milieu de la traversée.

Poser un genou sur le fil au cours du déplacement après une fente avant.

Effectuer des figures gymniques sur le fil (cf poutre) comme des planches,

Des roulades :

Des tours, des sauts, des souplesses et écarts…par exemple Y, « avion » sauts sissonnes,

Roue… grand écart !!!!

• Communication

Etre concentré mais lâcher quelques secondes le regard sur le public.

Réaliser le déplacement à 2 en parallèle sur des engins différents, à des hauteurs différentes.

Travailler simultanément à 2 élèves face à face ou l'un derrière l'autre sur le même fil.

• Spécificité de l'engin/Virtuosité

Jouer sur la hauteur en élevant le fil sur des plinths, tables, tourets…

Jouer sur l'inclinaison du fil

Si le fil le permet : travailler autour du fil : ex : cambré dorsal.

Ou encore se déplacer en rampant sur le fil, en se tractant sous le fil.

Explorer les différents espaces sur et autour du fil : aller s'asseoir sur le fil à partir de la position accroupie en saisissant le fil dans la main et glissant la jambe libre parallèlement au fil.

S'allonger sur le fil, se maintenir à genoux perpendiculairement.

S'équilibrer en appui abdominal sur le fil.

Monter en sautant directement du sol au fil (à un pied, 2 pieds…).

• Originalité

Utiliser des accessoires pour modifier le déplacement : foulard posé sur le fil à ramasser, foulard posé sur le fil à enjamber, anneaux aux mains mis en rotation…

Passer à travers un cerceau.

Jongler et effectuer simultanément un déplacement (assiettes, diabolo… privilégier des objets qui modifient peu l'équilibre).

Sécurité

Sécurité passive : le fil est bas, l'espace aménagé et protégé, recouvert de tapis de sol bien joints et stables.

La parade se déplace et suit le long du fil en présentant un poing à hauteur des épaules du fildefériste.

Celui-ci s'y agrippe seulement en cas de nécessité.

La parade peut aussi « pousser » le fildefériste par un contact léger mais sensible entre les 2 omoplates.

Beaucoup d'élèves gardent la représentation de longs balanciers ou d'ombrelles comme accessoires facilitant l'équilibration. Sur les fils d'initiation, ces objets ne sont pas nécessaires.

Cirque EPS Lyon by Cécile Vigneron; Laurence Prudhomme-Poncet; Marie-Jo Combaret et Philippe Bouzonnet est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Paternité-Pas d'Utilisation Commerciale-Partage des Conditions Initiales à l'Identique 2.0 France.