Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 6 (2004)

Heft: 2

Artikel: Architectures en mouvement

Autor: Keim, Véronique / Battanta, Pamela

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995392

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Architectures en mou

L'acrobatie peut-elle servir de projet pour développer des facteurs tels que l'intégration, l'esprit de collaboration, la prise de responsabilité? Certainement, car chaque élève est un élément constitutif à part entière de la pyramide. S'il se désolidarise, c'est tout l'édifice qui s'écroule!

Véronique Keim, Pamela Battanta
Dessins: Leo Kühne

L'acrobatie fascine les petits et relance souvent l'intérêt des plus grands pour l'activité gymnique. Mais son aspect ludique ne doit pas masquer les exigences qu'elle requiert. Non seulement elle engage l'élève dans un projet de création et de production collective qui l'incite à reconnaître sa place au sein du groupe, mais elle sollicite chaque individu sur le plan physique (force, coordination) et mental (confiance en soi et dans les autres, gestion du risque, etc.).

Un projet commun

Pour parvenir à l'objectif – la présentation d'une figure pyramidale – les élèves doivent élaborer en commun des stratégies d'action collectives et mettre en place des procédures d'entraide dans les apprentissages. Ils comprennent vite l'importance de trouver une place à chacun pour assurer le bon équilibre général. La distribution des rôles – porteur, voltigeur, assureur – cherche à tirer profit des atouts de chaque élément. Plus moyen de se cacher à l'intérieur du groupe comme cela peut se produire dans les jeux collectifs, ou de tirer toute la couverture à soi. La gestion des ressources individuelles et collectives est la clé du succès.

Photos: Daniel Käsermann

Touche pas à mon corps!

En acrobatie, les traditionnels engins sur lesquels on s'appuie ou qu'on enjambe n'existent pas. Ils sont remplacés par les corps qui interagissent, s'assemblent, se soutiennent. La perception visuelle des corps se complète par une approche tactile (pression, chaleur, etc.) et même olfactive, ce qui n'est pas sans poser certains problèmes! Cette particularité qu'on ne trouve dans aucune autre activité physique exige une démarche pédagogique prudente. Toucher et être touché constituent les premiers écueils à surmonter, surtout chez les adolescents. L'introduction à l'activité revêt donc une importance primordiale. Les premières leçons commenceront toujours par de petits jeux de contact et de confiance (voir page de droite).

Entreprise périlleuse

«Mon camarade est-il vraiment capable de me porter? Pourvu que ça tienne!»: deux réflexions parmi d'autres qui se posent aux élèves, au début de l'activité en tout cas. Pour assurer la réussite, tous les participants doivent porter attention à leurs partenaires et en même temps rester très concentrés sur leur propre prestation. Il existe des figures basiques assez spectaculaires qui permettent de rassembler très tôt des expériences positives. La confiance en soi et en ses partenaires se construit et se renforce ainsi peu à peu. Les possibilités d'action se multiplient au fur et à mesure que s'installe un climat de confiance mutuelle. La disponibilité à prendre plus de risques, à «se mettre en danger», augmente aussi, en même temps que diminue la peur.

Permis de parler!

Si les consignes de sécurité et les règles de base (voir encadré) sont très directives et précises, l'activité laisse quant à elle une grande marge de manœuvre individuelle aux élèves. La communication occupe une place centrale dans le projet commun: en préambule, il s'agit de choisir la pyramide, de distribuer les rôles, d'attribuer une place à chacun, de définir les stratégies et d'assurer la sécurité de l'ensemble. Durant la mise en œuvre, les échanges verbaux sont permanents: corrections de la position par les élèves encore au sol, directives et conseils, encouragements, feedbacks, etc. Les partenaires – en particulier les porteurs – doivent tout de suite signaler un point douloureux, une position qui leur semble peu stable et surtout leur incapacité à soutenir une charge trop importante. L'échange d'informations constructives contribue à la cohésion du groupe.

Un grand merci à Pamela Battanta pour l'apport de ses précieuses connaissances. Maîtresse d'éducation physique, membre de la Compagnie Lynx (Bewegungstheater), elle travaille comme indépendante dans le domaine multimédia. ***Contact:*** *pambattanta@dplanet.ch*

vement

Pierre après pierre

Les exercices préparatoires et les premiers pas constituent les étapes incontournables pour assurer le succès de l'activité à long terme et éviter tout risque de blessure. Leur maîtrise conditionne tout le reste de l'activité. Après cela, place aux architectures plus fantaisistes et aux productions de groupe!

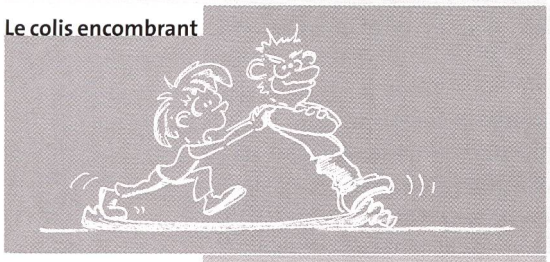
Fil rouge

- Monter et descendre lentement. Si l'élève saute pour descendre, la pression exercée sur le porteur est très forte!
- Annoncer très tôt si la force vient à manquer, car la descente prend aussi du temps.
- Prévoir une aide, même pour les figures les plus simples. L'aide veille à ce que la personne en hauteur ne tombe pas sur les partenaires plus bas. Prévoir éventuellement un caisson pour l'aide.
- Prendre les peurs au sérieux. Ne jamais forcer un élève qui visiblement n'a pas confiance.
- Exiger une grande concentration durant les exercices.
- Travailler toujours avec des tapis.

En préambule

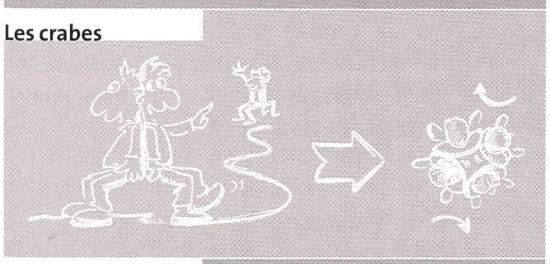
Buts: Prendre contact; développer la confiance mutuelle; assurer un bon gainage; sentir le centre de gravité.

Le colis encombrant



Quoi? A tour de rôle, pousser son camarade au-delà d'une certaine ligne.
Comment? Respecter les zones d'appui «fortes» (épaules, bassin).
Variantes: Tous les petits jeux de lutte.
Remarque: Eviter de pousser hors des tapis (risque de foulure des chevilles)!

Les crabes

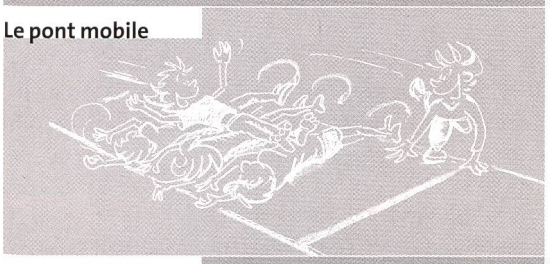


Quoi? Se déplacer par deux, dos à dos, et changer de partenaires sans perdre l'équilibre.
Comment? Adopter une position stable et rejoindre un autre groupe de deux. A ce moment, rouler et former un nouveau duo, sans abandonner la position.

Le serpent qui se mord la queue

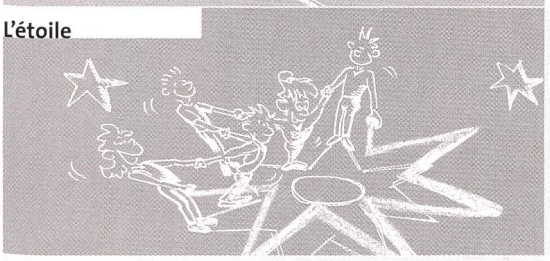
Quoi? Former un cercle «assis».
Comment? Les élèves (toute la classe si possible) se tiennent les uns derrière les autres, de manière à former un cercle. Au signal, ils s'asseyent tout lentement sur les genoux du partenaire de derrière. Lorsque l'équilibre est trouvé, écarter les bras.
Variante: Essayer de marcher (avant, arrière) au signal du maître.

Le pont mobile



Quoi? Transporter un tronc d'arbre à travers la salle.
Comment? Six à huit élèves se couchent côte à côte. Un élève, le tronc d'arbre, se place au-dessus (sur le dos). Au signal, les porteurs font une rotation à gauche ou à droite. Dès qu'un élève est libéré du poids du tronc, il se lève et rejoint l'autre extrémité du pont.

L'étoile

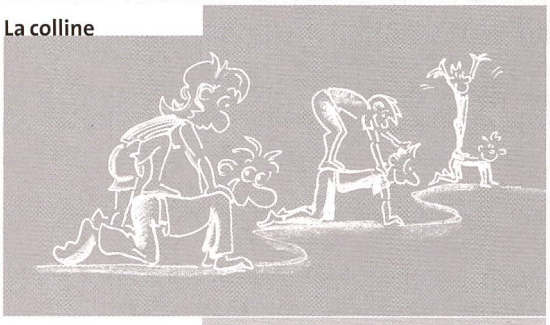


Quoi? Former une étoile.
Comment? La classe forme un cercle, chacun se tenant par les peignets. Au signal, la moitié (un élève sur deux) se penche à l'intérieur du cercle, l'autre moitié à l'extérieur, de manière à garantir l'équilibre de l'ensemble. Revenir à la station debout et inverser les rôles.

Premiers pas

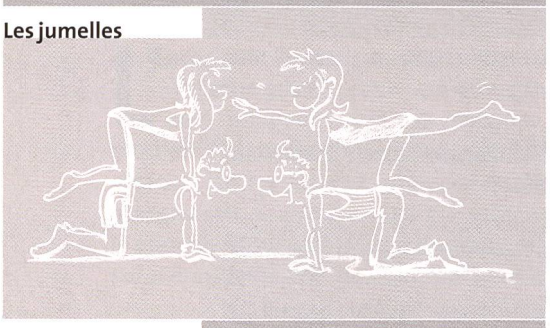
Buts: Utiliser les bons appuis; mettre en place l'aide; exercer la montée et la descente lentes et fluides; expérimenter les deux positions.

La colline



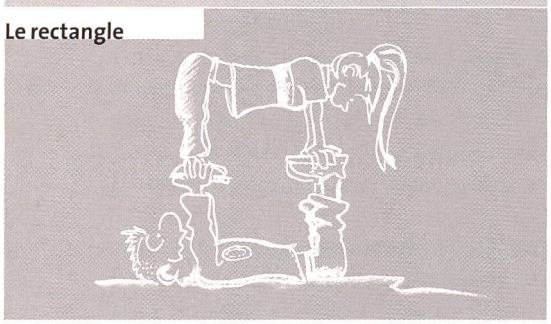
Quoi? Escalader son premier sommet.
Comment? Le porteur (P) se met à quatre pattes, les mains au-dessous des épaules, en position stable. Le voltigeur (V) pose ses mains sur les épaules de P, puis son premier pied sur le bassin, le deuxième, avant de se redresser. Une fois en équilibre, V essaie de lever une jambe.
Variantes: 1. V pose un pied sur le bassin de P et l'autre sur les épaules. **2.** V se place à l'envers, les genoux sur les épaules, les mains sur le bassin. **3.** V fait la génuflexion.

Les jumelles



Quoi? Porteuse et voltigeuse reproduisent la même figure.
Comment? Même position de départ que l'exercice 1. V pose ses mains sur les épaules de P et les genoux sur son bassin, de chaque côté de la colonne vertébrale. Une fois stable, elle tend simultanément le bras gauche et la jambe droite.
Variantes: 1. V se place à l'envers, les genoux sur les épaules, les mains sur le bassin. **2.** V se couche (position dorsale) sur P pour reproduire la figure en symétrie. **3.** P et V se placent en position d'appui dorsal.

Le rectangle



Quoi? Porteur et voltigeur forment un rectangle aérien.
Comment? P, couché sur le dos, les mains ouvertes (paumes vers le haut) à hauteur des oreilles, les jambes levées à angle droit. V place ses pieds sur les mains de P et les mains sur ses pieds. Au signal, V saute pendant que P tend les bras. Attention à prévoir une personne pour soutenir V au cas où P n'aurait pas assez de force.

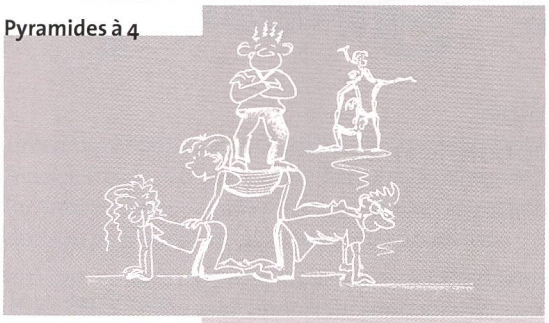
P = porteur
V = voltigeur

Des fondations solides

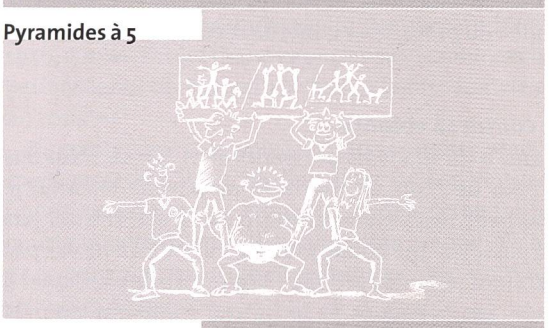
- Bassin et jambes sont les deux points d'appui forts. Attention à garder la colonne vertébrale droite et solide (pas de dos creux) et les jambes bien écartées (pas de jambes en X).
- Eviter absolument les charges supérieures au poids du porteur sur les épaules.
- Pour le porteur, aligner les segments: mains-épaules, pieds-genoux- hanches.
- Etre attentif aux charges douloureuses et les signaler tout de suite.

Plus c'est haut...

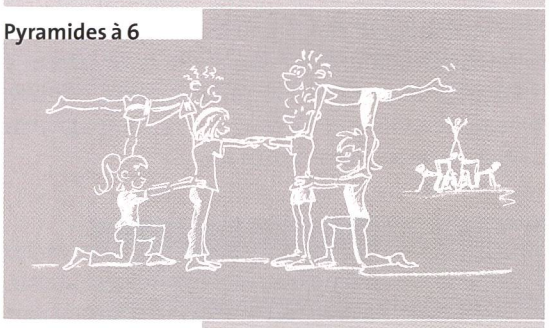
Pyramides à 4



Pyramides à 5

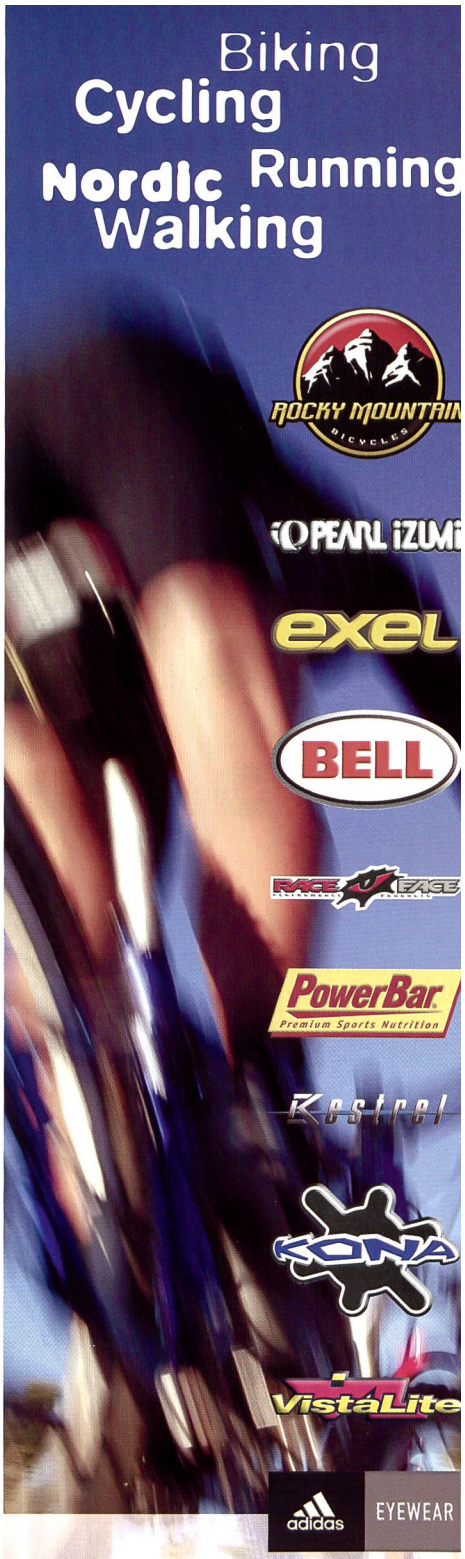


Pyramides à 6



Et plus...

Buts: Sur la base des éléments techniques appris, élaborer différentes figures; respecter les règles de base pour les appuis, l'assurage, la montée et la descente; développer la créativité et le sens de l'organisation; stimuler l'esprit d'équipe.



Découvrez les nouveaux articles de sport de cet été! Exel, Adidas Eyewear, Pearl Izumi, Rocky Mountain et beaucoup d'autres nouveautés.

Commandez le catalogue gratuitement. Écrivez-nous un email à chrissports@chrissports.ch ou envoyez le coupon à Chris Sports Systems, Lindauerstr. 25, 8317 Tagelswangen.

Nom

Adresse

Lieu

www.chrissports.ch