

L'EQUILIBRE

A propos de coordination dynamique générale.

Marcher - courir - sauter - lancer - saisir - tirer - pousser - rouler - ramper - grimper - s'équilibrer.



Les enfants aiment bien tout cela! Ce sont les activités qu'ils organisent eux-mêmes spontanément quand ils jouent..

POURQUOI L'ÉQUILIBRE?

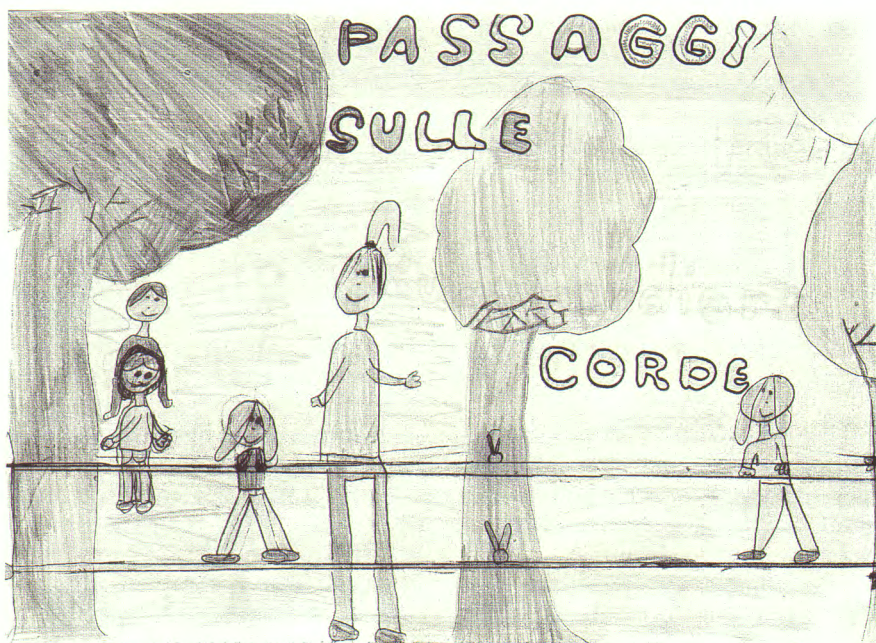
Toutes ces actions constituent en effet les SCHEMAS MOTEURS DE BASE.

Il n'est pas inutile de rappeler à ce propos que l'un des objectifs indiqués dans les N.P. pour l'"Education au mouvement" est justement le développement de la coordination dynamique générale, en tant que maîtrise et contrôle des schémas moteurs.

L'enfant, en partant des mouvements spontanés doit donc arriver à:

- les connaître
- les maîtriser
- les varier
- les combiner
- les réemployer dans des situations différentes et avec des objets différents.

Faisant suite à cette considération, on vous propose dans ce numéro une série de jeux et d'exercices qui visent au développement chez les élèves du sens de l'équilibre.



Donnons tout d'abord une définition de cette qualité physique: selon VAYER "l'équilibre du corps est l'ensemble des réactions du sujet à la force gravitationnelle, c'est-à-dire son adaptation aux nécessités de la position et des déplacements en station debout".

CALABRESE, quant à lui, considère l'équilibre comme "le résultat de la recherche du sens de la position naturelle du corps autant dans les situations statiques que dynamiques".

Bref: on est en équilibre quand le **barycentre de notre corps est en aplomb** (l'aplomb du barycentre est à l'intérieur du polygone qui est la base d'appui du corps sur le terrain).

Plusieurs facteurs entrent en jeu dans cette recherche. Dans des **CONDITIONS STATIQUES**, au niveau de l'inconscient, il y a des *réactions automatiques*, involontaires et immédiates aux sensations communiquées par les centres récepteurs (réflexes qui fonctionnent à la condition que le corps soit décontracté), il y a le rôle de l'*appareil vestibulaire* et la *fonction des perceptions* visuelles et auditives, ce qui nous permet de percevoir la verticalité, la profondeur, la latéralité (la direction).

En plus de cela, en **SITUATION DYNAMIQUE** (ex. sauter, grimper..) à côté de tous ces facteurs on met en marche *une recherche volontaire de l'équilibre*, ce qui implique le contrôle de son propre corps et la conscience de sa stabilité dans les différentes positions.

A ce niveau interviennent des facteurs affectifs aussi (ex. la peur du vide, de tomber, d'un point d'appui qui n'est pas sûr).

N'oubliez pas à ce propos de choisir des exercices adaptés aux capacités de vos élèves afin qu'ils arrivent à les exécuter après un nombre limité de tentatives. C'est à cette condition que l'on accepte de prendre en charge un problème.



Vous avez déjà peut-être trouvé finalement une ou plusieurs réponses à la question qu'on s'est posée plus haut: pourquoi l'équilibre?

Tout d'abord parce qu'il s'agit **d'une qualité physique fondamentale pour l'affermissement du schéma corporel, surtout pour la concentration et l'implication psycho-émotive qu'elle exige.**

Il ne faut pas oublier non plus que cette qualité est le produit d'expériences diverses et que l'enfant a besoin, pour la développer et la perfectionner, de l'expérimenter dans des con-

ditions le plus possible variées.

A ce propos il faut admettre qu'on a parfois tendance à ne pas entraîner suffisamment le sens de l'équilibre de nos élèves, du fait que les activités que l'on peut organiser ne sont pas toujours assez dynamiques et les enfants ont envie, besoin ..droit de bouger.

Pour éviter de "fatiguer" vos élèves, vous pourrez alors prévoir d'utiliser les suggestions que vous trouverez ici même, dans une partie plus ou moins importante, selon le cas, de la séance d'éducation motrice.

L'EQUILIBRE ET LA STRUCTURATION DU SCHEMA CORPOREL

Il faut aussi toujours se rappeler qu'on améliore l'équilibre au fur et à mesure qu'on PREND CONSCIENCE de ce qui se passe dans notre corps au niveau de:

- la respiration
- la sensibilisation des parties du corps qui "travaillent" quand on recherche une position d'équilibre:

- * la plante des pieds
- * les membres inférieurs
- * le bassin et les fesses
- * le tronc (thorax et dos)
- le déplacement du poids
- la solidarisation bassin-tronc
- le contrôle segmentaire du corps dans l'espace
- la position du barycentre (niveau: haut, moyen et bas)

Après chaque activité les élèves devraient alors:

- réfléchir sur ce qu'ils ont fait
- indiquer la partie du corps qu'ils ont utilisée



SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS

L'objectif:

on vous propose des activités qui visent à améliorer l'équilibre autant statique que dynamique.

L'espace:

on travaille d'abord sur de grandes surfaces en les réduisant progressivement.

Le matériel:

ces exercices et jeux peuvent être exécutés sans matériel

A qui l'on s'adresse:

ces suggestions de travail peuvent être utilisées autant pour les enfants du 1er cycle que pour ceux du 2ème.

C'est à l'instituteur, à sa *créativité et fantaisie*, de les adapter aux capacités de ses élèves.

NOTES: Rappelons-nous que:
* avant de travailler sur l'équilibre statique *il faut que le corps soit décontracté*, pour permettre aux centres récepteurs d'envoyer les informations au cerveau

* tous les exercices exécutés sur place ou en se déplaçant, en particulier ceux qui favorisent la maîtrise et le contrôle de son corps, sont directement ou indirectement des exercices d'équilibre.



LA RESPIRATION

1) Position de départ: décubitus dorsal une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine

- Inspirer et expirer les yeux ouverts,
- répéter, les yeux fermés
- Verbaliser ce qui se passe.

2) Position de départ:

- debout
- les jambes légèrement pliées
- essayer d'effectuer la rétroversion du bassin
- inspirer et expirer
- verbaliser



PRISE DE CONSCIENCE DE LA ZONE ABDOMINALE

1) Départ allongé sur le dos, jambes en crochets, bras le long du corps



Le dos doit être en contact avec le sol

- Sur une expiration monter très lentement un genou à la poitrine.

- Inspirer et descendre le genou en expirant

- Répéter avec l'autre genou et puis avec les deux en même temps.

2) Même début d'exercice.

- Tendre une jambe à la verticale sur l'expiration et pendant que se poursuit l'expiration descendre la jambe tendue jusqu'à revenir à la position en crochets.



3) Même début d'exercice. Sur une expiration s'asseoir. Inspirer et s'allonger en expirant. *Les pieds doivent rester au sol.* Pour rendre cet exercice plus facile, les enfants peuvent l'exécuter par couple: l'un de deux enfants aide l'autre en lui tenant les pieds.

Verbaliser toujours ce qui a été senti.

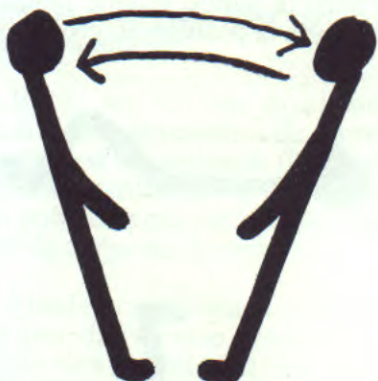
JEUX ET EXERCICES

SUR PLACE

1) **Oscillations** du corps en avant, en arrière, latéralement.

- Les élèves sont debout, les bras le long du corps.

(ils font semblant d'être des pantins raides... ou bien des arbres bien enracinés, secoués par le vent...)



- Ils portent leur attention sur la répartition du poids du corps et sur la position des pieds (qui doivent être parallèles et joints et bien "collés" au sol).

- Ils portent le poids du corps en avant, puis en arrière et latéralement très lentement. (Il faut éviter la cassure au niveau de la région lombaire afin que le pantin reste toujours... debout et raide sur ses appuis).

Suggestions pour des jeux

"A moi les yeux!"

Les enfants sont disposés librement dans la salle devant l'instituteur. Celui-ci est le magicien ou bien l'hypnotiseur qui fait "osciller" les pantins en faisant des gestes établis préalablement.

- **Même jeu:** les enfants sont en couple l'un d'entre eux est le magicien (Changer de rôle)

- **Même jeu:** un enfant joue le rôle du magicien à la place de l'instituteur.

2) LE PENDULE

Debout. Les jambes sont raides légèrement écartées. Les pieds parallèles. Les bras le long du corps.



Faire sentir le passage du poids du corps d'un pied sur l'autre, jambes tendues.

3) CIRCUMDUCTION

Position de départ: ex. n. 1

L'"enfant-pantin" déplace le poids en avant, à droite, en arrière, à gauche, puis il reprend dans l'autre sens toujours très lentement.

Quelles sont les parties du corps qui nous aident à ne pas tomber?... Les fesses, les cuisses, l'abdomen, les pieds.

Porter l'attention des enfants sur:

- les réflexes plantaires
- la nécessité de rétablir l'équilibre en réalisant la rétroversion du bassin

4) - Les enfants forment des groupes de trois éléments.

- Deux d'entre eux, face à face, se donnent les mains

- Le troisième se place au milieu du petit cercle qu'ils ont ainsi formé. Il est le pantin-raide (*position exercice n. 1*).

Il doit essayer de toucher les camarades avec son corps (sans utiliser les bras!) en faisant des oscillations en avant, en arrière ou latéralement.



Cet exercice peut être exécuté sous forme de jeu.

ex. Les enfants sont numérotés par trois.

Ils courent librement dans l'espace à disposition.

Au signal ils s'arrêtent. L'instituteur dit un numéro (Numéro un!). Les enfants qui ont ce numéro restent sur place. Les autres, par couples, forment avec leurs bras le cercle autour des "pantins".

Laisser "expérimenter" les oscillations et reprendre la course.

5) L'enfant est debout

Il fait semblant de dessiner quelque chose de très grand devant lui (ou bien de colorier...)

On lui fait effacer le dessin avec:

- un pied (en équilibre sur l'autre)
- le dos
- un coude
- la tête
- les épaules
- les fesses
- la poitrine

6) Les enfants forment des groupes avec un numéro pair d'éléments.

Ils forment des cercles en se donnant les mains, les bras allongés.

Ils portent lentement leur poids en arrière (éviter la cassure au niveau de la région lombaire).

Ils s'assoient et se lèvent en exploitant la force du groupe.



JEUX ET EXERCICES EN SE DEPLAÇANT MARCHER

A)

1) Marcher librement dans la salle et sentir ce qui se passe sous la plante des pieds (sur quelle partie du pied s'appuie-t-on quand on marche?...)

2) Marcher librement:
sur le bord externe des pieds,
sur le bord interne des pieds,
sur les avant-pieds,
sur les talons,
(quand est-ce que c'est plus facile?).

3) Marcher en arrière

4) Marcher latéralement

5) Marcher latéralement les pas croisés

6) Marcher, à un signal faire un demi tour et reprendre la marche

7) Marcher, faire un tour complet et reprendre la marche



B)

Répéter les mêmes exercices en marchant sur des bandes tracées au sol avec du scotch (au moins 4 cm de largeur)

(pour rendre ces exercices plus intéressants les enfants peuvent faire semblant de traverser un torrent sur un tronc... d'être des équilibristes...)

C)

Faire inventer aux enfants des façons différentes de marcher.

On marche dans la boue...

On marche comme un vieux...

D)

Exécuter les mêmes exercices avec les yeux fermés ce qui augmente la concentration et favorise la prise de conscience des mouvements exécutés. (Rappeler aux enfants de tenir les bras allongés devant soi)



Un jeu:

Les enfants forment des couples. On se donne un point de départ et un d'arrivée. L'un des deux partenaires doit conduire l'autre, qui a les yeux fermés, d'un point à l'autre.

Situations possibles:

- Le conducteur tient son copain par la main.
- L'enfant qui a les yeux fermés appuie une main sur le dos de la main de l'autre
- Il appuie le bout d'un doigt sur un doigt de l'autre
- Le guide conduit son camarade avec la voix (Changer les rôles!)

NOTE: Prenez le temps de faire verbaliser aux enfants leurs sensations. **Ce qui est important ce n'est pas ce qu'on fait, mais la raison pour laquelle on le fait.**



COURIR

Le fait de s'arrêter brusquement pendant une course crée une situation de déséquilibre.

1) Courir librement dans la salle. A un signal s'arrêter en équilibre (chaque enfant choisit sa position)

Suggestions pour des jeux:

A) S'asseoir et se lever selon le rythme donné par l'instituteur.



B) Au signal les élèves changent de partenaires (nouveaux groupes) et recommencent le jeu. **On varie ainsi les conditions de travail** (enfants de poids, hauteurs et capacités différentes).

2) Même exercice, mais le niveau de la position est indiqué par l'instituteur.

Si le NIVEAU EST "HAUT", l'enfant doit chercher une position grâce à laquelle il est le plus haut possible: sur la pointe des pieds... les bras levés



- le NIVEAU "MOYEN" correspond à la hauteur de l'enfant debout.



- si le NIVEAU EST "BAS" l'enfant doit se placer en équilibre un peu plus près du sol.



NOTE: Favoriser la recherche des positions les plus originales qui mettent "en crise" la position d'équilibre et provoquent la mise en jeu de réflexes et de réponses motrices toujours différents. (ex: Tous les élèves imitent l'enfant qui a trouvé une position particulière...)

3) Même exercice mais au signal les enfants s'arrêtent en équilibre deux à deux sans se toucher (on favorise la communication et la socialisation aussi)

4) Courir librement et, au signal, s'arrêter sur le nombre d'appuis indiqué par l'instituteur (ex. "Deux" L'enfant s'arrête sur un pied et une main...)

5) Même exercice, mais, au signal, les enfants doivent s'arrêter en groupes et chaque groupe doit rester en équilibre sur le nombre d'appuis indiqués par l'instituteur (ex. L'instituteur dit "Cinq et quatre!". Le premier numéro indique que les enfants doivent se grouper par cinq et le second que chaque groupe doit s'équilibrer sur quatre appuis...)

Valoriser les positions les plus originales

6) Les enfants courent librement. Au signal ils s'arrêtent et deviennent immédiatement des pantins (v. ex. n. 1 "SUR PLACE").

7) Les enfants courent librement à un signal ils changent:

- la direction
- la vitesse (avec des courtes interruptions)

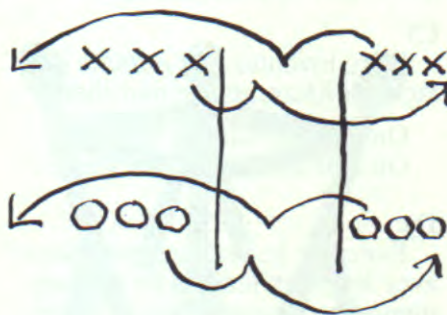
ils font des feintes pour changer de direction CE QUI IMPLIQUE UN MAJEUR DESEQUILIBRE et, par conséquent, une majeure exploitation des moyens déployés par l'organisme pour maintenir l'équilibre.

Suggestions pour des jeux

A) Tracer sur le terrain deux lignes à une distance de 15 à 20 mètres l'une de l'autre.

Diviser la classe en quatre groupes qui se placent deux à deux l'un en face de l'autre, chacun derrière l'une des deux lignes.

Les enfants sont en colonne comme sur le schéma.



Au signal les élèves de chaque groupe, placés l'un en face de l'autre, immédiatement derrière la ligne, partent et, en courant, se dirigent l'un vers l'autre.

Quand il se rencontrent, ils font une feinte en écartant à gauche et il repartent tout de suite pour se placer derrière la nouvelle colonne.

C'est l'instituteur qui donne chaque fois le signal de départ aux enfants.

B) Les enfants courent librement. Au signal ils doivent changer de direction:

- l'instituteur indique la nouvelle direction (ex. à droite... à gauche...) pendant la course avant de donner le signal.

- l'instituteur indique la nouvelle direction au moment où il donne le signal.

C) Les enfants se déplacent le long des parcours qui prévoient des changements de direction.

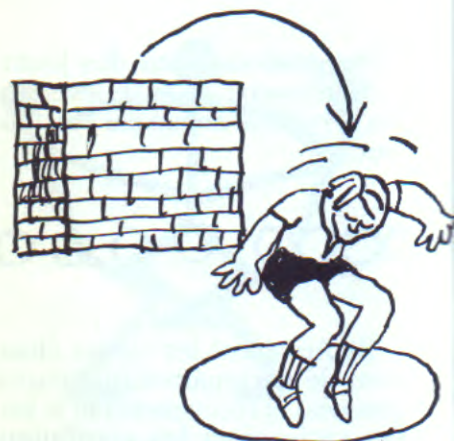
D) Courir en avant, à un signal courir en arrière.

Variation:
en avant:
par couple
en arrière:
tous seuls

E) Courir en avant, à un signal faire un tour et continuer la course dans la direction initiale.

SAUTER

1) Les enfants courent librement, ils sautent en faisant un tour et il s'arrêtent les jambes écartées et les genoux pliés



Attention! Il faut atterrir sur les avant-pieds, non pas sur les talons!

2) Même exercice, mais les enfants reprennent leur course après le saut.

3) Les enfants font des petits bonds:

- sur place
- en avant et en arrière
- latéralement
- * avec les pieds
- parallèles et joints
- parallèles et écartés
- * avec un pied en avant et l'autre en arrière

Un jeu: les élèves individuellement ou par petits groupes inventent de petites séquences en utilisant tous les types de sauts expérimentés. Ils pourront travailler sûrement mieux sur une musique

- Chaque groupe présente aux autres la petite danse ainsi créée.

4) Les enfants forment des couples:

- Dans chaque couple
- "A" est le joueur de basket
- "B" est son ballon
- "A" appuie une main sur la tête de "B"
- a son tour "B" appuie ses mains sur la main de "A"
- "A" fait déplacer "B" en lui faisant faire de petits bonds (en avant, en arrière, latéralement, sur place)
- "B" doit comprendre les indications que "A" lui communique par la main et les exécuter sans perdre l'équilibre.

Un jeu possible:

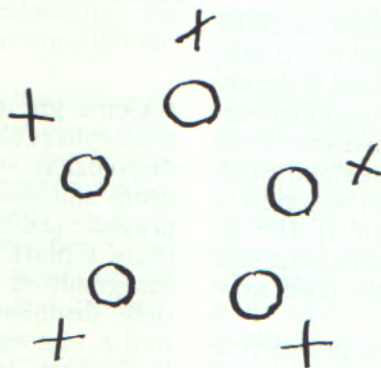
Chaque couple invente une petite histoire fantastique ou bien réelle (L'enfant a reçu un ballon pour Noël... il joue...et le casse...)

5) Sauter en tenant les bras en positions différentes: en haut, écartés, le long du corps...

On saute comme un oiseau (les bras écartés) un saucisson (les bras le long du corps)...

Un jeu possible:

les enfants sont par couple. Ils forment deux cercles en se plaçant l'un en face de l'autre à cinq mètres de distance.



- "O" est un petit gamin qui joue et sautille.

Il se dirige vers "X" au pas de course.

- A mi-chemin, il saute en faisant un tour et il s'arrête.

- "X" est un grand enfant qui veut faire peur au gamin.

- Il se dirige vers "O" à grands pas et il s'arrête devant lui avec un grand bond, les bras levés et écartés.

- "O" ne se laisse pas faire. Il appuie sa main sur la tête de "X" (position indiquée dans l'exercice n. 4) et lui fait exécuter quatre bonds.

"O" et "X" se quittent. Il se regardent et ils s'éloignent l'un de l'autre en faisant quatre ou six sauts en arrière tout en se saluant de la main.

Répéter en changeant le rôle.

Note: Il faut exécuter la "danse" avec un support musical.

(à suivre)

Paola PEROTTI
Patrizia RIZZO



BIBLIOGRAPHIE

- JEAN DE BOULCH - L'Education par le mouvement - Paris - Les Editions ESF - 1977
- EPS 1 - Revue de l'Education physique et sportive - Ed. Revue EPS - Paris - n° 12 et 13 - 1983
- E. MASSARO, S.CINQUE - Guida alle attività psicomotorie - Ed. La Scuola - Brescia - 1987
- I bambini e l'educazione motoria - Ed. Atlas - Bergamo - 1988