

Ateliers de Maîtrise du Déséquilibre

<i>Conduites initiales</i>	<i>Thèmes d'études</i>	<i>Compétences attendues</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Ne sait pas monter 	<i>Savoir monter</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Montée classique et autres types de montées
<ul style="list-style-type: none"> • Déplacements non maîtrisés et succins • Déplacement en ligne droite • Forte dépendance des trains supérieurs et inférieurs entre eux (serrage entre haut et bas) 	<i>Construire l'équilibre dynamique contrôlé</i> <i>Différenciation train supérieur/train inférieur</i> <i>Gestion de l'effort</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Rattraper son déséquilibre • Diriger l'engin • Enchaîner monter s'équilibrer • Mobilité indépendante du train inférieur • Tenir longtemps sur l'engin
<ul style="list-style-type: none"> • Déplacement unique vers l'avant 	<i>Varié les modes de déplacements</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Rouler, tourner en arrière • Sauter • Freiner
<ul style="list-style-type: none"> • Aisance sur l'engin 	<i>Complexifier l'équilibre</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Réduire les appuis propulseurs • Rajouter des tâches de manipulation

Repères pour la construction des situations

<i>Logique de complexification</i>	<i>Variables didactiques</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Du déplacement rapide vers le déplacement lent • Du déplacement unidirectionnel vers le multidirectionnel • De l'équilibre du double appui vers l'appui unique • Du basique vers l'original 	<ul style="list-style-type: none"> • vitesse de déplacement • orientation des déplacements • nombre d'appuis propulseurs • qualité de l'appui stabilisateur

Les règles de sécurité sur les agrès d'équilibre

<i>Les dangers</i>	<i>La sécurité passive</i>	<i>La sécurité active</i>
<ul style="list-style-type: none"> • monocycle : axe avant arrière • rollabolla : axe 	<ul style="list-style-type: none"> • Appuis à droite et à gauche 	<i>Former l'élève à savoir</i>

<p><i>droite/gauche</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>boule d'équilibre : pluriaxial, appuis trop serrés</i>• <i>échasses : entrave, appuis pas solides, pas amples</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i> limiter l'amplitude de mouvement de l'engin</i>• <i> limiter la vitesse de l'engin même si cela gêne partiellement l'apprentissage</i>	<p><i>descendre de l'engin quand cela est possible, à maîtriser ses déplacements et ses prises de risque.</i></p>
---	---	---