

# Ateliers de Maîtrise du Déséquilibre

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

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

<i>Les règles de sécurité sur les agrès d'équilibre</i>		
<i>Les dangers</i>	<i>La sécurité passive</i>	<i>La sécurité active</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• monocycle : axe avant arrière</li> <li>• rollabolla : axe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appuis à droite et à gauche</li> </ul>	<p><i>Former l'élève à savoir</i></p>

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