



L'art circassien: vous connaissez?

MOTS-CLÉS: CIRQUE • PARKOUR

«Monocycle, balles, diabolo, bâton du diable, poi, boîte à cigares, pogo stick, massues, rola bola, pédalo, rouleau, speed stacking.»

Vous envisagez d'utiliser ces objets prochainement avec vos élèves? Vous cherchez des activités «annexes» pour favoriser l'intensité lors de vos cours? Si vous êtes en train de lire cet article, consultez sans hésitation cette adresse internet www.christophetacchini.com: un site dédié à l'apprentissage de mouvements sportifs et à leur enseignement.



Différentes façons de jongler, balles et bâton

Organisé par le dynamique comité de l'AVMEP (Association valaisanne des maîtres d'éducation physique), un cours de formation continue en compagnie de ce professeur d'éducation physique spécialiste des arts du cirque et du Parkour a réuni mercredi 28 février 2018 une vingtaine de participants à Ovronnaz.

Riches en échanges et découvertes, plusieurs thématiques, observations, interrogations se sont croisées entre l'expert présent et les différents participants.

Comment insister sur la persévérance dans une tâche «complexe» au départ non-maîtrisée chez nos élèves dans notre société actuelle de zapping?

«Malgré l'aspect ludique de la plupart des activités de coordination, en apprendre une nouvelle peut s'avérer être un casse-tête... De ce fait, on essaiera de:

- Travailler par petits moments de 15-20 minutes

- *Alterner le connu et la découverte*
- *Proposer des petits défis ou activités à plusieurs (aspect ludique)*
- *Evoluer dans le calme, en se rappelant que vitesse et précipitation ne font qu'augmenter le risque en cas de mauvais mouvement»* Ch. Tacchini

Notre artiste nous a rappelé l'importance de la mise en avant des 3 niveaux qui accompagnent le processus d'enseignement et d'apprentissage de l'apprenant.

Niveau 1 = acquérir & stabiliser / permettre à l'apprenant de développer:

- une sensation du corps en mouvement
- un répertoire de fondamentaux

Niveau 2 = appliquer et varier / permettre à l'apprenant:

- d'affiner une simulation mentale du mouvement (équilibre entre l'intention et la réalisation du mouvement)

- de développer un répertoire de réponses motrices individualisées

Niveau 3 = créer & compléter / permettre à l'apprenant d'atteindre:

- la flexibilité d'action
- l'automatisation du geste
- la performance sportive

Tiré de l'ouvrage «Enseigner le sport: de l'apprentissage à la performance» (Liardet & Pfefferlé).

Dans le domaine de la littérature et des soutiens vidéos, notre spécialiste nous a conseillé:

Sur YouTube: p. ex. Juggling Tricks with Niels Duinker
<http://goo.gl/vWRdVH>

Le magnifique répertoire de mouvements de jonglage: Didier Arlabosse ainsi que la méthodologie Mister Babache, brochure «Les balles».

www.jonglerie.com

Ne manquons pas aussi d'observer les orientations proposées par la rosace

pour les 3 fiches EPS 10-12 ans ayant pour sujet:

- tour d'adresse avec le ballon: entraîner des tâches motrices complexes
- jongler avec deux balles: développer ses capacités de coordination
- cirque et compagnie: prendre confiance et plaisir à se produire devant les autres

Vous y constaterez une belle ouverture et une richesse de situations à mettre en place autour de cette thématique.

A votre tour d'essayer; et pourquoi ne pas relever le défi: le parcours Vita sur un monocycle!

Lionel Saillen •
Animateur EPS à la HEP-VS



Pour aller plus loin

Pour donner suite à cette rencontre, l'AVMEP a d'ores et déjà planifié un cours le **samedi 16 mars 2019 de 8 h à 12 h 30 au centre sportif d'Ovronnaz** pour explorer cette fois-ci non pas le monde mais le Parkour; informations suivront dans un prochain numéro.

Par groupe, réaliser une petite démonstration avec échanges de ballons.

- Exercer son sens du toucher en utilisant divers ballons (boudruche, de plage, ...).
- Exercer la bilatéralité.
- Inventer différentes façons de jongler avec sa balle ou avec 2 balles.
- Chercher à s'améliorer. Trouver d'autres positions et enchaînements.

Réaliser un tour d'adresse en se maintenant en équilibre sur un banc.

Par 2: réaliser une petite démonstration avec échanges de balles.

- Jongler sans regarder ses mains et sans bloquer sa respiration.
- Avec 2 balles: jongler de diverses manières sur place et en déplacement.
- Inventer une façon de jongler en insérant un geste intermédiaire (frapper son genou, baisser la tête, ...).
- Entraîner avec divers objets. Chercher à s'améliorer. Exercer la bilatéralité.

Jongler en se maintenant en équilibre sur la poutrelle d'un banc.

Agir dans le groupe en tenant compte de l'autre et de ses idées.

- Participer à un projet collectif en y apportant ses compétences.
- Verbaliser et appliquer une méthode permettant de travailler ensemble et de gérer une tâche. Faire des choix.
- Faire place à l'imaginaire. Tirer parti de ses idées et les exprimer sous de nouvelles formes.
- Se fixer des objectifs et les moyens d'y parvenir. Percevoir puis analyser les difficultés rencontrées et persévérer ...

Présenter son numéro à la classe ou lors d'un spectacle scolaire.