

FICHE TECHNIQUE : échauffement pour le fil d'équilibre

Préambule :

Les échauffements fil reprend des éléments commun à toutes les disciplines d'équilibre : travail sur le gainage (fessiers, ceinture abdominale) de proprioception et musculaire, sur le placement du corps (position du bassin) et la dissociation des mouvements.

Avant de commencer :

Matériel : rien

Objectif : développer le sens de l'équilibre, renforcer les muscles des articulations inférieures, les muscles nécessaires au gainage (fessiers, abdos), développer la sensation de gainage, la coordination des avants bras, la position du corps.

Durée : 15 mn

Public : dès 8 ans

Proposition d'apprentissage :

1) éveil des sensations d'équilibre :

- d'une posture bien stable, provoquer des déséquilibres : déplacer le poids du corps sur les appuis pour être de + en + proche du déséquilibre (avant, côté arrière).
- effectuer des mouvements sur un pied : arabesque avant et position assise (pour un renforcement musculaire des membres inférieurs le poids du corps est transféré progressivement du coté externe du pied).
- répéter en aveugle.

2) travail du gainage :

- exercice d'éveil et de musculation : jeu de la bouteille, brouette, etc.

2) les déplacements (nécessite une salle avec des lignes au sol)

- marcher sur la ligne,
- se servir des bras pour équilibrer (voir comment on utilise les bras)
- marcher en aveugle puis ouvrir les yeux et voir si on est toujours sur la ligne.
- consigne de tenu de corps,
- le pas glissé : 1) je pose la demi-pointe, 2) je glisse le pied, etc.

Pour finir :

