



De l'usage des recks ou... quand la barre fixe se fait mobile !

Claudine Borlat

SEPS

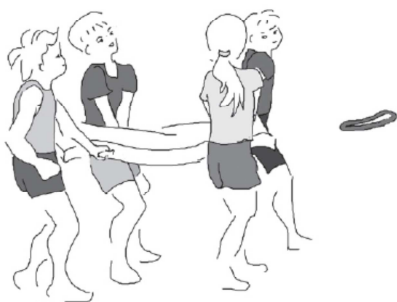
Les quelques activités présentées dans cet article tenteront de démontrer que l'objet fixe peut devenir mobile et ceci à double titre : non seulement il va réellement être déplacé mais devenir également le mobile à de nouvelles expériences motrices (équilibre, renforcement, coordination, ...) ainsi qu'à la réalisation d'objectifs de savoir-être (collaboration, organisation, fair-play, ...).

Certaines de ces propositions sont inspirées des manuels officiels d'éducation physique (2 et 3) et d'autres sont extraites des fiches didactiques EPS qui ont été présentées dans les précédents numéros d'EsPaceS pédagogiques.

1. Les transporteurs (par équipes de 4)

Remarque : travailler sous forme d'histoire mimée pour les plus jeunes élèves : les 2 tapis et la barre représentent un camion, sa remorque et son chargement.

Objectifs :
- collaborer afin de transporter des objets lourds de façon efficace
- se déplacer en équipe et s'orienter



- En tenant chacun une poignée : soulever le tapis en gardant le dos droit et l'amener à différentes hauteurs (épaule, taille, genou...) puis le reposer sans faire de bruit.
- Idem en effectuant un tour complet, en permutant la position des porteurs, en retournant le tapis, en l'orientant au nord, à l'est,...
- Aller poser le tapis le long d'une ligne, sur un sautoir ou à un endroit désigné par l'enseignant.
- Faire de même avec un 2^e tapis et le positionner par rapport au 1^{er} tapis, y poser la barre.
- Inventer (et reproduire) d'autres positionnements pour les 3 objets.

2. Les installateurs (par équipes de 4)

Objectifs :
- observer, analyser et s'organiser pour réussir ensemble
- répéter plusieurs fois afin de maîtriser la mise en place

- Installer les 2 tapis entre les poteaux puis y déposer la barre en positionnant les extrémités face aux orifices correspondants.
- Installer la barre au niveau inférieur et la sécuriser.
- Effectuer plusieurs traversées en équilibre avec puis sans aide.
Réaliser le démontage de la barre.
- Placer à la hauteur demandée puis démonter et réinstaller rapidement.

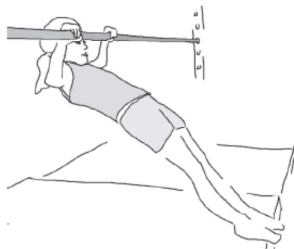




De l'usage des recks ou... quand la barre fixe se fait mobile ! (suite)

3. Renforcement

Objectifs : - entraîner la force de traction et le tonus général
- réagir à différentes contraintes



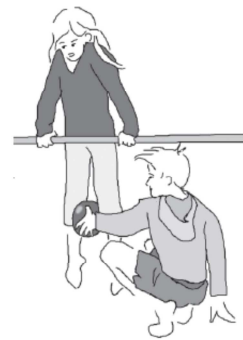
A. 3 ou 4 élèves par barre : effectuer 5-6 tractions en gardant le corps droit comme une planche. Essayer de synchroniser l'exercice avec puis sans signal sonore.

B. Idem en sautant ensemble à l'appui puis en restant immobiles pendant au moins 10 secondes.

C. Maintenir pendant 10 secondes une balle serrée entre les genoux tout en restant solidement en position d'appui.

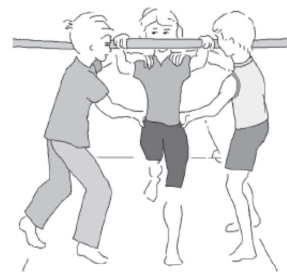
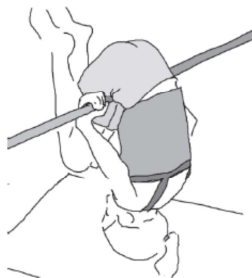
D. Même position : tenir pendant 5 secondes un sautoir que le partenaire a placé entre les pieds.

E. Alternner C. et D. (2 fois) sans redescendre de l'appui.



4. Rotations

Objectifs : - réaliser diverses rotations en toute sécurité
- collaborer afin d'aider efficacement un camarade



A. Tourner en avant autour de la barre et freiner la descente pour se réceptionner sans bruit.

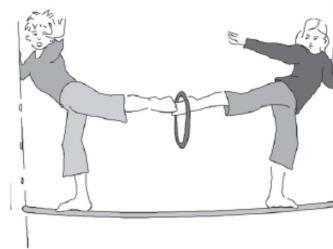
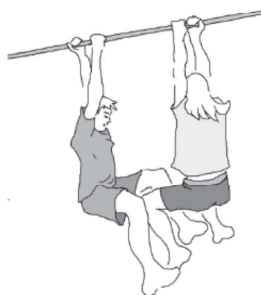
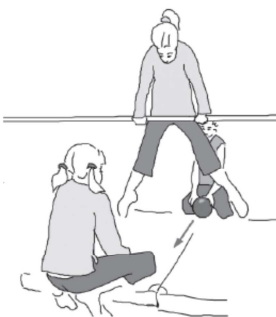
B. Exécuter un tour complet en restant en appui. Effectuer le même exercice dans l'autre sens.

C. Avec l'aide de 2 camarades, s'établir en appui en s'élançant sous la barre (montée du ventre).

5. Ensemble

Objectifs :
- trouver ensemble les règles du jeu
- accepter le contact
- respecter son partenaire / adversaire

A. Par 2, sauter ensemble à l'appui et tourner en avant (voir l'activité 4.A.) en étant parfaitement synchronisés.



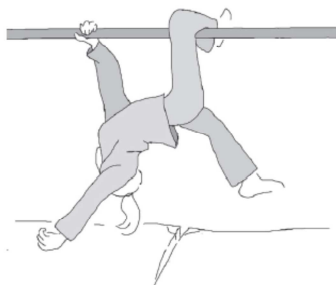
B. Par 3, se faire 10 passes en évitant la fermeture du tunnel.

C. Chercher à faire lâcher prise à son adversaire en poussant avec les genoux et sans donner de coups.

D. Par 2, se transmettre un anneau de jonglage uniquement avec les pieds. Essayer plusieurs échanges en changeant de pied et de position.

6. Tête en bas

Objectifs :
- se sentir en sécurité par une bonne maîtrise des prises
- savoir s'orienter « tête en bas »



A. Inventer diverses positions « tête en bas », faire contrôler la solidité des prises par son partenaire.

B. Les yeux fermés, réussir à indiquer avec la main (ou le pied) libre où se trouvent les perches, les vestiaires, ...

C. En position « tête en bas » réussir à frapper avec la main libre une balle lancée par un partenaire.

Pour rappel, la majorité des activités présentées dans cet article, ainsi que les illustrations, sont tirées du nouveau document « Fiches didactiques EPS » publié par le SEPS. Ces boîtes de fiches peuvent être commandées, via le dépositaire d'établissement, à la Centrale d'achat de l'Etat de Vaud (CADEV).