



Éducation physique et à la santé

Secondaire: 1

Terrain de l'école ou autre milieu de proximité avec des arbres



Préparation pour l'enseignant(e) (30 minutes)

- Prendre connaissance de la [SAÉ 'En équilibre sur sangle - De la poutre à la slackline'](#)
- Vérifier le bon état des sangles d'équilibre extérieures, des poutres et des tapis
- Repérer les endroits où installer les sangles (pour chaque sangle, trouver deux arbres solides à environ 4m de distance)
- Installer d'avance les sangles, sauf une pour le premier cours afin de faire la démonstration d'une bonne installation
- Tester les sangles

Matériel

Pour l'enseignant(e)

- Sangles d'équilibre extérieures (une par équipe de quatre élèves)
- Poutres et tapis (un ensemble par équipe de quatre élèves)

Pour chaque élève

- Une tenue de sport et une gourde d'eau

Initiation à l'équilibre sur sangle (slackline)

Compétences et éléments de la progression des apprentissages ciblés

- Appliquer des principes qui permettent de maintenir son équilibre dans des postures variées (les principes d'équilibration statique)
- Appliquer des principes qui permettent de maintenir ou de rétablir son équilibre lors de l'exécution d'actions motrices variées (les principes d'équilibration)
- Nommer les règles de sécurité à respecter lors d'une activité physique pratiquée seul(e) ou avec d'autres personnes (les règles liées aux activités physiques)
- Effectuer un échauffement et un retour au calme en fonction de l'activité physique pratiquée (la pratique sécuritaire d'activités physiques)
- Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Résumé de l'activité

- Les élèves seront initiés à l'équilibre sur sangle, aussi connu sous le nom anglais de slackline, de manière sécuritaire, tout en expérimentant les principes d'équilibration. Cette activité est inspirée de la [SAÉ 'En équilibre sur sangle - De la poutre à la slackline'](#), produite par la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec (durée originale de la SAÉ: 6 périodes).
- Il est suggéré de prévoir au minimum trois périodes pour permettre aux élèves d'améliorer leur techniques d'équilibre sur sangle, toutefois, la présente fiche propose seulement le déroulement de la première période (cours d'initiation).



○ Déroutement proposé

Amorce (15 minutes)

- ♦ Faire la démonstration de l'installation d'une sangle.
- ♦ Expliquer les principes d'équilibration et faire une démonstration.
- ♦ Expliquer les consignes de sécurité.
- ♦ Présenter des séries de mouvements à réaliser sur la poutre puis sur la sangle.

Déroutement (40 minutes)

- ♦ Échauffement pendant 5 minutes.
- ♦ Exécution des mouvements sur la poutre et sur la sangle (en alternance à environ toutes les 10 minutes : deux élèves sur la poutre et deux sur la sangle).

Retour (5 minutes)

- ♦ Revenir sur l'activité en groupe.
- ♦ Faire une période d'étirements.
- ♦ Envisager la possibilité d'étaler ce cours sur plus d'une période en proposant des nouveaux mouvements et enchaînements (ex : reculer, lever une jambe, sauts, le «buttbounce»...).

Variantes possibles

- ♦ Réaliser une vidéo de démonstration, incluant les règles de sécurité, s'adressant aux jeunes intéressés à s'initier à la sangle d'équilibre.
- ♦ Réaliser une progression d'activités en gymnastique avant d'initier les élèves à l'équilibre sur sangle.
- ♦ Faire un lien entre l'équilibre physique et l'équilibre mental.
 - ♦ Nous avons vu les mouvements et les stratégies pour se tenir en équilibre ou retrouver l'équilibre sur une ligne.
 - ♦ Y a-t-il des leçons à appliquer sur l'équilibre dans sa vie?
 - ♦ Comment reprendre son équilibre après l'avoir perdu ? (ex : regarder loin devant, se fixer des objectifs, suivre son instinct...).

Ressources

- ♦ Fédération des éducatrices et éducateurs physiques enseignants du Québec et Conseil Québécois du loisir. (SD). Situation d'apprentissage et d'évaluation De la poutre à la slackline (sangle). Consulté à l'adresse <https://cutt.ly/vcsyHMX>
- ♦ "Le slackline, pour le corps et pour l'esprit", Radio-Canada. Consulté à l'adresse <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1125812/slackline-sport-equilibre-corps-esprit>
- ♦ Le Monde. (2015, 13 août). Un Canadien funambule bat le record du monde de distance au-dessus du vide. Le Monde. Consulté à l'adresse <https://cutt.ly/8csyXOe>

Piste pour l'évaluation

Observation de la pratique des élèves et autoévaluation par les élèves



