

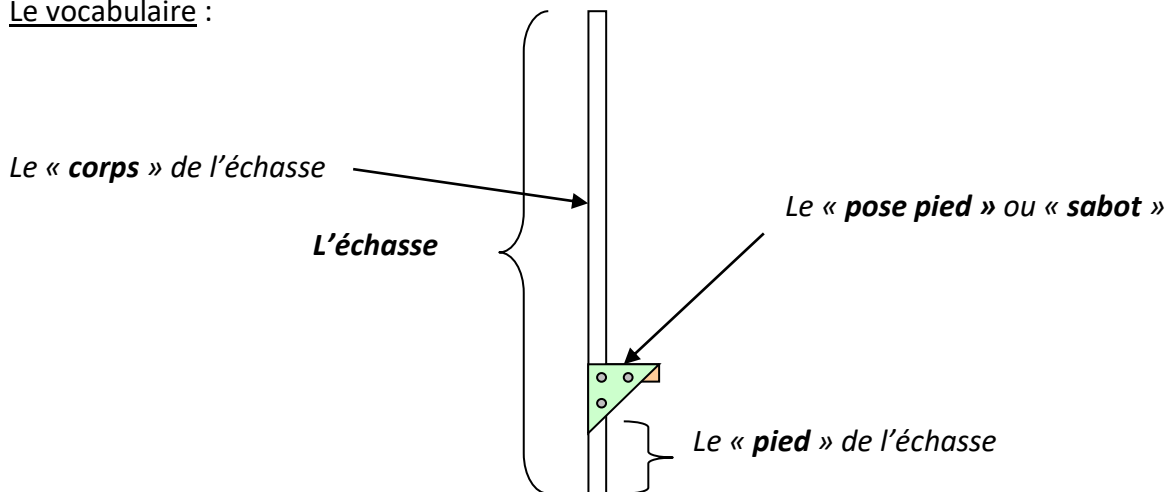
Initiation à la pratique de l'échasse

I. PETIT COURS THEORIQUE SUR LA PRATIQUE

Avant toute chose, il est important que les enfants **mettent un mot sur chaque partie** de l'échasse afin de parler dans un vocabulaire commun et compris par tous !

Avant les exercices pratiques, nous vous conseillons de définir, avec les enfants, les différentes parties de l'échasse.

Le vocabulaire :



PREAMBULE (A lire avant toute chose)



Monter sur une paire d'échasse n'est pas une chose aisée ! Cependant, certaines personnes trouvent très rapidement leur équilibre, d'autres mettront plus de temps à y parvenir. Mais monter est une chose. Se déplacer en est une autre ! Ci-dessous, vous trouverez quelques exercices pratiques qui vous aideront à driller les enfants à la pratique de l'échasse. Nous vous conseillons de les suivre dans l'ordre dans lequel ils vous sont présentés. Prenez le temps pour chaque exercice. Tout ne doit pas être fait en une seule séance ! En effet, la méthode choisie est progressive et passe donc d'une prise de conscience à une autre, d'une difficulté à une autre !

Mais avant toute chose voici quelques conseils à donner à vos enfants au moment où vous le jugerez adéquat !

- **Pour monter sur une paire d'échasse, 3 techniques sont possibles :**

○ Technique de la marche d'escalier :

Cette technique consiste à mettre un pied sur le sabot de son choix et, à l'instar d'une montée de marche d'escalier, lancer le deuxième pied sur le deuxième sabot.

○ Technique du marchepied :

En s'aidant d'une hauteur adaptée, poser ses pieds l'un après l'autre sur le sabot.

○ Technique de l'entraide :

Une personne tient les échasses pendant que l'autre grimpe dessus.



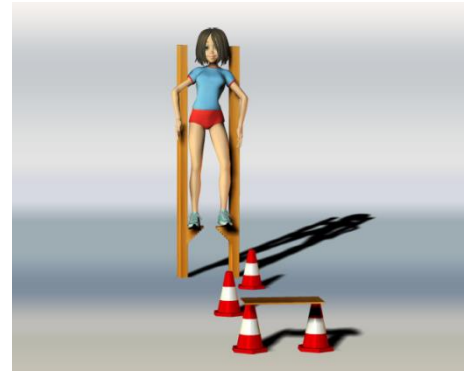
- La technique **pour se déplacer en échasse**. Voici quelques conseils :

- Avec ce type d'échasses, les jambes et les bras participent ensemble à l'effort. Mais attention, les bras ne sont là que pour accompagner le mouvement lors du déplacement et maintenir les échasses dans la position adéquate. En aucun cas, les bras n'effectuent tout le travail ! Les jambes, quant à elles, reproduisent le mouvement de monter des marches d'escalier (sans exagération). Une attention particulière sera portée sur la souplesse du mouvement de genou ainsi que des articulations en général.
- Lors des premiers déplacements, privilégier les petits pas.
- Regarder devant soi, jamais vers les pieds.
- Avoir les bras les moins tendus possible !
- Privilégier la décontraction et la souplesse.

Apprendre à monter en échasse, c'est comme apprendre à monter à vélo... une fois l'équilibre et la technique trouvés, ceux-ci ne disparaissent jamais !

Remarque

Physiquement, il est **quasiment impossible de rester immobile sur une paire d'échasse**. On est toujours en mouvement et même à « l'arrêt ». Donc en position « statique », **on exécutera une série de petits piétinements !**



II. EXERCICES PRATIQUES



Prévoir quelques étirements – Echauffer les muscles



1) **Présentation de l'échasse**. (voir première page)

Objectif : le professeur et l'élève utilisent un « langage » commun.

Prise de conscience : aucune.

2) **Position adéquate**

Objectif : présenter la manière de se tenir et de se déplacer en échasse.

Prise de conscience : monter en échasse est un apprentissage.

Le professeur présente à ses élèves la manière de se tenir en échasse par une petite démonstration.

Position des mains :

- A hauteur des hanches. Les bras sont fléchis en « arc » entre les épaules et les hanches.
- Les mains ne serrent pas exagérément les échasses.
- Les bras ne sont là que pour accompagner le mouvement lors du déplacement et maintenir les échasses dans la position adéquate



Position des pieds :

- Les pieds prennent appui sur le sabot juste après le talon, dans la partie « creuse » du pied.
- Privilégier des chaussures à semelle dure !



Déplacement :

- Avec ce type d'échasses, les jambes et les bras participent ensemble à l'effort. Les jambes, quant à elles, reproduisent le mouvement de monter des marches d'escalier. Une attention particulière sera portée sur la souplesse du mouvement de genou
- Lors des premiers déplacements, privilégier les petits pas.
- Regarder devant soi, jamais vers les pieds.
- Avoir les bras les moins tendus possible !
- Privilégier la décontraction.

3) Initiation

Objectif : premier essais sur une paire d'échasses.

Prise de conscience : pour tout le monde monter en échasse n'est pas si évident.

Ici le professeur va faire monter chaque élève sur les échasses. Corriger le positionnement et les accompagner pour effectuer leur première dizaine de pas.

Certains élèves voudront monter seul sur leur paire. Il est judicieux de les laisser faire pour plusieurs raisons :

- 1° Il n'y a pas grand risque de lourde chute vu la hauteur de l'élève sur l'échasse (40 cm du sol).
- 2° Certains élèves trouveront tout de suite la technique. Il ne restera plus qu'à corriger éventuellement le positionnement.
- 3° Certains élèves n'y arriveront pas. Ils prendront alors conscience qu'un apprentissage est nécessaire.

4) Apprendre à monter et à descendre

Objectif : apprendre à monter et à descendre d'une paire d'échasse.

Prise de conscience : monter en échasse peut être assimilé à un jeu.

Apprendre à monter (10X par élèves)

Le choix de la technique utilisée dépendra du professeur, bien que nous conseillions la 1^{ère} ou la 3^{ème} facilement reproductible n'importe où.

- Technique de la marche d'escalier :
Cette technique consiste à mettre un pied sur le sabot de son choix et, à l'instar d'une montée de marche d'escalier, lancer le deuxième pied sur le deuxième sabot.
- Technique du marchepied :
En s'aidant d'une hauteur adaptée, poser ses pieds l'un après l'autre sur le sabot.
- Technique de l'entraide :
Une personne tient les échasses pendant que l'autre grimpe dessus.



Apprendre à descendre (10X par élèves)

Ici, pas de technique particulière car les échasses concernées ne possèdent pas d'arceau comme les échasses namuroise.

On descend soit par devant ses échasses, soit par derrière.

Cependant, vu le positionnement conseillés des bras (voir plus haut), mieux vaut privilégier la descente pas derrière plus souple dans ce cas précis.

5) Apprendre à marcher

Objectif : apprendre à se déplacer en échasse, trouver seul son équilibre.

Prise de conscience : se déplacer en échasse donne une autre perception des choses et de son environnement.



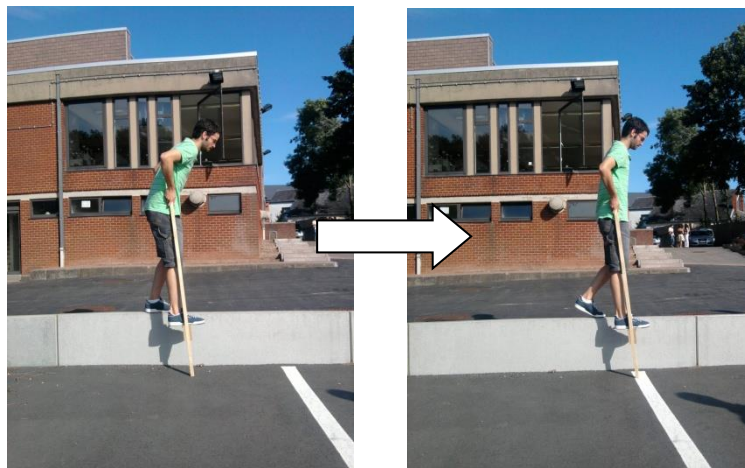
Exercice 1 (exercice seul)

A l'aide d'un banc (ou d'un muret ou d'une quelconque hauteur), se déplacer sur une seule échasse, l'autre pied prenant appui sur le banc.

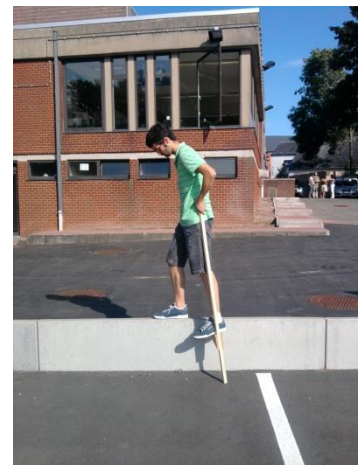
- L'objectif visé étant que l'élève ressente le mouvement de la marche, le moment de déséquilibre et le moment de reprise de contrôle du déplacement. Cet exercice apprend également le maintien de l'échasse.

Chaque élève fait de 5 à 10 longueur tantôt avec le pied gauche sur l'échasse, tantôt avec le pied droit (voir ci-dessous).

Déplacement avec l'échasse droite



Déplacement avec l'échasse gauche



Exercice 2 (exercice en binôme)

Apprendre à marcher avec un guide qui tient les 2 échasses (5 tours d'une vingtaine de pas sont conseillés – une pause entre chaque tour).

- L'objectif visé étant la mise en pratique et sur deux échasses de l'exercice précédent.

Exercice 3 (exercice en binôme)

Apprendre à marcher avec un guide qui tient une des deux échasses

- le guide tient uniquement l'échasse gauche (+/- 5 petits tours)
- le guide tient uniquement l'échasse droite (+/- 5 petits tours)

- L'objectif visé étant d'aider le futur échasseur à trouver son équilibre sur les 2 échasses.

Exercice 4 (exercice en binôme / seul)

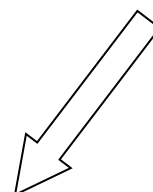
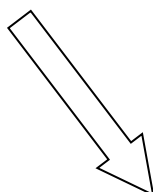
Apprendre à marcher tout seul :

- soit en s'aidant d'un mur et s'en éloignant progressivement. Faire tout d'abord un ou deux pas, puis revenir vers le mur. Enchaîner par trois ou quatre pas... et ainsi de suite.
- Soit avec l'aide d'un partenaire.
 - Méthode progressive :
Le partenaire ne tient qu'une seule échasse. « L'échasseur » effectue quelque pas sous le contrôle du binôme. Ensuite, le partenaire tient l'autre échasse et « l'échasseur » effectue quelques pas supplémentaire... et ainsi de suite.
Finalement, quand « l'échasseur » se sent prêt, le partenaire lâche les deux échasses. L'échasseurs effectuera d'abord quelques pas seul.
 - L'objectif visé étant d'apprendre à l'élève de se déplacer seul sur ses échasses.

A l'aide d'un mur



Avec un partenaire



L'ensemble de tous ces exercices pratiques aidera finalement les plus faibles, mais également les plus forts, à acquérir les bonnes techniques et un bon sens de l'équilibre en échasses.

III. EXERCICES DE DÉPASSEMENT

1) Apprendre à marcher tout seul

- ⇒ Allier les techniques de monte et de marche
- ⇒ Faire plusieurs tours de cours seuls
- ⇒ Apprendre à allonger le pas
- ⇒ Apprendre à faire du sur place
- ⇒ Apprendre à accélérer / ralentir
- ⇒ Apprendre à courir

2) Apprendre à sauter des échasses les deux pieds en même temps

- ⇒ Apprendre sauter par derrière
- ⇒ Apprendre sauter par devant

3) Apprendre les techniques de combat

- ⇒ Apprendre à lâcher ses échasses et à se réceptionner correctement
- ⇒ Apprendre à donner des coups (technique levier)
- ⇒ Apprendre à tenir ses échasses devant soi et à se déplacer
- ⇒ Apprendre à donner des coups (technique échasses en avant)

4) Apprendre à se dépasser

- ⇒ Apprendre à tenir sur une échasse
- ⇒ Apprendre à faire un salut (sautiller sur une échasse et une échasse levée)

