

Nom de l'activité	Macher sur un fil
Temps nécessaire	2/3 heures
public (âge et nombre)	A partir de 6 ans. Groupes de 10 maxi.
Objectif pédagogique	<ul style="list-style-type: none"> - conscience corporelle. - Acquisition d'équilibre. - Connaissance de ses propres limites – prise de risque
Description de l'activité	<p>- il faut monter la structure dans un premier temps. Celle ci est soit une structure préexistante, achetée ou fabriquée, soit une structure élaborée avec du matériel non spécialisé. Ainsi, il est possible de “créer” un fil avec les sangles d'attaches longues des chargements de voiture ou de remorque. D'un côté, cette sangle peut se fixer avec l'attache elle même (autour d'un arbre, d'un poteau), de l'autre avec un noeud autour d'un autre poteau.</p> <p>-Avant de monter, il est nécessaire de procéder à un échauffement des chevilles et de l'ensemble du corps et des articulations. On monte sur le fil en chaussettes ou avec des chaussons de danse.</p> <p>-les premières traversées se font ensuite avec deux animateurs de chaque côté du participant qui se servira de leurs mains levées comme appui. Les pieds se posent à plat, en glissant le long du fil.</p> <p>-les autres participants observant.</p> <p>- le regard du participant doit fixer un point fixe à l'horizontale, en face, ou le bout de la corde vers lequel il se dirige, afin de garder l'équilibre (ne pas baisser la tête).</p> <p>- Petit à petit, on ne se sert plus que d'une main d'appui, puis plus aucune, les bras faisant balancier.</p>
Variante	Il est possible de chercher d'autres manières de traverser le fil (allongés, suspendus, en arrière, assis, en glissant...). Avec toutes ces formes, on peut monter un petit scénario et travailler un numéro à présenter en public.
Matériel	Fil de fer, sangle de voiture + fixateurs et deux arbres, matelas ou tapis en dessous
Espace	Sol plat, deux arbres ou poteaux éloignés de quelques mètres, ou un poteau + autre point d'attache (voiture...).
Observations	La prise de risque sera appréhendée différemment par chaque personne. L'animateur doit veiller à assurer la sécurité (y compris affective) des participants.
Valorisation	L'atelier peut donner lieu à des temps de resituation sur la prise de risque, les sensations, les changements de points de vue. Ce sont ces idées et émotions qui pourront être un point de départ pour la création d'un numéro et d'un petit scénario, des figures qui se compliquent tout au long du numéro pour créer un spectacle de qualité.