

Il plateau

È un terreno piano di forma rettangolare, delimitato ai quattro angoli da bandierine, la cui dimensione varia da 10-15 metri di larghezza a 20-40 metri di lunghezza a seconda dell'età e del grado di preparazione dei partecipanti.

I lati più corti del plateau costituiscono uno la base di partenza, l'altro la base di arrivo; gli altri due sono denominati basi laterali.

Hèbert ha ideato il plateau per rimediare alla frequente difficoltà di effettuare percorsi in piena natura e consentire con poco spazio molta attività fisica anche da effettuarsi in ambienti chiusi come le palestre.

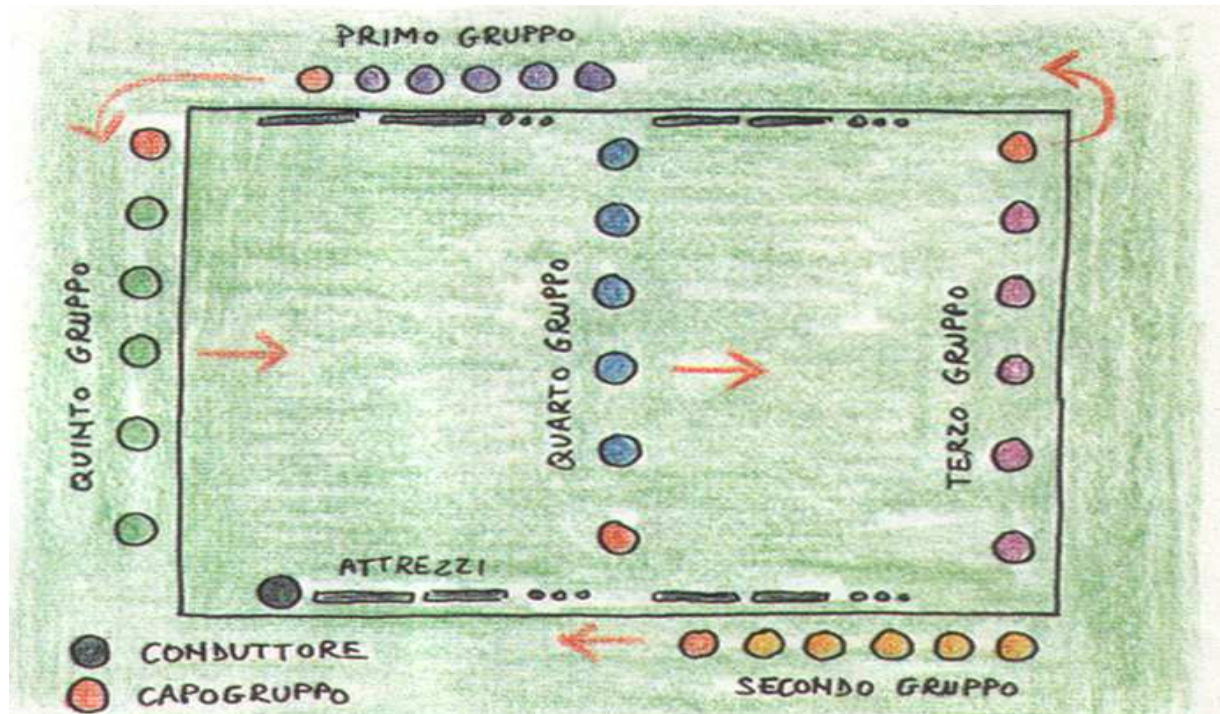
Il plateau permette di far eseguire esercizi di attività fisica in contemporanea a molte persone senza che vi siano attese e momenti "morti" se non quelli previsti per il recupero.

Si formano 4 o 5 gruppi di 6-8 unità ciascuno, omogenei per peso e altezza. I componenti dei singoli gruppi si dispongono in riga, formando così "un'ondata", sulla base di partenza (uno dei lati corti) distanziati quel tanto che basta per non ostacolarsi nell'esecuzione degli esercizi. Ogni ondata ha un capo "ondata" o capo gruppo che guida lo spostamento all'interno del plateau e il ritorno alla base di partenza.

Il plateau è gestito da uno o più "moniteur/monitrice" (istruttore o istruttrice) che comunica la serie di esercizi da effettuare al primo gruppo. I restanti gruppi osservano l'esercizio in corso e lo ripetono. E' pertanto molto importante porre attenzione a quello che sta succedendo all'interno del plateau.

A questo punto inizia il lavoro in spostamento sul plateau che si effettua ad "ondate" successive. I gruppi avanzano uno dopo l'altro ad intervalli regolari, dalla base di partenza alla base di arrivo, eseguendo gli esercizi appartenenti alle famiglie. Giunti alla base di arrivo le "ondate" si dispongono in fila e fanno ritorno in "contro-ondata", alla base di

partenza, percorrendo di passo, alternativamente, una delle basi laterali (lati lunghi) ed eseguendo se occorre delle respirazioni profonde. Si comincia con 2-3 ondate per ogni famiglia di esercizi e si aumenta progressivamente la durata.



Principi fondamentali che regolano il lavoro in un plateau

Libertà d'azione:

intesa nel senso che non si deve essere ostacolati dai compagni durante l'esecuzione degli esercizi, soprattutto nel senso che ognuno può lavorare secondo il proprio ritmo.

Continuità:

si realizza in ondate successive, in modo che vi sia il tempo per ogni ondata di fare l'esercizio senza che nessuno debba aspettare.

Alternanza degli sforzi:

imposta come giusto equilibrio tra i lavori, in modo che ci siano periodi di lavoro e periodi di recupero

Progressività:

intesa come un graduale aumento del lavoro, per cui, dopo aver mantenuto un tipo di lavoro elevato, si decrescerà l'intensità del lavoro.

Un esempio di plateau

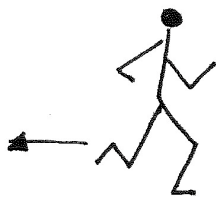
1. camminare in avanti



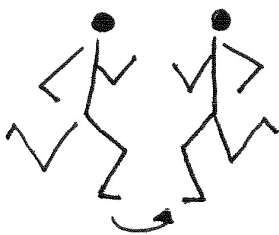
2. correre



3. correre indietro



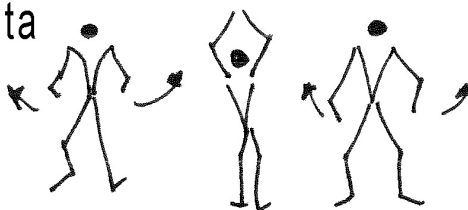
4. correre in avanti ed al fischio correre indietro



5. passo incrociato



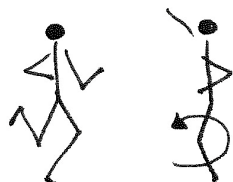
6. corsa galoppata laterale



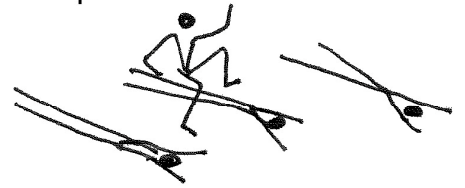
7. saltelli a destra e sinistra a piedi uniti



8. corsa ed al fischio salto con giro di 360°



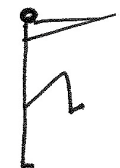
9. saltare i compagni in posizione prona



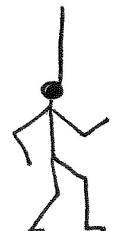
10. saltare i compagni in posizione seduta e gli arti superiori in fuori



11. camminare e al fischio fermarsi in equilibrio con un piede solo ad occhi chiusi



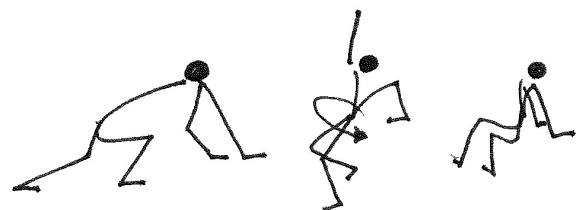
12. tenere in equilibrio una bacchetta sulla fronte



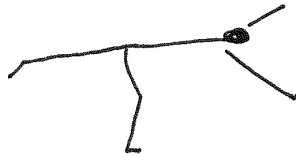
13. quadrupedia prona in appoggio sulle mani e sui piedi



14. quadrupedia laterale con giro completo su se stessi



15. al fischio:
orizzontale prona



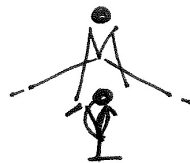
16. al fischio:
capriola in avanti



17. con i piedi sulle
mani del compagno,
camminare



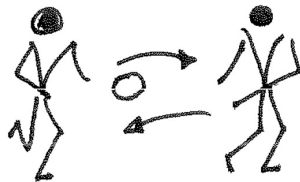
18. salto divaricato
o cavallina



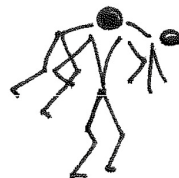
19. capovolta a due
o "cingolo"



20. passare la palla
(o una pietra) al
compagno



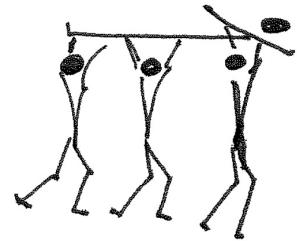
21. trasporto alla
pompiere



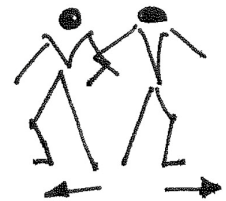
22. trasporto in equilibrio



23. trasporto a tre:
l'aereo



24. tirare il
compagno
agganciandosi
ai gomiti



25. spingere il
compagno
dorso contro
dorso



26. salire in piedi sulle
spalle compagno



FAMIGLIE: marcia, corsa,
salto, equilibrio, quadrupedia,
lancio, trasporto,
lotta e difesa, arrampicata