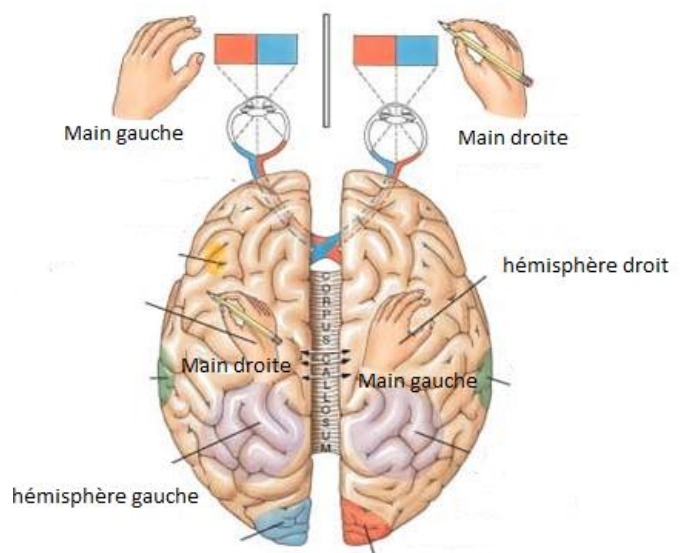


Le speedstack

Le speedstack est un sport individuel et d'équipe d'origine américaine qui consiste à empiler des verres le plus rapidement possible. On doit empiler les verres selon une séquence prédéfinie, en jouant contre la montre. Les séquences sont généralement des pyramides de trois, six ou dix verres. Le Sport a été inventé par Wayne Godinet et Bob Fox. Les premières compétitions ont eu lieu en Californie et au Colorado.

Bienfaits :

Ce sport permet aux enfants de développer la latéralisation, l'ambidextrie et leur coordination œil-main. La latéralisation est l'habileté à distinguer la gauche de la droite ainsi que l'utilisation d'un patron spécifique pour chacun des membres. Pour le droitier, le fait d'utiliser préférentiellement sa main droite pour effectuer certaines tâches est due à la latéralisation de son cerveau. Lorsque la main droite fait un geste, l'information est traitée dans la section gauche de son cerveau. À l'inverse, lorsque la main gauche fait un geste, l'information est traitée dans l'hémisphère droit du cerveau. À l'inverse de la latéralisation, l'ambidextrie est l'habileté d'utiliser également les deux côtés du cerveau. Quelqu'un qui est ambidextre est donc autant habile avec le membre droit qu'avec le membre gauche.



Le Speedstaking aide aussi à améliorer la coordination œil-main ainsi que le temps de réaction. Ces deux qualités sont essentielles pour tous les sports qui nécessitent d'attraper un ballon ou d'effectuer des passes rapides à des partenaires.

Techniques pour la manipulation des verres:

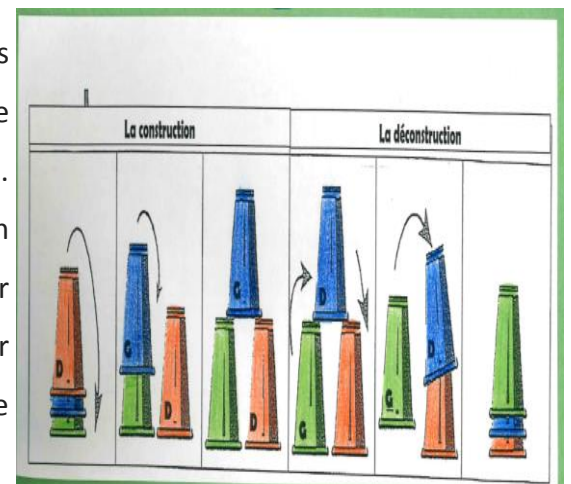
- Je prends les verres sur le côté.
- Je prends les verres avec le bout des doigts.
- Je dois glisser les verres, je ne peux pas les frapper les uns contre les autres.
- Je commence les séquences avec ma main dominante.
- Je dois déposer les verres en alternant les mains.
- Je dois déposer un verre à la fois.

Règlements du speedstack:

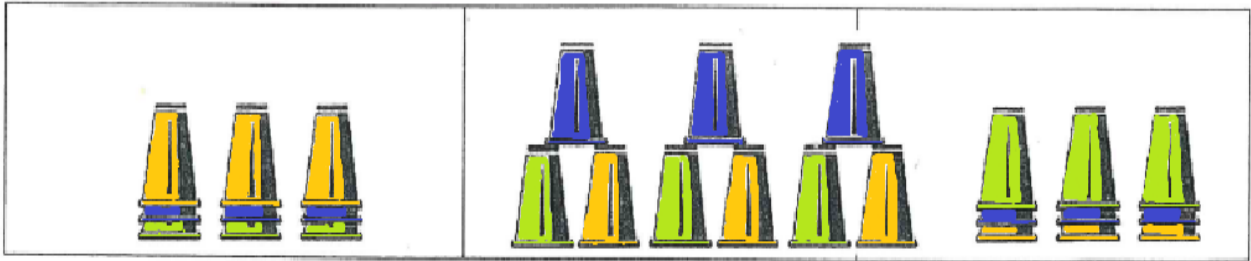
- Je dois construire une pyramide à la fois.
- Je dois commencer à droite ou à gauche, je ne peux pas débiter par le milieu.
- Si je suis droitier, je vais commencer à gauche tandis que si je suis gaucher, je vais débiter par la droite.
- Je dois déconstruire la plus vieille des pyramides. Je recommence toujours où j'ai débuté.
- Je dois toujours utiliser les deux mains en alternance.

La pyramide à trois et l'épreuve du 3-3-3 :

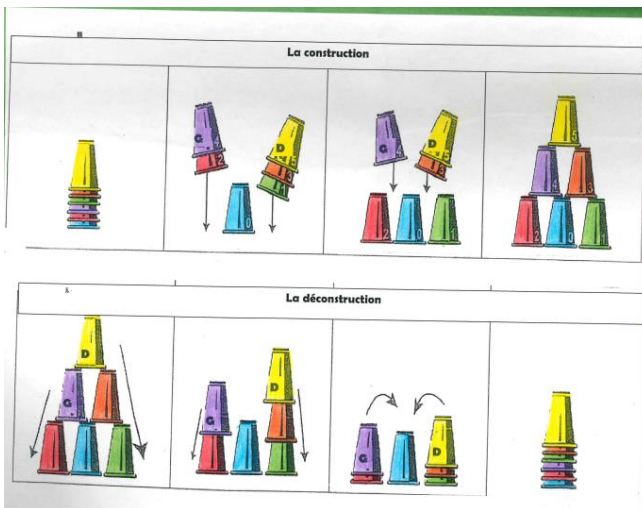
On utilise uniquement 9 gobelets qui sont divisés en 3 piles de 3 verres. Les mains décrivent un mouvement circulaire lors de la construction et la déconstruction des pyramides. Les verres doivent "tourner" dans le même sens qu'on construit et déconstruit les pyramides. On doit débiter par le mouvement par la main dominante. Par exemple, pour un droitier, la main droite va prendre le premier verre et le déposer à la droite de la chandelle de deux verres.



Le 3-3-3 :



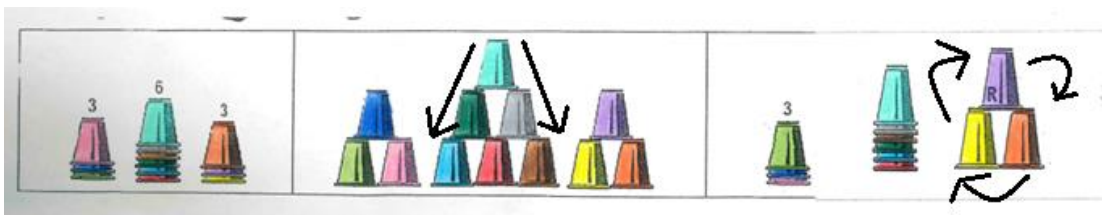
La pyramide à 6 et l'épreuve du 3-6-3 :



12 gobelets sont nécessaires. Pour le 3-6-3, une chandelle de 3 est nécessaire à gauche, une de 6 au milieu et une de 3 est nécessaire à droite. Le principe est le même que pour le 3-3-3, il faut construire les 3 chandelles en pyramide dans un sens, puis les déconstruire dans le même sens. La technique pour construire la

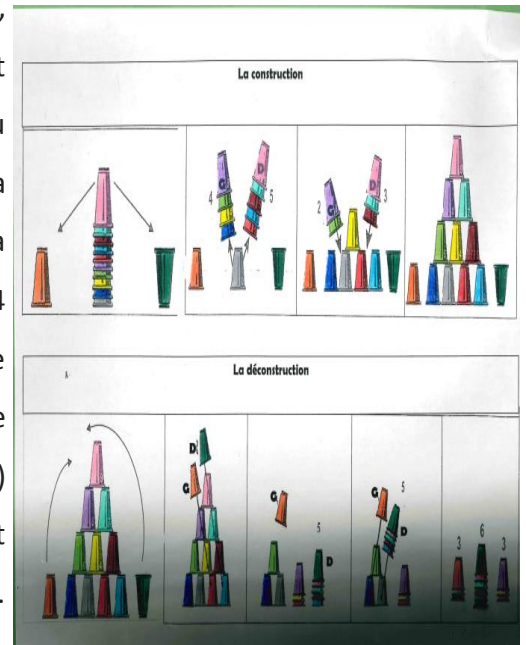
pyramide à 6 est le 3-2-1 en alternant chaque main. Lors de la déconstruction, on doit glisser les verres de chaque côté de la pyramide comme sur une montagne de ski. Durant cette étape, les deux mains forment un triangle.

Le 3-6-3 :



La pyramide à 10 :

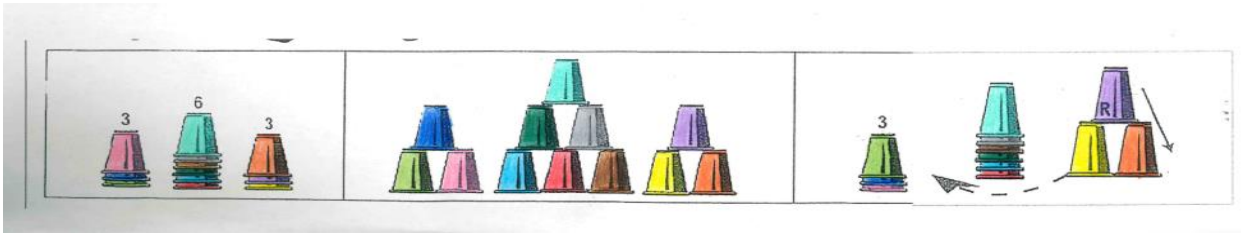
On débute avec une chandelle de 12 verres. Simultanément, on doit retourner un verre tandis qu'un autre verre est déposé à l'endroit à côté d'une chandelle à 10. Au speedstack, on doit obligatoirement déposer un verre à l'endroit et l'autre à l'envers. La technique pour construire la pyramide à 10 est le 5-4-1. Lorsqu'on a fait la base de 4 verres, on dépose un verre au centre de la base. C'est le verre le plus important pour réussir la construction de cette pyramide. On doit alors construire une pyramide de 6 (3-2-1) sur une base de 4. Pour déconstruire la pyramide, on doit former un X avec le verre à l'endroit et le verre retourné. Lorsque la pyramide est correctement déconstruite, on devrait se retrouver avec des chandelles de 3-6-3.



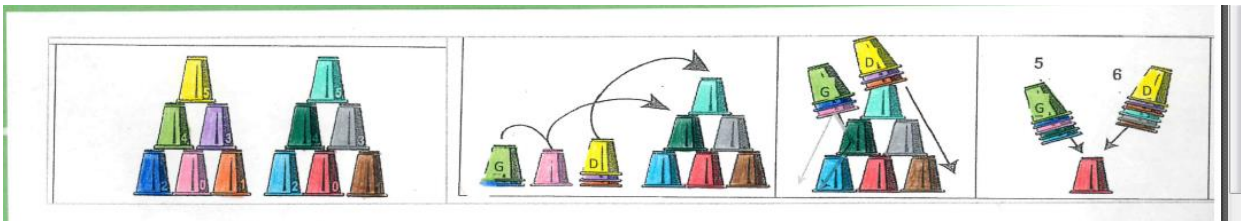
Le cycle :

Le cycle est l'épreuve la plus élaborée du speedstack. On compte 41 mouvements pour sa réalisation. On doit commencer avec la construction et la déconstruction du 3-6-3. La première transition se fait lors de la déconstruction de la dernière pyramide à 3. C'est le seul endroit où tu dois utiliser une seule main pour déconstruire la pyramide. Pendant ce temps, l'autre main est en train de prendre 2 verres pour faire la méthode du 3-2-1. Suite au 3-6-3, on doit ensuite construire deux pyramides à 6. La deuxième transition apparaît lors de la déconstruction de cette première pyramide à 6. On doit utiliser les verres de cette dernière pour déconstruire la deuxième pyramide et ainsi former une chandelle de 12 verres. On doit alors construire et déconstruire la pyramide à 10. On fait donc la troisième transition en utilisant le verre à l'endroit et le verre à l'envers pour déconstruire la pyramide à 10.

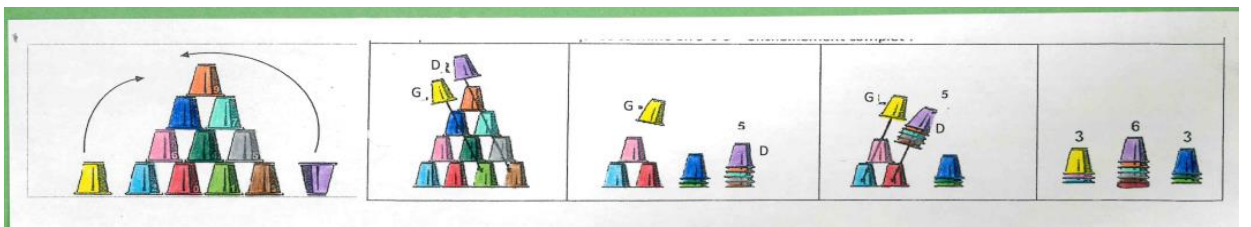
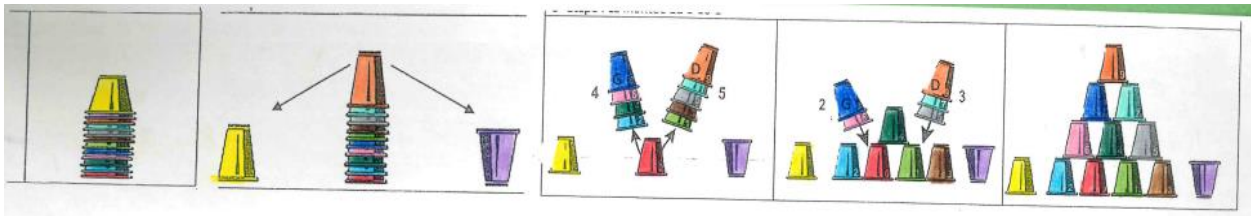
3-6-3



6-6



1-10-1 :



Records mondiaux officiels

Voici à titre informatif, les records mondiaux qui ont été validé par la WSSA dernièrement :

- Le cycle : 4,578 s : William Orrell¹²
- 3-6-3 : 1,863 s : William Orrell¹⁴
- 3-3-3 : 1,436 s : William Orrell¹⁵