

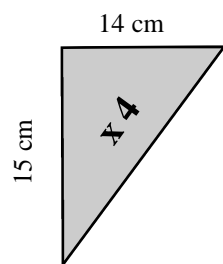
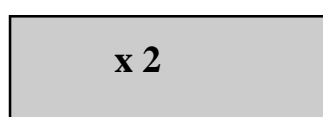
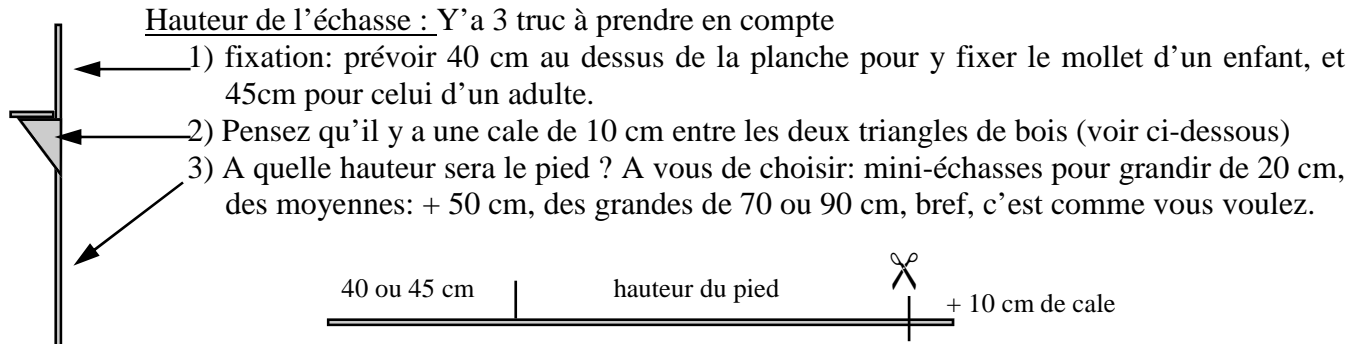


# Etape 1 : des maths, du découpage, de l'Assemblage

Pourquoi du fresne ? Parce que c'est un bois très solide et surtout qui ne casse pas « en pointe ». Ainsi si au cours d'un de vos entraînements l'échasse venait à se briser, vous limiter les risques (le bois ne se brisera pas net). Evitez un bois avec des nœuds.

Dimension de la barre: 40 x 40 mm de côté.

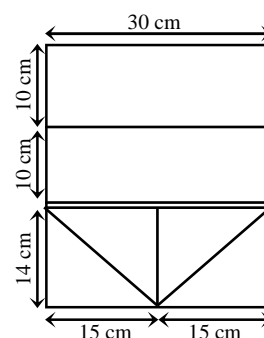
Hauteur de l'échasse : Y'a 3 truc à prendre en compte



## Comment découper la planche de contre plaqué de 30 x 35 cm ???

2 planches rectangulaires: .  
30 x 10 cm, épaisseur : 15 mm.

4 planches triangulaires: .  
12 x 14 cm, épaisseur : 15 mm.

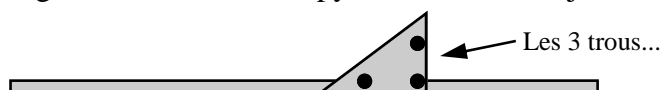


## DE L'ACTION !!!!!

- Découpez 10 cm de la barre de fresne (pour faire la cale)
- Mesurer 40 ou 45 cm sur vos 2 barres. Tracer un trait sur chacune: voici la hauteur des pieds. Ajustez les deux triangles et la cale sur ce repère, afin de former un appui stable et de niveau pour la planche rectangulaire. Bloquez l'ensemble à l'aide d'un serre-joint.

**Attention:** les deux triangles et la cale doivent être exactement au même niveau, et cela sur les deux échasses, vérifiez bien que vos 2 pieds sont à la même distance du sol !!

- Percez 3 trous de 8 mm de diamètre, glissez les boulons Japy dans les trous, ajoutez une rondelle de l'autre côté et un écrou. Serrez à bloc.



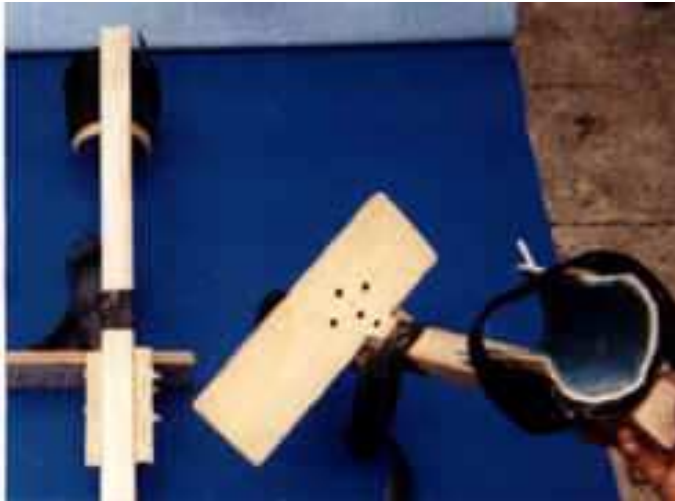
- Ne retirez le serre-joint qu'une fois l'ensemble bien boulonné !



Vue en Coupe



## Etape 2 : Comment bien prendre son pied ???



A l'aide de vis fixez la planche rectangulaire sur la base ainsi créée, en laissant dépasser 6 cm à l'arrière de la base. De cette manière votre talon repose sur 1/3 de la planche.

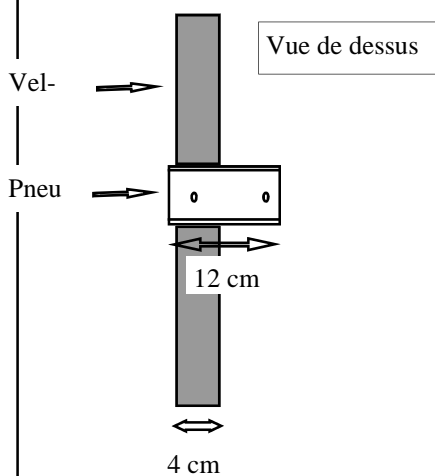
Arrondissez les angles de la planche rectangulaire pour ne pas abîmer le sol lors de vos chutes.

Pensez que le mollet devra être maintenu en haut de l'échasse : plusieurs systèmes possibles. Nous avons pour notre part retenu le velcro cousu sur une sangle : 2 morceaux de 20 cm de velcro cousus à chaque extrémité d'un morceau de ceinture de sécurité de 50 cm de long.

*Ce système a l'avantage d'être confortable et solide.*

- 1) Découpez une tranche de 12 cm de pneu de moto (voir schéma ci dessous).
- 2) Percez 2 trous dans le pneu.
- 3) Placez la sangle avec son velcro au sommet de l'échasse.
- 4) Posez par dessus la tranche de pneu.
- 5) Ajoutez 2 rondelles et vissez l'ensemble (vis de 40 mm, diamètre 4 mm), de telle sorte que la vis du dessus traverse bien dans la sangle et la maintienne ainsi en place.
- 6) Tirez comme une brute pour être sûr que ça tienne, et vérifiez que votre mollet est bien en place.
- 7) Vérifiez que votre accroche est sûre.

### L'accroche au mollet:

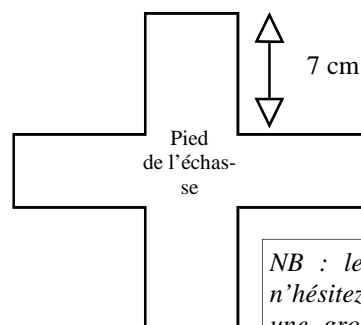


Collez de la mousse ou de la moquette à l'intérieur du pneu avec de la colle néoprène. L'idée est ici d'éviter les frottements sur la jambe et surtout de limiter l'effet du serrage, bref il faut trouver quelque chose pour que le port de l'échasse soit confortable.

## Etape 3 : Ouah !!! Quel pied

Il est préférable de mettre un embout au pied de l'échasse pour éviter de glisser en extérieur et de ne pas marquer les sols en intérieur. Nous avons choisi pour notre part le pneu de moto ou de VTT : il suffit de récupérer un vieux pneu chez un marchand et de le découper (scie à métaux ou à la rigueur lapidaire) en forme de croix.

Placez le centre de la croix sous le pied.



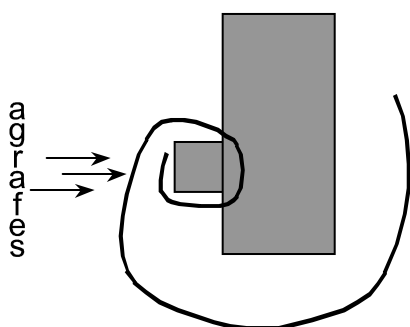
*NB : le caoutchouc s'use, n'hésitez pas à en mettre une grosse couche et à le changer dès que le bois apparaît.*

Fixez à l'aide de clou en U (clou cavalier) chaque branche de la croix.

## Votre échasse est quasiment terminée !!!!!!!

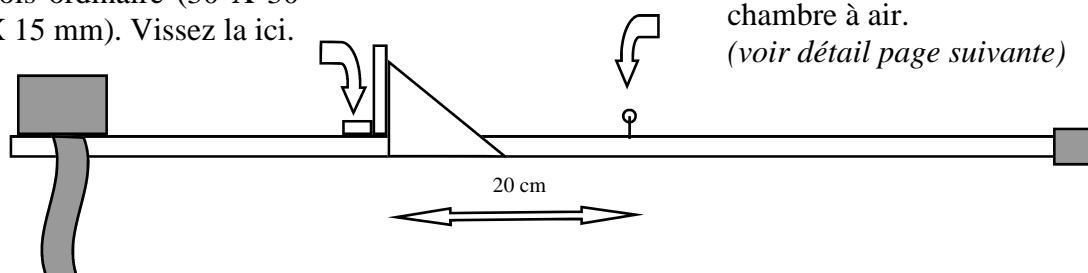
Découpez une bande de chambre à air de voiture (ou de camion, tracteur, etc...) environ 1 m de long sur 4 à 5 cm de large. Serrez et agrafez-la à la barre de l'échasse de manière à être au niveau du talon.

Vue du dessus



Achevez votre chef d'œuvre :

Pour stabiliser le pied découpez une cale en bois ordinaire (30 X 30 X 15 mm). Vissez la ici.



Ajouter une vis 20 cm au dessous du pied : elle servira d'accroche à la bande de chambre à air.  
(voir détail page suivante)

## **Pour fixer le pied à l'échasse.**

1. Posez le pied sur la planche, le talon bien à l'arrière. Prendre la sangle (chambre à air) à deux mains.
2. Etirez-la et passez-la derrière le talon de manière à bien le maintenir, puis passez la sangle sous la planche rectangulaire (photo 1).
3. Passez maintenant sur le dessus du pied, faites, 1, 2 ou 3 tour selon la longueur, dosez le serrage de manière à être bien bloquer sans vous écraser les doigts de pieds (photo 2).
4. D'une main tenez fermement votre pied, de l'autre étirez la sangle jusqu'à passer SOUS la vis. Avec la tension la sangle se bloque toute seule à la vis, inutile donc de faire un trou. Pour retirer la sangle, tirer un coup sec vers le bas (photo 3).



## **Pour le second pied.**

Note aux apprentis peu bricoleur: Le bois étant à l'extérieur du pied, vous devez faire une échasse droite et une échasse gauche, pour la seconde échasse, évitez de prendre modèle sur la première ( ou vous aurez 2 échasses du même pied): c'est un vieux gag

## **Sécurité**

Bien sûr les échasses c'est amusant. Arrangez vous pour que cela le reste, alors mettez toujours vos genouillères !!!!!!!!! Les coudières et protections de poignée sont elles aussi recommandées.

Pour chuter : Il existe une ou deux techniques. La première consiste en une sorte d'amorti de tout le corps en terminant sur une petite roulade, un peu comme au judo. La seconde consiste à tomber sur les genoux avec genouillères, elle n'est valable qu'à petite hauteur (moins d'1 m).

Une chute ne s'improvise pas, travaillez-la et n'hésitez pas à contacter l'atelier près de chez vous pour prendre un petit cours.



## **Réalisation**

*Thomas Perrot & Johann Charvel  
Illustration : Emmanuel Lemaire.*