

Conditions matérielles

Indispensable

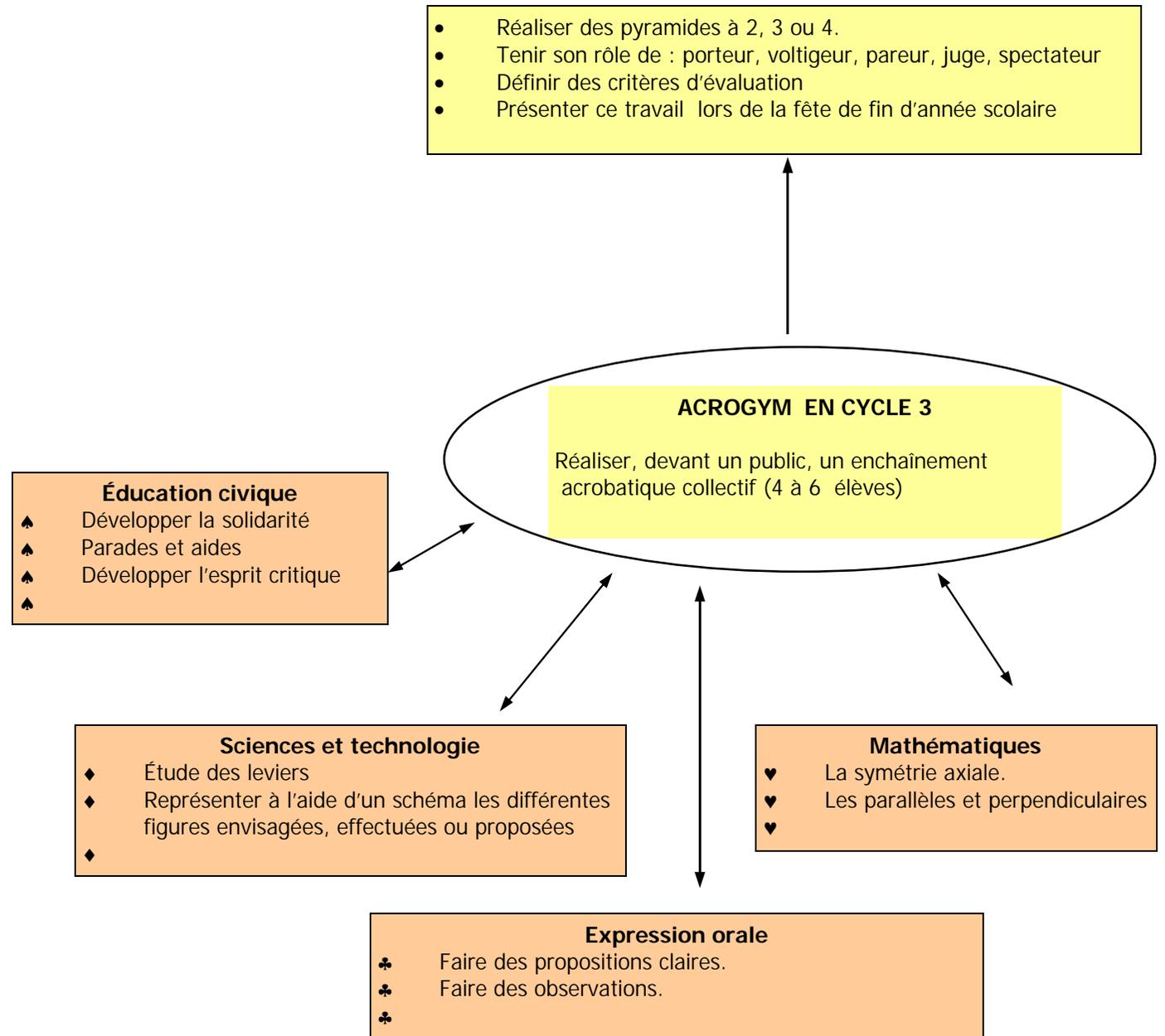
- 4 tapis de Gymnastique minimum par groupe
- Appareil photo

Ce serait mieux avec :

- Lecteur de CD
- Modules de gym (bancs, plinths ...)

La séance d'acrogym:

1. **Mise en train**
2. **Corps de la leçon**
(2 thèmes maxi, 2 objectifs)
travail en groupe de tâche et/ou
travail groupe de besoin et/ou
travail individualisé.
3. **Présentation des éléments travaillés.**
4. **Bilan**
5. **Retour au calme**



Réaliser collectivement un enchaînement de figures acrobatiques

Classe de cycle 3, ne connaissant pas l'activité. Préfabriqué équipé de tapis de gym. 12 séances.

Séances
1 à 5

- Assurer sa sécurité
- Assurer la sécurité des partenaires

Les appuis, les forces

- Les portés
- La parade

Équilibre / Déséquilibre

- Les gainages
- Les réchappes

Conseils et recommandations

1. Organisation:
Par groupe de 4 ou 5 élèves hétérogènes en poids et tailles
2. Comment?
Alternance entre action et représentation graphiques schématiques, photographiques des « pyramides »
3. Combien de temps?
Dominante des 3 premières séances, puis rappel dans les 2 ou 3 suivantes.

Séances
4 à 12

Élève spectateur

Apprendre à regarder

- Le beau, le bon, le mauvais, le laid...
- Développement la pensée critique, décodage de l'image
-

Conseils et recommandations

1. Organisation : partie de la classe

Élève acteur (acrogym)

Enrichir son répertoire moteur

- Les équilibres : ATR, trépied, planches
- Les rotations : roulades avant et arrière, roue, rondade
- Les sursauts, pas chassées, pas croisés...
-

Conseils et recommandations

1. Organisation : groupe de besoin

Élève « chorégraphe »

- Les enchaînements (une chorégraphie)
- L'occupation de l'espace
- La gestion du temps
-

Conseils et recommandations

1. Organisation : groupe de production

Autres champs disciplinaires impliqués

- ♣ **Les mathématiques** : connaître le vocabulaire de base (les droites, les segments, les directions..).
- ♣ **La géométrie** : utiliser la symétrie axiale.
- ♣ **Sciences et technologie** : comprendre le mécanisme du levier.
- ♣ **Instruction civique** : les jugements et les valeurs.

Dans un souci de communication verbale.

Présentation d'un spectacle lors de la fête de l'école.

Construire sa sécurité
Les réchappes, les équilibres/ les déséquilibres

- ◆ **Rouler:**
sur les épaules (comme au judo)
sur le côté
roulade avant (comme en gym)

Le culbuto

l'avalanche

le chien et l'os (le chien prend un os médecin balle à 2 mains il doit sortir en roulant)

Recommandations :

Vérifiez l'état des tapis. Sollicitez les réponses diversifiées.

Pour les roulade avant, il faut que le menton soit sur la poitrine.

- ◆ **Les lignes de force**
dos plat
alignement des segments
perpendiculaires

L'ours et la tanière (l'ours à 4 pattes, vous devez en le poussant le faire sortir)

Les déménageurs (transporter les meubles d'une pièce à l'autre)

La pyramide à 3.

Recommandations :

Il faut insister sur les placements dos plat, on lève avec les jambes bras tendus.

Ne pas laisser faire en cas de mauvais placement

- ◆ **Les gainages**
rentre le ventre (ventre plat)
serrer les fesses
se faire le plus grand possible.

La bouteille saoule

La carpette (au sol sur le dos, écraser les mains placées sous les lombaires)

Les déménageurs bis

Les équilibres (par 2 :trouvez des positions ou vous tenez en équilibre grâce à l'autre)

Recommandations :

Reprendre les situations statiques lors du retour au calme.

Assurer la sécurité
La parade

- ◆ Prévoir les chutes éventuelles:
Construction de l'arbre des causes d'un accident.
Analyser les accidents en terme de danger repérés, risques et dommages encourus, comportements sécuritaires à mettre en œuvre.

- ◆ Suivre les déplacements:
accompagner les partenaires dans leurs déplacements
amortir les chocs retour au sol
aider lors des impulsions.
tenir fermement

Les aveugles: Par 2 un aveugle , un chien d'aveugle se déplacer dans la salle sans se parler. Changer les rôles.

Recommandations :

Attention à la dérive des auto tamponneuses.

Les aimants : Par 2 face à face (1 guide) en conservant une distance d'un bras, se déplacer dans la salle. Changer les rôles

Recommandations :

Faire respecter la coopération.

Les ressorts : Par 3 deux pareurs, un ressort. Se laisser tomber d'un banc et rebondir pour franchir un obstacle. Les pareurs ne peuvent pas lâcher le ressort. CR : le ressort s'arrête net dans un espace réduit délimité (cerceau)

Recommandations :

Vérifier l'état des tapis.

L'arrêt net est à lier avec la position d'équilibre (critère de maîtrise)

Espace suffisant pour reculer ou avancer sans risque.

Les forces / les appuis
L'alphabet

- ◆ Organisation
par groupe de 4 à 5 élèves
travail en groupe
Travail en parallèle avec un autre groupe
- ◆ Consignes
En vous servant de vos corps, représenter la première lettre de vos prénoms
Vous présenterez les lettres à l'autre groupe à la fin de la séance
Vous dessinerez les lettres présentées.
- ◆ Critères de réussite :
Le groupe spectateur reconnaît toutes les lettres .

Recommandations:

Ne pas laisser de mauvaises positions de portage.

Les lettres sont écrites à l'envers, attention à l'effet miroir.

Le faire constater et faire modifier les figures.

Pour faire vivre la situation:

♣ Les imposés: avec une posture imposée au(x) porteur(s) et/ ou au(x) voltigeur(s).

Exemple : dans votre figure au moins un porteur doit être à genoux.

dans votre figure au moins un voltigeur doit avoir la tête en bas.

♣ Le jeu des mots : vous devez écrire un des mots choisis par le maître, le groupe, la classe en enchaînant les lettres.

♣ *Le critère de réussite est identique pour chaque situation proposée :*

le groupe spectateur reconnaît les lettres, les mots représentés.

Les forces les appuis
, les acrobates

- ◆ Organisation
groupe de 4 à 5 élèves
travail en binôme
- ◆ Consignes
inventez à 2 des positions où chacun tient en équilibre grâce à son partenaire
- ◆ Critères de réussite :
La position est stabilisée (3 secondes)

Recommandations:

Ne pas laisser de mauvaises positions de portage.

Faire tracer les positions (quelques réponses annexe1)

Annexe 1

Les forces les appuis
Première pyramide

Quelques exemples de combinaisons.

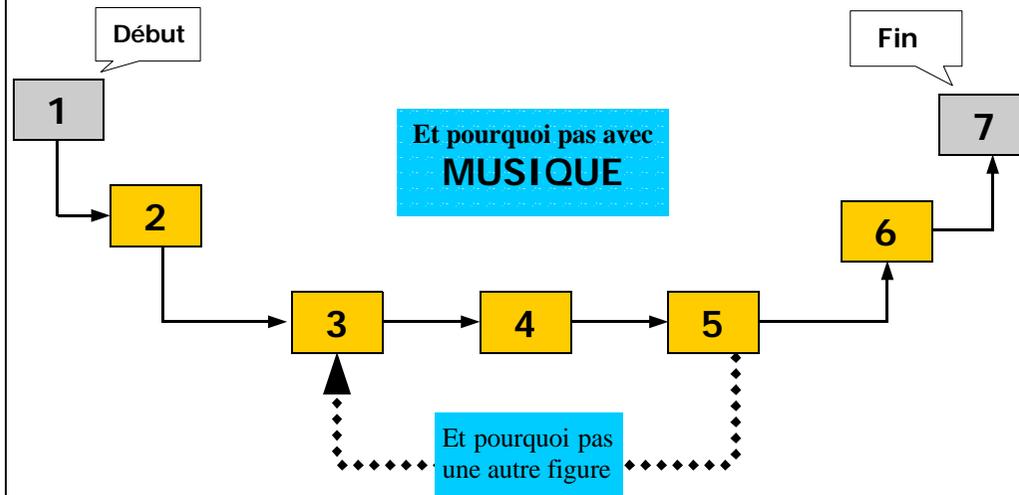
- ◆ Organisation
par groupe de 4 à 5 élèves
4 à 5 tapis de gym
- ◆ Consignes
Créer une figure d'équilibre à 3 au moins avec un porteur à 4 pattes
Vous devez monter et démonter la pyramide.
- ◆ Critères de réussite :
La pyramide est stabilisée (3 secondes)

Recommandations:

Ne pas laisser de mauvaises positions de portage.

Pour donner du sens à la situation :

Les élèves commencent et finissent à l'extérieur de l'espace d'évolution. (1 & 6)



2.Entrée	3.Construction	4.Figure	5.Démontage	6.Sortie
♣ Déplacements ♣ Roulades ♣ Roue ♣ Sauts ♣	♣ Accrochages ♣ Élan ♣ Parades ♣ Posture ♣	♣ Posture ♣ Maintien ♣ Équilibre ♣ ..	♣ Posture ♣ Décrochage ♣ Réception ♣ Élan ♣	♣ Déplacements ♣ Roulades ♣ Roue ♣ Sauts ♣