

REGLES DE SECURITE EN ACROSPORT
(établie par une classe de CM)

PORTEUR Po	VOLTIGEUR Vo	PAREUR Pa
<ul style="list-style-type: none"> - avoir une tenue adaptée (pieds nus, bijoux enlevés, cheveux attachés) - se mettre d'accord avec le Vo et le Pa avant de réaliser la pyramide : <ul style="list-style-type: none"> * placement des tapis * ordre de montage/démontage * répartition des rôles - choisir des figures réalisables par le groupe et pour lesquelles on est capable de gérer sa sécurité et celle des autres - faire confiance à ses camarades 		
<ul style="list-style-type: none"> - attendre le signal du Pa pour se mettre en place sur les tapis et pour en ressortir - placer son dos correctement (bien à plat) - donner des informations au Vo si nécessaire (Tu me fais mal...) - ne pas lâcher ou bouger avant que le Vo ne se soit redescendu - prévenir son camarade à temps si on ne tient pas (Attention, je lâche) 	<ul style="list-style-type: none"> - attendre le signal du Pa pour se mettre en place sur le Po et pour redescendre - monter et descendre doucement (comme un chat) - prendre appui sur le bassin et les épaules du porteur (jamais sur le milieu du dos) - ne pas rester trop longtemps dans une position contraignante pour le Po - prévenir ses camarades en cas de déséquilibre (Je tombe) - prévoir des réchappes et son espace de réception - éviter le Po en descendant 	<ul style="list-style-type: none"> - donner les signaux pour se mettre en place et pour monter et démonter la figure - aider le Vo à monter, à placer ses appuis sur le Po - aider au maintien de la pyramide (soutien) - être toujours proche de l'exécutant - anticiper les chutes éventuelles du Vo pour les empêcher - aider au contrôle de la réception équilibrée du voltigeur - ne jamais être spectateur de ses partenaires = rôle actif tout le temps

L'échauffement, **tout d'abord généralisé, devient plus spécifique et ludique** avec des exercices de gainage, d'équilibre, de déplacements segmentaires, de placements du dos ou de portés, obligeant les élèves à s'entraider.

Progressivement, on pourra demander à **un élève meneur** de prendre en charge telle ou telle partie de l'échauffement à partir des constantes mises en place lors des séances précédentes. Plus tard, on pourra même demander aux élèves de gérer seuls leur propre échauffement afin de voir de quelle manière ils réinvestissent les exercices travaillés précédemment (apprendre à s'échauffer fait partie de l'apprentissage de la sécurité).

ECHAUFFEMENT GENERALISE

activation cardio-pulmonaire et mise en condition articulaire et musculaire

Courir – déplacements "à la manière de" (grenouille, lapin, phoque, chien, serpent...)	
TETE 4 fois droite 4 fois gauche 4 fois devant 4 fois derrière 2 fois rotation complète	EQUILIBRE-APPUI POINTES DE PIED Montée sur pointes de pied Reposer Monter sur pointes de pied Tenir 4 temps Possibilité de s'équilibrer avec bras écart + fesses et ventre serrés
EPAULES 4 haussements épaule droite/épaule gauche 4 haussements 2 épaules 4 rotations avant épaule droite/avant épaule gauche 4 rotations avant 2 épaules/arrière 2 épaules	ETIREMENT COSTAL Monter bras droit (collé à l'oreille) Descendre coté gauche Revenir- descendre bras droit Inverser avec bras gauche Descendre côté droit
COLONNE/EPAULES Enroulement de la CV sur 4 temps Tenir position mains chevilles sur 4 temps Déroulement CV sur 4 temps Monter bras droit (collé oreille) Chercher à grandir Descendre bras droit le long du corps Monter bras gauche Chercher à grandir Descendre bras gauche Monter les 2 bras Se grandir + équilibre pointes de pieds sur 4 temps	BASSIN Jambes légèrement fléchies et écartées rotation du bassin

ACROSPORT**ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE**

(amélioration des qualités, des fonctions, des coordinations principalement sollicitées par la pratique de l'acrosport).

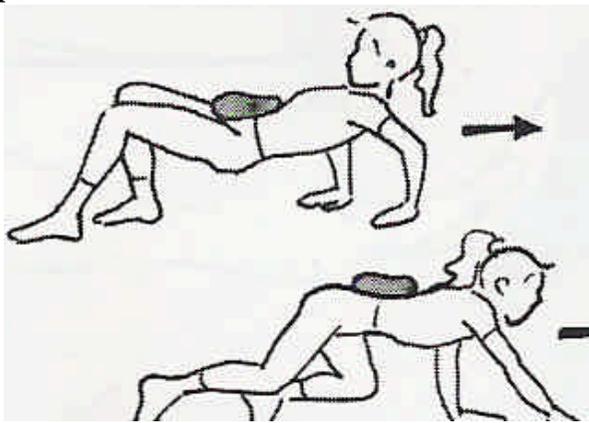
En fonction de la dominante de la séance, l'enseignant choisira des exercices et jeux parmi ceux présentés. Un travail sur des éléments gymniques pourra également être introduit dans les échauffements.

ECHAUFFEMENT : GAINAGE

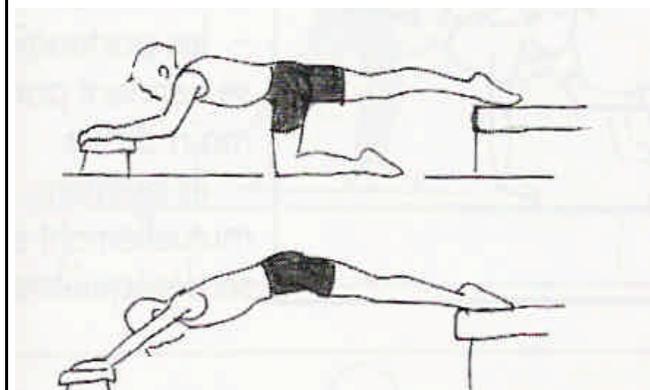
Le chat : dos creux, dos rond alternativement.



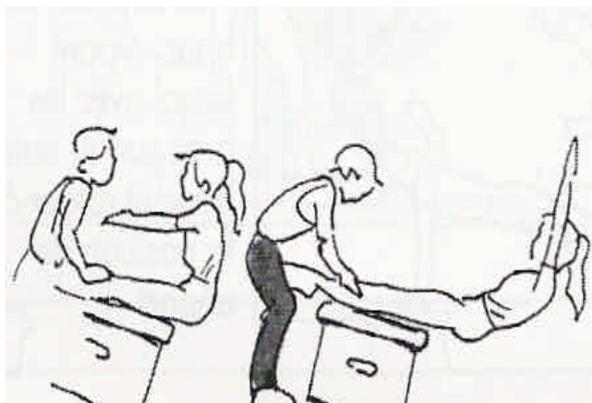
Marcher à 4 pattes avec un objet assez lourd posé sur le dos ou sur le ventre.



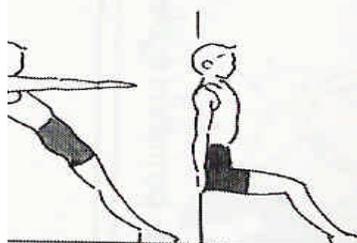
Pieds et épaules surélevés. Maintien en gainage.



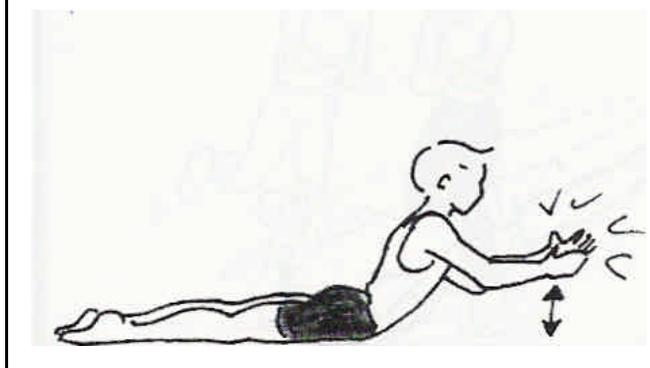
Siège. Maintien en gainage avec aide.



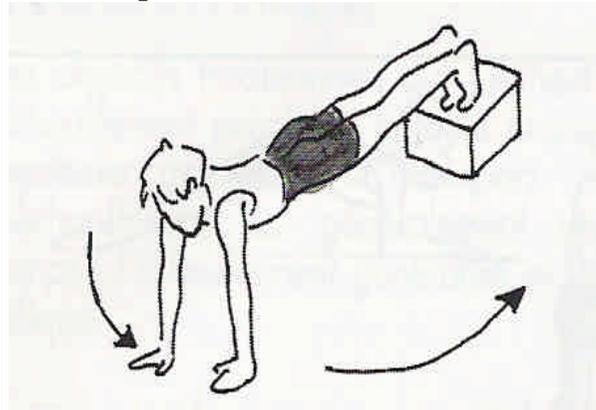
Pieds au mur. Maintien en gainage.



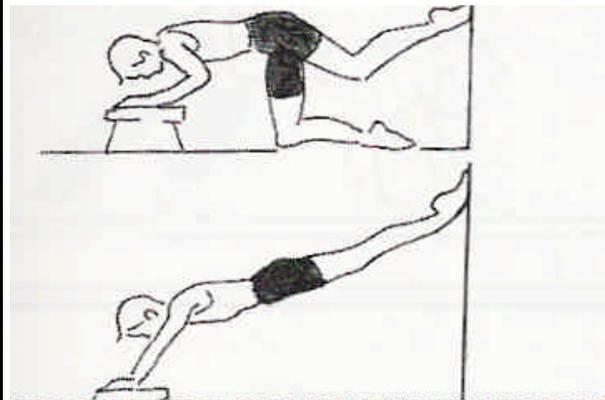
Appui facial : se repousser et taper dans ses mains.



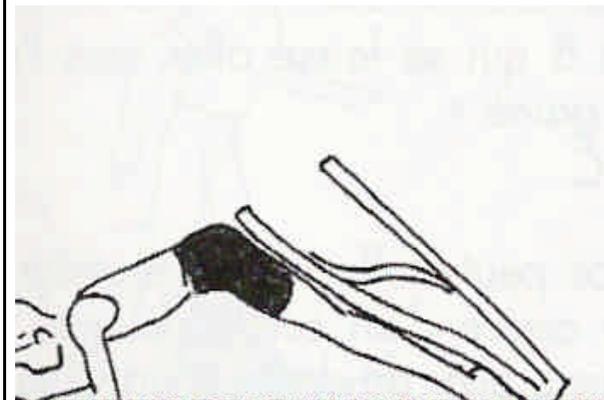
Appui facial, jambes surélevées. Se repousser des 2 bras et tourner autour d'une caissette (par bonds).



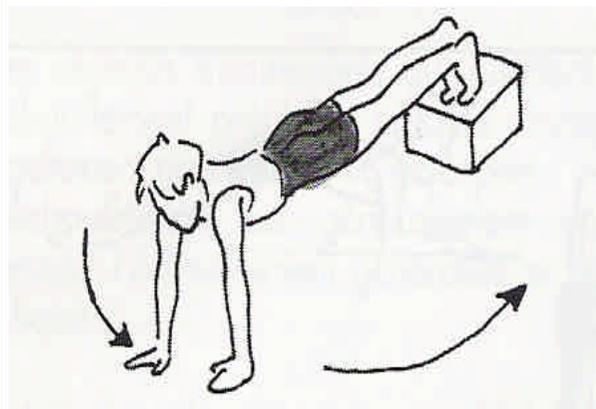
Pointes de pieds retournées contre le mur. Maintien en gainage.



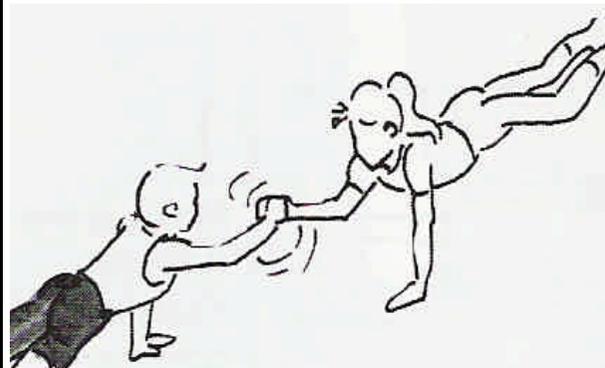
En appui sur les coudes. Maintien en gainage avec poids supplémentaire.



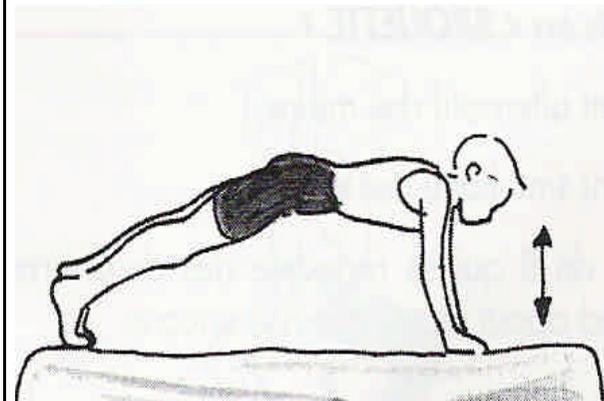
Appui facial bras tendus. Les partenaires essaient mutuellement de se priver de leurs appuis.



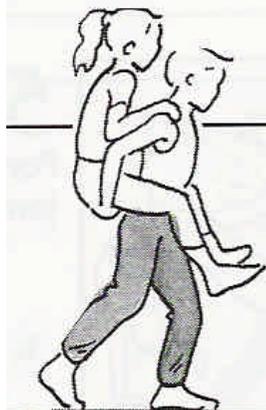
Appui facial, 2 partenaires face à face : les partenaires se tiennent par la main droite. Ils essaient mutuellement de se déséquilibrer.



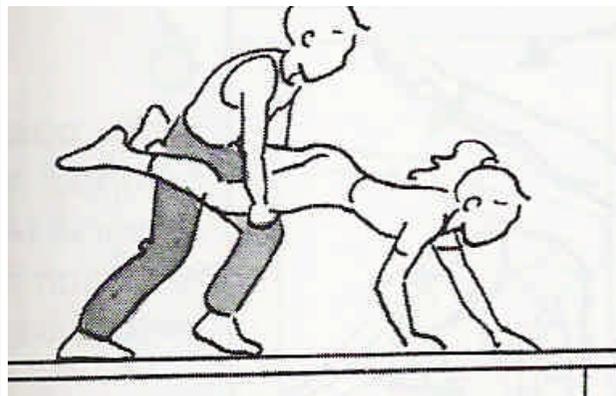
Saut en appui facial sur les bras.



Par 2 se porter à tour de rôle sur son dos.



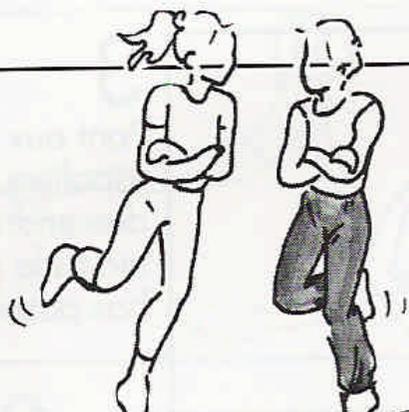
Par 2 faire la brouette (tenir le partenaire par les genoux).



Par 2 face à face, accroupis, bras croisés devant ou derrière le dos, tenter de faire tomber l'autre en le poussant ou en l'évitant habilement.



Combat de coqs. Par 2, les bras croisés en sautant à pieds joints ou sur 1 pied, essayer en même temps de déséquilibrer l'autre.



Par 2, dos à dos, se tenir par les bras, se lever puis s'asseoir.



Par 2, se croiser sur un banc, sans mettre pied à terre.

