

Aide, parade et sécurité en acrosport.

Mise à jour 19.2.15

Quand on débute en acrosport, il ne faut pas hésiter à éliminer le plus grand nombre de dangers objectifs: mettre une surface suffisante de tapis adaptée au type de pyramide proposé, veiller à l'espace entre les groupes etc.

Il est indispensable de mettre au moins un aide (aide et parade) par groupe. Cet élève veillera au bon positionnement de chacun (chacun passera à ce rôle).

Avant de monter, le voltigeur vérifie la stabilité du porteur



Pour monter, il faut se faire le plus léger possible, et se faire aider afin d'alléger la charge sur le porteur.

Il faut commencer par monter sur la zone arrière plus solide, et ensuite s'appuyer sur la zone des épaules du porteur.



<http://eps.roudneff.com>

L'aide peut ensuite parer le voltigeur (plutôt à l'arrière car risque de mauvaise chute)



<http://eps.roudneff.com>

**Le démontage de la pyramide doit se faire sans à-coup,
l'aide peu également être efficace**

Faire des acrobaties à deux

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 29)



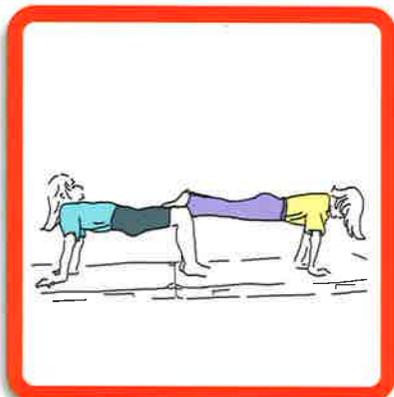
Tiens-toi à ton camarade en l'entourant avec tes bras!

Le porteur se tient-il comme une table?
La manière de monter et de descendre est-elle adéquate?



Fais l'avion sur le dos de ton camarade!

Les bras et les jambes du voltigeur sont-ils tendus?



Soyez solides comme des planches!

Les muscles fessiers et abdominaux sont-ils toniques?
Les angles des genoux et des épaules sont-ils droits (90°)?

Acrobaties avec partenaire

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 29, 11)



Tiens-toi solidement à 4 pattes pour que ton camarade puisse se coucher sur ton dos!

Les angles des hanches, des genoux et des épaules sont-ils droits (90°)?



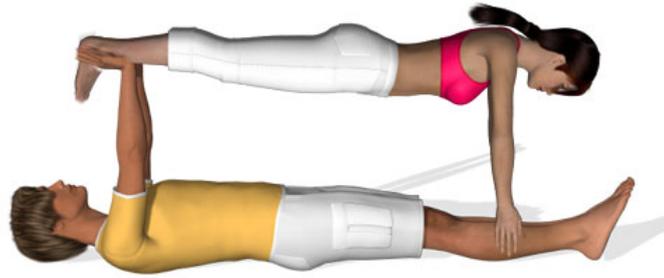
Fais l'avion sur le dos de ton partenaire!

Le porteur a-t-il le dos droit?
Le voltigeur garde-t-il les bras et les jambes tendus pendant 5 secondes?



Soutiens les hanches de ton camarade qui s'appuie au sol et sur tes genoux!

Les bras sont-ils tendus?
La position est-elle stable?



ROUDNEFF



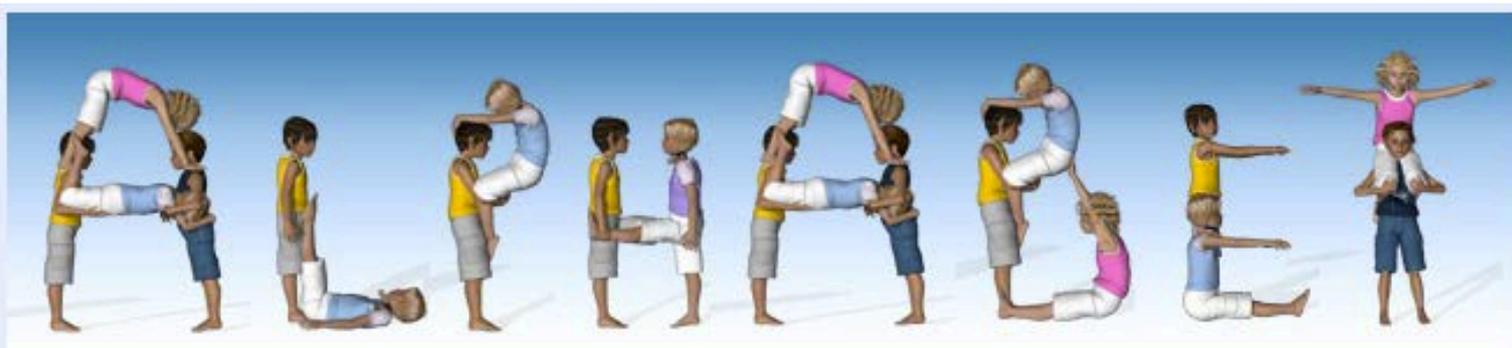
ROUDNEFF



ROUDNEFF



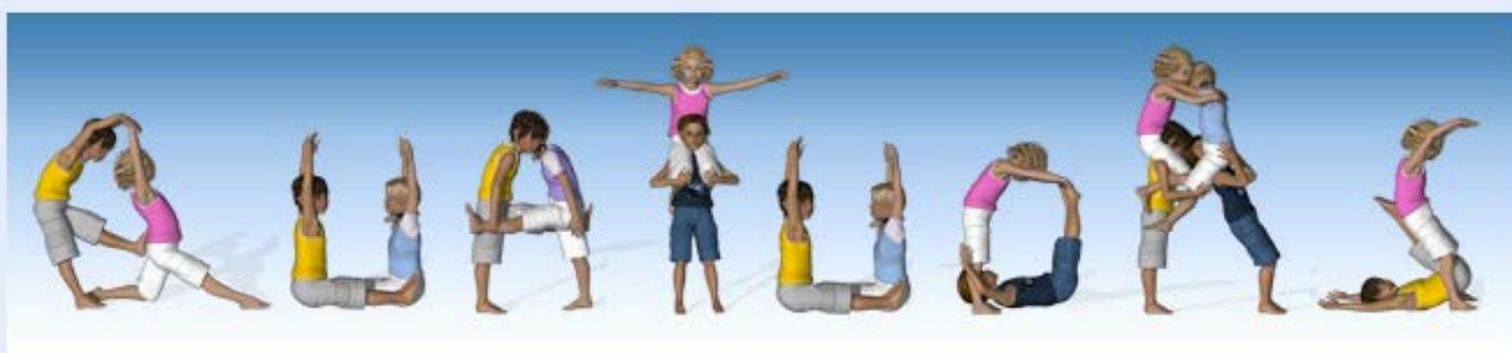
ROUDNEFF



Alphabet



ACROSPORT



QUATUORS en figurines 3D

03 | 2011

Thème du mois – Sommaire

Apprendre avec et par le mouvement _____	2
Spécificités des degrés _____	4
Consignes de sécurité _____	7
Recueil d'exercices _____	8
Leçons _____	14
Tests _____	18

Catégories

- 5-10 ans
- Degré primaire
- Débutants
- Niveau d'apprentissage: acquérir
- Formes motrices: se tenir en équilibre, s'exprimer, rouler, tourner, grimper, prendre appui



Acrobatie avec partenaire

Nombreuses sont les personnes qui pensent à des figures spectaculaires et audacieuses lorsqu'elles entendent parler d'«acrobatie». Rares sont toutefois celles qui ont le courage de relever un tel défi. Tout le monde peut vivre des expériences uniques et l'acrobatie à deux ou en groupe a une valeur pédagogique particulière.

D'une manière générale, l'acrobatie évoque un art de bouger. C'est un jeu avec le corps où l'on essaie de créer de nouveaux mouvements qui sortent de l'ordinaire. L'acrobatie peut être un moyen de présenter quelque chose, d'exprimer un ressenti ou d'explorer ses propres capacités: de quoi mon corps est-il capable? Pour l'observateur, les mouvements doivent être impressionnants, extraordinaires, beaux et esthétiques.

Formes différenciées

L'acrobatie peut revêtir différentes formes: jeu avec divers engins (p. ex. corde raide, quilles de jonglage, monocycle) ou avec le corps (p. ex. pantomime, arts martiaux, break dance, Parkour). Les formes acrobatiques nécessitent un travail de longue haleine sur sa propre sensibilité corporelle où l'attention intrinsèque joue un rôle capital. En outre, l'attention extrinsèque ou portée à son partenaire est un autre aspect dont il convient de tenir compte lorsque les figures acrobatiques sont effectuées à deux ou en groupe.

Jeu avec des engins vivants

L'acrobatie avec partenaire consiste à effectuer des figures impliquant deux ou plusieurs personnes. C'est un jeu avec son propre corps et celui des autres – un jeu avec des engins vivants. L'acrobatie avec partenaire peut être assimilée à un dialogue. Les acrobaties à deux ou en groupe permettent de réaliser de nombreuses figures spectaculaires qu'il ne serait guère possible d'effectuer en solo.

Les exemples pratiques de cette brochure s'adressent aux élèves de 1^{re} à 3^e année. Des exercices pour les autres degrés scolaires seront proposés sur mobilesport.ch en cours d'année. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Apprendre avec et par le mouvement

L'acrobatie avec partenaire se démarque des disciplines sportives classiques et offre de nombreux atouts sur le plan pédagogique. Il s'agit de surmonter des défis et d'apprendre à réaliser des figures acrobatiques à deux ou en groupe, et non pas de se mesurer l'un à l'autre.

L'acrobatie avec partenaire consiste à expérimenter les mouvements du corps. Elle permet de multiplier des expériences corporelles impossibles à réaliser seul ou dans la vie de tous les jours. Le danger associé à l'acrobatie peut être relativisé, les exercices étant toujours réalisés à deux voire plus et moyennant une assistance. Ainsi, le risque d'accident est réduit au minimum, assurant par là même le maximum de chances de réussite.

Réaliser des figures acrobatiques présuppose, outre la perception corporelle individuelle, un rapport de sensibilité, de respect et de confiance avec son partenaire. Le langage verbal et non-verbal est un élément de réussite important au même titre que la compétence sociale, le contact physique, l'empathie, la considération et la coopération.

Les acrobaties collectives méritent d'être expérimentées. Elles permettent non seulement de renforcer la confiance en soi et envers les autres, mais encore de vaincre les peurs. Elles contribuent à encourager et à développer de nombreux aspects relevant des domaines social, physique et psychique.

Aspects sociaux – Ensemble plutôt que les uns contre les autres

Confiance: Réaliser des figures acrobatiques avec un partenaire, c'est-à-dire s'entraider, assurer, soutenir, porter et tirer, requiert une confiance mutuelle. Cela présuppose une attitude positive ainsi qu'une disposition fondamentale à collaborer et à aider. Une telle responsabilité sociale nécessite une certaine maturité.

Communication: Les figures acrobatiques ne peuvent être réussies que si les partenaires se concertent, coopèrent, se donnent des feedback et se motivent mutuellement. Il se crée en outre un dialogue entre eux et les spectateurs. Représenter quelque chose et s'exprimer avec son corps font partie de l'acrobatie avec partenaire, qui constitue un terrain idéal pour développer sa capacité de communication verbale et non-verbale.

Coopération: La réalisation d'acrobaties va au-delà d'une bonne collaboration entre partenaires. Ils doivent œuvrer conjointement, être créatifs, se préparer à d'autres actions et adapter les leurs. La coopération est l'élément clé de l'exécution et de la réussite.

Contact physique: Le contact physique joue un rôle essentiel pour réussir les figures. Les enfants doivent s'adapter à leurs partenaires et apprendre à focaliser leur attention non seulement sur eux-mêmes, mais encore sur les autres. Tirer, pousser, tendre, relâcher, soulever, porter et tenir sont autant de sensations perçues chez les autres et leur permettant d'apprendre à composer avec l'aspect corporel de tout un chacun de manière respectueuse et responsable.

Sentiment d'appartenance: La collaboration et la proximité sociale permettent aux enfants de mieux faire connaissance, de chasser leurs craintes et de bannir leurs préjugés. Un spectacle de groupe réussi constitue une expérience gratifiante: il engendre des émotions positives susceptibles d'être partagées et qui renforcent le sentiment d'appartenance à un groupe. En outre, le fait de s'entraider et de s'assister mutuellement permet d'intégrer des enfants plus faibles ou étrangers au groupe.

Aspects physiques – La recherche de l'équilibre

Tension et relâchement: On parle aussi d'un jeu de tension et de relâchement pour décrire l'acrobatie. Ces deux états physiques sont un prérequis indispensable pour la



réussite de figures acrobatiques. Dans l'acrobatie avec partenaire, les acrobates ont la possibilité d'expérimenter ces états de tension et de relâchement sur eux-mêmes et sur les autres ainsi que la manière dont ils se répercutent sur le mouvement. Ils apprennent à les utiliser de façon fonctionnelle, ce qui leur permet de contrôler leur posture.

Force: Pour tenir, soutenir, tirer, pousser ou soulever son partenaire, l'acrobate doit déployer beaucoup de force. Dans l'acrobatie avec partenaire, la force est un facteur essentiel qu'il convient d'entraîner. En outre, l'acrobate se doit d'avoir des égards envers son partenaire. Parallèlement à l'entraînement de la force, il apprendra non seulement à percevoir l'effet qu'implique l'important déploiement de force, mais encore à canaliser cette énergie.

Équilibre: L'acrobatie avec partenaire est un jeu d'équilibre. Lors de chaque figure, le corps doit être maintenu dans une position stable ou déplacé de façon contrôlée. L'équilibre est un prérequis indispensable pour l'acrobatie avec partenaire, une qualité qui se verra développée au travers de cette discipline artistique.

Différenciation: On parle de qualité de différenciation dans le contexte de la collaboration avec différents partenaires. Chaque personne étant différente, les partenaires doivent d'abord apprendre à se connaître puis s'adapter les uns aux autres. A chaque changement de partenaire, ils sont obligés de réajuster divers paramètres, notamment l'équilibre et la force.

Aspects psychiques – Une confiance en soi renforcée

Perception corporelle: Dans le cadre des expériences faites avec les mouvements du corps, l'attention est, en règle générale, dirigée vers l'intérieur. Pour réussir des éléments acrobatiques, il est important de savoir ce que l'on fait. L'acrobatie avec partenaire soulève constamment une série d'interrogations: Où dois-je placer mes pieds? Dans quelle position mon corps se trouve-t-il? Où devrait-il être? Avec quelle intensité dois-je contracter les muscles du tronc? Où sont mes bras? Toutes ces informations permettront de différencier les sensations corporelles, d'améliorer la capacité de perception et de multiplier les expériences motrices.

Attention et concentration: L'acrobatie avec partenaire consiste à montrer des figures spectaculaires. Le travail de collaboration et l'audace requièrent de l'attention et de la concentration: attention extrinsèque, ou portée à son partenaire, et concentration intrinsèque, à l'intérieur du corps.

Confiance en soi et auto-efficacité: Réussir une figure acrobatique augmente la conviction de savoir faire quelque chose soi-même, ce qui éveille des sentiments positifs et renforce la confiance en soi. L'acrobatie avec partenaire sollicitant une aide mutuelle, elle permet aux enfants – corpulents ou minces, grands ou petits – de réaliser des figures qu'ils ne pourraient pas faire autrement (p. ex. un salto arrière).

Autonomie: L'acrobatie avec partenaire permet de soumettre des tâches assez tôt aux enfants et de leur reconnaître ainsi une certaine maturité. Ils sont fiers d'élaborer quelque chose seul au sein d'un petit groupe. En avançant en âge, ils peuvent préparer eux-mêmes des engins, résoudre des tâches en faisant preuve de créativité, s'entraider et se corriger mutuellement de manière autonome.

Estime de soi: Lorsqu'ils élaborent des figures acrobatiques en groupe, les enfants sont appelés à parler de leurs actions motrices. S'entraider, s'assurer, convenir, se corriger et se donner des feedbacks réciproques sont des actions qui stimulent leur propre réflexion et celle des autres. Elles les amènent aussi à porter un jugement réaliste sur eux-mêmes. ■



Spécificités des degrés

L'acrobatie avec partenaire se prête parfaitement au développement de certains aspects sociaux, psychiques et physiques. Bien que cette discipline ne soit pas liée à un âge précis, il convient malgré tout de tenir compte des particularités propres aux différents degrés.

Ecole enfantine, 1^{re} à 3^e année

Pour les enfants de l'école enfantine et du degré primaire (1^{re} à 3^e année), la conduite précise des mouvements est souvent encore difficile. Ils éprouvent des difficultés à sentir leur propre corps et à percevoir les mouvements de manière différenciée: Que signifie tension et relâchement? Est-ce que je me tiens vraiment droit? Mes bras sont-ils tendus?

Les enfants portent peu ou pas d'attention à leur partenaire. Lorsqu'ils jouent librement, ils sont d'abord préoccupés par leur propre personne. Même bouger au sein d'un groupe est pour eux une chose inhabituelle. Les enfants doivent commencer par apprendre à courir sans entrer en collision avec leurs camarades.

A cet âge-là, le corps et l'esprit sont en pleine phase de croissance. Si le corps est rapidement surmené, il présente en revanche une grande curiosité et disposition à relever de nombreux défis sur le plan de la coordination (création d'un réseau de neurones).

Sur la base de ces éléments, les exercices proposés pour l'école enfantine et le degré primaire tiennent compte des aspects suivants: les enfants doivent se familiariser au contact des autres sans éprouver de gêne, mais en ayant des égards envers leurs camarades; ils doivent pouvoir effectuer un exercice ensemble; ressentir la tension et le relâchement des différentes parties de leur corps; et percevoir leur corps (voir fig. 1).

4^e à 9^e année

Les élèves des degrés primaire (4^e à 6^e année) et secondaire I peuvent être encore régulièrement sollicités lorsqu'ils sont amenés à s'engager avec un camarade ou à collaborer avec lui. Faire confiance à un partenaire prend du temps pour pouvoir se développer. Il faut d'abord apprendre à se connaître soi-même. Au début, les élèves doutent de la réussite de l'exercice. Ils l'interrompent prématurément ou trichent en s'appuyant sur les mains pour garder le contrôle.

Avoir confiance en son partenaire ne suffit pas; il faut également avoir confiance en soi. Des expériences positives et un jugement réaliste porté sur soi-même contribuent à la renforcer. En avançant en âge, les élèves savent émettre des réflexions de plus en plus détaillées sur leur propre personne et s'exprimer de façon plus différenciée, d'où l'augmentation de leur capacité à travailler de manière plus ciblée. Ils peuvent ainsi assumer davantage de responsabilités et gagner en indépendance.

Lors des dernières années du degré primaire, les enfants débordent d'enthousiasme pour les figures acrobatiques et les défis à relever sur le plan de la coordination. Ils acquièrent un corps plus robuste et résistant. A l'âge où interviennent les changements liés à la puberté, il faudra toutefois compter avec une moins bonne collaboration lors des éléments acrobatiques. Les jeunes peuvent vouloir éviter les contacts physiques ou développer un sentiment de gêne par rapport à la proximité corporelle. L'enseignant doit alors faire preuve de vigilance et de sensibilité. Durant cette phase, l'acrobatie avec partenaire peut permettre d'aborder les problématiques correspondantes et y réfléchir activement. Prenons l'exemple des contacts: Qu'est-ce que le respect d'autrui? Quelle est la différence entre des gestes destinés à aider ou à assurer le partenaire et des gestes à connotation sexuelle?



Les enfants des dernières années du degré primaire doivent avant tout apprendre à faire confiance à l'autre, à porter un jugement réaliste sur eux-mêmes et à travailler conjointement avec les autres de manière ciblée et créative. Ils doivent aussi pouvoir assouvir leur énorme besoin d'aller jusqu'au bout de leurs expériences motrices collectives. Dans les exercices, l'accent est mis sur la confiance en son partenaire (aider et assurer la sécurité), la confiance en soi (oser relever une tâche) et l'estime de soi (réfléchir sur soi et intégrer les feedback des autres) (voir fig. 1).

Au degré secondaire I, les enfants doivent avant tout apprendre à gérer les changements qui interviennent au niveau de leur propre corps et celui des autres, et à les accepter. Cela signifie aussi qu'ils doivent s'approprier une perception du corps différenciée et une façon de travailler de plus en plus autonome et constructive au sein du groupe.

Dans les exercices, l'accent est mis sur la perception du corps, un comportement moteur sain, le respect d'autrui dans les contacts physiques, la communication, la coopération, la créativité, l'autonomie au sein du groupe et la qualité de différenciation (voir fig. 1).

Progression idéale selon le degré

Le tableau ci-après présente un aperçu des objectifs d'apprentissage propres à l'acrobatie avec partenaire et leur pertinence aux différents degrés scolaires. En revanche, il n'indique en aucun cas les compétences que les enfants doivent avoir acquis au terme desdits degrés.

		EE, 1 ^e à 3 ^e année	4 ^e à 6 ^e année	7 ^e à 9 ^e année
Aspects sociaux	Contact physique			
	S'empoigner et se toucher sans gêne, se comporter avec égards envers autrui	•••	•••	•••
	Confiance			
	Se faire confiance	•••	•••	•••
	Coopération			
	Exécuter un exercice/résoudre une tâche ensemble	•••	•••	•••
	S'aider et s'assurer mutuellement	•	•••	•••
	Créer une nouvelle figure ensemble	•	••	•••
	Communication			
	Donner des feedbacks sur son propre ressenti (p. ex: «Mon dos me fait mal», «Descends un peu», «On y est arrivé!»)	•••	•••	•••
Sentiment d'appartenance				
Partager le plaisir de la réussite.	•••	•••	•••	

		EE, 1 ^{re} à 3 ^e année	4 ^e à 6 ^e année	7 ^e à 9 ^e année
Aspects physiques	Tension/Relâchement			
	Tendre et relâcher le corps entier et/ou certaines parties du corps	•••	••	•
	Jouer avec la tension et le relâchement pour garantir la fluidité du mouvement		••	•••
	Différenciation			
	Doser la force et maintenir l'équilibre lors de changements de position	••	•••	•••
	Equilibre			
	Se maintenir en équilibre sur un support légèrement instable	••	•••	•••
	Se maintenir en équilibre sur une jambe et sur un support légèrement instable	•	••	•••
	Force			
	Soutenir un effort pendant une courte durée	•••	•••	•••
Soutenir un effort pendant une longue durée		•	•••	
Aspects psychiques	Perception corporelle			
	Percevoir les parties du corps, les nommer et les bouger séparément	•••		
	Décrire et évaluer ses mouvements du corps		••	•••
	Attention			
	Percevoir les actions d'autrui et en tenir compte dans ses propres actions	••	••	•••
	Autonomie			
	Endosser des responsabilités		•	•••
	Résoudre ensemble des tâches libres	•	•••	•••
	Créer ensemble des tâches à résoudre		•	•••
	Estime de soi			
Estimer ses capacités de manière réaliste	•••	•••	•••	
Confiance en soi				
Oser relever des défis	•••	•••	•••	

Figure 1: Aperçu des objectifs d'apprentissage propres à l'acrobatie avec partenaire selon les degrés scolaires/••• très adapté/•• adapté /
• possible/inadapté

Bibliographie

- Ballreich, R., Lang, T. & Grabowiecki, U. (2007). **Zirkus spielen. Das Handbuch für Zirkuspädagogik, Artistik und Clownerie.** Stuttgart: Hirzel.
- Blume, M. (2006). **Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen.** Aachen: Meyer & Meyer.
- Goirand, P. (2003). L'acro-sport au collège: rénovation et/ou modernisation. **EP&S 53/303**, 32-33.
- Kuhn, P. & Ganslmeider, K. (2003). **Bewegungskünste. Ein Handbuch für Schule, Studium und Verein.** Schorndorf: Karl Hofmann.
- Mauriceau, E., Simon, V., Charlier, C., Avisse, M. & Lagrange, C. (2010). **De l'acrosport à la gymnastique acrobatique.** Paris: Revue EP&S.
- Manuel d'éducation physique.

Consignes de sécurité

Quelques aspects de la sécurité sont à prendre en considération pour l'acrobatie avec partenaire. Voici un aperçu des points essentiels dont il convient de tenir compte dans chaque leçon.

Equipement/Accessoires

- Vêtements confortables et antiglisse, pantalons
- Chaussures de sport avec semelles souples, en chaussettes ou pieds nus
- Tapis minces pour éviter de s'enfoncer
- Espace suffisamment grand dépourvu d'obstacles

Mise en scène

- Commencer par expliquer ce qu'est l'acrobatie avec partenaire afin de vaincre les éventuelles appréhensions.
- Entrer en matière prudemment, sous une forme ludique, pour habituer les enfants aux contacts physiques. Eviter d'entreprendre un tel exercice le premier jour d'école; idéalement, on attendra que le groupe se connaisse.
- Faire travailler des groupes d'enfants de même poids puis changer les rôles. Maintenir d'autres corps en équilibre est une expérience positive pour tous.
- Présenter les résultats du travail accompli; les mises en scène fonctionnent généralement mieux avec les plus jeunes, les plus âgés devant parfois encore vaincre des blocages.

Déroulement de la leçon/de l'entraînement

- Commencer par bien s'échauffer en accordant une attention particulière aux articulations.
- Veiller à ce que les enfants de l'école enfantine et de 1^{re} à 3^e année ne soulèvent pas de charges dépassant le 60% de leur propre poids du corps. Porter un enfant à deux ne pose aucun problème, la charge étant réduite de moitié. Placer les plus costauds en bas.
- Réserver exclusivement aux enfants plus âgés (4^e à 9^e année) les éléments acrobatiques (statiques) qui sollicitent le poids de leur corps, voire plus, et qui entraînent une charge sur la colonne vertébrale (p. ex. être debout sur les épaules de quelqu'un). De telles charges ne devraient pas être tenues plus de 3 à 5 secondes.
- Solliciter les jambes et le bassin de manière contrôlée ne pose pas le moindre problème, quel que soit le degré scolaire.
- Faire preuve de vigilance lors du montage et du démontage des figures acrobatiques, car c'est généralement à ce moment-là que surviennent les plus grosses difficultés. Ces deux phases doivent se dérouler dans la concentration et la fluidité. Eviter à tout prix les pics de force (p. ex. des mouvements saccadés et une pression subite sur la colonne vertébrale due à un saut).
- Crier immédiatement «bas» (pour démontage) lorsque des douleurs apparaissent.
- Privilégier les éléments qui requièrent force et vitesse en début de leçon.
- S'abstenir impérativement de solliciter le corps entre le bassin et les épaules.
- Imposer le silence et la concentration avant de réaliser un élément acrobatique; en expliquer le déroulement exact: qui donne quel ordre («haut», «bas») et qui prend quelle position.
- Observer la tension au niveau du corps.
- Veiller à une posture correcte.

Bibliographie

- Kelber-Bretz, W. (2007). **Kinder machen Zirkus**. Aachen: Meyer & Meyer.
- Ballreich, R., Lang, T. & Grabowiecki, U. (2007). **Zirkus spielen. Das Handbuch für Zirkuspädagogik, Artistik und Clownerie**. Stuttgart: Hirzel.

Recueil d'exercices

Rallye automobile

Le travail à deux agit sur la confiance, la coopération et le rapport au contact physique.

Comment? A (voiture), les yeux bandés, se place à l'intérieur d'un cerceau qu'il tient horizontalement à hauteur de hanches. B, le pilote, se tient derrière, les mains bien accrochées au volant (cerceau). Il effectue un circuit à différentes vitesses, en négociant des virages, en passant des bosses, en avant, en arrière, etc.

Variantes

- B conduit et parcourt une certaine distance. A, les yeux ouverts, essaie de ne jamais toucher le cerceau avec ses hanches.
- A, les yeux bandés, endosse le rôle du chauffeur. B tient le cerceau et tape sur l'épaule ou l'omoplate pour indiquer la direction (à gauche, à droite, tout droit) et touche la tête pour stopper le véhicule. Les différentes voitures ne doivent jamais se toucher.

Plus simple

- Les deux camarades se donnent la main. A guide B qui a les yeux bandés à travers la salle. Changer les rôles.
- Idem avec les yeux ouverts.

Plus difficile

- Des obstacles placés dans la salle doivent être contournés ou enjambés.
- Se déplacer en rythme selon le tempo de la musique.
- A et B se touchent avec le bout des doigts qui agissent comme des aimants. A se laisse guider par ce champ magnétique.
- A et B, dos à dos, sont reliés par un ballon. B effectue un parcours en veillant à ne jamais perdre le contact avec son partenaire. A se laisse guider en essayant de maintenir la pression exercée par le ballon.

Matériel: Musique, foulard pour les yeux, cerceaux, divers obstacles.



Source: Huber, L., Lienert, S. Müller, U. & Baumberger, J. (2009). **Top-Spiele für den Sportunterricht.** Horgen: bm-sportverlag.ch.

Pont roulant

Le travail en groupe agit sur la confiance, la coopération, le rapport au contact physique et la tenue du corps.

Comment? Sept élèves (au moins) couchés sur le ventre côte à côte transportent un tronc d'arbre posé perpendiculairement sur le pont ainsi formé. L'élève-tronc se place à hauteur des hanches de ses camarades. Au signal, le pont commence à rouler transportant ainsi le tronc vers sa destination. Dès que le dernier maillon est libéré du poids de l'arbre, il court se placer au début du convoi, et ainsi de suite.

Plus simple: Les porteurs roulent pour transporter un tapis.

Plus difficile: Le tronc est transporté à bout de bras. Les porteurs (au moins 10 élèves) se couchent sur le dos, tête contre tête, une fois dans un sens, une fois dans l'autre (fermeture-éclair). Ils tendent leurs bras vers le haut de manière à soutenir le tronc (couché sur le dos). Par de petits mouvements, les porteurs le font avancer lentement jusqu'au bout de la rangée.

Remarque: Exercer le mouvement des porteurs sans charge préalable. Pour le transport à bout de bras, instaurer un signal qui permet de mettre fin à l'exercice. Les porteurs saisissent le tronc d'arbre sous les épaules.



Source: Blume, M. (2006). **Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen.** Aachen: Meyer & Meyer.

Chasse aux lapins

Le travail en groupe agit sur le rapport au contact physique.

Comment? Sept lapins, dans leur terrier situé le long d'une paroi de la salle, convoitent les carottes (élèves couchés sur le dos, corps tendus) qui se trouvent dans le champ au milieu de la salle. Entre eux et le champ attendent trois chasseurs prêts à les attraper (toucher). Les lapins essaient de traverser et de ramener les carottes dans leur terrier en les tirant par les pieds. Si un chasseur les touche, ils se transforment en carottes et rejoignent le champ. S'ils réussissent à ramener la carotte au terrier, cette dernière devient lapin. Les chasseurs gagnent la partie s'ils ont transformé tous les lapins en carottes, les lapins gagnent s'il ne reste plus de carottes.



On parie...

Le travail en groupe agit sur la coopération et le rapport au contact physique.

Comment? Diviser la classe en deux ou trois groupes. Différents engins et agrès sont disposés dans la salle: tapis, caissons, cerceaux, recks, etc. Chaque groupe parie le nombre de membres qu'il pense placer sur ou dans un engin, sans que personne ne touche le sol. Un point par pari tenu. Le groupe qui installe le plus de personnes sur un emplacement remporte un point supplémentaire.

Variante: Sous forme de course: quel groupe réussit à placer tous ses éléments le plus rapidement sur l'engin?

Plus simple: Quelle équipe place le plus grand nombre d'éléments sur l'engin?

Plus difficile: Les parties du corps qui touchent l'engin sont déterminées. Par exemple: six pieds, trois genoux, cinq mains, trois fesses, etc.

Matériel: Grands agrès.



Mur chinois

Le travail à deux agit sur la confiance, la coopération et le rapport au contact physique.

Comment? A doit franchir un muret (caisson) puis sauter dans l'eau (gros tapis). Avant cela, B l'aide à monter sur le mur, uniquement au moyen de son corps, sans aide extérieure (courte-échelle par exemple). La hauteur du caisson ne doit pas permettre à A de simplement sauter dessus.

Variante: B se place devant l'espalier. Avec son aide, A essaie d'escalader la paroi en posant son premier pied le plus haut possible. Il place alors un sautoir et le groupe suivant relève le défi.

Plus simple

- L'enseignant montre à B comment il peut aider A.
- Deux personnes aident A.

Plus difficile: Escalader, avec l'aide d'un partenaire, le gros tapis dressé contre les espaliers.

Matériel: Caissons, petits et gros tapis, espaliers, sautoirs.

Remarque: Fixer le gros tapis avec des cordes et placer de petits tapis de protection sur le sol.



Objet balançant

Le travail à deux au reek agit sur la confiance, la coopération, la tenue du corps et la perception corporelle.

Comment? A et B doivent transporter un objet (balle ou anneau) d'un côté à l'autre de la barre de reek, sans le faire tomber. A commence en suspension, le ballon coincé entre ses pieds et il le passe à son camarade suspendu à côté de lui. Une fois l'objet transmis, A se déplace et se suspend à nouveau à côté de B et ainsi de suite jusqu'au bout du reek.

Variante: En suspension par les jarrets, tête en bas, se passer l'objet de main à main.

Matériel: Reek, objets à transporter.

Remarque: Placer les reeks de manière à ce que les pieds ne touchent pas le sol en suspension, mais que la barre puisse être saisie en sautant.



Aux pommes

Le travail à deux agit sur le rapport au contact physique, la tenue du corps et la perception corporelle.

Comment? A est un pommier à deux branches (bras tendus vers le haut), avec une pomme sur chacune d'elles. B essaie de faire tomber les fruits en secouant les branches (au niveau des épaules). A tente de résister en restant le plus stable possible pour ne pas perdre ses pommes. Changer les rôles.

Plus difficile: L'arbre est planté sur un terrain instable (tapis, rola-bola).

Matériel: Balles, surface instable.



En avion

Le travail à deux agit sur la coopération, le rapport au contact physique et la tenue du corps.

Comment? Se déplacer par deux en musique dans la salle. A l'arrêt de la musique, A fait l'avion sur le Swissball, en équilibre sur le ventre. B soutient son camarade en le tenant par les épaules. Au prochain stop, les élèves changent de rôle.

Variante: Tour penchée de Pise: par trois, A – corps tendu et bras en extension au-dessus de la tête – représente la tour de Pise que le vent balance d'avant en arrière. B et C la retiennent pour empêcher qu'elle s'écroule. Ils la rattrapent devant aux épaules et derrière au niveau des omoplates. A reste solide comme un roc tout au long de l'exercice.

Plus simple: L'avion en équilibre sur le caisson ou le banc.

Plus difficile: L'avion en équilibre sur les pieds du porteur couché sur le dos.

Matériel: Musique, Swissball, caisson, banc.



Siamois

Le travail à deux agit sur la coopération, le rapport au contact physique et la perception corporelle.

Comment? Différents obstacles sont dispersés dans la salle. Les élèves les enjambent ou les traversent, par deux, comme des frères siamois. Ces derniers sont reliés par un rouleau de papier WC dans lequel ils placent leur index. Le rouleau peut aussi être coincé entre leurs épaules, leur front, dos, ventre, etc. et il ne doit jamais tomber.

Variante: Remplacer le rouleau par un journal ou par le contact physique direct.

Matériel: Toutes sortes d'agrès adaptés à un parcours.



Formes géantes

Le travail en groupe agit sur la communication, la coopération et le rapport au contact physique.

Comment? Les élèves trottaient dans la salle. Lorsque la musique s'arrête, l'enseignant annonce un chiffre. Les élèves se regroupent le plus vite possible selon l'indication donnée. L'enseignant énonce aussi une lettre ou une forme – triangle, cercle, rectangle, etc. – qu'ils essaient de représenter, debout ou couchés.

Variantes

- Chaque groupe forme une lettre que les autres camarades essaient de deviner.
- Former un mot avec l'aide des autres groupes.

Plus difficile: Le groupe forme un mot, en changeant de position pour chaque lettre.

Matériel: Musique.



Source: Blume, M. (2006). **Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen.** Aachen: Meyer & Meyer.

Test du spaghetti

Le travail à deux agit sur le rapport au contact physique et la tenue du corps.

Comment? A est couché sur le sol. L'enseignant décide s'il est un spaghetti cuit (corps relâché) ou cru (corps tendu, solide). B contrôle la cuisson du spaghetti en soulevant un pied. Idem en position d'appui dorsal, facial, latéral.

Variante: A est un spaghetti cru posé verticalement sur la table. Quatre cuistots le retiennent pour éviter qu'il tombe en avant, en arrière ou de côté. Ils se le passent en le repoussant légèrement à hauteur des épaules et des omoplates.

Plus simple: A est couché sur le sol, corps tendu. B et C le roulent vers l'avant.

Plus difficile: A est une momie posée sur le sol. Quatre porteurs la soulèvent délicatement en la tenant par les chevilles et les épaules. Avec six ou huit porteurs, la momie peut être soulevée et redressée progressivement jusqu'à la position verticale.



Sources:

- J+S Kids. **Praktische Beispiele.** Magglingen: BASPO.
- Blume, M. (2006). **Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen.** Aachen: Meyer & Meyer.

Etoile

Le travail en groupe agit sur la coopération, la tenue du corps et l'équilibre.

Comment? La classe forme un cercle en se tenant par la main. Chaque élève est numéroté, soit 1, soit 2, en alternance. Au signal, les numéros 1 basculent, corps tendu, vers l'avant, les numéros 2 vers l'arrière. Le but est que le cercle ne se déchire pas et qu'il s'équilibre.



A sur la tête

Le travail à deux agit sur le rapport au contact physique, la tenue du corps et l'équilibre.

Comment? Par deux, les partenaires se tiennent par les mains, face à face, pieds contre pieds. Au signal, ils se laissent basculer vers l'arrière, corps tendu, jusqu'à ce que leurs bras soient tendus. Ils essaient de garder l'équilibre.

Variantes

- Même position de départ, mais les élèves s'assoient sur une chaise imaginaire tout en gardant l'équilibre.
- Idem dos à dos.
- De côté, en se tenant par une main.
- Dos à dos, s'asseoir sur une chaise invisible et rester en équilibre.

Plus difficile: Jouer avec l'équilibre: sur une jambe, frapper les pieds l'un sur l'autre, etc.



Sources

- Blume, M. (2006). **Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen**. Aachen: Meyer & Meyer.
- Deutsche Turnerjugend (éd.) (2007). **Kinderturnen. Praxis für Schule und Verein**. Aachen: Meyer & Meyer.

Figures sur porteur

Le travail en groupe agit sur la coopération, le rapport au contact physique, la tenue du corps et l'équilibre.

Comment? Bateau pneumatique: trois porteurs en position de base, un voltigeur couché sur le ventre ou le dos. Le bateau commence à tanguer. L'enseignant explique la position correcte du porteur (quadrupédie). Le partenaire contrôle et corrige:

- Mains en appui, largeur d'épaules, bras perpendiculaires au sol et au tronc.
- Genoux au sol, cuisses verticales, angle droit entre les hanches et les cuisses.
- Dos droit et stable, ventre «rentré», bassin en rétroversion.
- Tête dans le prolongement de la colonne.

Plus simple: Voltigeur: A en position de porteur, B se couche sur A, corps tendu. En position ventrale, en position dorsale, autres positions et directions.

Plus difficile: Double pont: A est en position quadrupédique et B fait de même en appui sur A. Il pose ses mains sur les épaules de A et ses genoux sur l'extérieur des hanches.

- B se place dans l'autre direction.
- B tend un bras, une jambe, tout en restant en équilibre.
- Deux bancs dessous, un banc dessus en appui sur les deux bases. Attention à ne pas surcharger la colonne vertébrale et la partie médiane entre les épaules et le bassin.
- La moitié de la classe forme la base sur le sol, l'autre moitié se place au-dessus pour former un second étage.

Matériel: Tapis de sol.



Source: Deutsche Turnerjugend (éd.) (2007). **Kinderturnen. Praxis für Schule und Verein**. Aachen: Meyer & Meyer.

Pyramides simples

Le travail en groupe agit sur la coopération, le rapport au contact physique, la tenue du corps et l'équilibre.

Comment? A en quadrupédie (banc), B enjambe A (jambes écartées). C monte sur le bas du dos de A en prenant appui sur les épaules de B.

- B se retire pour laisser C seul en équilibre.
- Monter uniquement en tenant le bras de B qui fait office de balustrade.
- Debout jambes écartées transversalement sur A, un pied sur les omoplates, l'autre sur les fesses.
- Idem mais en position de fente avant (une jambe devant l'autre en léger décalage derrière).

Variante: Pyramide de classe: Un tiers de la classe en position de porteur (banc) en cercle. Un tiers en position jambes écartées par-dessus les bancs. Le dernier tiers debout en appui sur les fesses des porteurs, les bras appuyés sur les épaules du second groupe. Monter et démonter la pyramide au signal de l'enseignant.

Matériel: Tapis de sol.



Source: Deutsche Turnerjugend (éd.) (2007). **Kinderturnen. Praxis für Schule und Verein.** Aachen: Meyer & Meyer.

Construction de pyramides

Le travail en groupe agit sur la coopération, le rapport au contact physique, la tenue du corps et l'équilibre.

Comment? Par petits groupes, les élèves créent de petites pyramides avec les éléments appris. Chacun joue un rôle actif. Des fiches avec quelques exemples sont à disposition.

Variante: Avec des tissus ou de vieux draps de lit, former des animaux ou autres formes connues.

Indications: Cet exercice suppose des prérequis («A sur la tête», «Figures sur porteur», «Pyramides simples»), des instructions précises sur la manière de monter et démonter les pyramides ainsi que sur les prises de sécurité.

Matériel: Tapis de sol.



Source: Deutsche Turnerjugend (éd.) (2007). **Kinderturnen. Praxis für Schule und Verein.** Aachen: Meyer & Meyer.

Exercices supplémentaires sous:

- www.mobilesport.ch
- Mille-pattes
- Champs magnétiques
- Choc des extrêmes
- Pudding ou chocolat?
- Copie conforme
- Entonnoir

Leçons

Coopération

La coopération et un rapport positif au contact physique sont des facettes primordiales de l'acrobatie avec partenaire. Les élèves acquièrent ces capacités dans cette leçon.

Conditions cadre

Durée de la leçon: 45 minutes

Degré: 1^{re} à 3^e année

Objectifs d'apprentissage

- S'habituer aux contacts physiques
- Coopérer

Indications: Mise en place du matériel importante. Event. installer les grands agrès avant le début de la leçon.

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5' Champs magnétiques: Se déplacer en rythme par deux à travers la salle. A l'arrêt de la musique, l'enseignant nomme une partie du corps recouverte d'un aimant (par exemple le coude droit). Les partenaires «se collent» à cet endroit.		Musique
	2' Chenille: Se déplacer en groupe en tenant les chevilles du partenaire devant soi.		
	3' Objet balançant en cercle: La classe est assise et forme un cercle. Un anneau est transporté avec les pieds, sans que celui-ci tombe.		1-3 anneaux
	5' Installer le parcours		
Partie principale	20' Parcours Mur chinois: A doit franchir un muret (caisson) puis sauter dans l'eau (gros tapis). Avant cela, B l'aide à monter sur le mur, uniquement au moyen de son corps, sans aide extérieure (courte-échelle par exemple). La hauteur du caisson ne doit pas permettre à A de simplement sauter dessus.		1 caisson 1 petit tapis 1 gros tapis

		Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	20'	Objet balançant: A et B doivent transporter un objet (balle ou anneau) d'un côté à l'autre de la barre de reck, sans le faire tomber. A commence en suspension, le ballon coincé entre ses pieds et il le passe à son camarade suspendu à côté de lui. Une fois l'objet transmis, A se déplace et se suspend à nouveau à côté de B et ainsi de suite jusqu'au bout du reck.		Reck Objet à transporter
		Sous la Manche: A et B traversent un tunnel (un gros tapis posé sur 2 bancs) en rampant. Ils restent constamment au contact l'un de l'autre; A s'accrochant aux pieds de B. Changer les rôles.		2 bancs 1 gros tapis
		Siamois: Les élèves les enjambent ou les traversent, par deux, comme des frères siamois. Ces derniers sont reliés par un rouleau de papier WC dans lequel ils placent leur index. Le rouleau peut aussi être coincé entre leurs épaules, leur front, dos, ventre, etc. et il ne doit jamais tomber.		Rouleau de papier WC
		En avion: A fait l'avion sur le Swissball, en équilibre sur le ventre. B soutient son camarade en le tenant par les épaules. Qui se maintient le plus longtemps dans cette position?		1 banc 1 Swissball 1 couvercle de caisson
Partie finale	5'	On parie...: Diviser la classe en deux ou trois groupes. Différents engins et agrès sont disposés dans la salle: tapis, caissons, cerceaux, recks, etc. Chaque groupe parie le nombre de membres qu'il pense placer sur ou dans un engin, sans que personne ne touche le sol. Un point par pari tenu. Le groupe qui installe le plus de personnes sur un emplacement remporte un point supplémentaire.		Grand agrès du parcours
	5'	Ranger le matériel		

Tension/Relâchement

Une bonne tension du corps et un rapport positif au contact physique sont des facettes primordiales de l'acrobatie avec partenaire. Les élèves acquièrent ces capacités dans cette leçon.

Conditions cadre

Durée de la leçon: 45 minutes

Degré: 1^{re} à 3^e année

Objectifs d'apprentissage

- S'habituer aux contacts physiques
- Eprouver la tension et le relâchement

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	10' Chasse aux lapins: Sept lapins, dans leur terrier situé le long d'une paroi de la salle, convoitent les carottes (élèves couchés sur le dos, corps tendus) qui se trouvent dans le champ au milieu de la salle. Entre eux et le champ attendent trois chasseurs prêts à les attraper (toucher). Les lapins essaient de traverser et de ramener les carottes dans leur terrier en les tirant par les pieds. Si un chasseur les touche, ils se transforment en carottes et rejoignent le champ. S'ils réussissent à ramener la carotte au terrier, cette dernière devient lapin. Les chasseurs gagnent la partie s'ils ont transformé tous les lapins en carottes, les lapins gagnent s'il ne reste plus de carottes.		Musique
	2' Informations sur la tenue du corps		
Partie principale	5' Pudding ou chocolat: Par deux, le pâtissier A et son «œuvre» B. A choisit une partie du corps et décide s'il veut en faire un pudding ou une tablette de chocolat. Selon le choix, B relâche ou contracte la partie désignée par le pâtissier. Ce dernier vérifie la consistance de la matière en secouant le bras, la jambe, etc.		Tapis de sol
	5' Choc des extrêmes: A et B se promènent en sautillant au rythme de la musique et en se tenant par le bras. A l'arrêt de la musique, ils endossent un rôle donné par l'enseignant – biscuit cuit ou mou, pierre ou sable, glace ou eau, pomme ou ketchup – et continuent à sautiller en incarnant l'objet désigné. L'enseignant attribue parfois le même rôle pour les deux. Dans quels cas le déplacement est-il le plus facile?		Musique
	5' Test du spaghetti: A est couché sur le sol. L'enseignant décide s'il est un spaghetti cuit (corps relâché) ou cru (corps tendu, solide). B contrôle la cuisson du spaghetti en soulevant un pied. Idem en position d'appui dorsal, facial, latéral.		

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	5' Aux pommes: A est un pommier à deux branches (bras tendus vers le haut), avec une pomme sur chacune d'elles. B essaie de faire tomber les fruits en secouant les branches (au niveau des épaules). A tente de résister en restant le plus stable possible pour ne pas perdre ses pommes. Changer les rôles.		Balles
	10' Pont roulant: Sept élèves (au moins) couchés sur le ventre côte à côte transportent un tronc d'arbre posé perpendiculairement sur le pont ainsi formé. L'élève-tronc se place à hauteur des hanches de ses camarades. Au signal, le pont commence à rouler transportant ainsi le tronc vers sa destination. Dès que le dernier maillon est libéré du poids de l'arbre, il court se placer au début du convoi, et ainsi de suite.		
Partie finale	3' Etoile: La classe forme un cercle en se tenant par la main. Chaque élève est numéroté, soit 1, soit 2, en alternance. Au signal, les numéros 1 basculent, corps tendu, vers l'avant, les numéros 2 vers l'arrière. Le but est que le cercle ne se déchire pas et qu'il s'équilibre.		

Leçons supplémentaires sous:

→ www.mobilesport.ch

→ Construction de pyramides I

→ Construction de pyramides II

→ Le Seigneur des anneaux

Tests

Magnétisme

La manière de se comporter envers ses camarades dépend de plusieurs facteurs. Certains critères d'observation permettent d'évaluer les élèves.

Description de la tâche

Les élèves marchent, courent, sautent et sautillent en musique à travers la salle. A l'arrêt de la musique et à l'appel «Magnétisme!», les élèves établissent un contact visuel avec un de leurs camarades et se collent à lui. Ils se déplacent ainsi en siamois jusqu'au prochain signal.

Evaluation

Les élèves doivent rapidement se regrouper sans choisir leur partenaire, mais en se «greffant» au plus proche, qui que ce soit. L'exercice n'est pas annoncé comme test, il permet ainsi à l'enseignant d'observer le comportement naturel des élèves.

Critères d'observation

- + L'élève se rapproche de son partenaire assez rapidement et sans le sélectionner.
- + Le contact physique s'effectue sans gêne ni hésitation.
- + L'élève est attentif à son partenaire lors des déplacements en tandem.
- Attitude hésitante.
- L'élève ne tient pas compte de son partenaire lors des déplacements, il pousse, bouscule, etc.

Consignes aux élèves

«A l'arrêt de la musique, le champ magnétique s'active et vous attire vers le camarade le plus proche. Etablissez un contact visuel avec lui et collez une partie de votre corps à la sienne. Sans rompre le contact, déplacez-vous jusqu'à la reprise de la musique. A ce moment-là, le champ magnétique se désactive et vous retrouvez votre liberté.»

Mise en place: –

Matériel: Musique.

Application pratique et indications pédagogiques

Durée	10 minutes
Organisation	Cette forme convient pour un échauffement ou en guise de conclusion à une leçon.
Personnes évaluées	La classe au sein de laquelle les élèves sont observés individuellement.

Degré	Ecole enfantine, 1 ^{re} à 3 ^e année
Aspect	Compétence sociale
Aspect spécifique	Contact physique
Facette	Saisir, toucher, s'appuyer sans gêne et de manière respectueuse

Source: Gerling, I. E. (2001). **Kinderturnen. Helfen und Sichern.** Aachen: Meyer & Meyer.

Traversée de la gorge

Une bonne tenue du corps est une facette importante de l'acrobatie avec partenaire. Certains critères d'observation permettent d'évaluer le niveau des élèves et les éventuelles lacunes. Idéalement, ce test devrait être effectué au moins à deux reprises.

Description de la tâche

Placer des bancs, couvercles de caisson ou tapis en forme de V. L'élève teste la stabilité de son tronc en se couchant sur le dos entre deux bancs ou caissons pour former un pont. Il fait de même en position ventrale entre deux tapis de sol. Il se déplace progressivement vers la partie la plus large du V.

Evaluation

Le test se prête bien à l'établissement de normes de référence selon les âges. Il permet aussi de mesurer la progression individuelle et doit donc être effectué au moins deux fois, avant et après entraînement.

Sur le dos: L'élève maintient la posture avec comme seuls points d'appui les chevilles et les épaules.

Sur le ventre: L'élève maintient la posture avec une ouverture des épaules plus importante que lors de l'appui facial classique.

Critères d'observation

Progression individuelle.

Sur le dos:

- + Le tronc est tendu, l'articulation des hanches à 180°.
- Le tronc est fléchi, l'articulation des hanches est inférieure à 180°, les fesses touchent même le sol.

Sur le ventre:

- + Le ventre est rentré, le bassin en rétroversion et légèrement basculé vers le haut.
- Dos creux.

Consignes aux élèves

La démonstration de l'enseignant est indispensable.

Sur le ventre: «Tu dois construire un pont solide au-dessus des gorges, en plaçant tes épaules d'un côté et tes jambes de l'autre. Plus le fossé est large, plus le pont est utile!»

Sur le dos: «Tu dois traverser les gorges en prenant appui d'un côté avec les mains, de l'autre avec les pieds. Tu as plus de chance de réussir si tu rentres le ventre, en contractant tes muscles.

Degré	Dès la 3 ^e année
Aspect	Compétence disciplinaire
Aspect spécifique	Tension/Relâchement
Facette	Disposer d'une bonne tenue du corps garante d'une pratique sportive sûre et d'une stabilité dans les mouvements quotidiens.

Mise en place

Test de tension sur le dos: Deux rangées de bancs (ou de couvercles de caisson) en V, avec des tapis comme rembourrage.

Test de tension sur le ventre: Tapis de sol placés en V.

Matériel: 2 bancs, 4 tapis de sol, 2-4 couvercles de caisson, 4-6 tapis de sol.

Application pratique et indications pédagogiques

Durée Environ 1-2 min par élève.

Organisation Sous forme de parcours de force avec différents postes.

Personnes évaluées Une personne par poste.

Source: Kössler, Ch. (2001). Nichts für «Schlaffis». Körperspannung als Grundlage akrobatischer Figuren. **Sportpädagogik 25/1**, S. 11. Seelze-Velber: Friedrich.

Tests supplémentaires sous:

→ www.mobilesport.ch

→ **Glaçons**

Partenaires



ASEP



Pour le thème de ce mois:

graubünden SPORT

Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteur

Corinne Spichtig

Rédaction

mobilesport.ch
mobilesport@baspo.admin.ch

Photographe

Ueli Käznig, Médias didactiques, HEFSM

Graphisme

Médias didactiques, HEFSM

Situation 1 : UN, DEUX, TROIS... STATUE !

Compétences visées

- Distinguer mobilité et immobilité.
- S'équilibrer dans une posture statique après un déplacement dynamique.
- Enrichir son vocabulaire postural.

Aménagement

Les élèves sont dispersés dans la salle, tournés vers l'enseignant qui, face au mur, tient le rôle de meneur de jeu. Des tapis sont disposés au sol pour encourager les postures difficiles.

But

Se déplacer dans toute la salle pendant que l'enseignant scande face au mur « 1,2,3,... statue ! ». S'immobiliser en statue lorsqu'il se retourne.

Règles

Rester en statue 3 secondes sans déséquilibre, dans une posture différente à chaque fois.

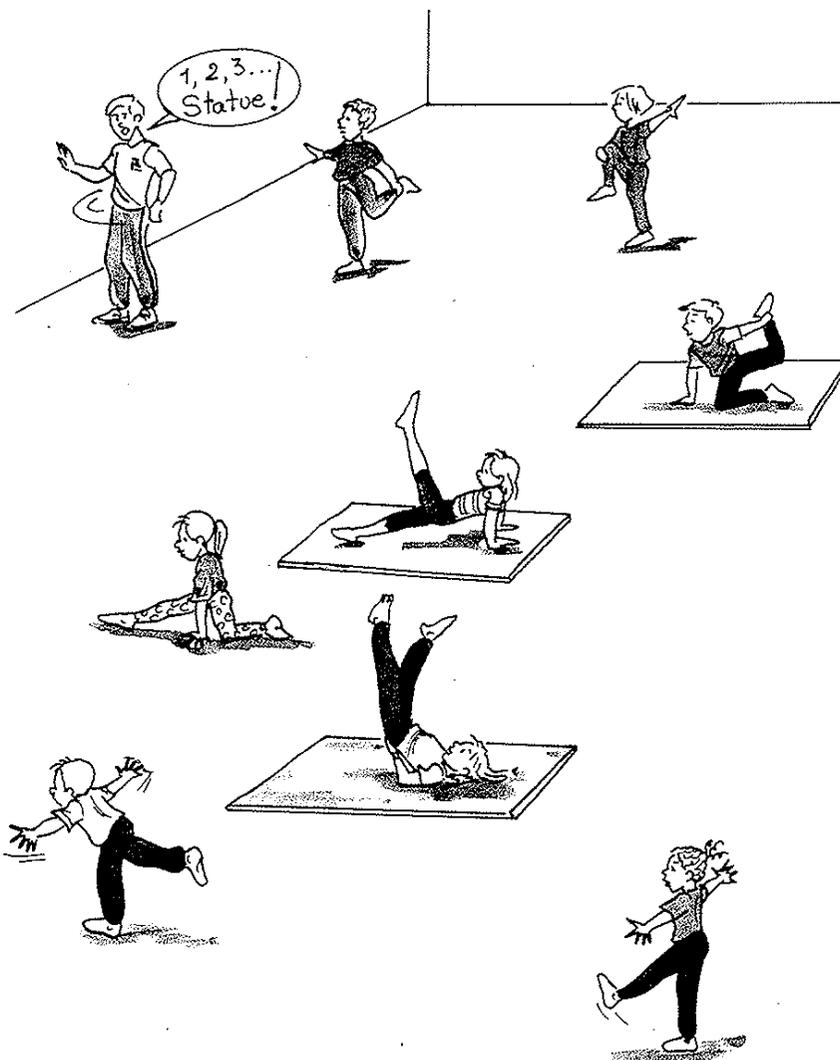
Répéter la situation plusieurs fois avant d'introduire des contraintes supplémentaires (variables).

Critère de réussite

Être parfaitement immobile lorsque l'enseignant se retourne.

Variables

- Varier les appuis de la statue au sol : sur un pied, sur les deux pieds et une main, sur les deux genoux et une main, sur les fesses et les pieds.
- Varier les déplacements, à deux pieds, à cloche-pied, puis à quatre pattes.
- En duo, se déplacer et s'immobiliser en même temps dans une posture de plus en plus difficile à tenir mais stabilisée.
- Désigner un enfant qui fera le meneur de jeu.



Situation 2 : LES PHOTOS EN DUO**Compétences visées**

- Distinguer temps de mobilité et de posture sur une musique permettant d'anticiper la pose.
- Stabiliser les équilibres posturaux à partir d'appuis nouveaux au sol et sur un partenaire.
- Montrer, apprécier ce qu'est une posture tenue.

Aménagement

Travailler en duo mixte, les deux partenaires étant de même taille, dispersés dans la salle. Alternier musique dynamique et arrêts programmés à intervalles réguliers annoncés par l'enseignant. Choisir du rap [6 (1)] ou du jazz [5 (1)], ou une musique répétitive en deux séquences dont l'une correspond à celle de la pose photo [6 (2)].

But

Se déplacer sur la musique, mais tenir la pose quand elle s'interrompt ou qu'elle change.

Règles

Se déplacer dans toute la salle.

Prendre une pose et un contact différents avec le partenaire à chaque fois. Tenir la pose 3 secondes, comptées à voix haute par l'enseignant. Varier les appuis au sol, un pied et deux mains, un dos et un pied, deux épaules et un pied...

Faire suivre l'exploration d'un temps de démonstration par demi-classe.

Critères de réussite

Obtenir une position stable.

À l'issue de la situation, faire valider à tour de rôle par les observateurs le respect des contraintes.

Variables

- Prendre au moins trois poses avec les mêmes appuis.
- Avoir par duo au moins un pied au-dessus du plan des épaules.



Situation 3 : LES GRANDES STATUES ÉTIRÉES

Compétences visées

- Trouver de nouveaux équilibres.
- S'équilibrer par l'amplitude, l'alignement et l'étirement des segments.
- Repérer le beau et l'équilibré dans les postures déjà réalisées.
- Constituer un répertoire de figures statiques en solo, puis en duo.

Aménagement

Travailler en solo, puis en duo avec un contact corporel. Utiliser des repères temporels scandés par l'enseignant, qui compte de 5 à 0 pour s'installer dans la posture. Puis choisir une musique au rythme pas trop rapide [4 (1)], par exemple un rap lent [6 (2), 7 (1)]. L'enseignant repère avec les enfants les postures prometteuses qu'il schématise.

But

Faire la statue immobile et solide quand la musique s'arrête ou à l'issue du comptage.

Règles

Tenir en statue immobile et équilibrée pendant 3 secondes. Varier les appuis au sol, tenter des postures de plus en plus difficiles, réduire les appuis puis les contacts entre partenaires, mains à mains, mais aussi mains à épaules, dos à ventre, pied à pied...

Critère de réussite

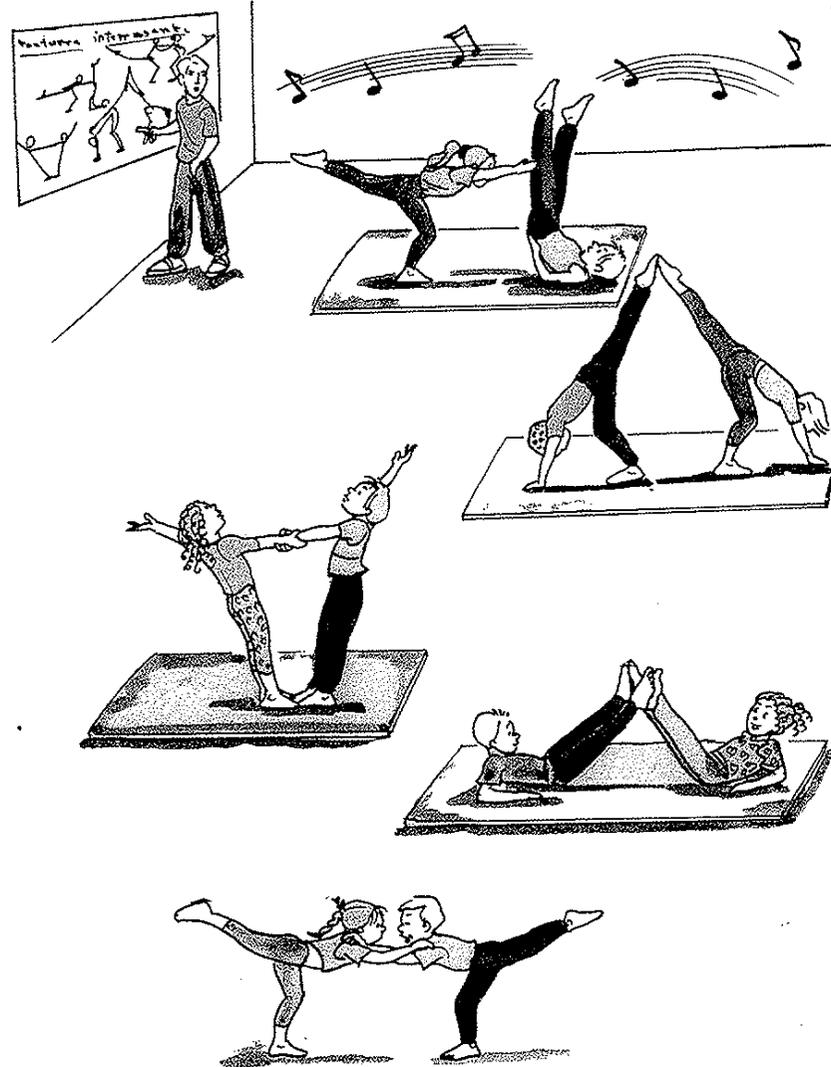
Respecter les contraintes. Montrer au moins cinq statues réussies.

Constats et règles d'action à découvrir

Pour tenir la statue, il faut s'étirer, être très grand. On sent ses muscles résister, on est tonique. La statue est difficile si elle a peu d'appuis au sol, voire si elle a la tête en bas.

Variable

- Utiliser le matériel de la salle, les murs ou les espaliers, auxquels on peut se suspendre ou s'appuyer, des tapis pour le passage au sol et le renversement, des bancs ou des chaises comme appui supplémentaire.



Situation 4 : LE MEUBLE ET LES DÉMÉNAGEURS**Compétences visées**

- Différencier les rôles de porteur et de porté.
- Se concerter pour saisir, soutenir le partenaire.
- Se placer, assurer son maintien postural par la tonicité musculaire.

Aménagement

Délimiter un espace orienté et sécurisé (tapis) en matérialisant par deux cerceaux éloignés de 4 à 5 mètres une maison de départ et une d'arrivée. Travailler en trio mixte de gabarit proche, un meuble et deux déménageurs.

But

Transporter le meuble d'une maison à l'autre sans le déformer.

Règles

Pour le meuble, choisir une position et la tenir.
 Pour les déménageurs, s'accorder pour le saisir et le déplacer jusqu'à l'arrivée. Le meuble doit être déplacé avec précaution, sans heurt ni déformation. Il est transporté et posé au ralenti.
 Intervenir les rôles tous les deux passages.

Critère de réussite

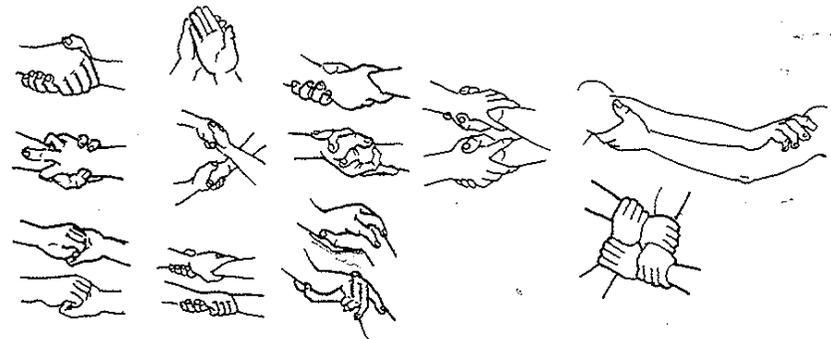
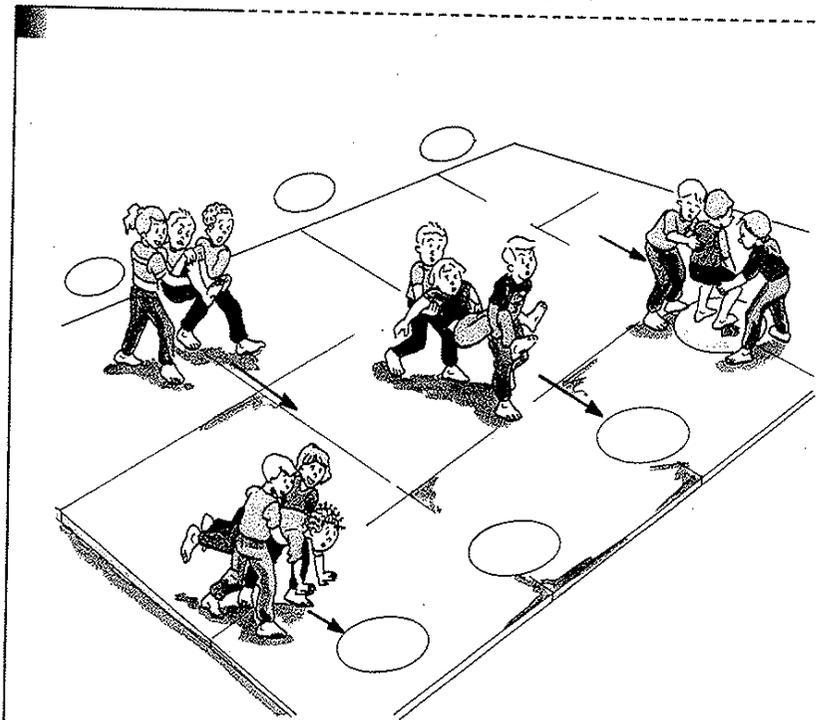
Atteindre la maison sans lâcher le meuble, ni l'avoir déformé.

Constats et règles d'action à découvrir

Pour porter, il faut s'abaisser et bien tenir sur ses appuis. On porte avec les cuisses, on gaine son bassin. Entre porteurs, les prises les plus efficaces sont les mains aux poignets, en parallèle, croisées en chaise et les mains aux coudes. Le porté est tonique, le bassin dans l'axe du dos.

Variables

- Modifier la forme du meuble en suggérant des analogies (table, chaise).
- Modifier les saisies des porteurs entre eux et sur le meuble.
- Travailler à quatre, un élève s'assure que le meuble ne s'est pas déformé.



Situation 5 : LA CLEF DE VOÛTE

Compétences visées

- Découvrir de nouveaux appuis sur le corps du partenaire et de nouveaux équilibres à deux.
- Prendre confiance en l'autre : accepter son déséquilibre postural en le compensant par la position de son partenaire.
- Équilibrer les poids, donné et reçu.

Aménagement

Travailler en duo, les deux partenaires étant de gabarit proche, sur des espaces sécurisés (tapis). Choisir une musique lente favorisant l'étirement de la posture [17 (1), (2) ; 2 (1)].

But

S'équilibrer symétriquement en ayant des surfaces d'appui d'abord larges, puis de plus en plus réduites.

Règles

Obtenir des surfaces d'appui identiques pour les partenaires. S'étirer et allonger la posture constituée.

Critère de réussite

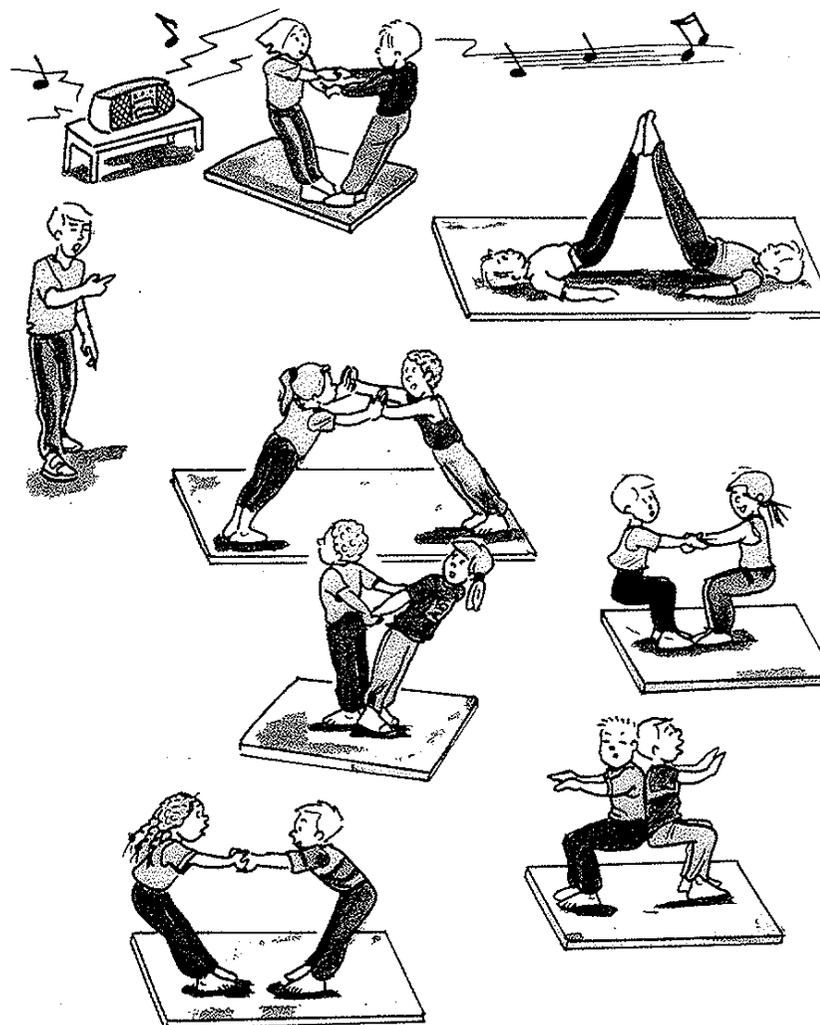
Montrer cinq postures maîtrisées et stables durant 5 secondes chacune.

Constats et règles d'action à découvrir

Pour s'équilibrer à deux, il faut accepter un déséquilibre (arrière ou avant) simultané à celui de son partenaire. Il faut avoir confiance en l'autre, s'étirer, s'allonger dans une posture ample et tonique. Le partenaire faisant symétrie et contrepoids, le couple s'équilibre.

Variables

- Varier les points d'appui (dos à dos, bassin à bassin, tête à tête), la largeur de la base du duo au sol.
- Enchaîner au ralenti trois postures et les tenir en veillant à s'étirer complètement. Puis chercher des figures asymétriques (dos à mains, pieds à dos) pour supporter un poids.



Situation 6 : LE SOCLE ET LA STATUE AVEC UN APPUI AU SOL

Compétences visées

- Découvrir de nouveaux appuis au sol et sur un partenaire.
- Constituer un répertoire de formes en duo, toujours plus harmonieuses et/ou risquées.

Aménagement

Travailler en duo, un porteur, le socle, identifié par un foulard et un porté, la statue. Disperser des tapis pour encourager le passage au sol et les postures renversées. Chaque duo évolue sur un tapis. Choisir une musique au tempo marqué (assez lent) qui balise le temps d'installation des socles avant la réalisation de la figure à deux [4 (2) ; 8 (2)].

But

Réaliser à deux de belles figures, originales ou difficiles.

Règles

Pour les socles, s'installer pendant la musique en choisissant les appuis les plus judicieux au sol pour porter (à quatre pattes).

Quand la musique s'interrompt, chaque statue s'appuie sur son socle en gardant contact avec le sol.

Tenir la figure immobile 5 secondes et changer de forme à chaque fois.

Critères de réussite

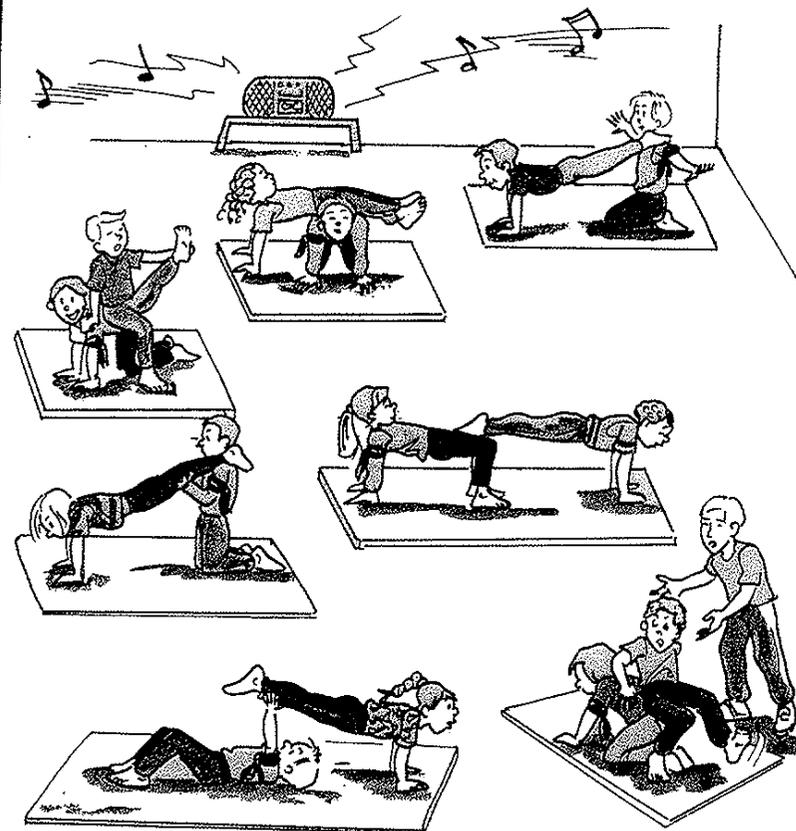
Montrer d'un groupe à l'autre les formes les plus belles, originales et difficiles, tenues 5 secondes, les mémoriser (schémas, photos).

Constats et règles d'action à découvrir

Pour réaliser une figure difficile en duo, seul le porté doit risquer le déséquilibre. Le socle, lui, doit être bien équilibré, rigide et bas sur ses appuis.

Variables

- Varier les contacts de la statue sur son socle et son appui au sol.
- Varier les duos et jouer sur le volume, l'amplitude, les contrastes. Puis supprimer l'appui au sol de la statue qui devient alors entièrement portée (voir *Le socle et la statue*, p. 140).



SÉCURITÉ

Pour porter, il faut placer et gagner son bassin. Les appuis sont bas, larges et solides, le corps ne se déforme pas. Pour grimper, il faut se faire léger comme un chat, ne pas piétiner son porteur et contrôler sa descente après la figure.

Situation 7 : LES DUOS EXPRESSIFS

Compétences visées

- Imaginer des formes et des volumes corporels représentant des thèmes évocateurs.
- Coopérer pour exprimer et communiquer aux autres une émotion.

Aménagement

Travailler en duo, les deux partenaires étant de gabarit proche, sur un tapis, avec ou sans musique [9 ; 16 (1), (2)].

But

Représenter une figure corporelle évocatrice. Imiter le surfeur sur la vague, le dompteur et son fauve, le voyage intersidéral, la statue de la liberté, etc.

Règles

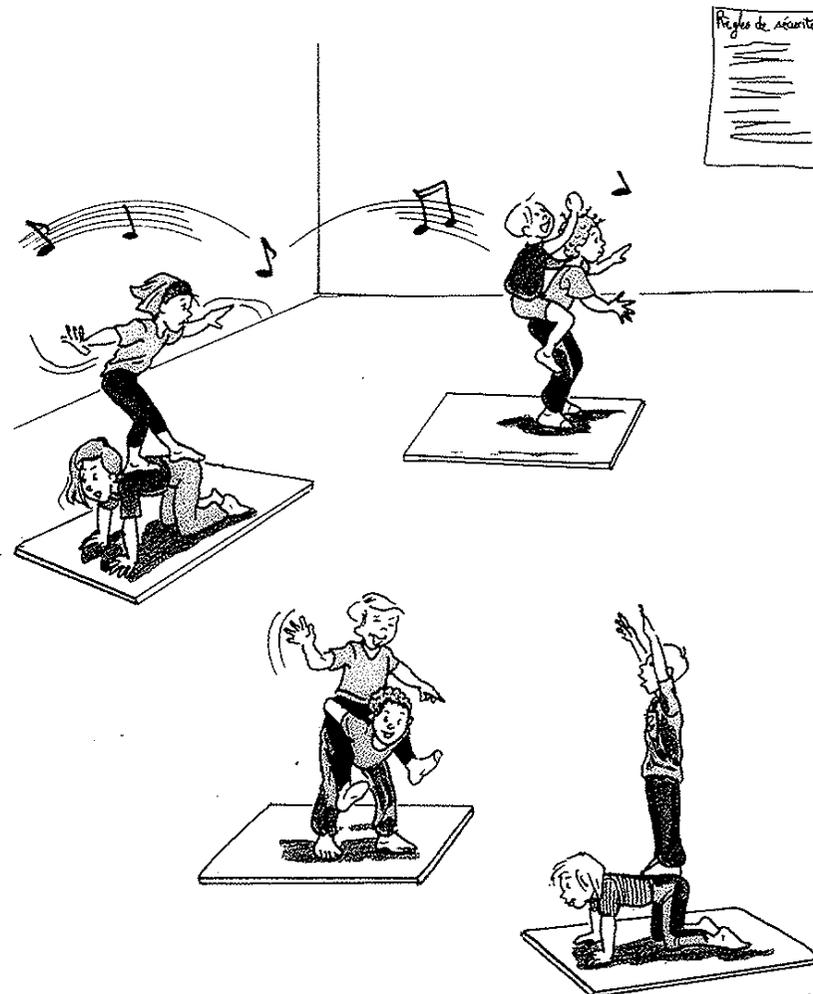
Respecter les règles de sécurité affichées (écrites ou représentées).
 Pour le porteur, conserver des appuis au sol larges et bas. Commencer par s'installer, appuis placés, bassin et dos gainés. Prévenir le porté une fois prêt.
 Pour le porté, grimper comme un chat. S'immobiliser en restant tonique. Effectuer le démontage dans l'ordre inverse : le porté descend doucement, sans sauter.

Critères de réussite

Tenir 5 secondes chaque figure.
 Faire deviner le thème de chacune à un duo spectateur.

Variables

- Jouer sur le thème et la diversité des réponses.
- Enchaîner plusieurs postures tenues. Par exemple, montrer trois figures tenues sur le thème de la machine infernale.
- Travailler en trio, deux porteurs et un porté.



Situation 8 : LES TRIOS**Compétences visées**

- Tenir des positions de plus en plus renversées et étirées ou sur des appuis précaires pour les portés.
- Augmenter la stabilité et la solidité des appuis au sol pour les porteurs.
- Élaborer un inventaire des postures trouvées pour constituer un référentiel de figures à trois, entrer progressivement dans le code de l'activité.

Aménagement

Travailler en trio mixte, les trois partenaires étant de gabarit proche, sur des îlots de tapis espacés. Afficher les schémas du répertoire des postures individuelles et en duo les plus amples et les plus difficiles, ainsi que des postures découvertes à trois. Donner des repères temporels pour distinguer l'expérimentation du temps de maîtrise de la figure. Choisir une musique évocatrice d'exploits pour la démonstration [I (1), (3)].

But

En partant des postures représentées, trouver des figures à trois, de plus en plus difficiles, équilibrées et stables.

Règles

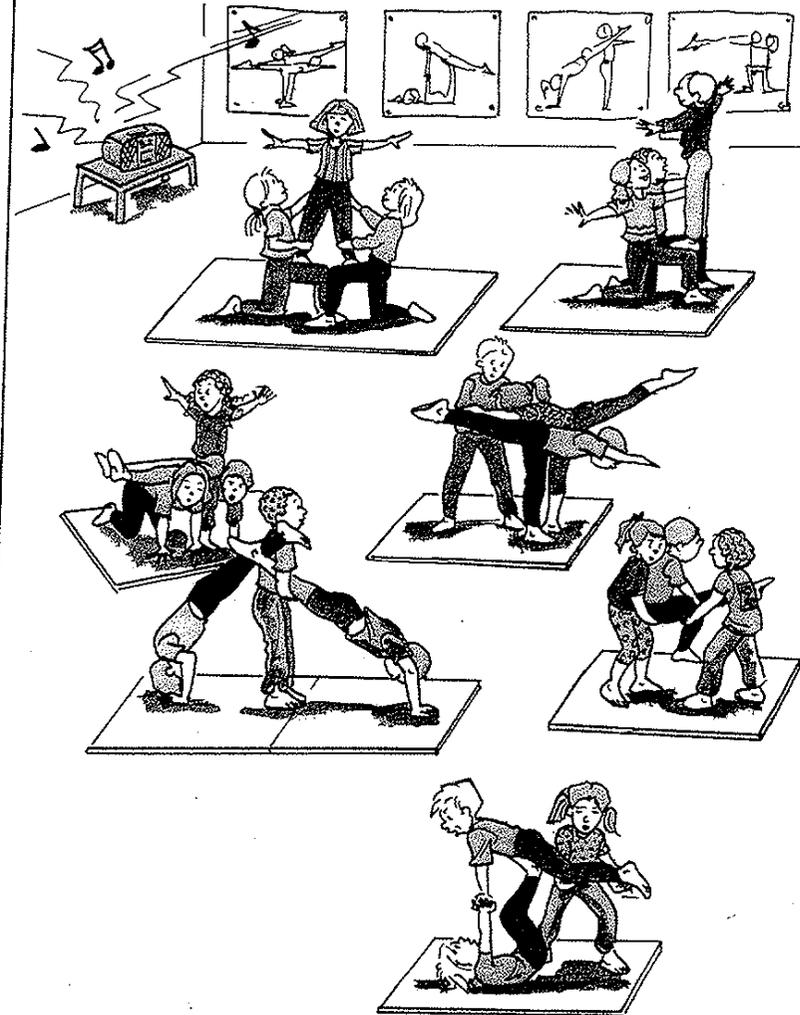
Trouver cinq postures en maintenant le contact corporel. Se répartir les rôles, deux porteurs et un porté ou un porteur, un soutien et un porté. Inverser les rôles tous les deux essais. Insister sur les règles de sécurité : les porteurs s'installent, puis le porté. Tenir la figure 5 secondes. Démonteler lentement, au ralenti, en commençant par le dernier installé.

Critère de réussite

Après expérimentation, montrer les postures à l'autre demi-classe qui vérifie le respect des contraintes et valide la stabilité des figures.

Variation

- Varier les contraintes d'appui, sur les pieds, le dos, à quatre pattes.
- Choisir trois postures pas encore tentées, les réussir après trois essais.



Situation 9 : LES BÂTISSEURS

Compétences visées

- Agir ensemble pour réaliser un projet collectif.
- Tenir des équilibres de plus en plus renversés et acrobatiques.
- Pour les porteurs, augmenter la solidité des appuis. Pour les portés, contrôler les appuis précaires.
- Agir posément, en respectant la chronologie de la tâche, montage, figure, démontage.
- Inventorier les postures trouvées et les hiérarchiser.
- Construire un premier système de valeurs pour s'évaluer.

Aménagement

Travailler en quatuor mixte stable, les quatre partenaires étant de gabarit proche : deux porteurs, un porté, un aide ou pareur, sur des îlots de tapis suffisamment espacés. Afficher les postures réalisées précédemment pour s'en inspirer. Donner des repères temporels pour distinguer l'expérimentation du temps de maîtrise de la figure par la musique (percussions, rap) ou en frappant dans les mains.

But

Trouver au moins cinq figures de difficulté inégale, mais équilibrées et stables, tenues 5 secondes.

Règles

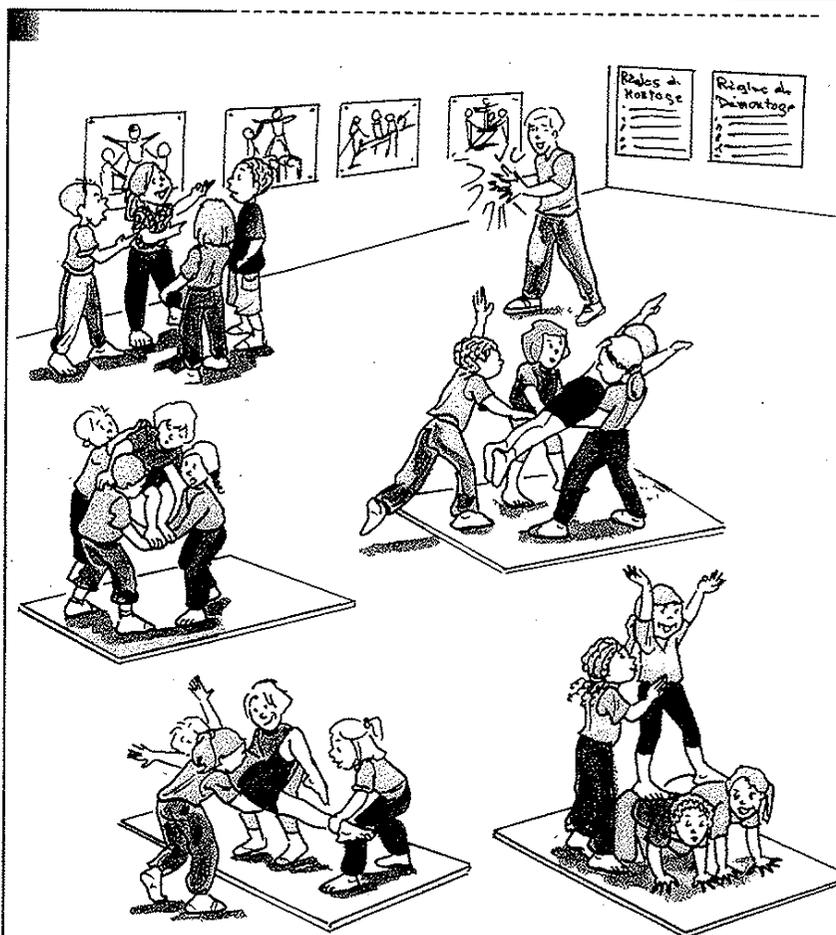
Être en contact corporel les uns avec les autres.
Respecter les règles de sécurité pour le montage et le démontage.
Intervertir les rôles tous les deux essais.

Critère de réussite

Montrer par demi-classe les figures tenues 5 secondes et les classer selon leur difficulté.

Variable

- Varier les postures des porteurs et du voltigeur (nombre et type d'appuis, au sol ou sur les porteurs).

**SÉCURITÉ**

Les porteurs s'installent d'abord, puis le porté. Pour le démontage, il faut descendre lentement, au ralenti, en commençant par le dernier installé.

Situation 10 : ACROBATES, EN PISTE !**Compétences visées**

- Stabiliser ses réussites et choisir les plus avantageuses pour le groupe selon les critères de difficulté, d'originalité et de maîtrise.
- Se concerter pour composer et mettre en scène une courte production mémorisée devant la classe, apprécier les productions des autres.

Aménagement

Travailler en quatuor mixte, les quatre partenaires étant de gabarit proche : deux porteurs, un porté, un aide ou pareur inclus dans la figure, sur des îlots de tapis espacés les uns des autres. Matérialiser un départ et une arrivée pour les acrobates par des cerceaux en dehors des tapis. Choisir un support musical qui balise le temps et mette en valeur l'exploit [I (2), (3)].

But

Donner à voir une production composée de trois figures stabilisées 5 secondes, choisies parmi les essais de la situation *Les bâtisseurs*, p. 129.

Règles

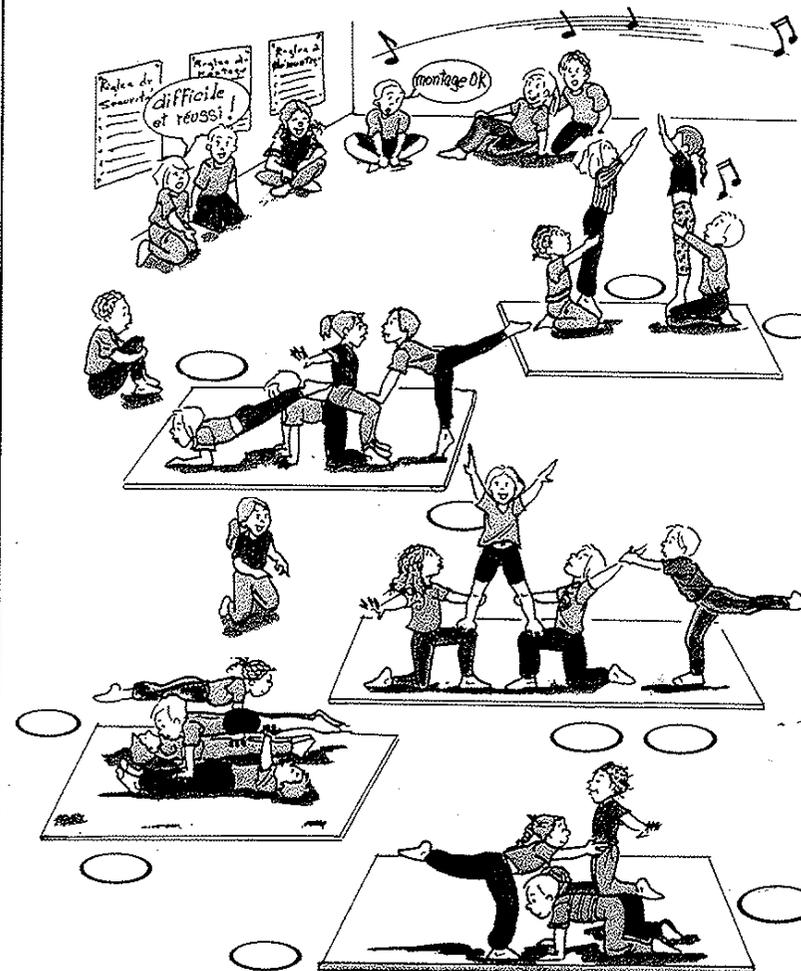
Faire précéder la démonstration d'un temps d'expérimentation suffisant. Respecter les règles de montage et de démontage (voir p. 129). Inclure en dernier le pareur ou aide dans la figure collective par un jeu d'équilibre. Il n'est pas porté, mais participe à l'équilibre général. Présenter la production en trois tableaux successifs, en marquant le début et la fin par une position immobile de chacun des membres. Changer de rôle à chaque figure.

Critère de réussite

Enchaîner sa production devant un autre groupe, qui apprécie le respect des règles et la prestation selon des critères de maîtrise (figure tenue 5 secondes) et de difficulté (F, M, D).

Constats et règles d'action à découvrir

Pour agir, choisir ensemble les figures qui mettent en valeur réussites et exploits et coordonner les actions. Pour être vus, s'orienter vers les spectateurs. Le corps demeure placé et gainé du début à la fin.



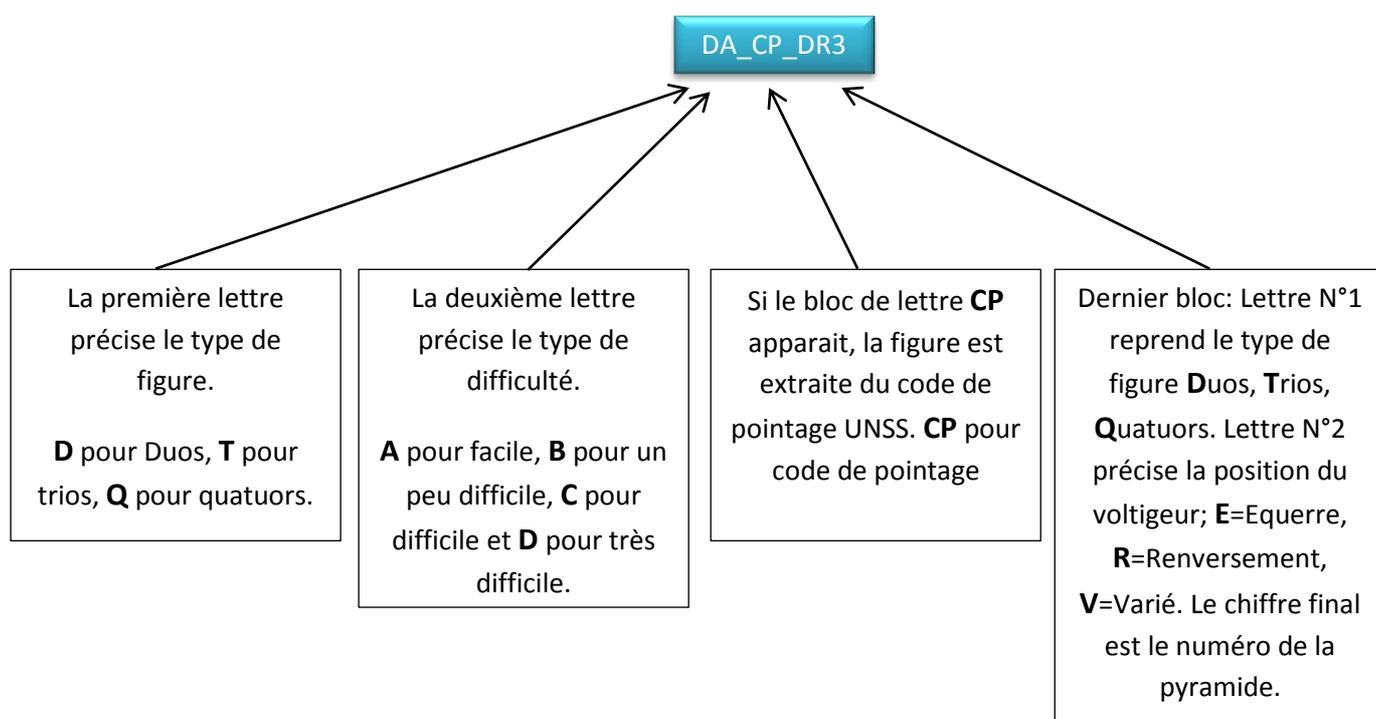
ACROSPORT



Nomenclature des figurines et codes couleurs:

Certaines pyramides sont issues du code de référence UNSS et d'autres sont une expression des pratiques en acrosport scolaire. La présentation sur les diverses planches n'est en aucun cas un classement qui respecterait une hiérarchie précise. Seul compte en premier lieu l'aspect visuel et son utilisation pratique en cours avec des élèves.

Déchiffrer le code:



Les couleurs permettent de situer rapidement le niveau de difficulté:

DA_CP_DV1

Bleu ⇒ difficulté **A** ⇒ facile

DB_CP_DE3

Vert ⇒ difficulté **B** ⇒ un peu difficile

DC_CP_DR7

Orange ⇒ difficulté **C** ⇒ difficile

TD_CP_TE11

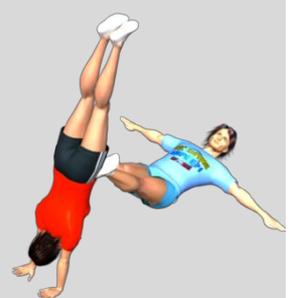
Rouge ⇒ difficulté **D** ⇒ Très difficile



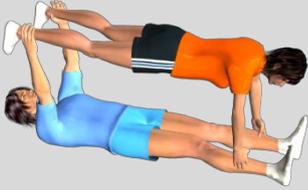
DA_CP_DR1



DA_CP_DR2



DA_CP_DR3



DA_CP_DV1



DA 07



DA 02



DA 09



DA 04



DA 05



DA 06



DA_CP_DV2



DA 10



DA_CP_DV3



DA 08



DA 08_B



DA 12



DA 13



DA 14



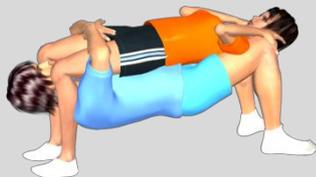
DA 15



DA 16



DA 17



DA 18



DA 19



DA 20



DA 21



DA 22



DA 23



DA 24



DA 26



DA 27



DA 28



DA 34



DA_CP_DE1



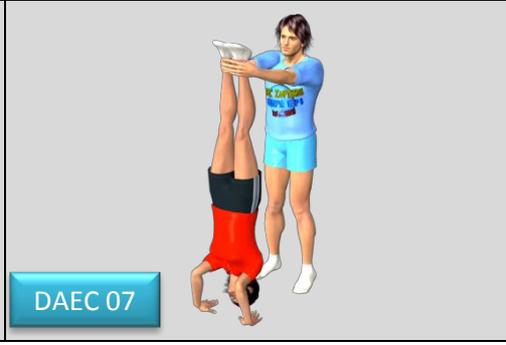
DA_CP_DE2



DA_CP_DV4



DAEC 01





DB 01



DB 03



DB 07



DB 08



DB 09



DB 10



DB 13



DB 14



DB 15



DB 16



DB 18



DB 19



DB 22



DB 24



DB_CP_DE3



DB_CP_DE4



DB_CP_DR4



DB_CP_DR5



DB_CP_DR6



DB_CP_DV5



DB_CP_DV6



DB_CP_DV7



DB_CP_DV8



DC 01



DC 03



DC 06



DC 09



DC 10



DC 11



DC 12



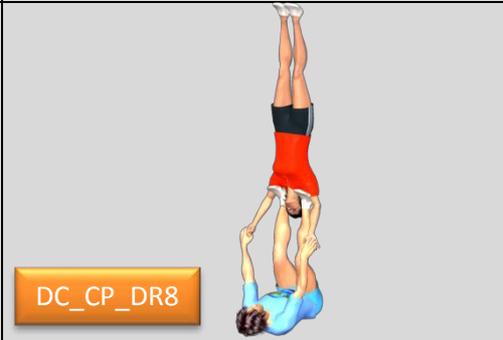
DC_CP_DE5



DC_CP_DE6



DC_CP_DR7



DC_CP_DR8



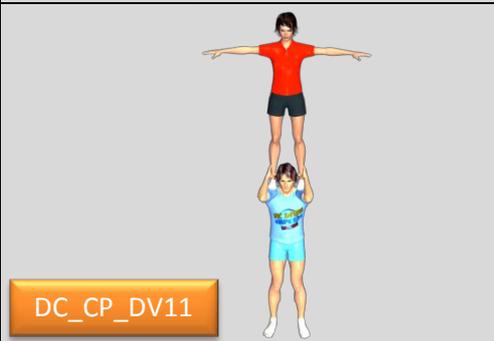
DC_CP_DR9



DC_CP_DV9



DC_CP_DV10



DC_CP_DV11



DC_CP_DV12_OP1



DC_CP_DV12_OP2



DD 05



DD 14



DD 17



DD_CP_DE7



DD_CP_DE8



DD_CP_DR10



DD_CP_DR11



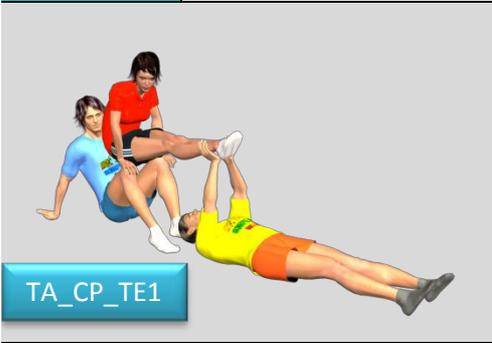
DD_CP_DR12



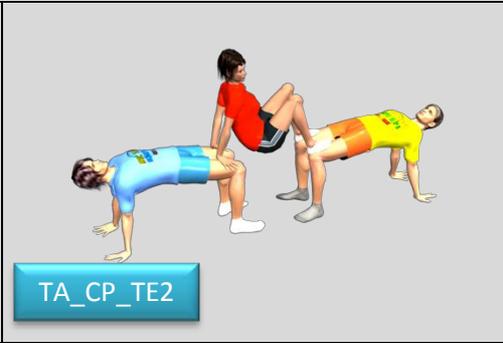
DD_CP_DV13



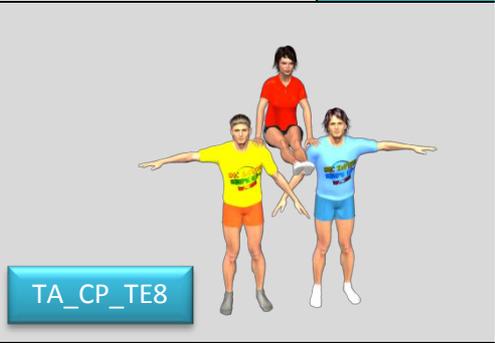
DD_CP_DV16



TA_CP_TE1



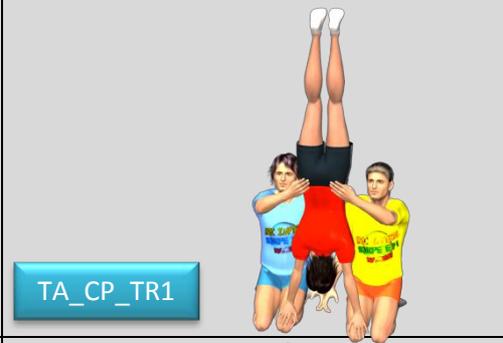
TA_CP_TE2



TA_CP_TE8



TA_CP_TE9



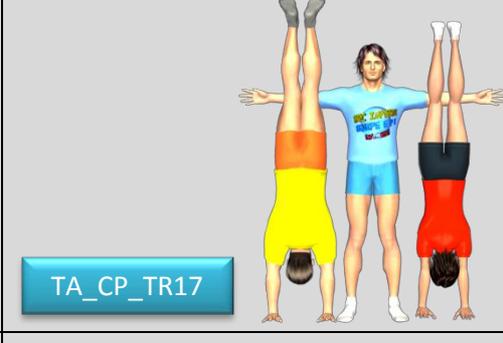
TA_CP_TR1



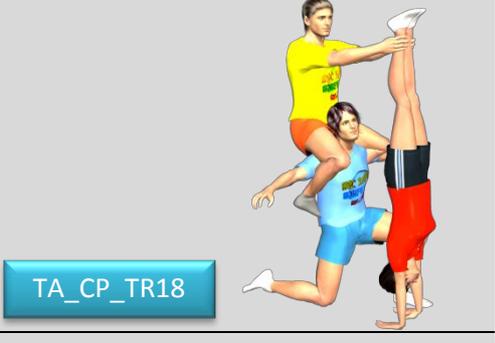
TA_CP_TR2



TA_CP_TR3



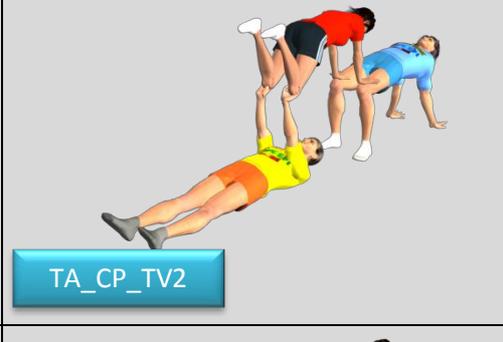
TA_CP_TR17



TA_CP_TR18



TA_CP_TV1



TA_CP_TV2



TA_CP_TV3



TA_CP_TV14A



TA_CP_TV14B



TA_CP_TV15



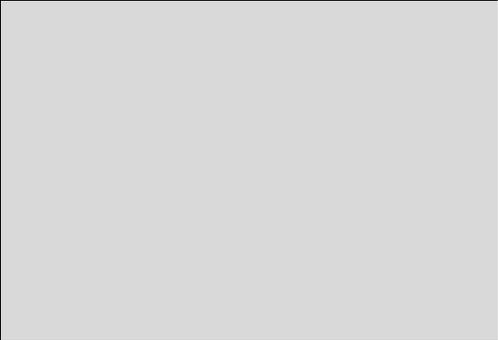
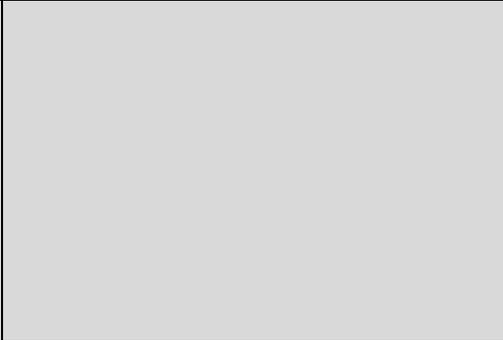
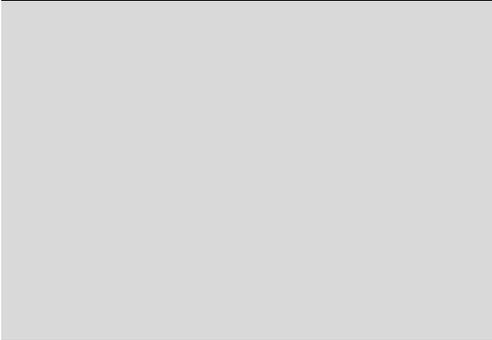
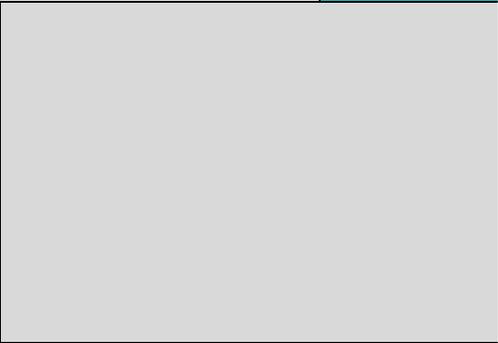
TA_CP_TV16



TA_CP_TV18A



TA_CP_TV18B





TB_CP_TE4



TB_CP_TE5



TB_CP_TE6



TB_CP_TV4



TB_CP_TV5A



TB_CP_TV5B



TB_CP_TV6



TB_TR4



TB_TR5



TB_TR6



TB_TR8



TB_TR14A



TB_TR14B



TB_TR15



TB_TR16



TB_TV17_DYN1

TB_TV17_DYN1



TC_CP_TE7



TC_CP_TE10



TC_CP_TR7



TC_CP_TR9



TC_CP_TR10



TC_CP_TV7



TC_CP_TV8



TC_CP_TV9A



TC_CP_TV9B



TC_CP_TV10



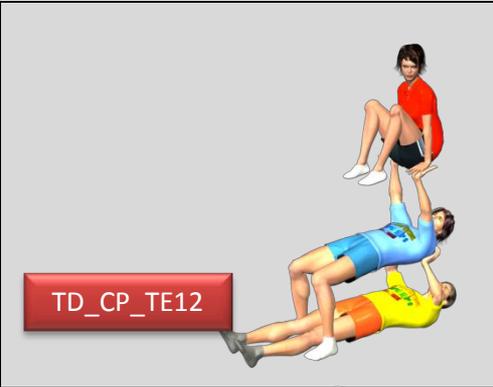
TC_TR19



TC_TV19



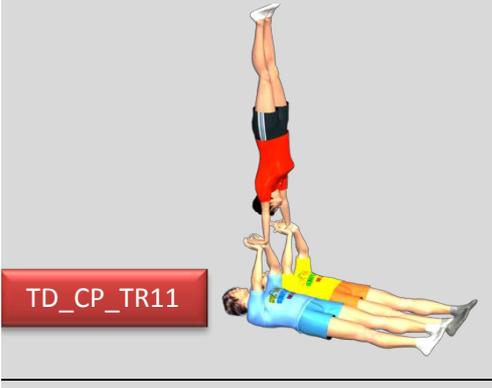
TD_CP_TE11



TD_CP_TE12



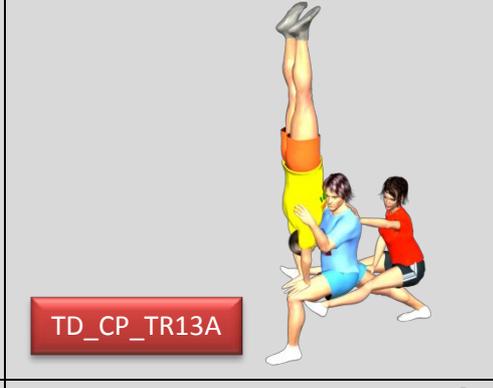
TD_CP_TE13



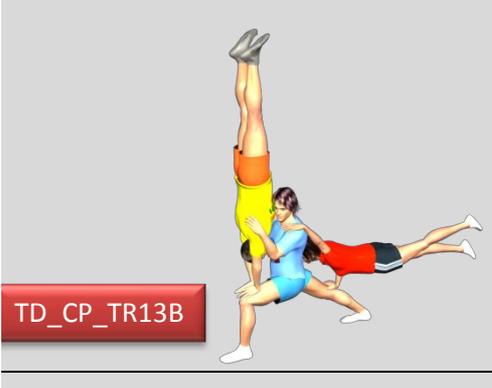
TD_CP_TR11



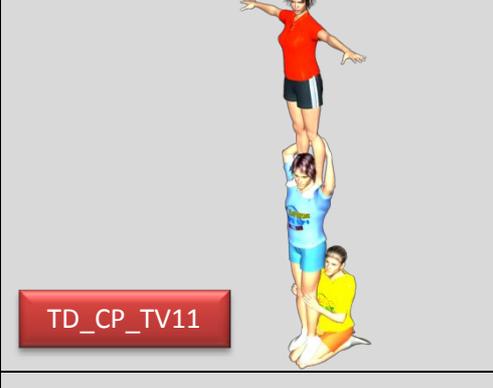
TD_CP_TR12



TD_CP_TR13A



TD_CP_TR13B



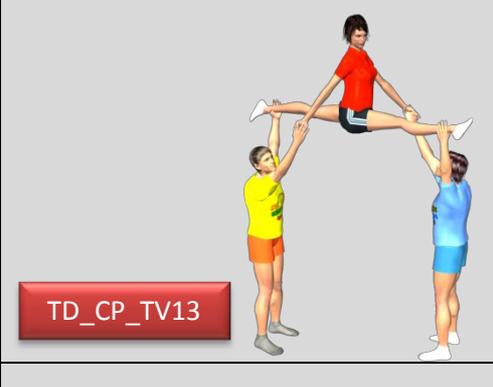
TD_CP_TV11



TD_CP_TV12A



TD_CP_TV12B



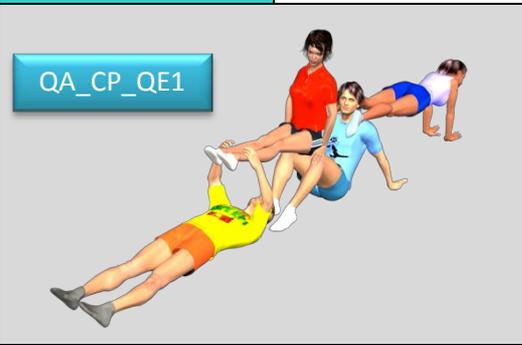
TD_CP_TV13



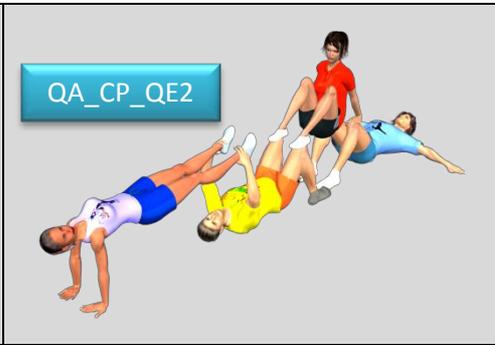
TD_TR18



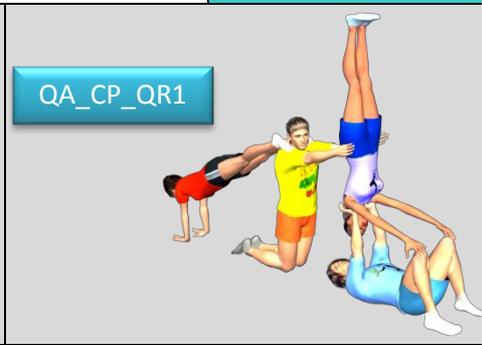
TD_TV21



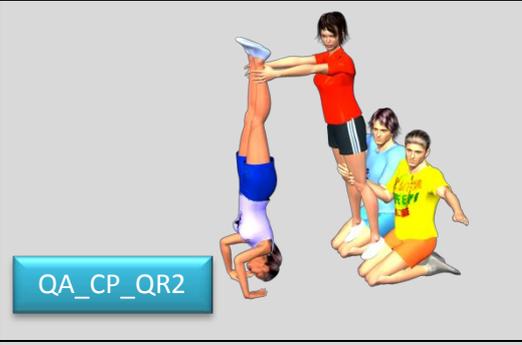
QA_CP_QE1



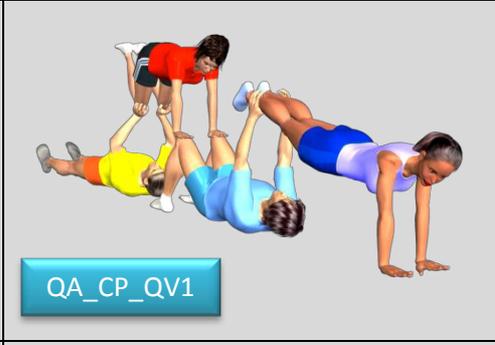
QA_CP_QE2



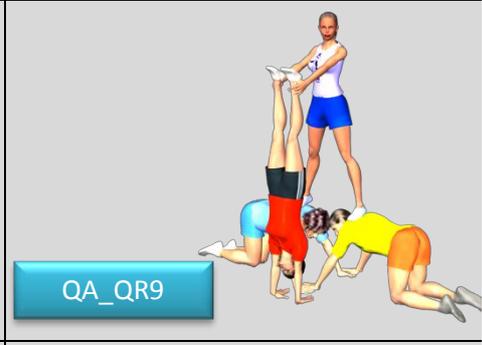
QA_CP_QR1



QA_CP_QR2



QA_CP_QV1



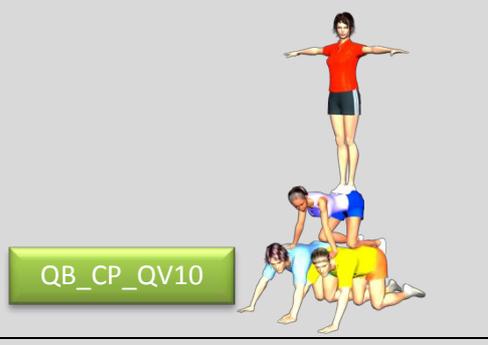
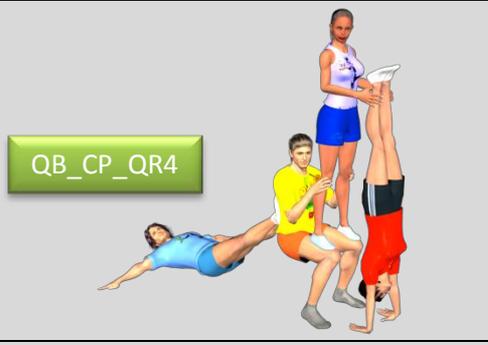
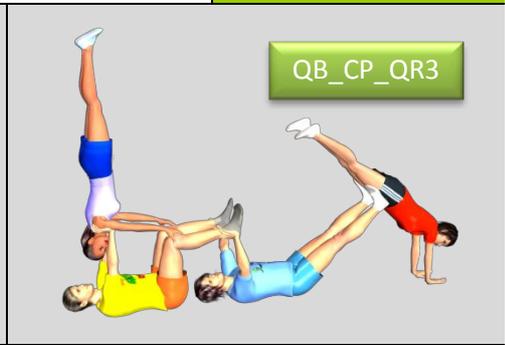
QA_QR9



QA_QV9



QA_QV11

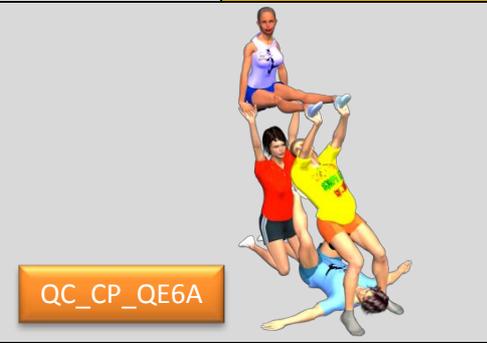




QC_CP_QE5A



QC_CP_QE5B



QC_CP_QE6A



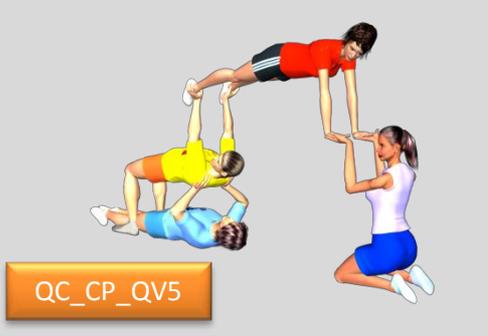
QC_CP_QE6B



QC_CP_QR5



QC_CP_QR6



QC_CP_QV5



QC_CP_QV6



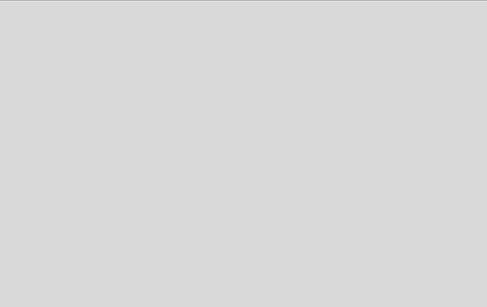
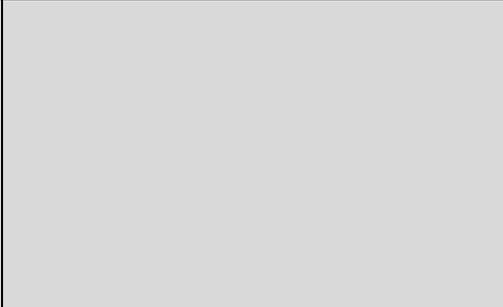
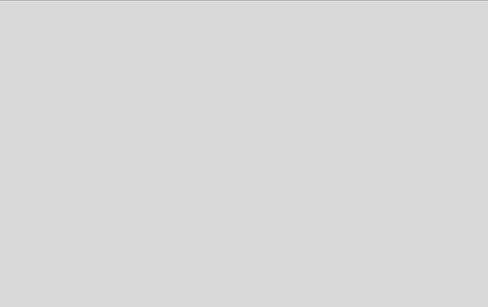
QC_QR11



QC_QR12



QC_QR13





QD_CP_QE7



QD_CP_QE8



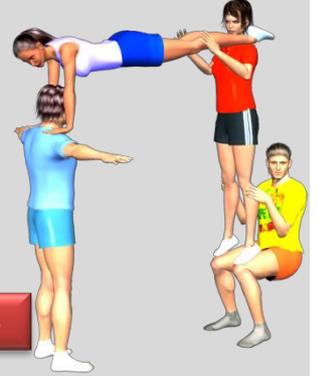
QD_CP_QR7



QD_CP_QR8



QD_CP_QV7



QD_CP_QV8