

Compétence générale :

- ✓ Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, esthétique.

Apprentissages spécifiques	Apprentissages transversaux
<p>Réaliser des actions « acrobatiques » mettant en jeu l'équilibre</p> <p>Apprendre :</p> <p>→ à connaître les trois rôles : porteur, porté, pareur.</p> <ul style="list-style-type: none"> • les règles de fonctionnement de chaque rôle • les règles de sécurité de chaque rôle <p>→ en tant que porteur et porté, à construire des appuis stables par la prise de conscience :</p> <ul style="list-style-type: none"> • du gainage • de la tonicité • de l'alignement des segments • de la répartition du poids du corps sur les appuis <p>→ en tant que porteur et porté, à faire confiance à des partenaires pour accepter de donner son poids et de recevoir le poids de l'autre</p> <p>→ en tant que porteur, porté et pareur, à coordonner ses actions</p>	<p>S'engager lucidement dans l'activité</p> <p>→ contrôler ses émotions pour réaliser et présenter des figures statiques équilibrées à plusieurs, dans le respect de la sécurité de chacun</p> <p>Construire un projet d'action</p> <p>→ choisir, mémoriser et construire des figures à plusieurs</p> <p>Mesurer et apprécier les effets de l'activité</p> <p>→ apprécier les mouvements des partenaires pour réorganiser ses propres actions</p> <p>→ établir des relations entre les actions réalisées et le résultat de son action</p> <p>→ apprécier l'action des autres en tant qu'observateur/spectateur</p> <p>Appliquer des règles de vie collective</p> <p>→ coopérer, écouter, respecter les autres pour élaborer un projet en commun</p> <p>→ identifier et assurer plusieurs rôles (porteur, porté, pareur, observateur)</p>

Gérer la sécurité :

Pour le porteur : prendre des appuis larges et stables, gagner son bassin, avertir son partenaire en cas de fatigue, ou de douleur, limiter le temps de porter (10'' maxi), communiquer avec le porté

Pour le porté : s'assurer que le porteur est en place, respecter les règles de montage et de démontage, communiquer avec le porteur, demander l'aide du pareur si nécessaire

Echauffements :

Trotter :

- Dans tous les sens, en avant, en arrière
- En pas chassés
- En pas croisés
- En sautillés

Trotter avec un cerceau :

- Seul : le faire rouler, le lancer / rattraper... avec la bonne main puis avec l'autre
- Par deux : alterner lancer et rouler
- Par quatre : Faire rouler en croisant les cerceaux

Se déplacer :

- à 4 pattes en avant, en arrière, sur le côté
- à 4 pattes à genoux
- à 4 pattes sur pieds et mains
- à 4 pattes bras et jambes tendues
- en sautant par dessus les tapis : de face, latéralement.
- en sauts de lapin en s'appuyant bien sur les mains.

Etirements :

- Alternier contractions et étirements des muscles, pour les doigts, les mains, les bras, les jambes. C'est le principe du stretching : Attention à s'étirer progressivement et à arrêter la position dès l'apparition de la douleur. Exemples :
 - tenir 15" sur la pointe des pieds (1), enchaîner 15" en se baissant au maximum jambes tendues, ou en reculant au maxi les pieds, talons au sol, jambes tendues, en appui avec les mains sur un mur (2).
 - à genoux assis sur les fesses : avancer les mains le plus loin possible sans décoller les fesses.
 - assis, jambes écartées tendues, essayer de toucher un pied puis l'autre (les 2 mains sur le même pied) ou de toucher simultanément les 2 pieds (une main sur chaque pied).

Travailler le gainage :

- par 2 : couché sur le dos, 2 soulève 1 par les chevilles, 1 doit rester tonique ("raide", sans déformation, des épaules jusqu'aux pieds)
- par 2 : faire la brouette, avec tenue au niveau des cuisses.
- par 3 : 1 et 2 portent le 3ème par les poings. 3 reste bras tendus près du corps.
- individuellement :
 - effectuer plusieurs rebonds successifs sur le trampoline en restant "gainé"
 - faire la chandelle. La tenir gainée 5". Laisser descendre les jambes derrière la tête jusqu'à ce que les pieds touchent le sol. Revenir groupé à l'avant.

Faire des roulades sur un tapis :

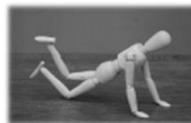
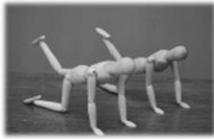
- Bien rentrer la tête ! Commencer par un tapis en pente (départ surélevé à l'aide d'un banc, par exemple).
- rouler par-dessus un copain en boule : on peut arriver à un enchaînement avec plusieurs "obstacles".
 - rouler en passant dans un cerceau.
 - rouler après un saut sur un trampoline.
 - rouler par deux "tête - bêche" en se tenant réciproquement les pieds.

Sauter :

- enchaîner : course d'élan, rebond gainé sur trampoline, sortie en effectuant des sauts ou figures variées (droit, écart, groupé, 1/2 volte, volte, roulade, saut périlleux...).
- Attention : réception obligatoire sur un gros tapis.

Travail des appuis :

- S'immobiliser en équilibre sur 1 ou plusieurs appuis.



Par 2



Descriptif des ateliers :

But : Prendre une posture et s'immobiliser en respectant les contraintes liées à la zone où je me trouve.

Objectifs visés :

- ☑ Prendre conscience des états de tonicité musculaire

Organisation

Par deux

- élèves acteurs
- élèves observateurs

Matériel :

- un espace divisé en 10 zones bien identifiées.
- un panneau par zone

But

Pour le porteur : offrir un appui stable.

Pour le porté : explorer différents déséquilibres en utilisant le porteur pour être en équilibre.

Objectifs visés :

- ☑ Prendre conscience de la nécessité de la tonicité musculaire
- ☑ Prendre conscience de son propre poids et du poids de l'autre
- ☑ Faire confiance à son partenaire.

Séances :

- ☑ Choisir, en équipe, une figure d'un référentiel
- ☑ Oser présenter une figure devant trois observateurs
- ☑ Apprendre à observer, en tant que spectateur
- ☑ Choisir et réaliser en équipe 3 figures différentes
- ☑ Passer par les trois rôles : porté, porteur, pareur
- ☑ Oser présenter une figure devant une classe

A partir d'un référentiel, construire des figures :

- ➔ Par trois : porté, porteur et pareur/observateur
- ➔ Reproduire trois fois une figure, en changeant de rôle à chaque fois

Présenter une figure devant 3 observateurs/spectateurs :

- Par équipe de 3, reproduire trois fois une figure en changeant de rôle à chaque fois
- Les observateurs identifient la figure choisie dans le référentiel

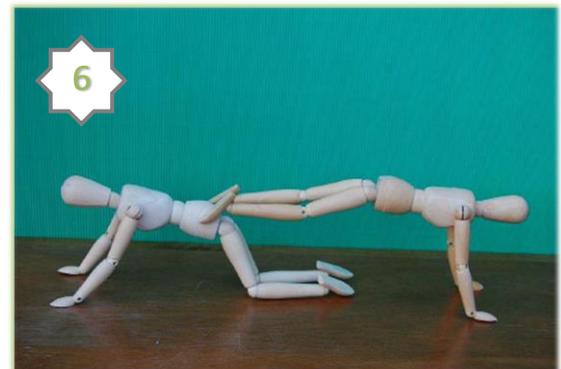
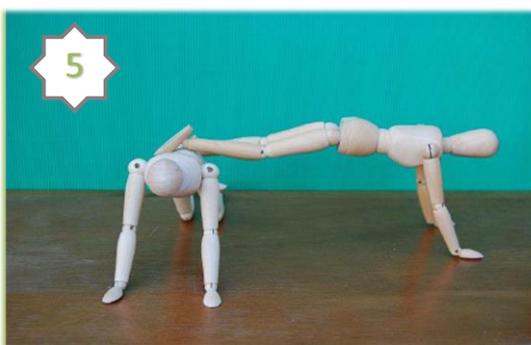
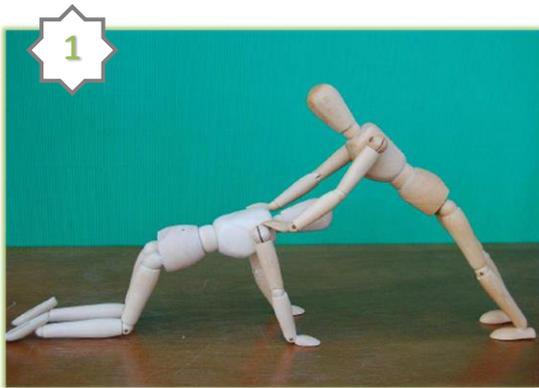
A partir d'un référentiel, choisir et réaliser des figures :

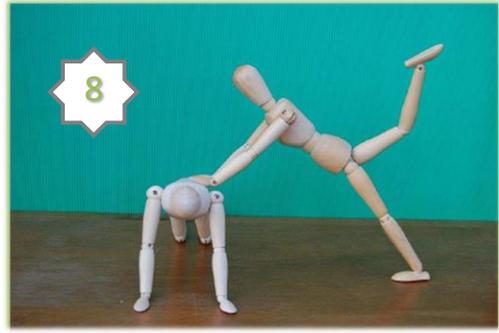
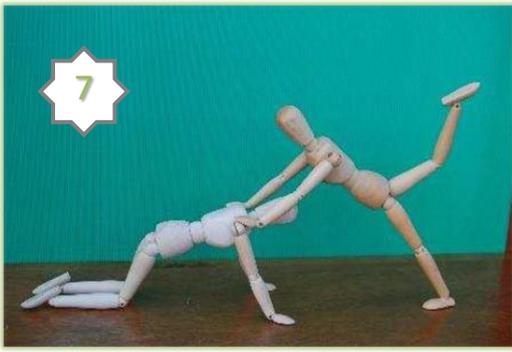
- Trouver 3 figures différentes où la position du porté est chaque fois modifiée et passer par les trois rôles.

Présenter des figures devant la classe :

- Chaque trio présente ses trois figures devant le reste de la classe

Référentiel des figures : A 2





Présenter une figure devant 3 observateurs/spectateurs :

- Par équipe de 3, reproduire trois fois une figure en changeant de rôle à chaque fois
- Les observateurs identifient la figure choisie dans le référentiel

A partir d'un référentiel, choisir et réaliser des figures :

- Trouver 3 figures différentes où la position du porté est chaque fois modifiée et passer par les trois rôles.

Présenter des figures devant la classe :

- Chaque trio présente ses trois figures devant le reste de la classe

**Présentation de figure :**

- ✓ Choisir, en équipe, une figure d'un référentiel
- ✓ Oser présenter une figure devant trois observateurs
- ✓ Apprendre à observer, en tant que spectateur
- ✓ Choisir et réaliser en équipe 3 figures différentes
- ✓ Passer par les trois rôles : porté, porteur, pareur
- ✓ Oser présenter une figure devant une classe

Exemples de figures



Grilles d'observation : (ateliers)

Elève observateur :

Groupe observé : /

	1ère figure	2ème figure	3ème figure	4ème figure	5ème figure	6ème figure	6ème figure	6ème figure
Numéro de la figure					
Temps d'immobilité tenue (5 sec)	Oui / Non							
Respect des règles de sécurité	Oui / Non							

	7ème figure	8ème figure	9ème figure	10ème figure	11ème figure	12ème figure	13ème figure	
Numéro de la figure					
Temps d'immobilité tenue (5 sec)	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non
Respect des règles de sécurité	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non

Disposition dans le hall

Ateliers

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Zone d'échauffement et de rassemblement

Ateliers

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Groupes de 10 à constituer en amont avec les accompagnateurs prévus.

Déroulement :

- 8h30 : Arrivée des élèves
- 8h30 – 9h : Echauffement
- 9h00 : Répartition sur les ateliers
- 9h00 – 10h00 : Ateliers tournants toutes les 5 minutes (observateur/observé)
- 10h00 – 10h15 : Production de groupe
- 10h15 – 11h : Restitution
- 11h00 : Retour à l'école

