

## 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"> <li>• les règles de fonctionnement de chaque rôle</li> <li>• les règles de sécurité de chaque rôle</li> </ul> <p>→ en tant que <i>porteur et porté</i>, à construire des appuis stables par la prise de conscience :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• du gainage</li> <li>• de la tonicité</li> <li>• de l'alignement des segments</li> <li>• de la répartition du poids du corps sur les appuis</li> </ul> <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 <i>porteur, porté et pareur</i>, 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

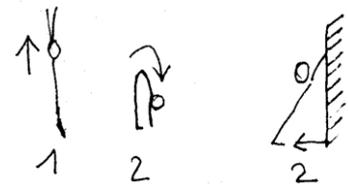
Se déplacer :

- 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.

Étirements :

- 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).



Echauffements (suite) :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.

## Descriptif des ateliers :

## Situation 1 1, 2, 3 soleil

## But

Courir et s'immobiliser au signal

## Organisation

- Collectif avec un meneur
- Un espace de 20m de long environ

## Consignes

Pour le meneur :

- ➔ Dos à ses camarades, compter lentement 1, 2, 3 et dire « soleil » en se retournant.
- ➔ Observer les autres joueurs et désigner ceux qui bougent.

Pour les joueurs :

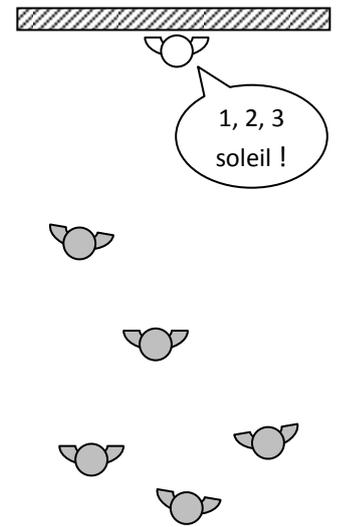
- ➔ Avancer pendant le comptage, s'immobiliser quand le meneur se retourne.

## Critères de réussite

Etre immobile

## Objectif visé :

- ☑ Construire des appuis stables



## Situation 2 Ombre et soleil

## But

« soleil » : s'immobiliser en équilibre sur 1 ou plusieurs appuis.

« ombre » : reproduire la position du soleil.

## Organisation

Les élèves répartis en groupes de 3 :

- un élève représente le « soleil »
- un élève représente « l'ombre »
- un élève valide ou bien aide l'ombre à trouver la bonne position.

## Consignes

Au signal du maître, le « soleil » s'immobilise sur le nombre d'appuis imposés. « L'ombre » doit reproduire la position du soleil. L'observateur aide l'ombre en décrivant la position et valide ou non cette position.

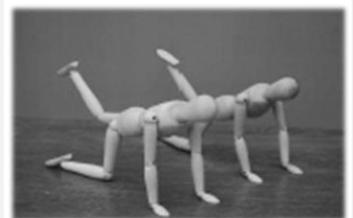
## Critères de réussite

« soleil » : être immobile

« ombre » : être immobile et reproduire à l'identique la position.

## Objectifs visés :

- ☑ Construire des appuis stables
- ☑ Reproduire des positions



## Variantes :

- ☑ Nombre d'appuis imposés (1, 2, 3 etc.)
- ☑ Etre immobile et reproduire à l'identique la position.

## Situation 3 Jacques a dit

**But**

Pour l'élève acteur : se positionner en respectant les ordres du meneur de jeu.

Pour l'élève observateur : valider les positions prises.

**Organisation****Collectif :**

- un meneur de jeu (qui peut être l'enseignant au début du jeu)
- des binômes (acteur / observateur)

**Consignes**

Au signal du meneur de jeu, l'acteur doit se positionner en fonction des ordres annoncés. Ex. « Jacques a dit : un pied, deux mains ». « Jacques a dit : un genou un pied, une main ». L'observateur valide ou pas les positions prises.

**Recommandations**

Supprimer les éliminations. Privilégier des situations où les élèves marquent des points à chaque fois qu'ils ont rempli le contrat.

**Critères de réussite**

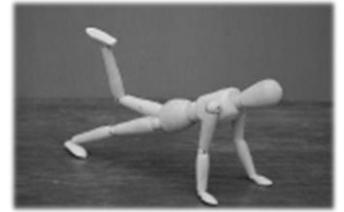
Etre immobile et respecter la consigne.

**Objectifs visés :**

- ✓ Construire des appuis stables
- ✓ Connaître et mobiliser les différents segments de son corps



Jacques a dit : « 1 pied, 2 mains ! »

**Variantes :**

- ✓ Préciser les appuis
- ✓ Rôles : par trois (un meneur, un acteur, un observateur)

## Situation 4 Les maisons

**But**

Pour l'élève acteur : se positionner et s'immobiliser 3" en respectant les indications données par les cartons.

Pour l'élève observateur : valider les positions prises.

**Organisation****Collectif :**

- un meneur de jeu
- des binômes (acteur / observateur)

**Matériel :**

- des cartons avec des dessins représentant les différentes parties du corps (main, coude, genou, pied, tête, fesse)

**Consignes**

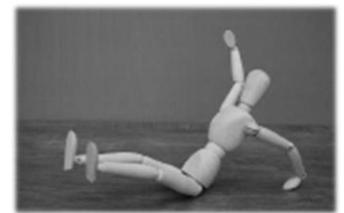
Les élèves se déplacent librement. Au premier signal il se placent près d'un cerceau et lisent les images placées dans ce cerceau. Au deuxième signal ils se positionnent à côté du cerceau en respectant les consignes données par les cartons.

**Critères de réussite**

S'immobiliser en respectant les appuis correspondant aux images.

**Objectifs visés :**

- ✓ Construire des appuis stables

**Variante :**

- ✓ Les dessins sont remplacés par des mots et des indications de latéralité (pied droit, genou gauche, main droite etc...)

## Situation 5 Le caméléon

**But**

A partir d'une position stable sur quatre appuis, passer à une autre position stable imposée par le meneur.

**Organisation**

Par binômes

- un meneur de jeu
- un acteur

**Consignes**

L'acteur se positionne sur 4 appuis.

Le meneur de jeu annonce l'appui que l'acteur doit déplacer.

**Recommandations**

Limitier la durée de cette activité.

**Critères de réussite**

Etre immobile

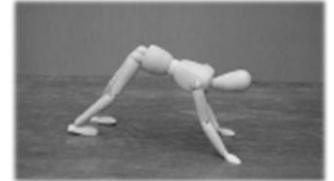
Effectuer le changement de position sans tomber ni poser un appui supplémentaire.

**Objectifs visés :**

- ✓ Construire des appuis stables
- ✓ Transférer le poids du corps d'un appui sur l'autre



« Déplacer la main droite »

**Variantes :**

- ✓ Imposer des zones de déplacement
- ✓ Supprimer un appui à la demande du meneur

## Situation 6 La marchande

**But**

Pour l'élève acteur : se positionner sur 2, 3 ou 4 appuis en respectant les indications données par les cartons puis modifier sa position en fonction de la nouvelle image proposée par l'observateur.

Pour l'élève observateur : échanger une étiquette de la série. Valider les positions prises.

**Organisation**

Collectif :

- un meneur de jeu et des binômes
- Un acteur, un observateur

Matériel :

- Un cerceau pour deux élèves ; les cartons dessins.

**Consignes**

Les élèves se placent près d'un cerceau et « lisent » les cartons placés dans ce cerceau. L'acteur se positionne à côté du cerceau en fonction des consignes données par les images. Au signal, l'observateur va chercher une étiquette et l'échange contre l'une de celles qui sont dans le cerceau. L'acteur modifie sa position en respectant les nouvelles consignes données par les images.

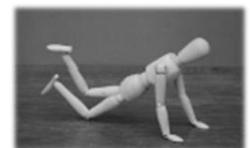
**Critères de réussite**

S'immobiliser en respectant les appuis correspondant aux images.

Effectuer le changement de position sans tomber ni poser un appui supplémentaire.

**Objectifs visés :**

- ✓ Construire des appuis stables
- ✓ Transférer le poids du corps d'un appui sur l'autre et rester équilibré

**Variantes :**

- ✓ Les dessins sont remplacés par des mots et des indications de latéralité

## Situation 7 Les 4 zones

**But**

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

**Organisation**

Par deux

- un élève acteur
- un élève observateur

Matériel :

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

**Consignes**

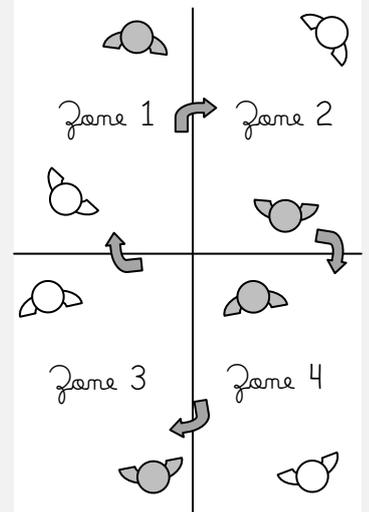
Evoluer en marchant d'une zone à l'autre en respectant le sens indiqué par les flèches. Au signal s'immobiliser en respectant la contrainte.

**Critères de réussite**

Respecter les contraintes liées à la zone.

**Objectifs visés :**

- ☑ Prendre conscience des états de tonicité musculaire



## Situation 8 Des équilibres

**But**

Pour le porteur : offrir un appui stable.

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

**Organisation**

Par deux :

**Consignes**

Pour le porteur : debout ou au sol sur 4 appuis, offrir au porté un appui stable.

Pour le porté : utiliser le porteur pour maintenir une position impossible à tenir sans l'aide du partenaire.

**Recommandations**

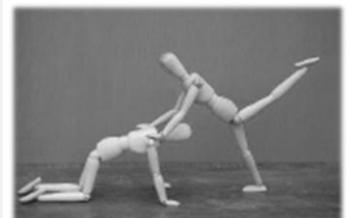
Travailler sur le tapis.

**Critères de réussite**

Porteur et porté sont toniques et immobiles dans leur position.

**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.



## Situation 9

## Construire des règles de sécurité : une pyramide à 2

**But**

Réaliser une pyramide en respectant les règles de sécurité.

**Organisation**

Par 3 :

- un porteur
- un porté
- un pareur

**Règles de sécurité pour le montage et le démontage :**

**Attention !**

Le montage d'une pyramide s'effectue toujours de l'appui le plus solide à l'appui le moins solide. Le démontage s'effectue en sens inverse du moins solide vers le plus solide.

Les montées et descentes s'effectuent avec précaution comme un « chat », sans heurt et sans piétiner le porteur .

**Consignes**

**Pour le porté :**

**Montage :** poser tout d'abord un pied sur le bassin du porteur, puis sur le haut de son dos.

**Démontage :** enlever d'abord le pied du haut du dos puis celui placé sur le bassin. Ne pas sauter.

**Pour le porteur :**

- Les mains sont placées à la largeur des épaules.
- Les bras sont tendus.
- Les bras et les cuisses sont verticaux et forment un angle droit avec le sol
- Le dos est plat
- Le bassin est gainé
- Le regard est placé entre les mains.

**Pour le pareur :**

- Il aide à alléger le poids du porté quand celui-ci supprime son dernier appui au sol.
- Il aide à contrôler la descente du porté
- Il vérifie si les règles de sécurité sont respectées

**Recommandations**

Mener cette situation de façon très directive en s'assurant que toutes les consignes de sécurité sont assimilées.

Constituer des trios avec des élèves de gabarits identiques.

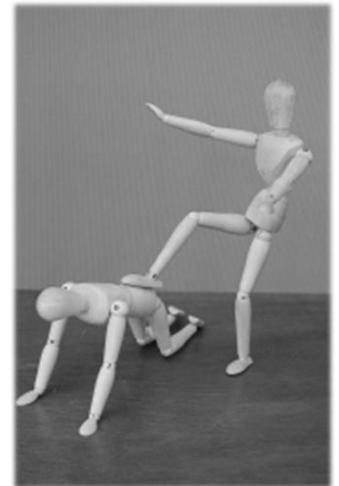
**Critères de réussite**

Les consignes et les règles de sécurité sont respectées.

Le porté et le porteur sont immobiles pendant 5 secondes.

Objectifs visés :

- ☑ Apprendre et appliquer les règles de sécurité pour construire une figure.



## Séances 10 à 13 :

- ✓ 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 :

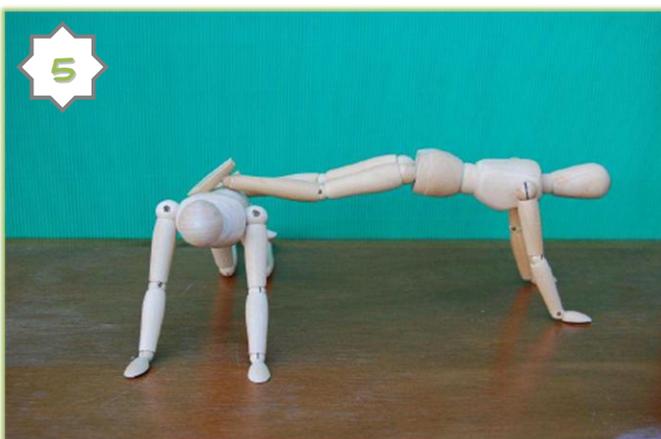
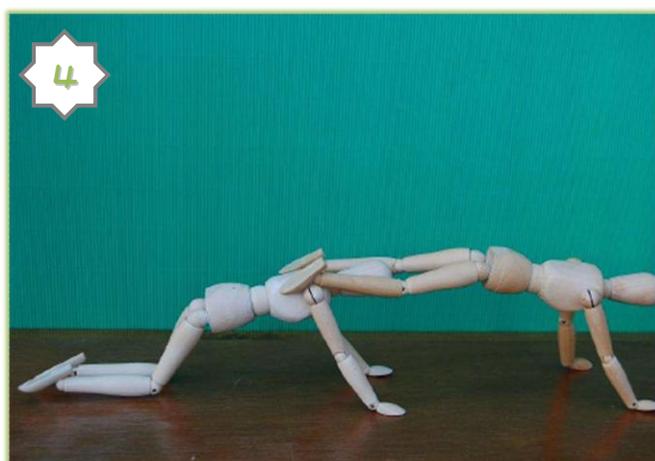
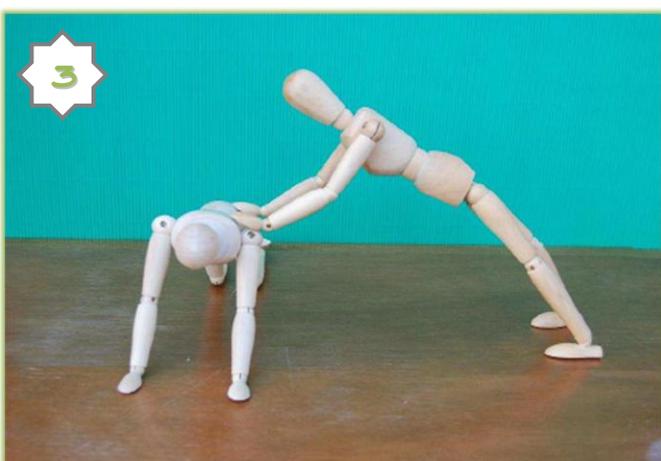
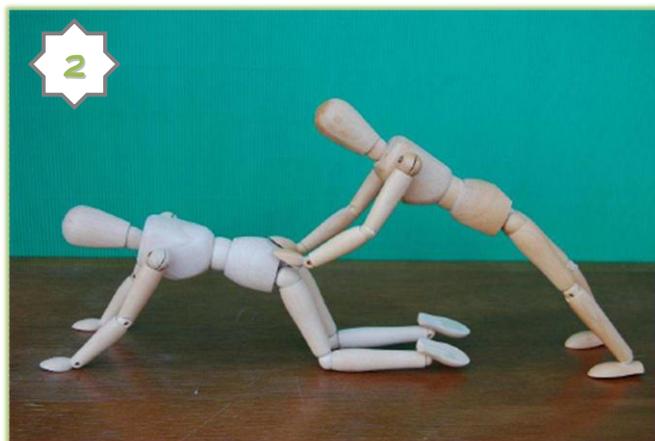
- Trouver 3 figures différentes où la position du porté est chaque fois modifiée et passer par les trois rôles.

Présenter des figures devant la classe :

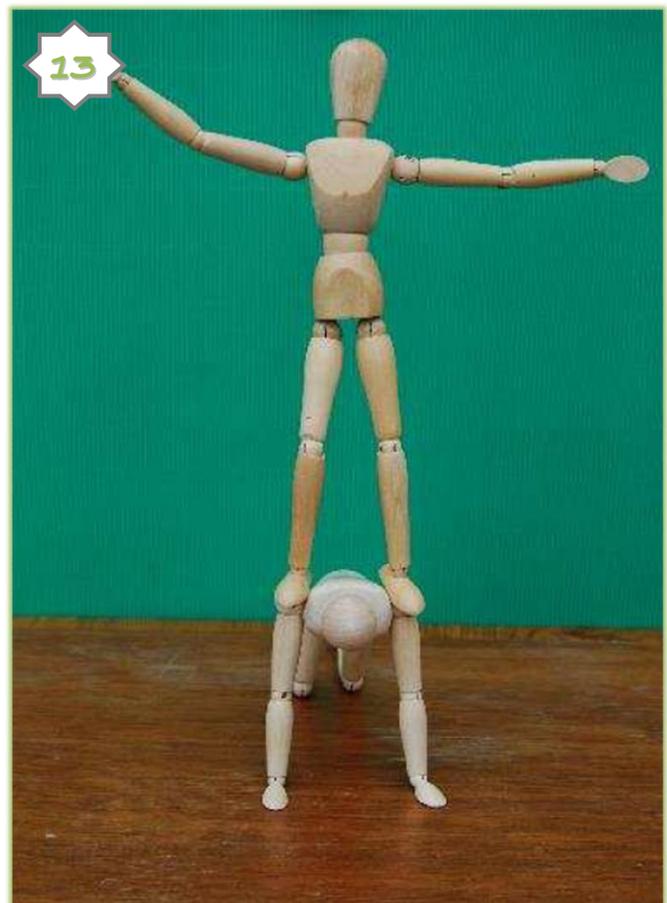
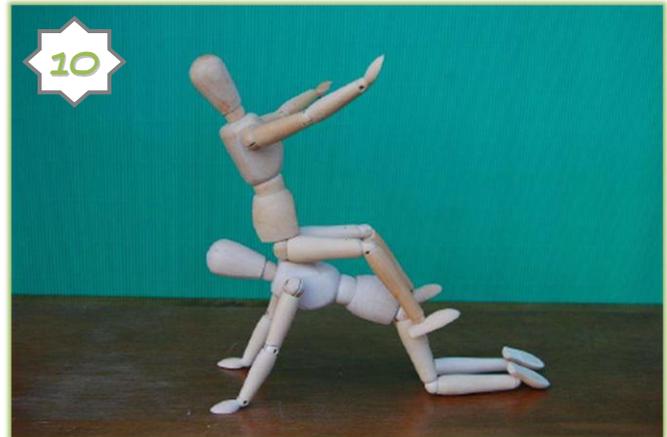
- Chaque trio présente ses trois figures devant le reste de la classe

Images du corps :

## Référentiel des figures :



## Référentiel des figures :



## Grilles d'observation :

Elève observateur : .....

Groupe observé : ..... / ..... / .....

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

## Observation à partir des photos

Y'a-t-il des différences entre le référentiel et la figure réalisée ?		Si oui, pourquoi ?
1 <sup>ère</sup> figure n°.....	Oui / Non	..... ..... .....
2 <sup>ème</sup> figure n°.....	Oui / Non	..... ..... .....
3 <sup>ème</sup> figure n°.....	Oui / Non	..... ..... .....