



ATELIER FIGURES ACROBATIQUES

THÉMATIQUES ABORDÉES

Acrosport

PRESENTATION GENERALE :

Cette activité fait découvrir et pratiquer l'acrosport aux enfants. L'acrosport appartient à la famille des activités gymniques mais n'est pas une discipline olympique. Dans cette même famille, la gymnastique rythmique reste encore un sport exclusivement féminin comme la natation synchronisée. D'autres disciplines sportives comme le badminton, la voile et le patinage incluent des épreuves mixtes. Les compétitions d'équitation sont, elles, ouvertes sans distinction aux hommes et aux femmes. Ces questions de mixité peuvent faire l'objet d'une discussion avec les enfants.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Construire des figures et composer une courte production
Motricité et équilibre
Découverte d'un sport
Communication entre enfants

DUREE

2 heures



DÉROULÉ

Préalables

Les enfants ont vécu des recherches d'équilibre seuls et à 2. Ils ont progressivement construit un référentiel commun de figures qui sont affichées dans la salle pour s'en inspirer et complexifier leurs actions.

Répartir les enfants en quatuor mixte, les 4 partenaires étant de gabarit proche : 2 porteurs, 1 porté, 1 aide ou pareur inclus dans la figure.

Avant de débiter l'activité prendre un moment pour rappeler les règles de sécurité: les porteurs s'installent les premiers, les portés montent lentement sur les genoux pliés, sur le bassin ou les épaules en prenant des appuis larges et stables (le bassin est gainé, le dos est plat). L'appui sur le milieu du dos ou la cuisse du partenaire est strictement interdit. Les enfants doivent disposer d'un temps suffisant pour trouver leur équilibre et essayer différentes figures.

Le montage débute sur l'appui le plus solide et termine par le moins solide ; il faut monter et descendre comme un chat sans heurt, sans piétiner le porteur et sans sauter ; le démontage s'effectue toujours en sens inverse. Le temps d'expérimentation doit être suffisant pour que chacun s'essaie aux différents rôles et maîtrise l'équilibre, la phase de production sera l'aboutissement du travail mené pendant la séance.

Consignes

Elaborer trois figures et les maintenir en équilibre stable pendant 5 secondes. Créer ensuite une chorégraphie avec une musique, un final et des mouvements de transition entre les figures.

VARIANTES

Organiser une représentation des chorégraphies devant les autres groupes. Les enfants seront alors encouragés à évaluer la prestation et le respect des règles de de leurs camarades (équilibre maintenu 5 secondes, virtuosité, originalité).

RELATIONS A DEVELOPPER :

Relations avec le club sportif

