

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.

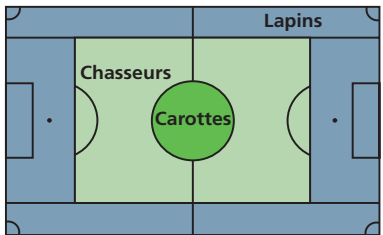



Conditions cadre

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 sautant 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.		