

# Leçon

## Figures acrobatiques à deux

L'aspect sécuritaire est au centre de cette première leçon menant à la réalisation de figures acrobatiques élémentaires. Les élèves doivent être à l'écoute des autres.

### Conditions cadres

- Durée de la leçon: 45 minutes
- Degré scolaire: 6H-8H
- Niveau de progression: avancés
- Niveau d'apprentissage: appliquer

### Objectifs d'apprentissage

- Effectuer un exercice ensemble/résoudre des tâches motrices
- Réguler la force et maintenir l'équilibre malgré les conditions changeantes
- Partager son propre ressenti avec les autres

### Consignes de sécurité

Voir exercice «Introduction à la construction de pyramides».

### Document à télécharger

[Prises d'assurance](#) (pdf)

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	<p>10' <b>Garde du corps</b></p> <p>Former des groupes de trois en fonction de la taille et du poids. A est la star, B et C ses gardes du corps. Ils courent au rythme de la musique, épaules contre épaules avec A placé au milieu. Quand la musique s'arrête, la star s'écroule et ses gardes du corps sont là pour la rattraper. En clair: A, corps tendu, se laisse tomber comme une planche vers l'avant. B et C le rattrapent avec leurs bras en prise «fermeture-éclair» (photo 2) au niveau du tronc. Inverser les rôles.</p> <p><b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se laisser tomber vers l'arrière.</li> <li>• Se laisser tomber soit vers l'avant, soit vers l'arrière (effet de surprise).</li> </ul> <p><b>Remarque:</b> Effectuer éventuellement l'exercice à l'arrêt et sans musique, afin de répéter la scène et les prises.</p>	 	Musique
Partie principale	<p>25' <b>Introduction à la construction de pyramides: Double banc</b></p> <p>S'agenouiller sur le camarade placé au sol, en posant les genoux sur le bassin et les mains sur les omoplates.</p> <p><b>Consignes de sécurité (lors de la présentation de cet exercice)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deux petits tapis par groupe de trois (carré de tapis).</li> <li>• Retirer les chaussures.</li> <li>• A et B font l'exercice, C assure en proposant son bras comme rambarde. Il est important que le bras soit tendu et solide afin que le gymnaste puisse s'y appuyer.</li> <li>• Monter et redescendre lentement.</li> <li>• Ne jamais charger la colonne vertébrale.</li> <li>• Tenue correcte, à savoir corps bien tendu dans chaque position. Ici: rentrer le nombril pour stabiliser le buste, colonne vertébrale à l'horizontale. Les mains sont à la verticale des épaules et les genoux alignés sous les hanches.</li> <li>• Communiquer → En cas de douleur, crier «bas!»</li> <li>• L'exercice est terminé lorsque tous les acteurs sont de retour au sol, bien stables. Donc: concentration jusqu'à la fin.</li> </ul>		Tapis

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p><b>Figures acrobatiques à deux</b></p> <p>L'enseignant montre successivement des images qui illustrent à chaque fois une nouvelle figure, avec le banc comme base. Les élèves essaient de les reproduire sans instruction – mais en respectant les consignes de sécurité (voir exercice précédent). L'enseignant rappelle l'importance de la communication: les enfants doivent absolument se concerter.</p>		<p>Tapis</p> <p><a href="#">Photos d'acrobaties à deux</a> (pdf)</p>
Retour au calme	<p>10' <b>Pyramides de classe</b></p> <p>Placer les tapis pour former un grand cercle et numéroter les enfants (1 ou 2). Les numéros 1 se placent en position stable de banc. Au signal, les numéros 2 forment un second banc en appui sur les numéros 1. Au signal suivant, on démonte la pyramide. Applaudissements quand tout le monde est de nouveau debout. Inverser les rôles.</p> <p>En cercle, retour sur la leçon et aperçu de la <a href="#">prochaine</a>.</p>		<p>Tapis</p>