

03 | 2016

Thème du mois – Sommaire

Apprendre avec et par le mouvement	2
Spécificités des degrés scolaires	4
Consignes de sécurité	6
Aider et assurer	7
Unité d'enseignement	9
Leçons	
• Toi et moi, nous ensemble	10
• Aider et assurer	12
• Réussir le salto ensemble	14
• Figures acrobatiques à deux	16
• Figures acrobatiques en groupe	18
• It's showtime!	20
Indications	21

Catégories

- Tranche d'âge: 9-12 ans
- Degré scolaire: 6H-8H
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir, appliquer et créer

Acrobatie avec partenaire



L'acrobatie avec partenaire développe conjointement les aspects sociaux, physiques et psychiques des enfants, ce qui fait d'elle une discipline particulièrement appréciée à l'école. Deuxième volet d'une trilogie, ce thème du mois présente une unité d'enseignement possible avec des élèves de 6^e à 8^e années.

Il y a cinq ans, la plate-forme mobilesport.ch voyait le jour, et avec elle la parution du premier thème du mois, consacré à l'acrobatie avec des enfants de 1^{re} à 5^e années (voir p. 21). Afin de se rappeler à ces bons souvenirs et de célébrer dignement cet anniversaire, nous remettons ce sujet sous le feu des projecteurs en ciblant, cette fois, les trois dernières années du degré primaire.

Ensemble, avec sensibilité

L'âge des acteurs n'a pas d'incidence sur l'objectif de l'acrobatie avec partenaire. Petits et grands veulent défier l'équilibre en construisant des figures à deux ou en groupe à la fois spectaculaires et originales. Dans ce contexte bien particulier, il n'y a pas d'adversaires. Cette discipline requiert en effet respect et confiance envers autrui, des compétences indispensables à la réussite – sans incident – de cette entreprise.

Si les bienfaits au niveau social, physique et psychique sont indéniables, ce jeu avec son propre corps et celui des autres peut toutefois poser des problèmes avec des enfants en proie aux changements liés à la puberté. La collaboration pourrait en souffrir, au même titre que l'exécution des éléments acrobatiques. L'enseignant doit par conséquent être vigilant et introduire cette thématique avec sensibilité.

Pour un spectacle réussi

Les six leçons proposées dans ce thème du mois ont justement été conçues pour habituer les élèves à des contacts physiques respectueux entre les pairs, que cela soit lors de la démonstration d'une figure acrobatique ou pour aider et assurer. Dès que ce prérequis est rempli, la sécurité est assurée et les élèves peuvent alors acquérir les habiletés essentielles, expérimenter différents éléments et présenter finalement leur spectacle devant la classe.

P.S.: A l'attention des enseignants du secondaire I: mobilesport.ch n'attendra vraisemblablement pas son dixième anniversaire pour proposer des contenus pour ce degré scolaire et ainsi clore cette trilogie dédiée à l'acrobatie avec partenaire.

Apprendre avec et par le mouvement

L'acrobatie avec partenaire se démarque des disciplines sportives classiques et offre de nombreux atouts sur le plan pédagogique. Il s'agit de surmonter des défis et d'apprendre à réaliser des figures acrobatiques à deux ou en groupe, et non pas de se mesurer l'un à l'autre.

L'acrobatie avec partenaire consiste à expérimenter les mouvements du corps. Elle permet de multiplier des expériences corporelles impossibles à réaliser seul ou dans la vie de tous les jours. Le danger associé à l'acrobatie peut être relativisé, les exercices étant toujours réalisés à deux voire plus et moyennant une assistance. Ainsi, le risque d'accident est réduit au minimum, assurant par là même le maximum de chances de réussite.

Réaliser des figures acrobatiques présuppose, outre la perception corporelle individuelle, un rapport de sensibilité, de respect et de confiance avec son partenaire. Le langage verbal et non-verbal est un élément de réussite important au même titre que la compétence sociale, le contact physique, l'empathie, la considération et la coopération.

Les acrobaties collectives méritent d'être expérimentées. Elles permettent non seulement de renforcer la confiance en soi et envers les autres, mais encore de vaincre les peurs. Elles contribuent à encourager et à développer de nombreux aspects relevant des domaines social, physique et psychique.

Aspects sociaux – Ensemble plutôt que les uns contre les autres

Confiance: Réaliser des figures acrobatiques avec un partenaire, c'est-à-dire s'entraider, assurer, soutenir, porter et tirer, requiert une confiance mutuelle. Cela présuppose une attitude positive ainsi qu'une disposition fondamentale à collaborer et à aider. Une telle responsabilité sociale nécessite une certaine maturité.

Communication: Les figures acrobatiques ne peuvent être réussies que si les partenaires se concertent, coopèrent, se donnent des feedback et se motivent mutuellement. Il se crée en outre un dialogue entre eux et les spectateurs. Représenter quelque chose et s'exprimer avec son corps font partie de l'acrobatie avec partenaire, qui constitue un terrain idéal pour développer sa capacité de communication verbale et non-verbale.

Coopération: La réalisation d'acrobaties va au-delà d'une bonne collaboration entre partenaires. Ils doivent œuvrer conjointement, être créatifs, se préparer à d'autres actions et adapter les leurs. La coopération est l'élément clé de l'exécution et de la réussite.

Contact physique: Le contact physique joue un rôle essentiel pour réussir les figures. Les enfants doivent s'adapter à leurs partenaires et apprendre à focaliser leur attention non seulement sur eux-mêmes, mais encore sur les autres. Tirer, pousser, tendre, relâcher, soulever, porter et tenir sont autant de sensations perçues chez les autres et leur permettant d'apprendre à composer avec l'aspect corporel de tout un chacun de manière respectueuse et responsable.

Sentiment d'appartenance: La collaboration et la proximité sociale permettent aux enfants de mieux faire connaissance, de chasser leurs craintes et de bannir leurs préjugés. Un spectacle de groupe réussi constitue une expérience gratifiante: il engendre des émotions positives susceptibles d'être partagées et qui renforcent le sentiment d'appartenance à un groupe. En outre, le fait de s'entraider et de s'assister mutuellement permet d'intégrer des enfants plus faibles ou étrangers au groupe.

Aspects physiques – La recherche de l'équilibre

Tension et relâchement: On parle aussi d'un jeu de tension et de relâchement pour décrire l'acrobatie. Ces deux états physiques sont un prérequis indispensable pour la réussite de figures acrobatiques. Dans l'acrobatie avec partenaire, les acrobates ont la possibilité d'expérimenter ces états de tension et de relâchement sur eux-mêmes et sur les autres ainsi que la manière dont ils se répercutent sur le mouvement. Ils apprennent à les utiliser de façon fonctionnelle, ce qui leur permet de contrôler leur posture.

Force: Pour tenir, soutenir, tirer, pousser ou soulever son partenaire, l'acrobate doit déployer beaucoup de force. Dans l'acrobatie avec partenaire, la force est un facteur essentiel qu'il convient d'entraîner. En outre, l'acrobate se doit d'avoir des égards envers son partenaire. Parallèlement à l'entraînement de la force, il apprendra non seulement à percevoir l'effet qu'implique l'important déploiement de force, mais encore à canaliser cette énergie.

Equilibre: L'acrobatie avec partenaire est un jeu d'équilibre. Lors de chaque figure, le corps doit être maintenu dans une position stable ou déplacé de façon contrôlée. L'équilibre est un prérequis indispensable pour l'acrobatie avec partenaire, une qualité qui se verra développée au travers de cette discipline artistique.

Différenciation: On parle de qualité de différenciation dans le contexte de la collaboration avec différents partenaires. Chaque personne étant différente, les partenaires doivent d'abord apprendre à se connaître puis s'adapter les uns aux autres. A chaque changement de partenaire, ils sont obligés de réajuster divers paramètres, notamment l'équilibre et la force.

Aspects psychiques – Une confiance en soi renforcée

Perception corporelle: Dans le cadre des expériences faites avec les mouvements du corps, l'attention est, en règle générale, dirigée vers l'intérieur. Pour réussir des éléments acrobatiques, il est important de savoir ce que l'on fait. L'acrobatie avec partenaire soulève constamment une série d'interrogations: Où dois-je placer mes pieds? Dans quelle position mon corps se trouve-t-il? Où devrait-il être? Avec quelle intensité dois-je contracter les muscles du tronc? Où sont mes bras? Toutes ces informations permettront de différencier les sensations corporelles, d'améliorer la capacité de perception et de multiplier les expériences motrices.

Attention et concentration: L'acrobatie avec partenaire consiste à montrer des figures spectaculaires. Le travail de collaboration et l'audace requièrent de l'attention et de la concentration: attention extrinsèque, ou portée à son partenaire, et concentration intrinsèque, à l'intérieur du corps.

Confiance en soi et auto-efficacité: Réussir une figure acrobatique augmente la conviction de savoir faire quelque chose soi-même, ce qui éveille des sentiments positifs et renforce la confiance en soi. L'acrobatie avec partenaire sollicitant une aide mutuelle, elle permet aux enfants – corpulents ou minces, grands ou petits – de réaliser des figures qu'ils ne pourraient pas faire autrement (p. ex. un salto arrière).

Autonomie: L'acrobatie avec partenaire permet de soumettre des tâches assez tôt aux enfants et de leur reconnaître ainsi une certaine maturité. Ils sont fiers d'élaborer quelque chose seul au sein d'un petit groupe. En avançant en âge, ils peuvent préparer eux-mêmes des engins, résoudre des tâches en faisant preuve de créativité, s'entraider et se corriger mutuellement de manière autonome.

Estime de soi: Lorsqu'ils élaborent des figures acrobatiques en groupe, les enfants sont appelés à parler de leurs actions motrices. S'entraider, s'assurer, convenir, se corriger et se donner des feed-back réciproques sont des actions qui stimulent leur propre réflexion et celle des autres. Elles les amènent aussi à porter un jugement réaliste sur eux-mêmes.

Spécificités des degrés scolaires

L'acrobatie avec partenaire se prête parfaitement au développement de certains aspects sociaux, psychiques et physiques. Bien que cette discipline ne soit pas liée à un âge précis, il convient malgré tout de tenir compte des particularités propres aux différents degrés.

1^{re} à 5^e années HarmoS

Pour les enfants de ces années scolaires, la conduite précise des mouvements est souvent encore difficile. Ils éprouvent des difficultés à sentir leur propre corps et à percevoir les mouvements de manière différenciée: Que signifie tension et relâchement? Est-ce que je me tiens vraiment droit? Mes bras sont-ils tendus? Les enfants portent peu ou pas d'attention à leur partenaire. Lorsqu'ils jouent librement, ils sont d'abord préoccupés par leur propre personne. Même bouger au sein d'un groupe est pour eux une chose inhabituelle. Les enfants doivent commencer par apprendre à courir sans entrer en collision avec leurs camarades.

A cet âge-là, le corps et l'esprit sont en pleine phase de croissance. Si le corps est rapidement surmené, il présente en revanche une grande curiosité et disposition à relever de nombreux défis sur le plan de la coordination (création d'un réseau de neurones). Sur la base de ces éléments, les exercices proposés pour l'école enfantine et le degré primaire tiennent compte des aspects suivants: les enfants doivent se familiariser au contact des autres sans éprouver de gêne, mais en ayant des égards envers leurs camarades, ils doivent pouvoir effectuer un exercice ensemble, ressentir la tension et le relâchement des différentes parties de leur corps, et percevoir leur corps (voir tableau de la page 5).

6^e à 11^e années HarmoS

Les élèves des trois dernières années du degré primaire (6^e à 8^e années) et ceux du degré secondaire I peuvent être encore régulièrement sollicités lorsqu'ils sont amenés à s'engager avec un camarade ou à collaborer avec lui. Faire confiance à un partenaire prend du temps pour pouvoir se développer. Il faut d'abord apprendre à se connaître soi-même. Au début, les élèves doutent de la réussite de l'exercice. Ils l'interrompent prématurément ou trichent en s'appuyant sur les mains pour garder le contrôle.

Avoir confiance en son partenaire ne suffit pas; il faut également avoir confiance en soi. Des expériences positives et un jugement réaliste porté sur soi-même contribuent à la renforcer. En avançant en âge, les élèves savent émettre des réflexions de plus en plus détaillées sur leur propre personne et s'exprimer de façon plus différenciée, d'où l'augmentation de leur capacité à travailler de manière plus ciblée. Ils peuvent ainsi assumer davantage de responsabilités et gagner en indépendance.

Lors des trois dernières années de l'école primaire, les enfants débordent d'enthousiasme pour les figures acrobatiques et les défis à relever sur le plan de la coordination. Ils acquièrent un corps plus robuste et résistant. A l'âge où interviennent les changements liés à la puberté, il faudra toutefois compter avec une moins bonne collaboration lors des éléments acrobatiques. Les jeunes peuvent vouloir éviter les contacts physiques ou développer un sentiment de gêne par rapport à la proximité corporelle. L'enseignant doit alors faire preuve de vigilance et de sensibilité. Durant cette phase, l'acrobatie avec partenaire peut permettre d'aborder les problématiques correspondantes et y réfléchir activement. Prenons l'exemple des contacts: Qu'est-ce que le respect d'autrui? Quelle est la différence entre des gestes destinés à aider ou à assurer le partenaire et des gestes à connotation sexuelle?

Les enfants de 6^e à 8^e années doivent avant tout apprendre à faire confiance à l'autre, à porter un jugement réaliste sur eux-mêmes et à travailler conjointement avec les autres de manière ciblée et créative. Ils doivent aussi pouvoir assouvir leur énorme besoin d'aller jusqu'au bout de leurs expériences motrices collectives. Dans les exercices, l'accent est mis sur la confiance en son partenaire (aider et assurer la sécurité), la confiance en soi (oser relever une tâche) et l'estime de soi (réfléchir sur soi et intégrer les feed-back des autres) (voir tableau de la page 5).

Au degré secondaire I, les enfants doivent avant tout apprendre à gérer les changements qui interviennent au niveau de leur propre corps et celui des autres, et à les accepter. Cela signifie aussi qu'ils doivent s'approprier une perception du corps différenciée et une façon de travailler de plus en plus autonome et constructive au sein du groupe. Dans les exercices, l'accent est mis sur la perception du corps, un comportement moteur sain, le respect d'autrui dans les contacts physiques, la communication, la coopération, la créativité, l'autonomie au sein du groupe et la qualité de différenciation (voir tableau ci-dessous).

		1H-5H	6H-8H	9H-11H
Aspects sociaux	Contact physique			
	S'empoigner et se toucher sans gêne, se comporter avec égards envers autrui	•••	•••	•••
	Confiance			
	Se faire confiance	•••	•••	•••
	Coopération			
	Exécuter un exercice/résoudre une tâche ensemble	•••	•••	•••
	S'aider et s'assurer mutuellement	•	•••	•••
	Créer une nouvelle figure ensemble	•	••	•••
	Communication			
	Donner des feed-back sur son propre ressenti (p. ex: «Mon dos me fait mal», «Descends un peu», «On y est arrivé!»)	•••	•••	•••
Sentiment d'appartenance				
Partager le plaisir de la réussite	•••	•••	•••	
Aspects physiques	Tension/Relâchement			
	Tendre et relâcher le corps entier et/ou certaines parties du corps	•••	••	•
	Jouer avec la tension et le relâchement pour garantir la fluidité du mouvement		••	•••
	Différenciation			
	Doser la force et maintenir l'équilibre lors de changements de position	••	•••	•••
	Equilibre			
	Se maintenir en équilibre sur un support légèrement instable	••	•••	•••
	Se maintenir en équilibre sur une jambe et sur un support légèrement instable	•	••	•••
	Force			
	Soutenir un effort pendant une courte durée	•••	•••	•••
Soutenir un effort pendant une longue durée		•	•••	
Aspects psychiques	Perception corporelle			
	Percevoir les parties du corps, les nommer et les bouger séparément	•••		
	Décrire et évaluer ses mouvements du corps		••	•••
	Attention			
	Percevoir les actions d'autrui et en tenir compte dans ses propres actions	••	••	•••
	Autonomie			
	Endosser des responsabilités		•	•••
	Résoudre ensemble des tâches libres	•	•••	•••
	Créer ensemble des tâches à résoudre		•	•••
	Estime de soi			
Estimer ses capacités de manière réaliste	•••	•••	•••	
Confiance en soi				
Oser relever des défis	•••	•••	•••	

Consignes de sécurité

Quelques aspects de la sécurité sont à prendre en considération pour l'acrobatie avec partenaire. Voici un aperçu des points essentiels dont ils convient de tenir compte dans chaque leçon.

Equipement/Accessoires

- Vêtements confortables et antiglisse, pantalons
- Chaussures de sport avec semelles souples, en chaussettes ou pieds nus
- Tapis minces pour éviter de s'enfoncer
- Espace suffisamment grand, dépourvu d'obstacles

Mise en scène

- Commencer par expliquer ce qu'est l'acrobatie avec partenaire afin de vaincre les éventuelles appréhensions.
- Entrer en matière prudemment, sous une forme ludique, pour habituer les enfants aux contacts physiques. Eviter d'entreprendre un tel exercice le premier jour d'école; idéalement, on attendra que le groupe se connaisse.
- Faire travailler des groupes d'enfants de même poids puis changer les rôles. Maintenir d'autres corps en équilibre est une expérience positive pour tous.
- Présenter les résultats du travail accompli; les mises en scène fonctionnent généralement mieux avec les plus jeunes, les plus âgés devant parfois encore vaincre des blocages.

Déroulement de la leçon/de l'entraînement

- Commencer par bien s'échauffer en accordant une attention particulière aux articulations.
- Veiller à ce que les enfants de 1^{re} à 5^e années HarmoS ne soulèvent pas de charges dépassant le 60 % du poids de leur propre corps. Porter un enfant à deux ne pose aucun problème, la charge étant réduite de moitié. Placer les plus costauds en bas. Veiller à une répartition correcte des charges.
- Réserver exclusivement aux enfants plus âgés (6^e à 11^e années HarmoS) les éléments acrobatiques (statiques) qui sollicitent le poids de leur corps, voire plus, et qui entraînent une charge sur la colonne vertébrale (p. ex. être debout sur les épaules de quelqu'un). De telles charges ne devraient pas être tenues plus de trois à cinq secondes. Eviter de plus les charges «dynamiques» (sauter pour monter et prendre l'élan pour descendre).
- Solliciter les jambes et le bassin de manière contrôlée ne pose pas le moindre problème, quel que soit le degré scolaire.
- Faire preuve de vigilance lors du montage et du démontage des figures acrobatiques, car c'est généralement à ce moment-là que surviennent les plus grosses difficultés. Ces deux phases doivent se dérouler dans la concentration et la fluidité. Eviter à tout prix les pics de force (p. ex. des mouvements saccadés et une pression subite sur la colonne vertébrale due à un saut).
- Crier immédiatement «bas!» (pour démontage) lorsque des douleurs apparaissent.
- Privilégier les éléments qui requièrent force et vitesse en début de leçon.
- Le secteur entre le bassin et les épaules ainsi que la nuque ne doivent jamais recevoir de charge. On peut appuyer légèrement sur la tête pour s'assurer. Par exemple: s'appuyer avec les mains quand la personne concernée assure de manière consciente. Pour le montage et le démontage de pyramides avec position de banc, ne jamais mettre de charge sur l'articulation de la cheville.
- Imposer le silence et la concentration avant de réaliser un élément acrobatique; en expliquer le déroulement exact: qui donne quel ordre («haut!», «bas!») et qui prend quelle position.
- Observer la tension au niveau du corps.
- Veiller à une posture correcte.

Aider et assurer

Aider et assurer font partie intégrante de l'acrobatie avec partenaire. Cette thématique est particulièrement accentuée au deuxième cycle et doit devenir une évidence pour chaque élève.

La perception des modifications corporelles peut créer certaines gênes, voire distances entre les élèves. Les contacts physiques demandent qu'on les surmonte et qu'on s'y accoutume. Toutefois, l'enthousiasme pour le jeu et le mouvement est encore grand à cet âge et les élèves sont très motivés par les défis et les nouvelles expériences motrices.

Accent sur les 6^e à 8^e années HarmoS

Outre l'élaboration des pyramides, les élèves apprennent dans les six propositions de leçons de ce thème du mois à aider et assurer. Ainsi, on aide plutôt lors des éléments dynamiques avec partenaires (soutien actif) et on assure en principe pour les formes de pyramides (assistance passive déployée seulement en cas de besoin). Il s'agit désormais d'apprendre les gestes et techniques d'aide et d'assurage pour chaque figure exercée.

Règles d'aide et d'assurage

- Les aides (actives) et pareurs (ou assureurs, en soutien) connaissent le déroulement du mouvement ainsi que les éventuelles situations à problèmes (pressentir, anticiper).
- Les aides et pareurs se tiennent près du corps de l'acrobate (rapprocher les centres de gravité).
- Les aides ont de bons appuis.
- La personne qui aide saisit avant que le mouvement commence.
- La personne qui aide garde son dos droit, ce sont les jambes qui effectuent le travail de levée ou de traction.
- Les aides et pareurs accompagnent le mouvement et y participent aussi avec leur tête.
- Les prises sont placées à chaque fois près du tronc.
- Les deux mains de l'aide ne doivent jamais être placées sur une articulation.
- L'appui se fait au niveau du bassin et des épaules, jamais sur les reins.
- La mission d'aide est terminée lorsque le mouvement est fini – quand la position est stabilisée.
- Les signaux (verbaux) doivent être discutés et établis au préalable.
- Les bijoux, montres et autres accessoires sont retirés, les cheveux attachés.

Exécution précise

Suivant les éléments acrobatiques, l'enseignant donnera des instructions très précises pour les dispositifs d'aide et d'assurage et les élèves exerceront au préalable ces gestes. Il est particulièrement important pour les éléments dynamiques que les élèves connaissent le déroulement moteur et sachent comment l'accompagner et le soutenir, car ils devront anticiper pour ne pas être surpris ou en retard. Les figures statiques permettent aux élèves de travailler plus rapidement de manière indépendante.

L'aide et l'assurage peuvent être réduits lorsque les acrobates ont automatisé les mouvements et qu'ils sont à même de contrôler et rattraper eux-mêmes une éventuelle chute.

Prises d'assurage

Les prises consistent à soutenir, porter, lever, pousser, tirer, appuyer, fixer, conduire, projeter et tourner. Les élèves doivent non seulement connaître et savoir appliquer les différentes prises, mais aussi comprendre leurs fonctions afin de pouvoir assurer, soutenir ou encore conduire les mouvements sans l'aide de l'enseignant.

Prise opposée

La prise opposée est la plus importante et la plus fonctionnelle pour aider (porter, conduire le mouvement, faire tourner) et assurer (tenir fermement). Une main saisit d'un côté, la deuxième de l'autre (pince). Les pouces «se regardent», de même que les autres doigts.



Prise opposée



Prise opposée aux avant-bras



Prise opposée aux cuisses

Prise fermeture-éclair

Dans l'unité d'enseignement présentée ci-après, les élèves apprennent à utiliser une autre prise pour tenir, porter ou encore rattraper: la prise fermeture-éclair. Les aides entrecroisent leurs doigts, paumes vers le haut. Avec cette prise, l'enfant qui aide se sent plus fortement responsable pour porter ou rattraper l'acrobate déséquilibré qu'avec une prise où les deux aides face à face se tiennent au niveau des poignets. En effet, avec la prise fermeture-éclair, l'attention est vraiment portée sur l'acrobate tandis que la prise à deux aux poignets tend à focaliser l'attention sur le partenaire d'en face.



Unité d'enseignement pour le cycle 2

Cette unité d'enseignement met l'accent sur la confiance mutuelle et sur la coopération. L'attention doit aussi se porter sur le développement physique des enfants.

Objectifs d'enseignement

Cette unité d'enseignement pour le cycle 2 se penche d'abord sur l'accoutumance aux contacts physiques entre les pairs: toucher les autres – dans l'intention de montrer une figure acrobatique commune ou simplement d'aider et assurer – constitue un prérequis pour toute acrobatie avec partenaire et doit devenir une évidence.

Pour l'aide et l'assurage, prochaines étapes de l'unité d'enseignement, ce sont les aspects sécuritaires qui prédomineront (voir pages 6-8). Ce n'est que lorsque la sécurité est garantie que les élèves peuvent bâtir et renforcer la confiance. Cette confiance mutuelle est indispensable pour que les élèves puissent exprimer leurs sentiments, échanger leurs feed-back, réfléchir ensemble à leur action et enfin coopérer efficacement.

Aperçu de l'unité d'enseignement (six leçons)

Les six leçons proposées s'articulent les unes avec les autres. Les enfants acquièrent d'abord les habiletés essentielles à l'acrobatie avec partenaire, travaillent les différentes figures acrobatiques (seuls, par deux, en groupe) et présentent leur spectacle à toute la classe à la fin du cycle de leçons.

N°	Titre	Durée	Objectifs	Contenus
1	Toi et moi, nous ensemble	45'	<ul style="list-style-type: none">Se saisir, se toucher et évoluer ensemble avec égardsDifférencier les tensions corporelles	<ul style="list-style-type: none">Jeux avec contacts physiquesExercices pour la tenue du corps
2	Aider et assurer	45'	<ul style="list-style-type: none">Connaître les aspects sécuritairesBâtir la confiance et obtenir la confianceSavoir s'aider et s'assurer mutuellementReconnaître l'importance de la tenue du corps et de la communicationAdopter une attitude positive par rapport à l'aide et l'assurage	<ul style="list-style-type: none">Exercices avec accent sur les aspects sécuritaires: tenue du corps et communicationExercices avec la prise opposée
3	Réussir le salto ensemble	45'	<ul style="list-style-type: none">Effectuer le salto avant et arrière avec aide	<ul style="list-style-type: none">Appliquer la prise opposéeFormes coopératives de salto
4	Figures acrobatiques à deux	45'	<ul style="list-style-type: none">Effectuer un exercice ensemble/résoudre des tâches motricesRéguler la force et maintenir l'équilibre malgré les conditions changeantesPartager son propre ressenti avec les autres	<ul style="list-style-type: none">Formes de pyramides
5	Figures acrobatiques en groupe	45'	<ul style="list-style-type: none">CoopérerEvaluer de manière réaliste ses propres capacitésSe lancer des défis motivants	<ul style="list-style-type: none">Formes de pyramides
6	It's showtime!	45'	<ul style="list-style-type: none">Etre capable de présenter une figure acrobatique en groupe	<ul style="list-style-type: none">Réaliser une «performance»

Alternative: «version light»

L'enseignant peut réduire l'objectif à une seule figure acrobatique. La leçon 3 par exemple (réussir le salto ensemble) peut être travaillée en tant que thème central. Toutefois, il est judicieux de bien effectuer les leçons 4 ou 5 avant la leçon 6 de démonstration. Cette dernière séance (6) reste dans tous les cas le show durant lequel les élèves montrent les éléments qu'ils ont entraînés ensemble. Enchaînements possibles pour une «version light» de l'unité d'enseignement: 1, 2, 4, 6 / 1, 2, 5, 6 / 1, 2, 3, 4, 6 / 1, 2, 3, 5, 6.

Leçons

Toi et moi, nous ensemble



Pendant cette leçon, les élèves testent différents jeux de mouvement avec contacts physiques. Les exercices qui sollicitent la tenue du corps constituent également un pan important de l'enseignement.


Conditions cadres

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

Objectifs d'apprentissage

- Se saisir, se toucher et évoluer ensemble avec égards
- Différencier les tensions corporelles

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5' Atomes crochus Les enfants courent librement au rythme de la musique. Quand la musique s'arrête, l'enseignant annonce un chiffre: «3» par exemple. Les élèves se rassemblent alors au plus vite par trois en se donnant la main. Ceux qui restent «libres» reçoivent un gage, toucher deux parois par exemple. Avant la reprise de la musique, l'enseignant désigne une nouvelle forme de contact physique pour la manche suivante: se toucher avec les pieds, se tenir épaule contre épaule, dos à dos, etc. A l'arrêt de la musique, les élèves forment à nouveau des groupes selon le chiffre annoncé. Pour la dernière manche, les élèves se retrouveront par deux afin que les duos soient formés pour l'exercice suivant.		Musique
	5' Parc des sculptures Les duos courent à travers la salle. A l'arrêt de la musique, ils s'immobilisent comme des statues. Quand la musique reprend, ils repartent. Variantes <ul style="list-style-type: none"> • Idem, mais A montre le chemin, B suit. A l'arrêt de la musique, B teste la stabilité de la statue (tenue du corps) en la poussant et la tirant par les bras, en secouant doucement les épaules. Inverser les rôles à chaque fois. • Imposer un thème pour les statues: un sport, un métier, etc. 		Musique
	3' Dur/mou A est allongé sur le dos, sur un tapis. B lui bouge les bras et les jambes. Quand la musique se durcit, A résiste aux mouvements imposés par B, quand la musique s'adoucit, il se relaxe et laisse aller ses membres.		Musique
	2' Test de tension par deux A est allongé sur le dos et contracte tous ses muscles. B saisit ses chevilles et soulève A comme une planche. A contracte les fessiers et presse les jambes l'une contre l'autre.		

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	5' Premières acrobaties à deux Réaliser les figures suivantes par deux (voir matériel): <ul style="list-style-type: none"> • Chaise • «V» latéral • «V» frontal • Toit de maison • Balance 		Photos d'acrobaties à deux (pdf)
	20' Alphabet vivant Par deux, écrire les lettres suivantes: O, C, V, W, M, X, A, T, U, Z, N. Est-ce plus facile couché ou debout? Former ensuite des groupes de six (trois duos se rassemblent): <ul style="list-style-type: none"> • Les équipiers essaient d'écrire un mot avec leur corps, par exemple FIN, ALLO, AMI, un prénom, etc. • Les groupes discutent entre eux des possibilités et ils les testent. Pour finir, la classe tout entière essaie d'écrire un long mot ou même une phrase.		
Retour au calme	5' Retour sur la leçon et perspective Expliquer à la classe, réunie en cercle, ce qui a été fait et pour quelles raisons. Aperçu de la prochaine leçon. Tous les enfants s'allongent sur le ventre et ferment les yeux. Dès que l'enseignant leur touche le dos, ils rejoignent le vestiaire.		

Aider et assurer

La sécurité occupe la place centrale dans cette leçon. Les élèves expérimentent l'importance de la tenue du corps et de la communication. Ils exercent de plus la prise opposée.

Conditions cadres




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



Objectifs d'apprentissage

- Connaître les aspects sécuritaires
- Bâtir la confiance et obtenir la confiance
- Savoir s'aider et s'assurer mutuellement
- Reconnaître l'importance de la tenue du corps et de la communication
- Adopter une attitude positive par rapport à l'aide et l'assurance

Consignes de sécurité

Voir exercices «Introduction à la prise opposée debout», «Introduction à la prise opposée appui renversé» et «Lit à baldaquin».

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5' Chasseurs liés Les élèves courent à travers la salle. Un chasseur est désigné au départ. S'il touche un camarade, les deux se donnent la main et reprennent la chasse, idem avec le troisième. Quand ils sont quatre, les chasseurs se divisent en deux groupes de deux et continuent ainsi. Qui sera le dernier rescapé?		Musique
	5' Pendule Former des groupes de trois en fonction de la taille et du poids. Deux enfants se tiennent face à face, avec un contact visuel. Le troisième se place au milieu, les deux pieds bien ancrés au sol, le corps tendu. Il se laisse basculer d'avant en arrière, ses camarades le rattrapent et le repoussent à chaque fois. Qui ose le faire avec les yeux fermés? Qui réussit à garder le corps bien tendu et peut en plus remuer les bras et agiter les mains?		Musique
Partie principale	5' Introduction à la prise opposée debout A et B saisissent les avant-bras de C avec la prise opposée. C contracte ses bras et soulève les jambes, de manière à être porté par A et B (photo 1). Arrivent-ils à transporter C comme un roi dans sa chaise à porteurs (photo 2)? Consignes de sécurité <ul style="list-style-type: none"> • Les aides et les pareurs connaissent le déroulement du mouvement ainsi que les éventuelles situations à problèmes (pressentir, anticiper). • Les aides et pareurs se tiennent près du corps de l'acrobate (rapprocher les centres de gravité). • Les aides ont de bons appuis. • Les aides saisissent les avant-bras avant que le mouvement commence. • Les aides gardent le dos droit, ce sont les jambes qui effectuent le travail de levée. • Les aides et pareurs accompagnent le mouvement et y participent aussi avec leur tête. • Les prises sont placées à chaque fois près du tronc. • Les deux mains de l'aide ne doivent jamais être placées sur une articulation. • La mission d'aide est terminée lorsque le mouvement est fini – quand la position est stabilisée. 	 	

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p>15' Introduction à la prise opposée appui renversé</p> <p>A est allongé sur le ventre, sur le caisson. Il s'avance jusqu'aux hanches et pose ses mains sur le sol en appui. B et C se tiennent près de lui. Chacun saisit une cuisse avec la prise opposée et soulève les jambes de A à la verticale. A se tend à l'appui renversé comme une planche. Faire redescendre lentement (prise opposée au niveau des cuisses!)</p> <p>Plus difficile: A se place en appui facial sur le tapis, B et C se tiennent à ses côtés et saisissent chacun une cuisse avec la prise opposée. Ils soulèvent ensuite les jambes de A vers le haut jusqu'à l'appui renversé. A tend le corps comme une planche. Faire redescendre lentement.</p> <p>Consignes de sécurité: Voir exercice précédent.</p> <p>Remarque: Exercices supplémentaires sur le thème de l'appui renversé, prise opposée incluse: Schluep, I. (2015). De l'appui renversé au renversement. Macolin: OFSPO.</p>		Caisson
	<p>10' Lit à baldaquin</p> <p>Six enfants (trois et trois) se font face sur le tapis de 40 placé devant le caisson. Ils adoptent la prise fermeture-éclair avec leurs mains (photo) sans se toucher. Un enfant placé sur le caisson, dos à ses camarades, se laisse tomber en arrière, comme une planche (tendre légèrement les hanches vers l'avant plutôt que «s'asseoir»). La chute est amortie par les bras des camarades qui endossent toute la responsabilité dans cette entreprise.</p> <p>Consignes de sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les consignes verbales doivent être discutées au préalable. Les enfants communiquent clairement: «Vous êtes prêts?» / «Oui» / «Je me laisse tomber maintenant». • Les aides et les pareurs connaissent le déroulement du mouvement ainsi que les éventuelles situations à problèmes (pressentir, anticiper). • Les aides ont de bons appuis. • Les aides et pareurs accompagnent le mouvement et y participent aussi avec leur tête. Important: aller «chercher» l'enfant qui tombe avec les mains. • Les aides gardent le dos droit, ce sont les jambes qui effectuent le travail. 		Caisson Tapis de 40
Retour au calme	<p>5' Retour sur la leçon et perspective</p> <p>Expliquer à la classe, réunie en cercle, ce qui a été fait et quelles raisons. Aperçu de la prochaine leçon. Les enfants se tiennent épaules contre épaules en cercle, pivotent d'un quart de tour vers la droite, tapent doucement sur l'épaule du camarade de devant et disent: «Bien joué!»</p>		

Réussir le salto ensemble




Dans cette leçon, les élèves appliquent la prise opposée, une aide indispensable pour l'exécution en toute sécurité de formes coopératives du salto.

Conditions cadres





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

Objectif d'apprentissage

- Effectuer le salto avant et arrière avec aide

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	<p>5' Estafette «chaise à porteurs»</p> <p>Former des groupes de trois en fonction de la taille et du poids. A et B saisissent C aux avant-bras avec la prise opposée et le portent aussi loin que possible à travers la salle. Quand un duo ne parvient plus à porter le partenaire, il le pose et c'est A qui prend la place au milieu, idem ensuite avec B. A la fin, quel groupe a effectué la plus grande distance?</p> <p>Garder les groupes de trois pour les exercices suivants.</p>		Musique
Partie principale	<p>15' Salto contre les espaliers</p> <p>Un élève est face aux espaliers, les deux aides de chaque côté saisissent ses avant-bras avec la prise opposée (voir consignes de sécurité ci-dessous). L'élève du milieu escalade lentement avec ses pieds chaque échelon jusqu'à la hauteur de sa tête environ (point culminant). Puis il roule en arrière pour effectuer un salto arrière, les pieds passant par-dessus les épaules pour retomber sur le sol.</p> <p>Remarques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poser deux tapis par groupe devant l'espalière. • L'enseignant démontre avec un groupe le salto contre le mur, en décrivant soigneusement le mouvement. • Les enfants sont autorisés à effectuer le salto seulement lorsque les partenaires ont montré à l'enseignant les mouvements d'aide. <p>Consignes de sécurité – Aides</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les aides se tiennent près du gymnaste, le haut du corps orienté vers lui. • Prise opposée correcte aux avant-bras: la main près de l'espalière dessous, l'autre dessus. Ainsi, la prise est déjà tournée du bon côté. • Le coude le plus près de l'espalière est à la verticale de l'avant-bras. • Durant tout le mouvement, on garde la hauteur de prise initiale. Pour la réception, les aides doivent éventuellement effectuer un pas vers l'arrière. • La prise est relâchée lorsque le gymnaste est à l'arrêt, bien stable! <p>Consignes de sécurité – Gymnastes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Important: tester d'abord les aides. Ces derniers saisissent le gymnaste avec la prise correcte et le soulèvent, comme pour la chaise à porteurs. Cela permet d'augmenter la confiance. • Escalader lentement les échelons, amener ensuite les pieds par-dessus les épaules puis retrouver le sol. • Eviter les mouvements saccadés, ne pas pousser trop fort avec les pieds. • Durant le mouvement, le menton reste sur le sternum, le dos est arrondi. 		Deux tapis devant les espaliers
			

Attention: Cette forme de salto s'effectue toujours avec aide!

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	20'	<p>Salto avant du caisson avec aide</p> <p>Un élève sur le caisson (trois éléments) est assisté des deux aides debout de chaque côté du caisson. Ils tiennent le gymnaste au niveau de l'avant-bras avec la prise opposée (voir consignes de sécurité ci-dessous). L'élève s'accroupit et roule lentement vers l'avant (salto avant) puis se réceptionne debout sur le tapis posé sur le sol.</p> <p>Variante: Au sol, avec peu d'élan.</p> <p>Consignes de sécurité – Aides</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prise correcte aux avant-bras: la main proche du caisson dessous, l'autre dessus. La prise est ainsi déjà bien orientée. • Le coude le plus près du caisson est aligné avec le poignet. • Les aides restent tout près du gymnaste. • Ils se placent légèrement en avant de leur camarade et accompagnent le mouvement. • Ils maintiennent la hauteur de prise initiale. • La prise est relâchée lorsque le gymnaste est à l'arrêt, bien stable! <p>Consigne de sécurité – Gymnastes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rouler à partir de la position accroupie (sans donner trop d'impulsion au départ), menton sur le sternum, dos rond, extension pour la réception. 	  	<p>Caisson avec trois éléments Deux tapis</p>
	Retour au calme	5'	<p>S'asseoir en cercle</p> <p>Les enfants forment un cercle, épaules contre épaules. Ils effectuent un quart de tour vers la droite, en s'orientant encore un peu plus vers le milieu du cercle. Au signal de l'enseignant, ils s'assent sur les cuisses du camarade de derrière, comme sur une chaise.</p>	

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».

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	<p>10' Garde du corps</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>Variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se laisser tomber vers l'arrière. • Se laisser tomber soit vers l'avant, soit vers l'arrière (effet de surprise). <p>Remarque: Effectuer éventuellement l'exercice à l'arrêt et sans musique, afin de répéter la scène et les prises.</p>	 	Musique
Partie principale	<p>25' Introduction à la construction de pyramides: Double banc</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>Consignes de sécurité (lors de la présentation de cet exercice)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deux petits tapis par groupe de trois (carré de tapis). • Retirer les chaussures. • 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. • Monter et redescendre lentement. • Ne jamais charger la colonne vertébrale. • 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. • Communiquer → En cas de douleur, crier «bas!» • L'exercice est terminé lorsque tous les acteurs sont de retour au sol, bien stables. Donc: concentration jusqu'à la fin. 		Tapis

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale		<p>Figures acrobatiques à deux</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>Photos d'acrobaties à deux (pdf)</p>
	10'	<p>Pyramides de classe</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 prochaine.</p>		<p>Tapis</p>

Figures acrobatiques en groupe



Cette leçon propose une succession de défis exigeant au préalable une réflexion de la part des élèves, notamment sur le positionnement des aides.



Conditions cadres

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

Objectifs d'apprentissage

- Coopérer
- Evaluer de manière réaliste ses propres capacités
- Se lancer des défis motivants

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	<p>5' Sculptures de glace</p> <p>Les enfants (gouttes d'eau) courent à travers la salle. Quatre saints de glace (chasseurs A, B, C, D) attrapent (touchent) les gouttes d'eau pour les congeler. La goutte congelée par A se rend dans le coin A et adopte une position figée, celle congelée par B va vers le coin B, etc. Chaque nouveau glaçon s'ajoute au précédent. A la fin, quelle est la plus belle sculpture? Plusieurs manches pour que les chasseurs puissent aussi jouer le rôle des gouttes d'eau. Les groupes ainsi formés peuvent éventuellement rester ensemble pour les exercices suivants (quatre à cinq enfants par groupe).</p>		Musique
Partie principale	<p>30' Autres positions de base pour la construction des pyramides</p> <p>Chaque groupe installe sa place avec trois à quatre tapis. L'enseignant choisit à chaque fois un groupe pour montrer et expliquer les positions de base suivantes: terrasse, siège surélevé, appuis faciaux.</p> <p>Terrasse</p> <p>Par deux. A est allongé sur le dos, jambes fléchies, bras tendus verticalement vers le plafond. B prend appui sur les genoux de A avec ses mains et pose ses jambes, l'une après l'autre, sur les mains de A. B se retrouve donc en position d'appui facial, A le soutient au niveau des genoux.</p> <p>Consigne de sécurité: Les jambes fléchies de A sont solidement ancrées au sol, les bras des deux acrobates sont tendus et contractés.</p> <p>Siège surélevé</p> <p>Par deux. A est allongé sur le dos, ses jambes tendues verticalement vers le plafond, ses bras posés de chaque côté du corps. B se place près des fesses de A, de dos par rapport à son camarade. Deux aides soutiennent B au niveau des avant-bras avec la prise opposée. B place la plante des pieds de A sous ses fesses, orteils orientés vers l'extérieur. Les jambes de A sont maintenant fléchies. B tient fermement le cou-de-pied de A et se laisse légèrement basculer vers l'arrière. Au même moment, A tend les jambes lentement. Le centre de gravité de B se trouve maintenant au-dessus des fesses de A. Les aides assurent B jusqu'à ce qu'il soit bien stable.</p> <p>Remarque: Pour améliorer la stabilisation en position assise, B peut presser ses pieds contre les tibias de A. Attention: relâcher avant de revenir sur le sol.</p>	 	Tapis

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale		<p>Appuis faciaux Par deux. Rentrer le nombril en veillant à ne pas creuser le dos. Les mains sont à la verticale des épaules (angle droit bras-tronc). Charge permise seulement sur les omoplates.</p> <p>Consigne de sécurité: L'enseignant montre la nécessité, pour les positions en appui facial, d'engager parfois une troisième personne qui soutient au niveau du bassin pour que la pyramide tienne.</p>		
		<p>Pyramides d'Egypte Groupes de quatre à cinq. L'enseignant propose des photos de pyramides à deux à cinq éléments. Les groupes choisissent une pyramide et essaient de la monter. Quand une pyramide est réussie, le groupe crie «cheese» et l'enseignant vient la photographier (virtuellement).</p> <p>Consigne de sécurité: Les élèves doivent bien réfléchir au préalable à la position des aides (aussi pour le démontage de la pyramide) et organiser le soutien en fonction (avec l'enseignant ou d'autres élèves).</p>		Tapis Photos d'acrobaties à deux, trois et cinq (pdf)
Retour au calme	10'	<p>Showtime Chaque groupe présente sa meilleure pyramide au reste de la classe. Applaudissements obligatoires!</p>		Tapis

It's showtime!



Durant cette leçon, les enfants appliquent et complètent ce qu'ils ont appris dans les leçons précédentes. Ils réalisent une «performance» qu'ils présenteront devant leurs camarades.

Conditions cadres

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

Objectif d'apprentissage

- Etre capable de présenter une figure acrobatique en groupe

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5' Concours de statues Former des groupes de quatre. Courir en musique. A mène le groupe, B, C et D suivent. Quand la musique s'arrête, ils forment tous ensemble une statue en respectant différentes consignes. Qui réussit (en premier) avec: <ul style="list-style-type: none"> • seulement quatre pieds, deux mains au sol; • seulement cinq pieds au sol; • seulement deux pieds, quatre mains au sol; • seulement deux pieds, deux mains au sol; • seulement deux pieds et une main au sol. 		Musique
Partie principale	10' Arrêt sur image Chaque groupe reçoit une photo de pyramide qu'il doit reproduire.		Tapis Photos de pyramides (pdf)
	20' Jeunes créateurs Deux groupes se rassemblent pour former une grande pyramide. Tous les enfants doivent être intégrés dans la construction. Chaque groupe présente ensuite sa création au reste de la classe.		Tapis Photos de pyramides (pdf)
Retour au calme	10' Showtime Chaque groupe présente sa meilleure pyramide au reste de la classe. Applaudissements obligatoires!		Tapis

Indications

Ouvrages

- Ballreich, R., Lang, T., Grabowiecki, U. (2007): [Zirkus spielen. Das Handbuch für Zirkuspädagogik, Artistik und Clownerie](#). Stuttgart: Hirzel.
- Blume, M. (2010): [Akrobatik: Training, Technik, Inszenierung](#). Aachen: Meyer & Meyer.
- Conzelmann, A., Schmidt, M., Valkanover, S. (2011): [Persönlichkeitsentwicklung durch Schulsport. Theorie, Empirie und Praxisbausteine der Berner Interventionsstudie Schulsport \(BISS\)](#). Bern: Huber.
- Gerling, I. E. (2006): [Kinder turnen. Helfen und Sichern](#). Aachen: Meyer & Meyer.
- Hafner, S. (2009): [Turnen in der Schule. Ein Unterrichtskonzept für die Sekundarstufe I](#). Schorndorf: Hofmann.

Documents à télécharger

- Spichtig, C. (2011). [Acrobatie avec partenaire: 1re à 5e année](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Schluop, I. (2015). [De l'appui renversé au renversement](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Illustrations

- [Exemples de figures acrobatiques \(deux à dix élèves\)](#) (pdf)

Nos remerciements

aux élèves de la classe de 7H de Madame Sanina Strahm de l'école primaire de Münchenbuchsee pour leur participation à la séance photos.

Partenaires



ASEP



Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteure

Corinne Spichtig, chargée d'enseignement pour le mouvement et le sport à la HEP Berne

Rédaction

mobilesport.ch

Photos

Ueli Känzig, Médias didactiques HEFSM

Conception graphique

Médias didactiques HEFSM