

# Acrobatie avec partenaire – Début en douceur: Grands jeux de tapis

Cet exercice avec un gros tapis sollicite l'équilibre. Il est un bon moyen de débiter une leçon d'acrobatie avec partenaire.

## Debout (min. huit élèves)

Soulever le tapis et le porter à bout de bras. Au signal d'un camarade désigné au préalable, lâcher le tapis de manière à ce qu'il retombe à plat sur le sol.



### plus difficile

Avec un élève debout sur le tapis (l'exercice précédent doit bien fonctionner avant de passer à celui-ci). Pour faciliter la tâche, on peut effectuer l'exercice devant un espalier pour que l'élève s'installe sur le tapis déjà soulevé. Lorsque le tapis chute, l'élève amortit la réception en fléchissant les genoux. Attention: ne pas s'asseoir ni se coucher sur le tapis.

## Couché

Les élèves sont couchés sur le dos et soutiennent le gros tapis à bout de bras ou sur leurs pieds. Ils essaient ensuite de le faire tourner à 360° sans qu'il tombe.

**Matériel:** Gros tapis (tapis de chute)

Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO