

# Acrobatie avec partenaire: Pont roulant

Plusieurs enfants couchés sur le ventre transportent un camarade, allongé sur leur dos, à bon port. Cet exercice en groupe améliore la confiance et la coopération, et développe le rapport au contact physique et la tenue du corps.



Exercer le mouvement des porteurs sans charge préalable.

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.

**Indications:** Exercer le mouvement des porteurs sans charge préalable. Pour le transport à bout de bras, instaurer un signal qui permet de mettre fin à l'exercice. Les porteurs saisissent le tronc d'arbre sous les épaules.

## Variantes

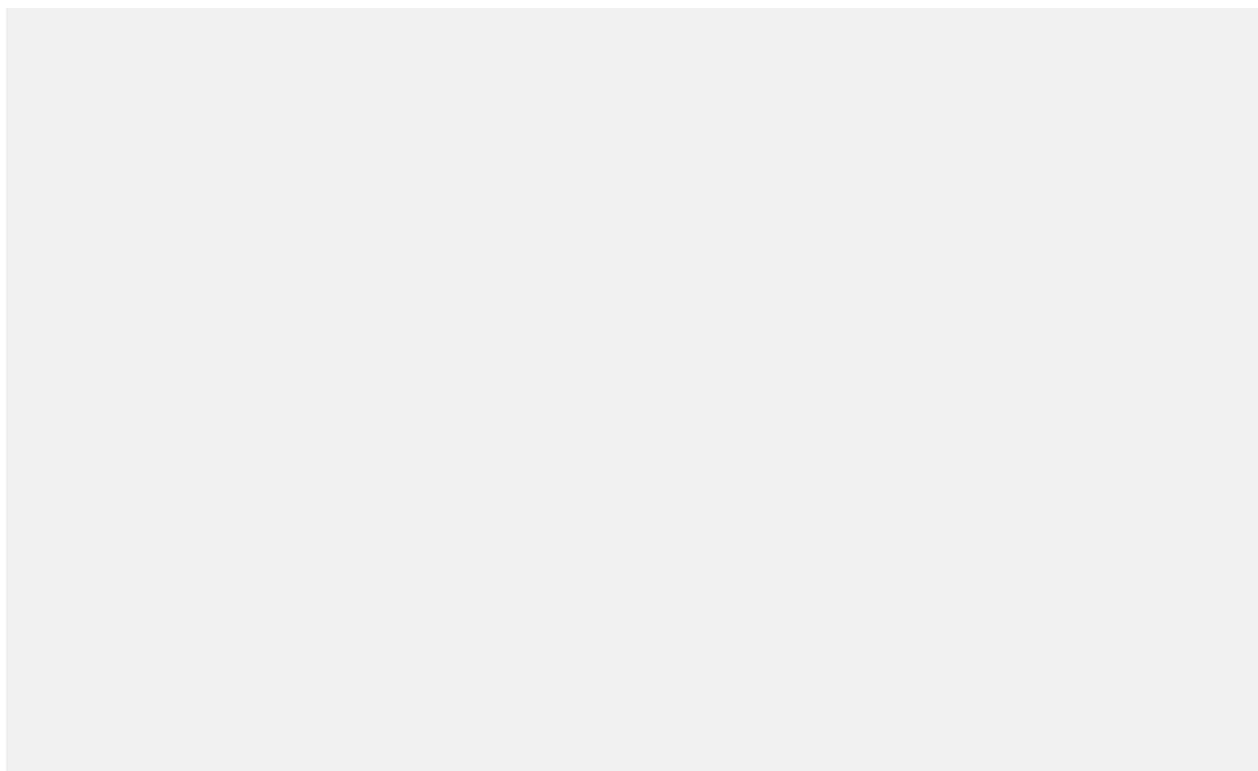
### plus facile

Les porteurs roulent pour transporter un tapis.

### plus difficile

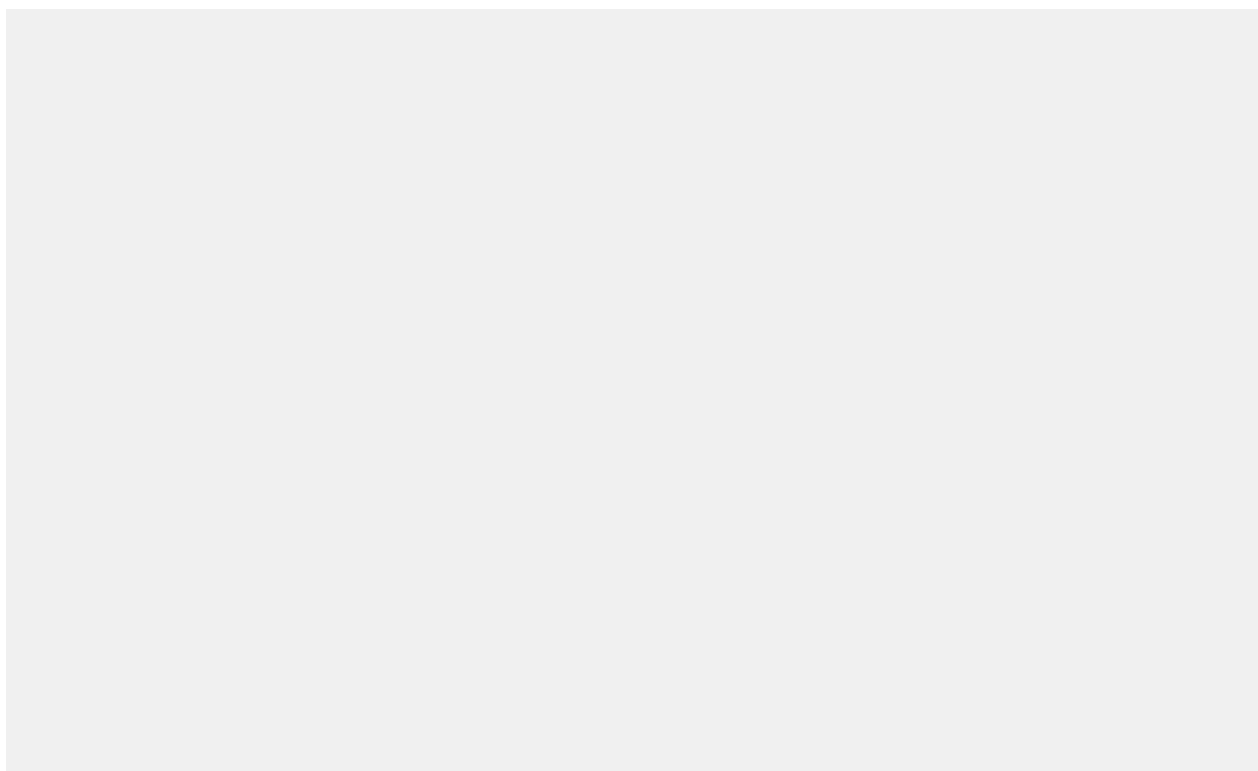
Le tronc est transporté à bout de bras. Les porteurs (au moins 10 élèves) se couchent sur le dos, tête contre tête, une fois dans un sens, une fois dans l'autre (fermeture-éclair). Ils tendent leurs bras vers le haut de manière à soutenir le tronc (couché sur le dos). Par de petits mouvements, les porteurs le font avancer lentement jusqu'au bout de la rangée.

## Pont roulant: Variante plus facile



[Video MediaPlayer \(wmv\)](#) | [Video Quicktime \(mov\)](#)

## Pont roulant: Variante plus difficile



[Video MediaPlayer \(wmv\)](#) | [Video Quicktime \(mov\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**