Acrobatie avec partenaire (1H-5H): Figures et engins vivants

Nombreuses sont les personnes qui pensent à des figures spectaculaires et audacieuses lorsqu'elles entendent parler d'«acrobatie». Rares sont toutefois celles qui ont le courage de relever un tel défi. Tout le monde peut vivre des expériences uniques et l'acrobatie à deux ou en groupe a une valeur pédagogique particulière.

D'une manière générale, l'acrobatie évoque un art de bouger. C'est un jeu avec le corps où l'on essaie de créer de nouveaux mouvements qui sortent de l'ordinaire. L'acrobatie peut être un moyen de présenter quelque chose, d'exprimer un ressenti ou d'explorer ses propres capacités: de quoi mon corps est-il capable? Pour l'observateur, les mouvements doivent être impressionnants, extraordinaires, beaux et esthétiques.

Formes différenciées

L'acrobatie peut revêtir différentes formes: jeu avec divers engins (p. ex. corde raide, quilles de jonglage, monocycle) ou avec le corps (p. ex. pantomime, arts martiaux, break dance, Parkour). Les formes acrobatiques nécessitent un travail de longue haleine sur sa propre sensibilité corporelle où l'attention intrinsèque joue un rôle capital. En outre, l'attention extrinsèque ou portée à son partenaire est un autre aspect dont il convient de tenir compte lorsque les figures acrobatiques sont effectuées à deux ou en groupe.

Dialogue

L'acrobatie avec partenaire consiste à effectuer des figures impliquant deux ou plusieurs personnes. C'est un jeu avec son propre corps et celui des autres – un jeu avec des engins vivants. L'acrobatie avec partenaire peut être assimilée à un dialogue. Les acrobaties à deux ou en groupe permettent de réaliser de nombreuses figures spectaculaires qu'il ne serait guère possible d'effectuer en solo.

Pour des élèves de 1re à 3e année

Ce thème comprend de nombreux contenus développés pour les cinq premières années. Ci-après un aperçu complet.

Thème du mois
– Acrobatie avec partenaire (1H-5H) (pdf)

Article

– Apprendre avec et par le mouvement

Moyens didactiques
– Spécificités des degrés scolaires
– Progression idéale selon le degré (pdf)
– Consignes de sécurité

Exercices avec vidéo
– Figures sur porteur
– Pyramides simples
– Pont roulant

Exercices sans vidéo
– Rallye automobile
– Chasse aux lapins
– On parie...
– Mille-pattes
– Mur chinois
– Objet balançant
– Champs magnétiques
– Aux pommes
– Choc des extrêmes
– En avion
– Siamois
– Formes géantes
– Pudding ou chocolat?
– Test du spaghetti
– Etoile
– Copie conforme
– Entonnoir
– A sur la tête
– Construction de pyramides

Leçons
– Coopération
– Tension/Relâchement
– Construction de pyramides I
– Construction de pyramides II
– Le Seigneur des anneaux

Tests
– Magnétisme
– Traversée de la gorge
– Glaçons