

Construction de pyramides I

Un rapport positif au contact physique et l'équilibre sont des facettes primordiales pour la construction d'une pyramide. Les élèves acquièrent ces capacités dans cette leçon.

Conditions cadre

Durée de la leçon: 45 minutes

Degré: 1^{er} à 3^e année

Objectifs d'apprentissage

- S'habituer aux contacts physiques
- Améliorer l'équilibre

Indications

- Contrôler constamment la position du porteur et la charge exercée sur son corps.
- Privilégier les tapis minces pour éviter de s'enfoncer (tapis de judo ou de yoga).
- Organiser une mise en train et une partie finale douces.

		Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	10'	<p>Formes géantes: Les élèves trottinent dans la salle. Lorsque la musique s'arrête, l'enseignant annonce un chiffre. Les élèves se regroupent le plus vite possible selon l'indication donnée. L'enseignant énonce aussi une lettre ou une forme – triangle, cercle, rectangle, etc. – qu'ils essaient de représenter, debout ou couchés.</p>		Musique
Partie principale	10'	<p>A sur la tête: Par deux, les partenaires se tiennent par les mains, face à face, pieds contre pieds. Au signal, ils se laissent basculer vers l'arrière, corps tendu, jusqu'à ce que leurs bras soient tendus. Ils essaient de garder l'équilibre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Même position de départ, mais les élèves s'assoient sur une chaise imaginaire tout en gardant l'équilibre. • Idem dos à dos. • De côté, en se tenant par une main. • Dos à dos, s'asseoir sur une chaise invisible et rester en équilibre. 		
	5'	<p>Porteur: L'enseignant explique la position correcte du porteur (quadrupédie). Le partenaire contrôle et corrige:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mains en appui, largeur d'épaules, bras perpendiculaires au sol et au tronc. • Genoux au sol, cuisses verticales, angle droit entre les hanches et les cuisses. • Dos droit et stable, ventre «rentré», bassin en rétroversion. • Tête dans le prolongement de la colonne. 		Tapis de sol

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	<p>15' Figures sur porteur</p> <p>Voltigeur: A en position de porteur, B se couche sur A, corps tendu. En position ventrale, en position dorsale, autres positions et directions.</p> <p>Bateau pneumatique: Trois porteurs en position de base, un voltigeur couché sur le ventre ou le dos. Le bateau commence à tanguer.</p> <p>Double pont: A est en position quadrupédique et B fait de même en appui sur A. Il pose ses mains sur les épaules de A et ses genoux sur l'extérieur des hanches.</p> <ul style="list-style-type: none"> • B se place dans l'autre direction. • B tend un bras, une jambe, tout en restant en équilibre. • Deux bancs dessous, un banc dessus en appui sur les deux bases. Attention à ne pas surcharger la colonne vertébrale et la partie médiane entre les épaules et le bassin. • La moitié de la classe forme la base sur le sol, l'autre moitié se place au-dessus pour former un second étage. 		<p>Tapis de sol</p>
Partie finale	<p>5' Etoile: La classe forme un cercle en se tenant par la main. Chaque élève est numéroté, soit 1, soit 2, en alternance. Au signal, les numéros 1 basculent, corps tendu, vers l'avant, les numéros 2 vers l'arrière. Le but est que le cercle ne se déchire pas et qu'il s'équilibre.</p>		