

Leçon

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».

Document à télécharger

[Prises d'assurance](#) (pdf)

		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: Schlupe, 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>		