

03 | 2011

Thème du mois – Sommaire

Apprendre avec et par le mouvement _____	2
Spécificités des degrés _____	4
Consignes de sécurité _____	7
Recueil d'exercices _____	8
Leçons _____	14
Tests _____	18

Catégories

- 5-10 ans
- 1H-5H
- Débutants
- Niveau d'apprentissage: acquérir
- Formes motrices: se tenir en équilibre, s'exprimer, rouler, tourner, grimper, prendre appui



Acrobatie avec partenaire

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.

Jeu avec des engins vivants

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.

Les exemples pratiques de cette brochure s'adressent aux élèves de 1^{re} à 5^e année. Des exercices pour les autres degrés scolaires seront proposés ultérieurement sur mobilesport.ch. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Apprendre avec et par le mouvement

L'acrobatie avec partenaire se démarque des disciplines sportives classiques et offre de nombreux atouts sur le plan pédagogique. Il s'agit de surmonter des défis et d'apprendre à réaliser des figures acrobatiques à deux ou en groupe, et non pas de se mesurer l'un à l'autre.

L'acrobatie avec partenaire consiste à expérimenter les mouvements du corps. Elle permet de multiplier des expériences corporelles impossibles à réaliser seul ou dans la vie de tous les jours. Le danger associé à l'acrobatie peut être relativisé, les exercices étant toujours réalisés à deux voire plus et moyennant une assistance. Ainsi, le risque d'accident est réduit au minimum, assurant par là même le maximum de chances de réussite.

Réaliser des figures acrobatiques présuppose, outre la perception corporelle individuelle, un rapport de sensibilité, de respect et de confiance avec son partenaire. Le langage verbal et non-verbal est un élément de réussite important au même titre que la compétence sociale, le contact physique, l'empathie, la considération et la coopération.

Les acrobaties collectives méritent d'être expérimentées. Elles permettent non seulement de renforcer la confiance en soi et envers les autres, mais encore de vaincre les peurs. Elles contribuent à encourager et à développer de nombreux aspects relevant des domaines social, physique et psychique.

Aspects sociaux – Ensemble plutôt que les uns contre les autres

Confiance: Réaliser des figures acrobatiques avec un partenaire, c'est-à-dire s'entraider, assurer, soutenir, porter et tirer, requiert une confiance mutuelle. Cela présuppose une attitude positive ainsi qu'une disposition fondamentale à collaborer et à aider. Une telle responsabilité sociale nécessite une certaine maturité.

Communication: Les figures acrobatiques ne peuvent être réussies que si les partenaires se concertent, coopèrent, se donnent des feedback et se motivent mutuellement. Il se crée en outre un dialogue entre eux et les spectateurs. Représenter quelque chose et s'exprimer avec son corps font partie de l'acrobatie avec partenaire, qui constitue un terrain idéal pour développer sa capacité de communication verbale et non-verbale.

Coopération: La réalisation d'acrobaties va au-delà d'une bonne collaboration entre partenaires. Ils doivent œuvrer conjointement, être créatifs, se préparer à d'autres actions et adapter les leurs. La coopération est l'élément clé de l'exécution et de la réussite.

Contact physique: Le contact physique joue un rôle essentiel pour réussir les figures. Les enfants doivent s'adapter à leurs partenaires et apprendre à focaliser leur attention non seulement sur eux-mêmes, mais encore sur les autres. Tirer, pousser, tendre, relâcher, soulever, porter et tenir sont autant de sensations perçues chez les autres et leur permettant d'apprendre à composer avec l'aspect corporel de tout un chacun de manière respectueuse et responsable.

Sentiment d'appartenance: La collaboration et la proximité sociale permettent aux enfants de mieux faire connaissance, de chasser leurs craintes et de bannir leurs préjugés. Un spectacle de groupe réussi constitue une expérience gratifiante: il engendre des émotions positives susceptibles d'être partagées et qui renforcent le sentiment d'appartenance à un groupe. En outre, le fait de s'entraider et de s'assister mutuellement permet d'intégrer des enfants plus faibles ou étrangers au groupe.

Aspects physiques – La recherche de l'équilibre

Tension et relâchement: On parle aussi d'un jeu de tension et de relâchement pour décrire l'acrobatie. Ces deux états physiques sont un prérequis indispensable pour la



réussite de figures acrobatiques. Dans l'acrobatie avec partenaire, les acrobates ont la possibilité d'expérimenter ces états de tension et de relâchement sur eux-mêmes et sur les autres ainsi que la manière dont ils se répercutent sur le mouvement. Ils apprennent à les utiliser de façon fonctionnelle, ce qui leur permet de contrôler leur posture.

Force: Pour tenir, soutenir, tirer, pousser ou soulever son partenaire, l'acrobate doit déployer beaucoup de force. Dans l'acrobatie avec partenaire, la force est un facteur essentiel qu'il convient d'entraîner. En outre, l'acrobate se doit d'avoir des égards envers son partenaire. Parallèlement à l'entraînement de la force, il apprendra non seulement à percevoir l'effet qu'implique l'important déploiement de force, mais encore à canaliser cette énergie.

Équilibre: L'acrobatie avec partenaire est un jeu d'équilibre. Lors de chaque figure, le corps doit être maintenu dans une position stable ou déplacé de façon contrôlée. L'équilibre est un prérequis indispensable pour l'acrobatie avec partenaire, une qualité qui se verra développée au travers de cette discipline artistique.

Différenciation: On parle de qualité de différenciation dans le contexte de la collaboration avec différents partenaires. Chaque personne étant différente, les partenaires doivent d'abord apprendre à se connaître puis s'adapter les uns aux autres. A chaque changement de partenaire, ils sont obligés de réajuster divers paramètres, notamment l'équilibre et la force.

Aspects psychiques – Une confiance en soi renforcée

Perception corporelle: Dans le cadre des expériences faites avec les mouvements du corps, l'attention est, en règle générale, dirigée vers l'intérieur. Pour réussir des éléments acrobatiques, il est important de savoir ce que l'on fait. L'acrobatie avec partenaire soulève constamment une série d'interrogations: Où dois-je placer mes pieds? Dans quelle position mon corps se trouve-t-il? Où devrait-il être? Avec quelle intensité dois-je contracter les muscles du tronc? Où sont mes bras? Toutes ces informations permettront de différencier les sensations corporelles, d'améliorer la capacité de perception et de multiplier les expériences motrices.

Attention et concentration: L'acrobatie avec partenaire consiste à montrer des figures spectaculaires. Le travail de collaboration et l'audace requièrent de l'attention et de la concentration: attention extrinsèque, ou portée à son partenaire, et concentration intrinsèque, à l'intérieur du corps.

Confiance en soi et auto-efficacité: Réussir une figure acrobatique augmente la conviction de savoir faire quelque chose soi-même, ce qui éveille des sentiments positifs et renforce la confiance en soi. L'acrobatie avec partenaire sollicitant une aide mutuelle, elle permet aux enfants – corpulents ou minces, grands ou petits – de réaliser des figures qu'ils ne pourraient pas faire autrement (p. ex. un salto arrière).

Autonomie: L'acrobatie avec partenaire permet de soumettre des tâches assez tôt aux enfants et de leur reconnaître ainsi une certaine maturité. Ils sont fiers d'élaborer quelque chose seul au sein d'un petit groupe. En avançant en âge, ils peuvent préparer eux-mêmes des engins, résoudre des tâches en faisant preuve de créativité, s'entraider et se corriger mutuellement de manière autonome.

Estime de soi: Lorsqu'ils élaborent des figures acrobatiques en groupe, les enfants sont appelés à parler de leurs actions motrices. S'entraider, s'assurer, convenir, se corriger et se donner des feedbacks réciproques sont des actions qui stimulent leur propre réflexion et celle des autres. Elles les amènent aussi à porter un jugement réaliste sur eux-mêmes. ■



Spécificités des degrés

L'acrobatie avec partenaire se prête parfaitement au développement de certains aspects sociaux, psychiques et physiques. Bien que cette discipline ne soit pas liée à un âge précis, il convient malgré tout de tenir compte des particularités propres aux différents degrés.

1^{re} à 5^e années HarmoS

Pour les enfants de l'école enfantine et du degré primaire (3^e à 5^e année), la conduite précise des mouvements est souvent encore difficile. Ils éprouvent des difficultés à sentir leur propre corps et à percevoir les mouvements de manière différenciée: Que signifie tension et relâchement? Est-ce que je me tiens vraiment droit? Mes bras sont-ils tendus?

Les enfants portent peu ou pas d'attention à leur partenaire. Lorsqu'ils jouent librement, ils sont d'abord préoccupés par leur propre personne. Même bouger au sein d'un groupe est pour eux une chose inhabituelle. Les enfants doivent commencer par apprendre à courir sans entrer en collision avec leurs camarades.

A cet âge-là, le corps et l'esprit sont en pleine phase de croissance. Si le corps est rapidement surmené, il présente en revanche une grande curiosité et disposition à relever de nombreux défis sur le plan de la coordination (création d'un réseau de neurones).

Sur la base de ces éléments, les exercices proposés pour l'école enfantine et le degré primaire tiennent compte des aspects suivants: les enfants doivent se familiariser au contact des autres sans éprouver de gêne, mais en ayant des égards envers leurs camarades; ils doivent pouvoir effectuer un exercice ensemble; ressentir la tension et le relâchement des différentes parties de leur corps; et percevoir leur corps (voir fig. 1).

6^e à 8^e années HarmoS

Les élèves des degrés primaire (6^e à 8^e année) et secondaire I peuvent être encore régulièrement sollicités lorsqu'ils sont amenés à s'engager avec un camarade ou à collaborer avec lui. Faire confiance à un partenaire prend du temps pour pouvoir se développer. Il faut d'abord apprendre à se connaître soi-même. Au début, les élèves doutent de la réussite de l'exercice. Ils l'interrompent prématurément ou trichent en s'appuyant sur les mains pour garder le contrôle.

Avoir confiance en son partenaire ne suffit pas; il faut également avoir confiance en soi. Des expériences positives et un jugement réaliste porté sur soi-même contribuent à la renforcer. En avançant en âge, les élèves savent émettre des réflexions de plus en plus détaillées sur leur propre personne et s'exprimer de façon plus différenciée, d'où l'augmentation de leur capacité à travailler de manière plus ciblée. Ils peuvent ainsi assumer davantage de responsabilités et gagner en indépendance.

Lors des dernières années du degré primaire, les enfants débordent d'enthousiasme pour les figures acrobatiques et les défis à relever sur le plan de la coordination. Ils acquièrent un corps plus robuste et résistant. A l'âge où interviennent les changements liés à la puberté, il faudra toutefois compter avec une moins bonne collaboration lors des éléments acrobatiques. Les jeunes peuvent vouloir éviter les contacts physiques ou développer un sentiment de gêne par rapport à la proximité corporelle. L'enseignant doit alors faire preuve de vigilance et de sensibilité. Durant cette phase, l'acrobatie avec partenaire peut permettre d'aborder les problématiques correspondantes et y réfléchir activement. Prenons l'exemple des contacts: Qu'est-ce que le respect d'autrui? Quelle est la différence entre des gestes destinés à aider ou à assurer le partenaire et des gestes à connotation sexuelle?



Les enfants des dernières années du degré primaire doivent avant tout apprendre à faire confiance à l'autre, à porter un jugement réaliste sur eux-mêmes et à travailler conjointement avec les autres de manière ciblée et créative. Ils doivent aussi pouvoir assouvir leur énorme besoin d'aller jusqu'au bout de leurs expériences motrices collectives. Dans les exercices, l'accent est mis sur la confiance en son partenaire (aider et assurer la sécurité), la confiance en soi (oser relever une tâche) et l'estime de soi (réfléchir sur soi et intégrer les feedback des autres) (voir fig. 1).

Au degré secondaire I, les enfants doivent avant tout apprendre à gérer les changements qui interviennent au niveau de leur propre corps et celui des autres, et à les accepter. Cela signifie aussi qu'ils doivent s'approprier une perception du corps différenciée et une façon de travailler de plus en plus autonome et constructive au sein du groupe.

Dans les exercices, l'accent est mis sur la perception du corps, un comportement moteur sain, le respect d'autrui dans les contacts physiques, la communication, la coopération, la créativité, l'autonomie au sein du groupe et la qualité de différenciation (voir fig. 1).

Progression idéale selon le degré

Le tableau ci-après présente un aperçu des objectifs d'apprentissage propres à l'acrobatie avec partenaire et leur pertinence aux différents degrés scolaires. En revanche, il n'indique en aucun cas les compétences que les enfants doivent avoir acquis au terme desdits degrés.

		1H-5H	6H-8H	9H-11H
Aspects sociaux	Contact physique			
	S'empoigner et se toucher sans gêne, se comporter avec égards envers autrui	•••	•••	•••
	Confiance			
	Se faire confiance	•••	•••	•••
	Coopération			
	Exécuter un exercice/résoudre une tâche ensemble	•••	•••	•••
	S'aider et s'assurer mutuellement	•	•••	•••
	Créer une nouvelle figure ensemble	•	••	•••
	Communication			
	Donner des feedbacks sur son propre ressenti (p. ex: «Mon dos me fait mal», «Descends un peu», «On y est arrivé!»)	•••	•••	•••
Sentiment d'appartenance				
Partager le plaisir de la réussite.	•••	•••	•••	

		1H-5H	6H-8H	9H-11H
Aspects physiques	Tension/Relâchement			
	Tendre et relâcher le corps entier et/ou certaines parties du corps	•••	••	•
	Jouer avec la tension et le relâchement pour garantir la fluidité du mouvement		••	•••
	Différenciation			
	Doser la force et maintenir l'équilibre lors de changements de position	••	•••	•••
	Equilibre			
	Se maintenir en équilibre sur un support légèrement instable	••	•••	•••
	Se maintenir en équilibre sur une jambe et sur un support légèrement instable	•	••	•••
	Force			
	Soutenir un effort pendant une courte durée	•••	•••	•••
Soutenir un effort pendant une longue durée		•	•••	
Aspects psychiques	Perception corporelle			
	Percevoir les parties du corps, les nommer et les bouger séparément	•••		
	Décrire et évaluer ses mouvements du corps		••	•••
	Attention			
	Percevoir les actions d'autrui et en tenir compte dans ses propres actions	••	••	•••
	Autonomie			
	Endosser des responsabilités		•	•••
	Résoudre ensemble des tâches libres	•	•••	•••
	Créer ensemble des tâches à résoudre		•	•••
	Estime de soi			
Estimer ses capacités de manière réaliste	•••	•••	•••	
Confiance en soi				
Oser relever des défis	•••	•••	•••	

Figure 1: Aperçu des objectifs d'apprentissage propres à l'acrobatie avec partenaire selon les degrés scolaires/••• très adapté/•• adapté /
• possible/inadapté

Bibliographie

- Ballreich, R., Lang, T. & Grabowiecki, U. (2007). **Zirkus spielen. Das Handbuch für Zirkuspädagogik, Artistik und Clownerie.** Stuttgart: Hirzel.
- Blume, M. (2006). **Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen.** Aachen: Meyer & Meyer.
- Goirand, P. (2003). L'acro-sport au collège: rénovation et/ou modernisation. **EP&S 53/303**, 32-33.
- Kuhn, P. & Ganslmeider, K. (2003). **Bewegungskünste. Ein Handbuch für Schule, Studium und Verein.** Schorndorf: Karl Hofmann.
- Mauriceau, E., Simon, V., Charlier, C., Avisse, M. & Lagrange, C. (2010). **De l'acrosport à la gymnastique acrobatique.** Paris: Revue EP&S.
- Manuel d'éducation physique.

Consignes de sécurité

Quelques aspects de la sécurité sont à prendre en considération pour l'acrobatie avec partenaire. Voici un aperçu des points essentiels dont il convient de tenir compte dans chaque leçon.

Equipement/Accessoires

- Vêtements confortables et antiglisse, pantalons
- Chaussures de sport avec semelles souples, en chaussettes ou pieds nus
- Tapis minces pour éviter de s'enfoncer
- Espace suffisamment grand dépourvu d'obstacles

Mise en scène

- Commencer par expliquer ce qu'est l'acrobatie avec partenaire afin de vaincre les éventuelles appréhensions.
- Entrer en matière prudemment, sous une forme ludique, pour habituer les enfants aux contacts physiques. Eviter d'entreprendre un tel exercice le premier jour d'école; idéalement, on attendra que le groupe se connaisse.
- Faire travailler des groupes d'enfants de même poids puis changer les rôles. Maintenir d'autres corps en équilibre est une expérience positive pour tous.
- Présenter les résultats du travail accompli; les mises en scène fonctionnent généralement mieux avec les plus jeunes, les plus âgés devant parfois encore vaincre des blocages.

Déroulement de la leçon/de l'entraînement

- Commencer par bien s'échauffer en accordant une attention particulière aux articulations.
- Veiller à ce que les enfants de l'école enfantine et de 1^{re} à 3^e année ne soulèvent pas de charges dépassant le 60% de leur propre poids du corps. Porter un enfant à deux ne pose aucun problème, la charge étant réduite de moitié. Placer les plus costauds en bas.
- Réserver exclusivement aux enfants plus âgés (4^e à 9^e année) les éléments acrobatiques (statiques) qui sollicitent le poids de leur corps, voire plus, et qui entraînent une charge sur la colonne vertébrale (p. ex. être debout sur les épaules de quelqu'un). De telles charges ne devraient pas être tenues plus de 3 à 5 secondes.
- Solliciter les jambes et le bassin de manière contrôlée ne pose pas le moindre problème, quel que soit le degré scolaire.
- Faire preuve de vigilance lors du montage et du démontage des figures acrobatiques, car c'est généralement à ce moment-là que surviennent les plus grosses difficultés. Ces deux phases doivent se dérouler dans la concentration et la fluidité. Eviter à tout prix les pics de force (p. ex. des mouvements saccadés et une pression subite sur la colonne vertébrale due à un saut).
- Crier immédiatement «bas» (pour démontage) lorsque des douleurs apparaissent.
- Privilégier les éléments qui requièrent force et vitesse en début de leçon.
- S'abstenir impérativement de solliciter le corps entre le bassin et les épaules.
- Imposer le silence et la concentration avant de réaliser un élément acrobatique; en expliquer le déroulement exact: qui donne quel ordre («haut», «bas») et qui prend quelle position.
- Observer la tension au niveau du corps.
- Veiller à une posture correcte.

Bibliographie

- Kelber-Bretz, W. (2007). **Kinder machen Zirkus.** Aachen: Meyer & Meyer.
- Ballreich, R., Lang, T. & Grabowiecki, U. (2007). **Zirkus spielen. Das Handbuch für Zirkuspädagogik, Artistik und Clownerie.** Stuttgart: Hirzel.

Recueil d'exercices

Rallye automobile

Le travail à deux agit sur la confiance, la coopération et le rapport au contact physique.

Comment? A (voiture), les yeux bandés, se place à l'intérieur d'un cerceau qu'il tient horizontalement à hauteur de hanches. B, le pilote, se tient derrière, les mains bien accrochées au volant (cerceau). Il effectue un circuit à différentes vitesses, en négociant des virages, en passant des bosses, en avant, en arrière, etc.

Variantes

- B conduit et parcourt une certaine distance. A, les yeux ouverts, essaie de ne jamais toucher le cerceau avec ses hanches.
- A, les yeux bandés, endosse le rôle du chauffeur. B tient le cerceau et tape sur l'épaule ou l'omoplate pour indiquer la direction (à gauche, à droite, tout droit) et touche la tête pour stopper le véhicule. Les différentes voitures ne doivent jamais se toucher.

Plus simple

- Les deux camarades se donnent la main. A guide B qui a les yeux bandés à travers la salle. Changer les rôles.
- Idem avec les yeux ouverts.

Plus difficile

- Des obstacles placés dans la salle doivent être contournés ou enjambés.
- Se déplacer en rythme selon le tempo de la musique.
- A et B se touchent avec le bout des doigts qui agissent comme des aimants. A se laisse guider par ce champ magnétique.
- A et B, dos à dos, sont reliés par un ballon. B effectue un parcours en veillant à ne jamais perdre le contact avec son partenaire. A se laisse guider en essayant de maintenir la pression exercée par le ballon.

Matériel: Musique, foulard pour les yeux, cerceaux, divers obstacles.



Source: Huber, L., Lienert, S. Müller, U. & Baumberger, J. (2009). **Top-Spiele für den Sportunterricht.** Horgen: bm-sportverlag.ch.

Pont roulant

Le travail en groupe agit sur la confiance, la coopération, le rapport au contact physique et la tenue du corps.

Comment? 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.

Plus simple: 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.

Remarque: 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.



Source: Blume, M. (2006). **Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen.** Aachen: Meyer & Meyer.

Chasse aux lapins

Le travail en groupe agit sur le rapport au contact physique.

Comment? Sept lapins, dans leur terrier situé le long d'une paroi de la salle, convoitent les carottes (élèves couchés sur le dos, corps tendus) qui se trouvent dans le champ au milieu de la salle. Entre eux et le champ attendent trois chasseurs prêts à les attraper (toucher). Les lapins essaient de traverser et de ramener les carottes dans leur terrier en les tirant par les pieds. Si un chasseur les touche, ils se transforment en carottes et rejoignent le champ. S'ils réussissent à ramener la carotte au terrier, cette dernière devient lapin. Les chasseurs gagnent la partie s'ils ont transformé tous les lapins en carottes, les lapins gagnent s'il ne reste plus de carottes.



On parie...

Le travail en groupe agit sur la coopération et le rapport au contact physique.

Comment? Diviser la classe en deux ou trois groupes. Différents engins et agrès sont disposés dans la salle: tapis, caissons, cerceaux, recks, etc. Chaque groupe parie le nombre de membres qu'il pense placer sur ou dans un engin, sans que personne ne touche le sol. Un point par pari tenu. Le groupe qui installe le plus de personnes sur un emplacement remporte un point supplémentaire.

Variante: Sous forme de course: quel groupe réussit à placer tous ses éléments le plus rapidement sur l'engin?

Plus simple: Quelle équipe place le plus grand nombre d'éléments sur l'engin?

Plus difficile: Les parties du corps qui touchent l'engin sont déterminées. Par exemple: six pieds, trois genoux, cinq mains, trois fesses, etc.

Matériel: Grands agrès.



Mur chinois

Le travail à deux agit sur la confiance, la coopération et le rapport au contact physique.

Comment? A doit franchir un muret (caisson) puis sauter dans l'eau (gros tapis). Avant cela, B l'aide à monter sur le mur, uniquement au moyen de son corps, sans aide extérieure (courte-échelle par exemple). La hauteur du caisson ne doit pas permettre à A de simplement sauter dessus.

Variante: B se place devant l'espalier. Avec son aide, A essaie d'escalader la paroi en posant son premier pied le plus haut possible. Il place alors un sautoir et le groupe suivant relève le défi.

Plus simple

- L'enseignant montre à B comment il peut aider A.
- Deux personnes aident A.

Plus difficile: Escalader, avec l'aide d'un partenaire, le gros tapis dressé contre les espaliers.

Matériel: Caissons, petits et gros tapis, espaliers, sautoirs.

Remarque: Fixer le gros tapis avec des cordes et placer de petits tapis de protection sur le sol.



Objet balançant

Le travail à deux au reck agit sur la confiance, la coopération, la tenue du corps et la perception corporelle.

Comment? A et B doivent transporter un objet (balle ou anneau) d'un côté à l'autre de la barre de reck, sans le faire tomber. A commence en suspension, le ballon coincé entre ses pieds et il le passe à son camarade suspendu à côté de lui. Une fois l'objet transmis, A se déplace et se suspend à nouveau à côté de B et ainsi de suite jusqu'au bout du reck.

Variante: En suspension par les jarrets, tête en bas, se passer l'objet de main à main.

Matériel: Reck, objets à transporter.

Remarque: Placer les recks de manière à ce que les pieds ne touchent pas le sol en suspension, mais que la barre puisse être saisie en sautant.



Aux pommes

Le travail à deux agit sur le rapport au contact physique, la tenue du corps et la perception corporelle.

Comment? A est un pommier à deux branches (bras tendus vers le haut), avec une pomme sur chacune d'elles. B essaie de faire tomber les fruits en secouant les branches (au niveau des épaules). A tente de résister en restant le plus stable possible pour ne pas perdre ses pommes. Changer les rôles.

Plus difficile: L'arbre est planté sur un terrain instable (tapis, rola-bola).

Matériel: Balles, surface instable.



En avion

Le travail à deux agit sur la coopération, le rapport au contact physique et la tenue du corps.

Comment? Se déplacer par deux en musique dans la salle. A l'arrêt de la musique, A fait l'avion sur le Swissball, en équilibre sur le ventre. B soutient son camarade en le tenant par les épaules. Au prochain stop, les élèves changent de rôle.

Variante: Tour penchée de Pise: par trois, A – corps tendu et bras en extension au-dessus de la tête – représente la tour de Pise que le vent balance d'avant en arrière. B et C la retiennent pour empêcher qu'elle s'écroule. Ils la rattrapent devant aux épaules et derrière au niveau des omoplates. A reste solide comme un roc tout au long de l'exercice.

Plus simple: L'avion en équilibre sur le caisson ou le banc.

Plus difficile: L'avion en équilibre sur les pieds du porteur couché sur le dos.

Matériel: Musique, Swissball, caisson, banc.



Siamois

Le travail à deux agit sur la coopération, le rapport au contact physique et la perception corporelle.

Comment? Différents obstacles sont dispersés dans la salle. Les élèves les enjambent ou les traversent, par deux, comme des frères siamois. Ces derniers sont reliés par un rouleau de papier WC dans lequel ils placent leur index. Le rouleau peut aussi être coincé entre leurs épaules, leur front, dos, ventre, etc. et il ne doit jamais tomber.

Variante: Remplacer le rouleau par un journal ou par le contact physique direct.

Matériel: Toutes sortes d'agrès adaptés à un parcours.



Formes géantes

Le travail en groupe agit sur la communication, la coopération et le rapport au contact physique.

Comment? Les élèves trottaient 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.

Variantes

- Chaque groupe forme une lettre que les autres camarades essaient de deviner.
- Former un mot avec l'aide des autres groupes.

Plus difficile: Le groupe forme un mot, en changeant de position pour chaque lettre.

Matériel: Musique.



Source: Blume, M. (2006). **Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen.** Aachen: Meyer & Meyer.

Test du spaghetti

Le travail à deux agit sur le rapport au contact physique et la tenue du corps.

Comment? A est couché sur le sol. L'enseignant décide s'il est un spaghetti cuit (corps relâché) ou cru (corps tendu, solide). B contrôle la cuisson du spaghetti en soulevant un pied. Idem en position d'appui dorsal, facial, latéral.

Variante: A est un spaghetti cru posé verticalement sur la table. Quatre cuistots le retiennent pour éviter qu'il tombe en avant, en arrière ou de côté. Ils se le passent en le repoussant légèrement à hauteur des épaules et des omoplates.

Plus simple: A est couché sur le sol, corps tendu. B et C le roulent vers l'avant.

Plus difficile: A est une momie posée sur le sol. Quatre porteurs la soulèvent délicatement en la tenant par les chevilles et les épaules. Avec six ou huit porteurs, la momie peut être soulevée et redressée progressivement jusqu'à la position verticale.



Sources:

- J+S Kids. **Praktische Beispiele.** Magglingen: BASPO.
- Blume, M. (2006). **Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen.** Aachen: Meyer & Meyer.

Etoile

Le travail en groupe agit sur la coopération, la tenue du corps et l'équilibre.

Comment? 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.



A sur la tête

Le travail à deux agit sur le rapport au contact physique, la tenue du corps et l'équilibre.

Comment? 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.

Variantes

- 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.

Plus difficile: Jouer avec l'équilibre: sur une jambe, frapper les pieds l'un sur l'autre, etc.



Sources

- Blume, M. (2006). **Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen**. Aachen: Meyer & Meyer.
- Deutsche Turnerjugend (éd.) (2007). **Kinderturnen. Praxis für Schule und Verein**. Aachen: Meyer & Meyer.

Figures sur porteur

Le travail en groupe agit sur la coopération, le rapport au contact physique, la tenue du corps et l'équilibre.

Comment? Bateau pneumatique: trois porteurs en position de base, un voltigeur couché sur le ventre ou le dos. Le bateau commence à tanguer. L'enseignant explique la position correcte du porteur (quadrupédie). Le partenaire contrôle et corrige:

- 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.

Plus simple: Voltigeur: A en position de porteur, B se couche sur A, corps tendu. En position ventrale, en position dorsale, autres positions et directions.

Plus difficile: 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.

- 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.

Matériel: Tapis de sol.



Source: Deutsche Turnerjugend (éd.) (2007). **Kinderturnen. Praxis für Schule und Verein**. Aachen: Meyer & Meyer.

Pyramides simples

Le travail en groupe agit sur la coopération, le rapport au contact physique, la tenue du corps et l'équilibre.

Comment? A en quadrupédie (banc), B enjambe A (jambes écartées). C monte sur le bas du dos de A en prenant appui sur les épaules de B.

- B se retire pour laisser C seul en équilibre.
- Monter uniquement en tenant le bras de B qui fait office de balustrade.
- Debout jambes écartées transversalement sur A, un pied sur les omoplates, l'autre sur les fesses.
- Idem mais en position de fente avant (une jambe devant l'autre en léger décalage derrière).

Variante: Pyramide de classe: Un tiers de la classe en position de porteur (banc) en cercle. Un tiers en position jambes écartées par-dessus les bancs. Le dernier tiers debout en appui sur les fesses des porteurs, les bras appuyés sur les épaules du second groupe. Monter et démonter la pyramide au signal de l'enseignant.

Matériel: Tapis de sol.



Source: Deutsche Turnerjugend (éd.) (2007). **Kinderturnen. Praxis für Schule und Verein.** Aachen: Meyer & Meyer.

Construction de pyramides

Le travail en groupe agit sur la coopération, le rapport au contact physique, la tenue du corps et l'équilibre.

Comment? Par petits groupes, les élèves créent de petites pyramides avec les éléments appris. Chacun joue un rôle actif. Des fiches avec quelques exemples sont à disposition.

Variante: Avec des tissus ou de vieux draps de lit, former des animaux ou autres formes connues.

Indications: Cet exercice suppose des prérequis («A sur la tête», «Figures sur porteur», «Pyramides simples»), des instructions précises sur la manière de monter et démonter les pyramides ainsi que sur les prises de sécurité.

Matériel: Tapis de sol.



Source: Deutsche Turnerjugend (éd.) (2007). **Kinderturnen. Praxis für Schule und Verein.** Aachen: Meyer & Meyer.

Exercices supplémentaires sous:

- www.mobilesport.ch
- Mille-pattes
- Champs magnétiques
- Choc des extrêmes
- Pudding ou chocolat?
- Copie conforme
- Entonnoir

Leçons

Coopération

La coopération et un rapport positif au contact physique sont des facettes primordiales de l'acrobatie avec partenaire. Les élèves acquièrent ces capacités dans cette leçon.

Conditions cadre

Durée de la leçon: 45 minutes

Degré: 3H-5H

Objectifs d'apprentissage

- S'habituer aux contacts physiques
- Coopérer

Indications: Mise en place du matériel importante. Event. installer les grands agrès avant le début de la leçon.

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5' Champs magnétiques: Se déplacer en rythme par deux à travers la salle. A l'arrêt de la musique, l'enseignant nomme une partie du corps recouverte d'un aimant (par exemple le coude droit). Les partenaires «se collent» à cet endroit.		Musique
	2' Chenille: Se déplacer en groupe en tenant les chevilles du partenaire devant soi.		
	3' Objet balançant en cercle: La classe est assise et forme un cercle. Un anneau est transporté avec les pieds, sans que celui-ci tombe.		1-3 anneaux
	5' Installer le parcours		
Partie principale	20' Parcours Mur chinois: A doit franchir un muret (caisson) puis sauter dans l'eau (gros tapis). Avant cela, B l'aide à monter sur le mur, uniquement au moyen de son corps, sans aide extérieure (courte-échelle par exemple). La hauteur du caisson ne doit pas permettre à A de simplement sauter dessus.		1 caisson 1 petit tapis 1 gros tapis

		Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	20'	Objet balançant: A et B doivent transporter un objet (balle ou anneau) d'un côté à l'autre de la barre de reck, sans le faire tomber. A commence en suspension, le ballon coincé entre ses pieds et il le passe à son camarade suspendu à côté de lui. Une fois l'objet transmis, A se déplace et se suspend à nouveau à côté de B et ainsi de suite jusqu'au bout du reck.		Reck Objet à transporter
		Sous la Manche: A et B traversent un tunnel (un gros tapis posé sur 2 bancs) en rampant. Ils restent constamment au contact l'un de l'autre; A s'accrochant aux pieds de B. Changer les rôles.		2 bancs 1 gros tapis
		Siamois: Les élèves les enjambent ou les traversent, par deux, comme des frères siamois. Ces derniers sont reliés par un rouleau de papier WC dans lequel ils placent leur index. Le rouleau peut aussi être coincé entre leurs épaules, leur front, dos, ventre, etc. et il ne doit jamais tomber.		Rouleau de papier WC
		En avion: A fait l'avion sur le Swissball, en équilibre sur le ventre. B soutient son camarade en le tenant par les épaules. Qui se maintient le plus longtemps dans cette position?		1 banc 1 Swissball 1 couvercle de caisson
Partie finale	5'	On parie...: Diviser la classe en deux ou trois groupes. Différents engins et agrès sont disposés dans la salle: tapis, caissons, cerceaux, recks, etc. Chaque groupe parie le nombre de membres qu'il pense placer sur ou dans un engin, sans que personne ne touche le sol. Un point par pari tenu. Le groupe qui installe le plus de personnes sur un emplacement remporte un point supplémentaire.		Grand agrès du parcours
	5'	Ranger le matériel		

Tension/Relâchement

Une bonne tension du corps et un rapport positif au contact physique sont des facettes primordiales de l'acrobatie avec partenaire. Les élèves acquièrent ces capacités dans cette leçon.

Conditions cadre

Durée de la leçon: 45 minutes

Degré: 3H-5H

Objectifs d'apprentissage

- S'habituer aux contacts physiques
- Eprouver la tension et le relâchement

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	10' Chasse aux lapins: Sept lapins, dans leur terrier situé le long d'une paroi de la salle, convoitent les carottes (élèves couchés sur le dos, corps tendus) qui se trouvent dans le champ au milieu de la salle. Entre eux et le champ attendent trois chasseurs prêts à les attraper (toucher). Les lapins essaient de traverser et de ramener les carottes dans leur terrier en les tirant par les pieds. Si un chasseur les touche, ils se transforment en carottes et rejoignent le champ. S'ils réussissent à ramener la carotte au terrier, cette dernière devient lapin. Les chasseurs gagnent la partie s'ils ont transformé tous les lapins en carottes, les lapins gagnent s'il ne reste plus de carottes.		Musique
	2' Informations sur la tenue du corps		
Partie principale	5' Pudding ou chocolat: Par deux, le pâtissier A et son «œuvre» B. A choisit une partie du corps et décide s'il veut en faire un pudding ou une tablette de chocolat. Selon le choix, B relâche ou contracte la partie désignée par le pâtissier. Ce dernier vérifie la consistance de la matière en secouant le bras, la jambe, etc.		Tapis de sol
	5' Choc des extrêmes: A et B se promènent en sautillant au rythme de la musique et en se tenant par le bras. A l'arrêt de la musique, ils endossent un rôle donné par l'enseignant – biscuit cuit ou mou, pierre ou sable, glace ou eau, pomme ou ketchup – et continuent à sautiller en incarnant l'objet désigné. L'enseignant attribue parfois le même rôle pour les deux. Dans quels cas le déplacement est-il le plus facile?		Musique
	5' Test du spaghetti: A est couché sur le sol. L'enseignant décide s'il est un spaghetti cuit (corps relâché) ou cru (corps tendu, solide). B contrôle la cuisson du spaghetti en soulevant un pied. Idem en position d'appui dorsal, facial, latéral.		

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	5' Aux pommes: A est un pommier à deux branches (bras tendus vers le haut), avec une pomme sur chacune d'elles. B essaie de faire tomber les fruits en secouant les branches (au niveau des épaules). A tente de résister en restant le plus stable possible pour ne pas perdre ses pommes. Changer les rôles.		Balles
	10' Pont roulant: 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.		
Partie finale	3' 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.		

Leçons supplémentaires sous:

→ www.mobilesport.ch

→ Construction de pyramides I

→ Construction de pyramides II

→ Le Seigneur des anneaux

Tests

Magnétisme

La manière de se comporter envers ses camarades dépend de plusieurs facteurs. Certains critères d'observation permettent d'évaluer les élèves.

Description de la tâche

Les élèves marchent, courent, sautent et sautillent en musique à travers la salle. A l'arrêt de la musique et à l'appel «Magnétisme!», les élèves établissent un contact visuel avec un de leurs camarades et se collent à lui. Ils se déplacent ainsi en siamois jusqu'au prochain signal.

Evaluation

Les élèves doivent rapidement se regrouper sans choisir leur partenaire, mais en se «greffant» au plus proche, qui que ce soit. L'exercice n'est pas annoncé comme test, il permet ainsi à l'enseignant d'observer le comportement naturel des élèves.

Critères d'observation

- + L'élève se rapproche de son partenaire assez rapidement et sans le sélectionner.
- + Le contact physique s'effectue sans gêne ni hésitation.
- + L'élève est attentif à son partenaire lors des déplacements en tandem.
- Attitude hésitante.
- L'élève ne tient pas compte de son partenaire lors des déplacements, il pousse, bouscule, etc.

Consignes aux élèves

«A l'arrêt de la musique, le champ magnétique s'active et vous attire vers le camarade le plus proche. Etablissez un contact visuel avec lui et collez une partie de votre corps à la sienne. Sans rompre le contact, déplacez-vous jusqu'à la reprise de la musique. A ce moment-là, le champ magnétique se désactive et vous retrouvez votre liberté.»

Mise en place: –

Matériel: Musique.

Application pratique et indications pédagogiques

Durée	10 minutes
Organisation	Cette forme convient pour un échauffement ou en guise de conclusion à une leçon.
Personnes évaluées	La classe au sein de laquelle les élèves sont observés individuellement.

Degré	1H-5H
Aspect	Compétence sociale
Aspect spécifique	Contact physique
Facette	Saisir, toucher, s'appuyer sans gêne et de manière respectueuse

Source: Gerling, I. E. (2001). **Kinderturnen. Helfen und Sichern.** Aachen: Meyer & Meyer.

Traversée de la gorge

Une bonne tenue du corps est une facette importante de l'acrobatie avec partenaire. Certains critères d'observation permettent d'évaluer le niveau des élèves et les éventuelles lacunes. Idéalement, ce test devrait être effectué au moins à deux reprises.

Description de la tâche

Placer des bancs, couvercles de caisson ou tapis en forme de V. L'élève teste la stabilité de son tronc en se couchant sur le dos entre deux bancs ou caissons pour former un pont. Il fait de même en position ventrale entre deux tapis de sol. Il se déplace progressivement vers la partie la plus large du V.

Evaluation

Le test se prête bien à l'établissement de normes de référence selon les âges. Il permet aussi de mesurer la progression individuelle et doit donc être effectué au moins deux fois, avant et après entraînement.

Sur le dos: L'élève maintient la posture avec comme seuls points d'appui les chevilles et les épaules.

Sur le ventre: L'élève maintient la posture avec une ouverture des épaules plus importante que lors de l'appui facial classique.

Critères d'observation

Progression individuelle.

Sur le dos:

- + Le tronc est tendu, l'articulation des hanches à 180°.
- Le tronc est fléchi, l'articulation des hanches est inférieure à 180°, les fesses touchent même le sol.

Sur le ventre:

- + Le ventre est rentré, le bassin en rétroversion et légèrement basculé vers le haut.
- Dos creux.

Consignes aux élèves

La démonstration de l'enseignant est indispensable.

Sur le ventre: «Tu dois construire un pont solide au-dessus des gorges, en plaçant tes épaules d'un côté et tes jambes de l'autre. Plus le fossé est large, plus le pont est utile!»

Sur le dos: «Tu dois traverser les gorges en prenant appui d'un côté avec les mains, de l'autre avec les pieds. Tu as plus de chance de réussir si tu rentres le ventre, en contractant tes muscles.

Degré	3H-4H
Aspect	Compétence disciplinaire
Aspect spécifique	Tension/Relâchement
Facette	Disposer d'une bonne tenue du corps garante d'une pratique sportive sûre et d'une stabilité dans les mouvements quotidiens.

Mise en place

Test de tension sur le dos: Deux rangées de bancs (ou de couvercles de caisson) en V, avec des tapis comme rembourrage.

Test de tension sur le ventre: Tapis de sol placés en V.

Matériel: 2 bancs, 4 tapis de sol, 2-4 couvercles de caisson, 4-6 tapis de sol.

Application pratique et indications pédagogiques

Durée	Environ 1-2 min par élève.
Organisation	Sous forme de parcours de force avec différents postes.
Personnes évaluées	Une personne par poste.

Source: Kössler, Ch. (2001). Nichts für «Schlaffis». Körperspannung als Grundlage akrobatischer Figuren. **Sportpädagogik 25/1**, S. 11. Seelze-Velber: Friedrich.

Tests supplémentaires sous:

→ www.mobilesport.ch

→ **Glaçons**

Partenaires



ASEP



Pour le thème de ce mois:

graubünden SPORT

Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteur

Corinne Spichtig

Rédaction

mobilesport.ch
mobilesport@baspo.admin.ch

Photographe

Ueli Käznig, Médias didactiques, HEFSM

Graphisme

Médias didactiques, HEFSM