

# Leçon

## Figures acrobatiques en groupe

Cette leçon propose une succession de défis exigeant au préalable une réflexion de la part des élèves, notamment sur le positionnement des aides.

### Conditions cadres

- Durée de la leçon: 45 minutes
- Degré scolaire: 6H-8H
- Niveau de progression: avancés
- Niveau d'apprentissage: appliquer

### Objectifs d'apprentissage

- Coopérer
- Evaluer de manière réaliste ses propres capacités
- Se lancer des défis motivants

### Document à télécharger

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

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	<p>5' <b>Sculptures de glace</b></p> <p>Les enfants (gouttes d'eau) courent à travers la salle. Quatre saints de glace (chasseurs A, B, C, D) attrapent (touchent) les gouttes d'eau pour les congeler. La goutte congelée par A se rend dans le coin A et adopte une position figée, celle congelée par B va vers le coin B, etc. Chaque nouveau glaçon s'ajoute au précédent. A la fin, quelle est la plus belle sculpture? Plusieurs manches pour que les chasseurs puissent aussi jouer le rôle des gouttes d'eau. Les groupes ainsi formés peuvent éventuellement rester ensemble pour les exercices suivants (quatre à cinq enfants par groupe).</p>		Musique
Partie principale	<p>30' <b>Autres positions de base pour la construction des pyramides</b></p> <p>Chaque groupe installe sa place avec trois à quatre tapis. L'enseignant choisit à chaque fois un groupe pour montrer et expliquer les positions de base suivantes: terrasse, siège surélevé, appuis faciaux.</p> <p><b>Terrasse</b></p> <p>Par deux. A est allongé sur le dos, jambes fléchies, bras tendus verticalement vers le plafond. B prend appui sur les genoux de A avec ses mains et pose ses jambes, l'une après l'autre, sur les mains de A. B se retrouve donc en position d'appui facial, A le soutient au niveau des genoux.</p> <p><b>Consigne de sécurité:</b> Les jambes fléchies de A sont solidement ancrées au sol, les bras des deux acrobates sont tendus et contractés.</p> <p><b>Siège surélevé</b></p> <p>Par deux. A est allongé sur le dos, ses jambes tendues verticalement vers le plafond, ses bras posés de chaque côté du corps. B se place près des fesses de A, de dos par rapport à son camarade. Deux aides soutiennent B au niveau des avant-bras avec la prise opposée. B place la plante des pieds de A sous ses fesses, orteils orientés vers l'extérieur. Les jambes de A sont maintenant fléchies. B tient fermement le cou-de-pied de A et se laisse légèrement basculer vers l'arrière. Au même moment, A tend les jambes lentement. Le centre de gravité de B se trouve maintenant au-dessus des fesses de A. Les aides assurent B jusqu'à ce qu'il soit bien stable.</p> <p><b>Remarque:</b> Pour améliorer la stabilisation en position assise, B peut presser ses pieds contre les tibias de A. Attention: relâcher avant de revenir sur le sol.</p>	 	Tapis

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale		<p><b>Appuis faciaux</b> Par deux. Rentrer le nombril en veillant à ne pas creuser le dos. Les mains sont à la verticale des épaules (angle droit bras-tronc). Charge permise seulement sur les omoplates.</p> <p><b>Consigne de sécurité:</b> L'enseignant montre la nécessité, pour les positions en appui facial, d'engager parfois une troisième personne qui soutient au niveau du bassin pour que la pyramide tienne.</p>		
		<p><b>Pyramides d'Egypte</b> Groupes de quatre à cinq. L'enseignant propose des photos de pyramides à deux à cinq éléments. Les groupes choisissent une pyramide et essaient de la monter. Quand une pyramide est réussie, le groupe crie «cheese» et l'enseignant vient la photographier (virtuellement).</p> <p><b>Consigne de sécurité:</b> Les élèves doivent bien réfléchir au préalable à la position des aides (aussi pour le démontage de la pyramide) et organiser le soutien en fonction (avec l'enseignant ou d'autres élèves).</p>		Tapis <a href="#">Photos d'acrobaties à deux, trois et cinq (pdf)</a>
Retour au calme	10'	<p><b>Showtime</b> Chaque groupe présente sa meilleure pyramide au reste de la classe. Applaudissements obligatoires!</p>		Tapis