

03 | 2017

Thème du mois – Sommaire

Les adolescents au secondaire I	2
Chances et défis	3
Objectifs pédagogiques	4
Consignes de sécurité	6
Aider et assurer	7
Tenue lors du soulever, porter et soutenir	8

Pratique

• Début en douceur	10
• Figures dynamiques	13
• Figures statiques	17
• Créations et présentations	20
• Rituels de fin	21

Indications	22
-------------	----

Annexe

- Figures statiques: Exercices préparatoires «Debout sur les épaules»

Catégories

- Tranche d'âge: 11-15 ans
- Années scolaires: 9H-11H
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir, appliquer et créer

Acrobatie avec partenaire



It's showtime! Les élèves du secondaire I disposent des compétences pour présenter certaines figures déjà bien corsées. Ce thème du mois boucle la trilogie «Acrobatie avec partenaire» (03/2011 et 03/2016).

L'acrobatie avec partenaire ouvre un champ d'application intéressant pour le travail collaboratif avec et autour du corps. Par deux ou en groupe, les élèves préparent ensemble des figures qu'ils présenteront ensuite à leur camarades. Cette activité permet aux élèves de collecter des expériences motrices peu courantes et souvent spectaculaires.

Les contacts physiques inhérents à l'activité demandent une attention particulière. La coopération au sein du duo ou du groupe représente le b.a.-ba d'une prestation réussie. Tant que les aspects sécuritaires sont garantis, il n'existe aucune limite ou presque à la créativité des élèves ([voir p. 6](#)).

Adapté à l'âge et au niveau des élèves

Les idées réunies dans ce thème du mois s'adressent aux élèves du secondaire I. Avant de présenter les exercices, il s'agit tout d'abord de mettre en lumière les particularités de ce groupe-cible, préambule indispensable au succès de l'enseignement. Le point est ensuite fait sur les visées prioritaires, compétences et perspectives pédagogiques du Plan d'études romand auxquelles l'acrobatie avec partenaire peut répondre.

La partie pratique du document propose tout d'abord des formes de jeu et d'exercices qui requièrent beaucoup de coopération entre les élèves afin de les accoutumer aux contacts physiques dès le départ. Suit un choix de figures acrobatiques dynamiques et statiques que les élèves testeront avant de les affiner. Enfin, vous trouverez des tâches ouvertes qui donnent un cadre pour des formes de présentation et d'organisation. Certains exercices sont publiés sur www.mobilesport.ch sous forme de clips vidéo.

En annexe figure une progression méthodologique destinée à l'élément «Debout sur les épaules». Elle permet aux élèves de vivre des expériences positives et d'aboutir à la forme finale.



Les adolescents au secondaire I

Au degré secondaire I, les élèves se retrouvent en pleine phase pubertaire. De nombreux changements physiques et psychiques marquent ce passage dans un temps relativement court. La croissance parfois rapide engendre des modifications au niveau des proportions corporelles, avec des rapports de levier différents. Le jeune voit son corps se transformer et ses sensations évoluer.

Les changements hormonaux s'accompagnent de bouleversements émotionnels parfois difficiles à gérer. Les adolescents se sentent souvent dépassés par ces transformations qui peuvent engendrer des sentiments d'insécurité. Pudeur exacerbée, doute sur ses capacités, mal-être et même accès de colère ne sont pas rares durant cette phase de la vie.

S'ajoute à cela une accentuation des stéréotypes liés au genre aussi bien chez les garçons que chez les filles. Les adolescents s'affirment comme des «machos» avec une propension à la prise de risque et aux défis, histoire de montrer qui est le plus fort, le plus viril. Les filles au contraire se concentrent sur leur apparence et sur les effets qu'elles peuvent produire. Beauté, style, habillement occupent de plus en plus de place.

L'importance des pairs

En société, les adolescents adoptent parfois des attitudes provocatrices, mais ils peuvent tout aussi bien se replier sur eux-mêmes, se désinvestir. L'appartenance au groupe revêt pour les garçons comme pour les filles une importance majeure tant la peur du rejet, de la mise à l'écart est grande à cet âge. Une attitude cool, faussement désinhibée apparaît comme une réponse à cette peur, mais aussi comme un besoin de reconnaissance et de respect.

Bien que les filles s'intéressent aux garçons durant cette phase, elles adoptent souvent un comportement dévalorisant, voire de rejet, une manière de se prémunir contre leurs propres sentiments d'insécurité et de peur.

Les adolescents donnent parfois une impression d'arrogance alors qu'ils sont très fragiles à l'intérieur. Ils recherchent reconnaissance, soutien et repères auprès des personnes de référence, tandis que chez leurs pairs, ce sont les sentiments d'appartenance et d'identité qui prévalent. Se démarquer des adultes et gagner en indépendance, voilà les deux pôles de leurs recherches.

Chances et défis

L'enseignement de l'acrobatie avec partenaire exige compréhension et doigté. Les réflexions suivantes apportent une aide précieuse aux enseignants dans la préparation de leurs leçons.

En raison de la mixité et des contacts physiques inhérents à l'activité, l'acrobatie avec partenaire offre aux élèves du secondaire I des expériences enrichissantes et des défis intéressants au niveau de leur développement spécifique. Contrepartie inéluctable, les situations d'entraînement renferment aussi un risque de conflit non négligeable.

C'est pourquoi l'enseignement de l'acrobatie demande un tact certain, peut-être plus que dans d'autres disciplines. La réussite de l'activité dépend grandement de l'enseignant et de la conception de l'unité d'enseignement. Comme mentionné, il s'agit de tenir compte du développement psycho-physique des élèves, des sensibilités liées notamment à la mixité et de faire preuve de «diplomatie».

Espace d'apprentissage

Les points suivants sont particulièrement importants pour l'enseignement de l'acrobatie avec partenaire au secondaire I:

- Coopérer, aussi avec l'autre sexe.
- Tenir compte des autres.
- Reconnaître ses forces et ses faiblesses.
- Accepter son corps.
- Estimer de manière réaliste ses propres capacités et habiletés.
Expérimenter avec son corps, son poids et ses forces.
- Prêter attention à son corps: tenue correcte, soulever et porter de manière correcte.
- Présenter sa prestation aux camarades.
- Gérer avec respect les rapports avec les pairs.

Repères didactiques

La conception des leçons d'acrobatie au secondaire I doit tenir compte des points suivants:

- Vaincre les peurs, s'accoutumer aux contacts corporels: formes de jeu avec contact, exercices pour entraîner l'aide et l'assurance.
- Former des groupes mixtes: prévoir du temps et de l'espace pour permettre aux élèves de se connaître mutuellement en proposant des formes de jeu avec contacts, des figures d'acrobatie avec consignes ouvertes et en modifiant régulièrement la composition des groupes pour favoriser l'hétérogénéité.
- Présenter régulièrement les figures et réfléchir constamment aux règles de sécurité et de présentation ainsi qu'à la répartition des rôles.

Lien

→ [Mixité: potentiel de l'acrobatie avec partenaire](#)

Objectifs pédagogiques

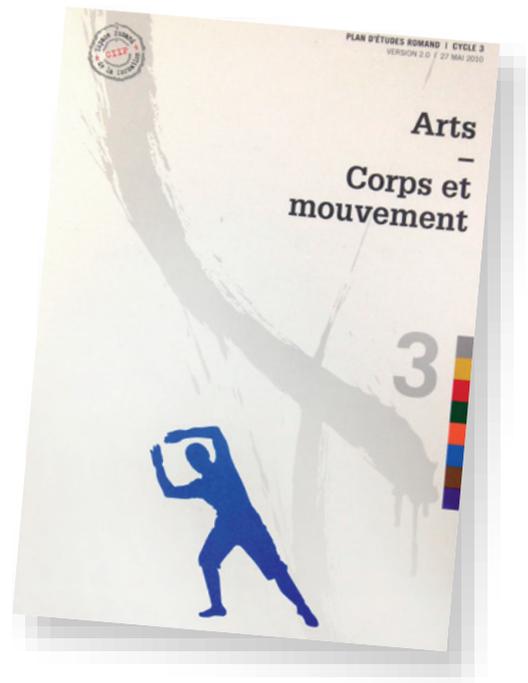
Les leçons d'acrobatie avec partenaire permettent de répondre à quelques visées prioritaires, compétences et perspectives pédagogiques des plans d'études.

L'enseignement de l'acrobatie avec partenaire trouve un écho dans la mission éducative énoncée dans les plans d'études:

- Participer à la culture sportive.
- Les élèves améliorent leur perception corporelle et leur relation à soi et aux autres.
- Bouger ensemble favorise la participation active à la vie collective.
- A travers les actions motrices, les enfants et les adolescents tissent des liens. Ils collectent des expériences motrices, émotionnelles et sociales grâce à la coopération et à la confrontation. L'éducation au mouvement et au sport apporte une contribution essentielle au développement des compétences transversales, notamment des compétences sociales en ce qui concerne l'acrobatie avec partenaire:
 - Capacité de coopération, par la conception et la réalisation de tâches, notamment.
 - Capacité de gérer les conflits, par la recherche de solutions lors de situations litigieuses, notamment.
 - Gestion de la diversité, par l'accueil et le respect témoignés pour les formes d'expression et de mouvement des pairs.

L'acrobatie avec partenaire permet la réalisation des perspectives pédagogiques suivantes:

- **Collaboration:** Développer un comportement collaboratif et promouvoir les valeurs de la collectivité.
- **Expression:** Connaître les potentialités expressives du corps et les exploiter pour créer des formes de mouvement.
- **Impression:** Favoriser les expériences motrices et corporelles ainsi que la capacité de perception.
- **Défi:** Eprouver l'attrait pour les situations incertaines et faire ainsi ses preuves.



L'enseignement de l'acrobatie avec partenaire permet d'atteindre différents objectifs d'apprentissage du cycle 3 du Plan d'études romand:

CM 31 — Reconnaître les pratiques sportives favorables à l'amélioration de sa condition physique et de son capital santé...

5 ...en intégrant les règles de sécurité

Progression des apprentissages			Attentes fondamentales
9 ^e année	10 ^e année	11 ^e année	Au cours, mais au plus tard à la fin du cycle, l'élève...
<ul style="list-style-type: none"> Travail de la tenue corporelle dans différentes situations (position assise, déplacement d'une charge, réception de sauts,...) Mobilisation et renforcement musculaire (gainage,...) des différentes parties du corps (dos, abdominaux, tronc) 			<ul style="list-style-type: none"> adopte la posture adéquate pour soulever une charge
Mise en application des règles de sécurité spécifiques et des règles d'assurance			

CM 32 — Consolider ses capacités de coordination et utiliser son corps comme moyen d'expression et de communication...

4 ...en créant une chorégraphie

5 ...en portant un regard critique sur une production collective ou individuelle

Progression des apprentissages			Attentes fondamentales
9 ^e année	10 ^e année	11 ^e année	Au cours, mais au plus tard à la fin du cycle, l'élève...
<ul style="list-style-type: none"> Création et présentation d'une chorégraphie individuelle ou collective avec ou sans matériel (danse, mime, théâtre, numéro de cirque,...) Évaluation formative par les pairs d'une production selon des critères fixés (tenue du corps, choix du support acoustique, fonctionnement du groupe, originalité, expression,...) 			<ul style="list-style-type: none"> invente et présente une chorégraphie seul ou en groupe

CM 33 — Entraîner des techniques et développer des habiletés motrices...

3 ...en visualisant et en orientant son corps dans l'espace

Progression des apprentissages			Attentes fondamentales
9 ^e année	10 ^e année	11 ^e année	Au cours, mais au plus tard à la fin du cycle, l'élève...
<ul style="list-style-type: none"> Entraînement de l'équilibre statique et dynamique au travers d'activités variées (se maintenir et se déplacer en équilibre sur divers supports) 			<ul style="list-style-type: none"> se maintient et/ou se déplace en équilibre en avant, en arrière, de côté

CM 34 — Adapter son comportement, son rôle et affiner les habiletés spécifiques dans des formes de jeu...

2 ...en adhérant à l'activité et en promouvant l'entraide et la collaboration

3 ...en respectant les règles sportives, l'arbitre, ses pairs et ses adversaires

5 ...en sachant régler d'éventuels conflits

Progression des apprentissages			Attentes fondamentales
9 ^e année	10 ^e année	11 ^e année	Au cours, mais au plus tard à la fin du cycle, l'élève...
<ul style="list-style-type: none"> Apprentissage et application des principales règles de jeu 			<ul style="list-style-type: none"> respecte les principales règles de jeu, l'arbitre, les coéquipiers et l'adversaire

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 ils 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 1re à 5e années HarmoS ne soulèvent pas de charges dépassant le 60 % du poids de leur propre corps. Porter un enfant à deux ne pose aucun problème, la charge étant réduite de moitié. Placer les plus costauds en bas. Veiller à une répartition correcte des charges.
- Réserver exclusivement aux enfants plus âgés (6e à 11e années HarmoS) 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 trois à cinq secondes. Eviter de plus les charges «dynamiques» (sauter pour monter et prendre l'élan pour descendre).
- 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.
- Le secteur entre le bassin et les épaules ainsi que la nuque ne doivent jamais recevoir de charge. On peut appuyer légèrement sur la tête pour s'assurer. Par exemple: s'appuyer avec les mains quand la personne concernée assure de manière consciente. Pour le montage et le démontage de pyramides avec position de banc, ne jamais mettre de charge sur l'articulation de la cheville.
- 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.

Aider et assurer

L'aide et l'assurage font partie intégrante de l'acrobatie avec partenaire. La thématique étant prioritaire dans les dernières années du degré primaire, elle devrait donc être acquise par les élèves du secondaire I.

Règles d'aide et d'assurage

- Les aides (actives) et pareurs (ou assureurs, en soutien) 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.
- La personne qui aide saisit avant que le mouvement commence.
- La personne qui aide garde son dos droit, ce sont les jambes qui effectuent le travail de levée ou de traction.
- 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.
- L'appui se fait au niveau du bassin et des épaules, jamais sur les reins.
- La mission d'aide est terminée lorsque le mouvement est fini – quand la position est stabilisée.
- Les signaux (verbaux) doivent être discutés et établis au préalable.
- Les bijoux, montres et autres accessoires sont retirés, les cheveux attachés.

Tenue lors du soulever, porter et soutenir

La question de la bonne tenue est complexe. En effet, elle varie en fonction des figures et rend difficile une définition univoque. Les lignes directrices suivantes informent les enseignants.

En acrobatie, la tenue lors du soulever et du porter revêt une signification particulière. Elle se traduit par un alignement des segments qui permet de déléguer la charge principalement au squelette.

En cas de tenue incorrecte, ce sont les muscles, les ligaments et les cartilages qui endossent une partie du rôle dévolu au squelette, ce qui peut engendrer des dommages. De plus, une tenue peu anatomique prêterite l'exécution des éléments acrobatiques. Or, chaque élément acrobatique exige une tenue spécifique.

Au secondaire I, il faut thématiser les actions soulever, porter et soutenir avec un accent mis sur la prudence (aussi dans l'optique d'une activité professionnelle future). Les éléments d'acrobatie (dynamiques et statiques) soumettent les articulations à de lourdes charges. Les poignets et la colonne vertébrale représentent ici les parties les plus vulnérables.

Soulever correctement

Plus l'on se tient près du poids à soulever, moins la charge est grande pour la colonne vertébrale. L'illustration ci-contre montre une personne qui soulève correctement, avec le dos bien droit.

Le poids à soulever se répartit mieux sur l'ensemble de la colonne vertébrale si le dos est bien contracté (et les genoux fléchis si nécessaire). Une charge sur un dos fléchi peut engendrer des pointes de force susceptibles d'endommager la colonne ou les disques intervertébraux.

Porter correctement

Lors du portage, il faut aussi veiller à répartir équitablement la pression sur la colonne. Les inclinaisons vers l'avant, l'arrière et de côté en présence de charges sont à éviter.

Soutenir correctement

Les exercices d'appui avec une forte flexion des poignets peuvent engendrer des déplacements osseux ou des surcharges au niveau des tendons et des ligaments. Afin d'éviter cela, les exercices doivent être soigneusement choisis et leur durée limitée (varier les exercices). De plus, le renforcement des avant-bras et des poignets contribue à diminuer ces charges, tout comme le port de bandeaux élastiques aux poignets.



Soulever correctement



Mauvaise position

Tenue debout correcte

- **Orienter les pieds:** jambes légèrement écartées (largeur de hanches), pieds en position de V (légère); talons et articulations des orteils ancrés au sol, genoux relâchés.
- **Redresser le bassin:** allonger les ischions, le pubis, le coccyx en direction des talons.
- **Mobiliser la colonne vertébrale:** étirer la colonne, disque après disque, vers le haut; étirer le haut de la colonne dans la direction opposée au pubis et au coccyx.
- **Relever la tête:** imaginer qu'un fil soulève la partie supérieure du crâne (comme une marionnette); la tête «flotte» ainsi au-dessus de la dernière vertèbre cervicale.
- **Redresser le bassin:** l'épine du coccyx et celle du pubis se trouvent sur une ligne horizontale; l'épine du pubis et l'épine iliaque antérieure sont alignées verticalement.
- **Activer le plancher pelvien:** ramener légèrement le nombril vers le sternum, contracter les fessiers.
- **Abaisser les épaules:** écarter doucement les clavicules, laisser pendre les épaules vers l'extérieur, relâcher les bras.
- **Penser vertical:** de la plante des pieds au sommet du crâne, alterner tension et relâchement.

Remarque: Une colonne vertébrale en bonne santé peut soutenir les charges proposées dans les exercices à condition de respecter une tenue correcte.

Début en douceur

Ces jeux sont pensés pour l'échauffement et visent à mobiliser les articulations. Ils préparent les élèves aux charges ultérieures. Ils favorisent la gestion des contacts physiques, la dynamique de groupe, la coopération, la capacité de réaction, le timing et ils améliorent aussi la tenue du corps.

Chasse gardée

Par groupes de quatre élèves. Trois d'entre eux forment un triangle en se tenant par les mains; le quatrième – le chasseur – reste en dehors du triangle. On désigne un élève (A) qui peut être touché par le chasseur (B). Les deux camarades de A essaient de le protéger en se plaçant de manière stratégique pour bloquer le passage à B. Si A est quand même attrapé, il prend la place de B. Aucun contact physique en dehors de la touche.



Sacs à dos

Un à trois chasseurs, désigné(s) par un sautoir, poursuivent des lièvres. Le lièvre touché prend le sautoir et devient chasseur à son tour. Pour se protéger des chasseurs, les lièvres peuvent sauter sur le dos d'un camarade. Le duo ainsi formé est protégé. Après chaque «attaque», les lièvres doivent chercher un nouveau partenaire.

Matériel: Sautoirs



Nœud humain

Un groupe de six élèves (au moins) forme un cercle, le regard est dirigé vers le centre. Chacun prend avec sa main droite la main droite d'un camarade (mais pas celle de son voisin direct). Puis on fait de même avec la gauche. Chaque élève a donc ses deux mains occupées, le tout formant un grand nœud. Au signal, il s'agit de défaire le nœud en passant sous ou sur les bras des camarades, sans jamais se lâcher les mains. La mission est réussie lorsque les élèves se retrouvent à nouveau en cercle. Etant donné que la tâche est parfois difficile à résoudre, limiter le temps à quatre minutes par exemple.



Sauts en tous sens

Les élèves forment un cercle en se tenant par les mains. Le meneur annonce des consignes («sautez dedans», «sautez dehors», «à droite» ou «à gauche»). Tout le monde répète la consigne et l'exécute en même temps.

Dans un second temps, le meneur donne un nouvel ordre que les élèves répètent. Mais cette fois, ils font exactement le contraire. Exemple: «sautez à droite». Ils répètent «sautez à droite» mais ils sautent à gauche.



Travail à la chaîne

Former deux équipes. Les joueurs se couchent sur le dos, genoux légèrement fléchis, et forment une colonne, leurs pieds effleurant les épaules du camarade de devant. Le premier de colonne saisit entre ses chevilles un objet (ballon mousse par ex.), roule sur le dos vers l'arrière pour placer l'objet entre les pieds du suivant qui fait de même. Quelle équipe transmet son objet le plus rapidement au dernier de colonne sans le laisser tomber?

Matériel: Ballons en mousse ou autre objet similaire



Petits jeux de tapis

Ces formes de jeu fonctionnent de manière optimale avec des tapis légers et stables de 7 cm.

Debout

Tenir le tapis en équilibre sur les mains, tourner sur soi-même ou effectuer un petit parcours en courant.

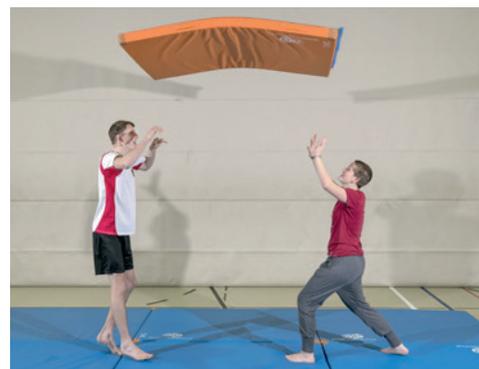
Plus facile

- Tapis à plat.

Plus difficile

- Tapis redressé.

Lancer le tapis vers le haut et le rattraper de manière contrôlée.



Couché

Tourner le tapis sur les mains et/ou sur les pieds. Qui réalise le plus de tours sans laisser tomber le tapis?

Plus facile

- Par deux avec un seul tapis.



Matériel: Tapis

Grands jeux de tapis

Debout (min. huit élèves)

Soulever le tapis et le porter à bout de bras. Au signal d'un camarade désigné au préalable, lâcher le tapis de manière qu'il retombe à plat sur le sol.

Plus difficile

- Avec un élève debout sur le tapis (l'exercice précédent doit bien fonctionner avant de passer à celui-ci). Pour faciliter la tâche, on peut effectuer l'exercice devant un espalier pour que l'élève s'installe sur le tapis déjà soulevé. Lorsque le tapis chute, l'élève amortit la réception en fléchissant les genoux. Attention: ne pas s'asseoir ni se coucher sur le tapis.

Couché

- Les élèves sont couchés sur le dos et soutiennent le gros tapis à bout de bras ou sur leurs pieds. Ils essaient ensuite de le faire tourner à 360° sans qu'il tombe.

Matériel: Gros tapis (tapis de chute)



Instructions de montage

Former des groupes de trois à cinq élèves. L'architecte (enseignant) donne quelques directives pour la construction d'un bâtiment humain. Les élèves montent la pyramide en appliquant les consignes. Quel groupe y parvient le plus vite?

Exemples

- J'aimerais un ouvrage qui s'appuie sur le sol avec trois mains et deux pieds seulement.
- Seuls deux élèves doivent toucher le sol.
- Un dos, deux pieds, deux mains.
- Quatre mains, quatre genoux.
- Etc.



Twister

Aligner six sautoirs en forme de cercle pour chacune des quatre couleurs et les numéroter jusqu'à six. Les joueurs lancent le dé pour déterminer la couleur et le chiffre pour le pied et pour la main. Ils placent ensuite leurs appuis sur les emplacements correspondants. Deux joueurs ne peuvent pas se retrouver sur le même point. Le gagnant est celui qui reste le dernier sur le tapis sans tomber.

Remarque: Le jeu Twister est également disponible sur le marché. Il combine idéalement coordination, tenue du corps, équilibre et contacts physiques. Mais on peut aussi confectionner son propre jeu avec le matériel de la salle de gymnastique.

Matériel: Six sautoirs avec quatre couleurs différentes, dés avec les couleurs et dés classiques



Solide comme un roc

A se tient tel un roc, le corps tendu, stable. B essaie par tous les moyens de le faire bouger en secouant les différentes parties du corps (bras, jambes, épaules, etc.).



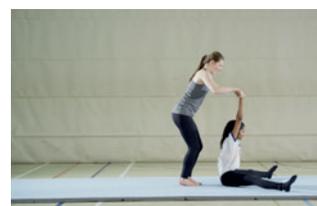
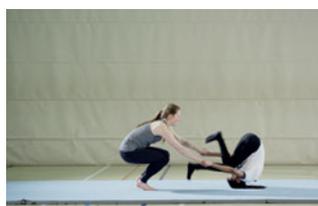
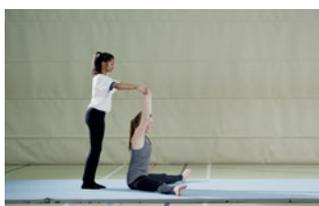
Figures dynamiques

Les formes d'acrobatie suivantes – avec partenaires – mettent l'accent sur la fluidité du mouvement et présentent chacune une attractivité particulière. Le bon enchaînement moteur tient ici la place centrale.

Chenillette

A est assis jambes écartées, les bras stables, tendus vers le plafond. B se tient debout derrière lui; il saisit ses poignets et utilise cet appui pour passer par-dessus A (sans le lâcher) qui le soutient solidement. B roule en avant et tire A dans son élan pour qu'il se lève et fasse de même à son tour. Etc.

Remarque: Pour garantir la fluidité du mouvement, l'élève qui saute doit se réceptionner tout près de l'élève assis. Ce dernier commence à se relever quand les pieds de B ont touché le sol.



Petit singe

A s'accroche autour du buste de B – à l'horizontale – en formant un petit paquet. B ceinture le dos de A et le tient le plus haut contre la poitrine. Lorsque l'ensemble est stable, B fait un tour sur lui-même. Puis il se penche sur le côté pour permettre à A de poser les pieds sur le sol. A fait alors de même avec B. Enchaîner plusieurs fois.



Double roue

A effectue une demi-roue pour s'établir en appui avec les épaules sur les cuisses de B, le dos contre son ventre. B, les genoux légèrement fléchis, tient solidement les cuisses de A contre sa poitrine. A serre les cuisses de B avec ses bras. Lorsque cette étape est réussie, B bascule sur le côté pour que A puisse poser ses pieds sur le sol. A soulève alors B, etc.

Remarque: Il est recommandé de prévoir une troisième personne qui se tient derrière le dos de B et assure en le soutenant au niveau des omoplates pour éviter une perte d'équilibre.



Saltos en série

A, B et C sont debout épaules contre épaules. B, au milieu, pose une main sur l'épaule de A et l'autre sur celle de C. Les coudes pointent vers le sol. A et C saisissent B au niveau des reins.

B effectue le test de tenue en soulevant ses jambes. A et C restent le plus stable possible afin de soutenir correctement B. Le trio est désormais prêt pour le salto arrière de B.

B prend son élan avec une jambe comme pour la montée à l'appui à la barre fixe. A et C donnent l'impulsion à leur camarade en le poussant dans le dos en direction du plafond. B se réceptionne sur les pieds à la fin de la rotation.

Remarque: Idéalement, A et C maintiennent leur main dans le dos de B jusqu'à la réception sur les pieds.

Exercice préparatoire: Exercer le mouvement de rotation aux anneaux. Les anneaux sont placés à hauteur d'épaules et le gymnaste effectue la rotation arrière en passant par la suspension mi-renversée.



Plus difficile

• **Saltos en ligne:** Un nombre impair d'élèves se tiennent épaules contre épaules. Ils se numérotent 1-2-1-2, etc. Au signal, les élèves pairs effectuent le salto arrière comme décrit plus haut. Les numéros 1 aident à chaque fois deux élèves, un à droite, l'autre à gauche (sauf pour les deux élèves aux extrémités de la chaîne).



• **Saltos en cercle:** Les élèves forment un cercle. Se mettre d'accord sur le signal de départ et exercer le mouvement «à sec» avant de l'exécuter tous ensemble. Attention: le cercle ne doit pas être trop serré, les jambes doivent avoir suffisamment de place pour permettre l'élan.



Carré – combiné avec une rotation latérale



A est couché sur le sol, les bras tendus vers le plafond. B pose ses chevilles sur les mains de A et saisit aussi ses chevilles. Au signal, A redresse le haut du corps tandis que B lève les hanches vers le haut. Avec ce mouvement simultané, A et B forment un carré avec leurs corps. Revenir à la position initiale puis pivoter sur le côté. B se retrouve au sol et A passe au-dessus. Etc.



Balanoire humaine



A est couché sur le dos. B et C se tiennent à ses côtés et saisissent chacun un poignet avec la prise réciproque. Avec l'autre main, ils saisissent l'arrière des chevilles. Ils soulèvent A et le balancent doucement. A la fin d'un balancer vers l'avant (annoncé) où les pieds de A sont amenés au-dessus de sa tête, les porteurs lui lâchent les pieds, tout en tenant solidement ses mains. A peut accélérer la rotation en se mettant en boule.

Remarque: Les porteurs n'accélèrent pas la rotation. Ils ne lâchent jamais les mains de A jusqu'à ce qu'il ait les pieds au sol!



Variante

- **Dislocation comme aux anneaux:** A est allongé sur le dos, en position mi-renversée. B et C sont debout de chaque côté. Chacun saisit un bras de A avec la prise réciproque. Ils soulèvent A et commencent à le balancer. Au signal concerté (compter jusqu'à trois par exemple), A ouvre vers l'avant ou vers l'arrière (disloquer).

Salto couru

Trois élèves se tiennent côte à côte. Celui du milieu tend ses bras sur le côté. Les deux aides le tiennent avec une main devant l'épaule et l'autre sous l'avant-bras. L'élève du milieu incline le buste vers le bas et lance ses jambes l'une après l'autre au-dessus de la tête afin d'effectuer une rotation. Il se réceptionne sur ses deux pieds.



Flic-flac



A et B se placent dos contre dos. A saisit les poignets de B et fléchit les genoux de manière à avoir ses fesses au-dessous de celles de B. Les bras sont tendus pour l'action de levier qui va suivre. A bascule vers l'avant, le dos stable, soulève les hanches pour faire passer B par-dessus son dos et l'établir à l'appui renversé. B redescend de l'appui pour se remettre debout.



Salto roulé



A et B se placent dos contre dos. A saisit les poignets de B et fléchit les genoux de manière à avoir ses fesses au-dessous de celles de B. A amène B sur son dos et bloque brièvement la position. B roule en boule sur le dos de A et se réceptionne directement sur les pieds.



Renversement



A monte à l'appui renversé et se cale contre le dos de B. B se saisit du bas des deux jambes et s'abaisse de manière que ses fesses se trouvent idéalement à la hauteur des omoplates de A. Pendant que A maintient la position en arc, B bascule vers l'avant, le dos solide, et lève ses hanches de manière à déposer A au sol devant lui.



Remarque: B garde le dos bien droit lors du basculement vers l'avant.

Plus difficile

- Le renversement fonctionne aussi si B tire A par les jambes. B doit se baisser et arrondir le dos pour recevoir les omoplates de A (en appui renversé) à hauteur des hanches. A fait le pont au-dessus de B qui aide le passage en soulevant les hanches.

Human wheel challenge

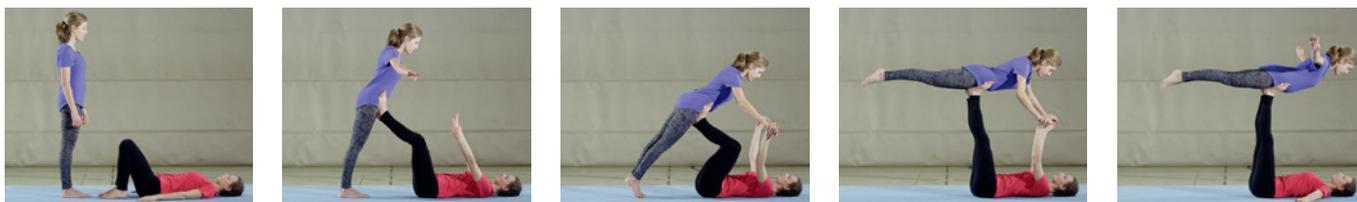
Le «Human wheel challenge» est un mouvement continu qui implique au moins six personnes. Le premier élève se tient debout un pied devant l'autre, les mains sur le côté. Le second «s'accroche» à lui, le regard dans la direction opposée, en lui prenant la main (prise de poignet). Leurs pieds se touchent. Le poids est transféré vers le premier élève. Les autres élèves se rattachent aux autres selon le même principe, en transférant toujours le poids de manière que la construction tourne comme un roue. Celui qui tombe en cours de route va se rattaché de l'autre côté



Figures statiques

Différents documents regorgent de figures statiques. Ici sont présentées quelques acrobaties connues et d'autres un peu moins courantes, mais toutes restent attractives pour les élèves du secondaire I.

Avion



A, couché sur le dos, pose ses pieds sur le bassin de B debout devant lui. B saisit les chevilles ou les mains de A qui fléchit lentement ses jambes. B bascule vers l'avant, en appui sur les pieds de A. Quand le poids de B repose entièrement sur les pieds de A, ce dernier tend ses jambes. B se retrouve en l'air, tel un avion. A peut tenir les épaules de B pour assurer l'équilibre.



Variante

- Idem, mais B bascule en position dorsale, A assure l'équilibre en soutenant les épaules de B.

Appui sur les épaules

A est couché sur le dos, genoux fléchis, bras tendus vers le haut. B appuie ses épaules contre les mains de A et saisit simultanément ses genoux. De cette position, B soulève d'abord les hanches, puis tend les jambes pour s'établir à l'appui renversé. En position finale, les bras des deux partenaires sont tendus.



Tour d'appuis

A se place en appui facial. B monte sur son dos, saisit ses chevilles et adopte la même position. C «escalade» ses deux camarades, saisit les chevilles de B et se met aussi en appui facial. Quel trio réussit à tenir l'équilibre?



Chandelle à deux

A et B sont étendus sur le dos, fesses contre fesses, jambes levées vers le plafond, de manière que leurs pieds se touchent. Les deux montent à la chandelle en tendant les jambes simultanément.

Plus difficile

- Effectuer la chandelle avec une seule jambe.



Chandelle appui renversé

A et B se placent en quadrupédie de manière que leurs pieds se touchent. Ils soulèvent d'abord une jambe chacun vers le haut. Puis ils lèvent la seconde et l'amènent si possible en même temps vers le plafond. Ils déplacent légèrement le poids du corps en direction des pieds afin de ne pas tomber en avant.

Plus difficile

- A et B détachent une jambe et la tendent vers le plafond.

Remarque: Cet élément demande une bonne force au niveau du tronc. Une aide peut soutenir les deux gymnastes au niveau des hanches pour faciliter l'exercice.



Chameau

A et B s'agenouillent l'un derrière l'autre. C pose ses mains sur les épaules de A et ses genoux sur les épaules de B. A et B se lèvent simultanément, un quatrième élève se tient à côté pour assurer ou aider au niveau des hanches.



Pont suspendu

A saisit B sous les aisselles. B pose ses jambes sur les épaules de C qui lui tient les chevilles. D s'appuie sur les chevilles de B et pose ses jambes sur les épaules de E. Les élèves forment ainsi un pont suspendu qui peut s'allonger encore avec d'autres élèves.

Remarque: Les pieds sont en position de flexion (solide).



Station sur les hanches

A se place en position de cavalier (jambes écartées, angle prononcé au niveau des hanches). B se tient derrière, il pose un pied dans le creux des hanches de A, se redresse en s'appuyant sur ses épaules et pose le second pied sur l'autre cuisse. Il appuie ses genoux contre les épaules de A, redresse le haut du corps et tend ses deux bras à l'horizontale. A appuie ses épaules contre les genoux de B et tend aussi ses bras de côté.

Variante

- Tous les élèves forment un cercle et se numérotent jusqu'à deux. Les numéros 1 sont les porteurs et restent debout, les numéros 2 se placent derrière. Au signal, les numéros 2 se placent en station sur les hanches d'un numéro 1. Une fois en position, les numéros 2 peuvent se soutenir ou se stabiliser avec leurs bras.



Pyramide circulaire

Trois élèves forment un triangle, debout jambes écartées. Ils inclinent leur buste vers l'avant et se tiennent mutuellement par les épaules pour se stabiliser. Trois camarades grimpent sur leurs hanches et se tiennent par les mains afin de garantir l'équilibre de la pyramide.

Remarque: La pyramide circulaire est très stable en principe, mais elle doit être surveillée par d'autres élèves.



Pyramide cruciforme

Groupes de quatre: Deux élèves se mettent à quatre pattes face à face. Deux autres se tiennent debout de côté et posent leurs mains sur les épaules de leurs camarades au sol.

Groupes de six: Deux élèves supplémentaires se placent debout sur les bassins des porteurs. Ils s'appuient à leur tour sur les épaules des élèves du «second étage».

Groupes de huit: Etc.

Remarque: La pyramide cruciforme est très stable en principe, mais elle doit être surveillée par d'autres élèves.



Chair challenge

Quatre élèves sont assis sur des tabourets (ou éléments de caisson, etc.) en formant un carré serré, de manière que leur dos puisse reposer sur les cuisses du voisin. Un cinquième élève retire un à un les tabourets. Le rectangle tient-il tout seul, sans l'appui des tabourets?

Plus difficile

- De cette position, essayer d'avancer.

Matériel: Eléments de caisson ou tabourets



Debout sur les épaules

A monte directement sur les épaules de B en posant le pied sur le creux des hanches puis le second sur l'épaule. B place une main sur les mollets de A, juste sous le creux poplité. Il fait de même avec sa deuxième main. Lorsque l'empilement à deux est stable, les partenaires se redonnent les mains, l'une après l'autre. La figure est terminée quand A est de retour au sol, stable.

Remarques

- L'élément doit d'abord être exercé en toute sécurité (gros tapis derrière et devant) jusqu'à ce que la stabilité soit garantie.
- Les [exercices préparatoires «Debout sur les épaules»](#) figurent en annexe.



Créations et présentations

L'objectif ici est de mettre en application les éléments appris, de les aménager différemment, de les varier et de créer aussi de nouvelles figures acrobatiques. Présenter devant un public ses propres créations procure un sentiment de fierté légitime: «It's showtime!»

Devinettes

Former des groupes de quatre à huit élèves. L'enseignant propose discrètement à chaque groupe une histoire différente, connue de tous.

Tâche: Chaque groupe crée trois à cinq statues avec leurs corps qui illustrent leur histoire.

Présentation: Les autres groupes ferment les yeux en attendant que l'équipe désignée ait formé sa première statue. Les spectateurs ouvrent les yeux, mémorisent l'image et referment les yeux. Les sculpteurs façonnent leur seconde figure, les autres groupes ouvrent les yeux, mémorisent, etc. Après la troisième, respectivement la cinquième image, les spectateurs tentent de deviner de quelle histoire il s'agit. Exemples: Le Petit Chaperon rouge, La Belle au bois dormant, Le Chat botté.



Réalité figée

Les groupes ont comme mission de représenter avec leurs corps un objet – plante, arbre, animal, camion, etc. – ou un élément moins concret – eau, feu, air, terre. Les autres devinent de quoi il s'agit.

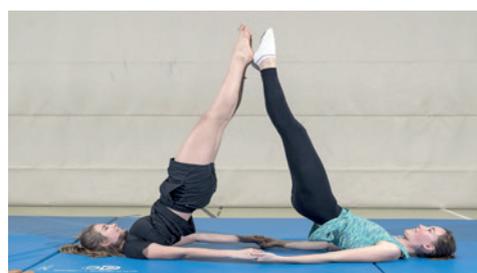


Vacances

Les groupes créent une carte postale avec leurs corps, par exemple le Cervin, un hamac entre deux palmiers, un monument historique.

Variante

- On rassemble différentes images pour former un poster. Chaque groupe lance le dé et présente l'image correspondant au chiffre. Créer une photo de classe «réelle».



It's showtime!

Former des groupes de quatre à six élèves. Chaque groupe présente son petit show avec les éléments appris.

Tâches

- Combiner quatre à six éléments acrobatiques de manière qu'ils forment un enchaînement fluide, montage et démontage compris.
- Chaque élève doit avoir une tâche motrice dans chaque élément acrobatique (cela peut être de l'assurage).
- Chaque élève doit être impliqué dans trois éléments au moins de la présentation.



Rituels de fin

Afin de prolonger le sentiment d'appartenance qui a prévalu durant la leçon, il est judicieux de proposer aux élèves de petits rituels ou des jeux qui impliquent chacun d'entre eux.

Chaises humaines

Les élèves forment un cercle et pivotent d'un quart de tour pour se placer à quelques centimètres du camarade de devant. Au signal, ils s'asseyent sur les genoux du camarade de derrière. L'équilibre est-il garanti?

Plus difficile

- Dans cette position, avancer à petits pas.



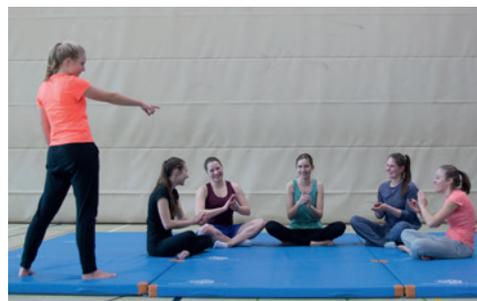
Mille-pattes

Les élèves sont assis les uns derrière les autres, jambes fléchies et écartées. Au signal, ils prennent un petit élan et effectuent tous ensemble une demi-rotation sur le côté. Ils se retrouvent alors en appui sur les mains, leurs jambes posées sur le dos du camarade de derrière. La chenille se met en marche. Parvient-elle à effectuer quelques mètres vers l'avant?



Indiens

Les élèves sont assis en cercle à l'exception d'un invité qui se tient de côté, les yeux fermés. Les élèves du cercle désignent un chef de tribu qui montre différents mouvements que tout le monde imite. Le chef varie les figures de temps en temps. L'invité entre en jeu et essaie de deviner quel est le chef qui orchestre les mouvements. Si le chef est démasqué, il prend la place de l'invité et le jeu recommence.



Tic tac

Les élèves à quatre pattes forment un cercle, les uns à côté des autres. Chacun croise sa main droite avec la main gauche de son voisin. Un élève lance le jeu en frappant le sol avec une main. Le signal se propage de main à main dans le sens des aiguilles de la montre. Si un élève frappe deux fois, on change de sens. Celui qui commet une faute retire la main fautive du jeu. Qui reste en jeu le plus longtemps?



Indications

Ouvrages

- Blume, M. (2006). [Training, Technik, Inszenierung](#). Aachen: Meyer & Meyer.
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G. et Tschacher, W. (2010). [Embodiment. Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen](#). Berne: Huber.

Documents à télécharger

- Spichtig, C. (2010). [Acrobatie avec partenaire \(1H-5H\)](#).
Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Schnurrenberger, S., Schuwey, G. (2013). [Aides avec partenaires et engins](#).
Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Spichtig, C. (2016). [Acrobatie avec partenaire \(6H-8H\)](#).
Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Gramespacher, E. et al. (2016). [Encouragement des filles](#).
Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Nos remerciements aux élèves de la classe de Christine Zimmermann du gymnase Lebermatt à Köniz pour leur participation à la séance photos et au tournage des vidéos.

Partenaires



Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

Auteurs: Corinne Spichtig, chargée d'enseignement pour le mouvement et le sport à la HEP Berne; Yann Krieger, enseignant d'éducation physique et chargé de cours «Gymnastique aux agrès» à l'Université de Berne

Rédaction: mobilesport.ch

Traduction: Véronique Keim

Photos: Ueli Känzig, BASPO

Graphiques: Yann Krieger

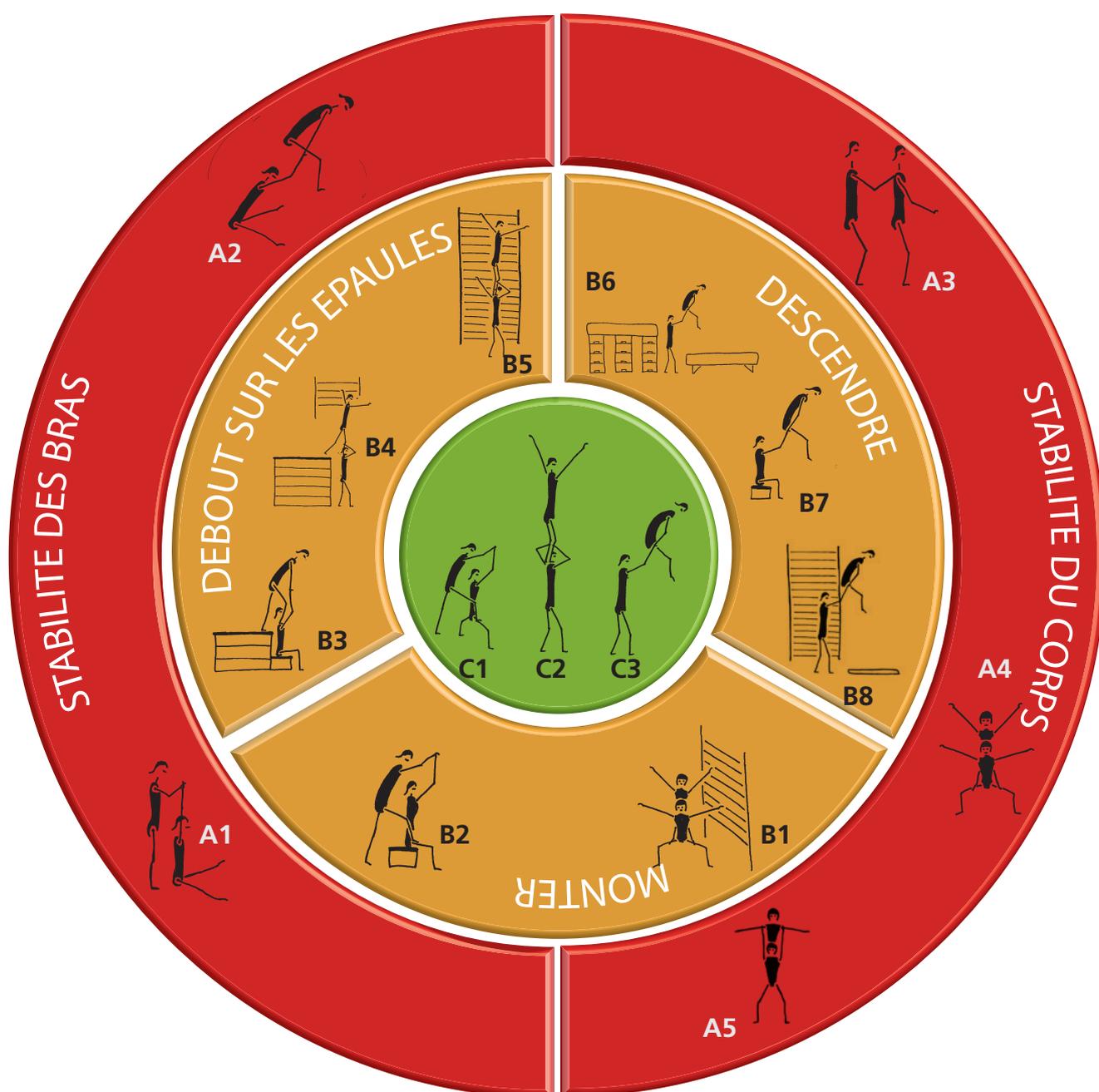
Vidéos: René Hagi, BASPO

Conception graphique: Office fédéral du sport OFSPO

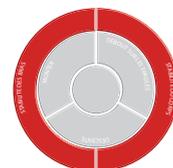
«Debout sur les épaules»

Cette suite méthodologique facilite l'approche de la figure «Debout sur les épaules» appelée aussi empilement à deux.

Quelques exercices préparatoires entraînent la stabilité du corps et des bras (enseignement frontal). Les élèves exercent les trois éléments partiels – monter, se tenir debout sur les épaules et descendre – sous forme de travail par poste. Les exercices sont conçus de telle sorte que les acrobates puissent s'assurer sans l'aide d'une troisième personne. L'enseignant se tient à disposition pour des conseils.



Exercices préparatoires pour la stabilité



A1 Stabilité des bras: A est assis jambes écartées et tend les bras vers le haut. B secoue les bras de A et teste leur stabilité en y mettant un peu de pression. A résiste au mieux.



A2 Roulade avant: A est assis jambes écartées et tend les bras vers le haut. B, debout derrière lui, saisit ses poignets et saute par-dessus son camarade sans lâcher la prise. A soutient B dans ce mouvement vers l'avant. B roule et entraîne A dans son mouvement vers l'avant. A se retrouve debout et fait de même. Etc.



A3 Solide comme un roc: A se tient tel un roc, jambes écartées et légèrement fléchies, pieds et les genoux orientés vers l'extérieur. B essaie par tous les moyens de le faire bouger en secouant les différentes parties du corps (bras, jambes, épaules, etc.). A résiste du mieux qu'il peut.



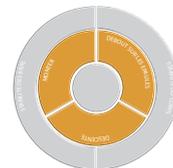
A4 Station sur les hanches: A se place en position de cavalier (jambes écartées, angle prononcé au niveau des hanches). B, derrière, pose un pied dans le creux des hanches de A, se redresse en s'appuyant sur ses épaules et pose le second pied sur l'autre cuisse. Il appuie ses genoux contre les épaules de A, redresse le haut du corps et tend ses deux bras à l'horizontale. A presse les épaules contre les genoux de B.



A5 Suspension en croix: A et B en position de station sur les hanches. A saisit les aisselles de B et le soulève, bras tendus et dos droit. B place pour cela ses bras de côté, bien tendus, comme une croix.



Exercices préparatoires pour chaque étape



Monter

Porteur

- Jambes légèrement écartées, genoux fléchis
- Pointe des pieds et genoux orientés vers l'extérieur
- Bras, tronc et jambes contractés et stables

Voltigeur

- Monter et descendre lentement
- Pas de mouvements saccadés

B1 A est assis sur deux éléments de caisson. Les pointes de pieds et les genoux sont orientés vers l'extérieur et les bras tendus vers le haut. B tient les mains de A et pose d'abord un pied sur le caisson ou directement dans le creux de la hanche de A, puis le second sur l'épaule, comme s'il montait un escalier.



B2 Comme B1, mais au lieu de passer sur le caisson, B monte en posant le pied dans le creux des hanches de A. Effectuer cet exercice près des espaliers pour que les acrobates puissent se tenir en cas de déséquilibre.





Debout sur les épaules

Porteur

- Corps contracté, stable et bien ancré au sol
- Tenir les mollets du voltigeur en dessous du creux poplité
- Poser le pouce à côté des doigts (ne pas pincer)
- Tirer le mollet du voltigeur légèrement vers le bas et contre la tête. Simultanément, presser l'occiput contre le tibia (étai)

Voltigeur

- Placer les pieds près de la nuque
- Pieds en V, talons rapprochés
- Tibias contre l'occiput du porteur

B3 A est assis sur deux éléments de caisson face aux espaliers. Dans son dos est placé un second caisson à hauteur de ses épaules. B monte directement du caisson sur les épaules de A. Si nécessaire, A peut se tenir aux espaliers.

Plus difficile

- Sans les espaliers.

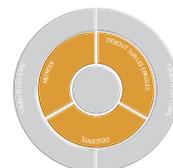


B4 A est debout, un caisson placé dans son dos à hauteur de ses épaules. B monte directement du caisson sur les épaules de A. Effectuer cet exercice près des espaliers pour que B puisse se tenir en cas de déséquilibre.



B5 Grimper aux espaliers et s'établir sur les épaules de A. En cas de déséquilibre, les acrobates peuvent se tenir aux espaliers.





Descendre

Porteur

- Saisir les mains du voltigeur
- Pendant la descente, amener les mains jusqu'aux hanches
- Ralentir si possible toute la descente

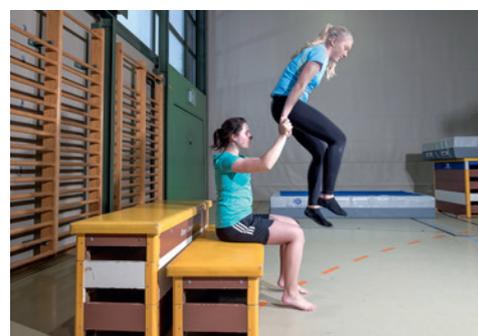
Voltigeur

- Ne pas sauter des épaules mais se laisser tomber vers l'avant
- Durant la descente, s'appuyer sur les mains du porteur (bras solides et tronc droit)
- Amortir la réception en fléchissant les genoux

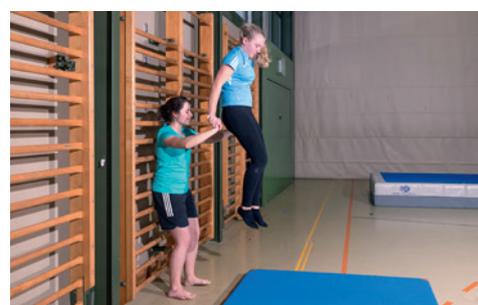
- B6** Escalader la montagne de tapis puis passer sur les épaules de A, descendre sur les tapis au sol.



- B7** Monter sur le porteur assis. Ce dernier reste assis et le voltigeur descend sur un tapis posé au sol.



- B8** Monter sur les escaliers puis sur les épaules de A. Descendre sur un tapis posé au sol.



Conclusion



Forme finale

Remarque: L'élément doit d'abord être exercé en toute sécurité (gros tapis derrière et devant) jusqu'à ce que la stabilité soit garantie.



C1 A monte directement sur les épaules de B en posant le pied sur le creux des hanches puis le second sur l'épaule. B place une main sur les mollets de A, juste sous le creux poplité. Il fait de même avec sa deuxième main.



C2 Lorsque l'empilement à deux est stable, les partenaires se redonnent les mains, l'une après l'autre.



C3 La figure est terminée quand A est de retour au sol, stable.

