

**USEP 66**

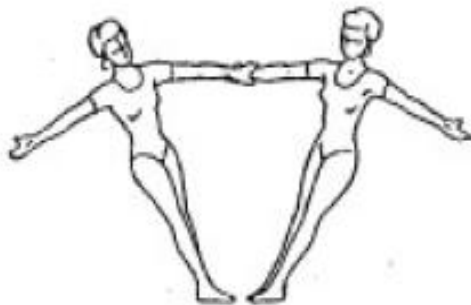
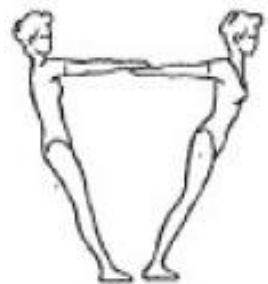
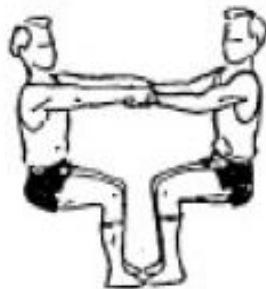
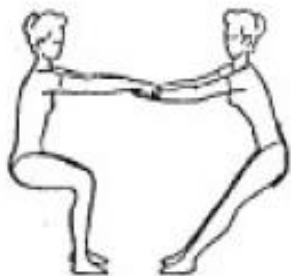
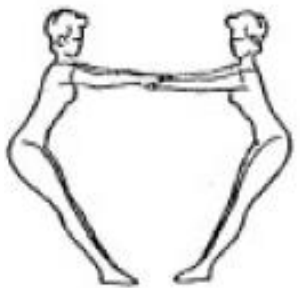
**ACROSPORT 2011**

Quelques éléments pour accompagner le travail de préparation des classes inscrites aux rencontres départementales acrosport

Mise en activité .....	page 2
Gérer la sécurité.....	pages 3 et 4
Gainage et tonicité.....	page 5
La roulade avant.....	page 6
Éléments gymniques.....	page 7
Fiche « acrovocabulaire »...	page 8

# ACROSPORT USEP 66 – Préparation des rencontres départementales 2010

Quelques propositions simples d'échauffement pour travailler le gainage de la ceinture abdominale et la tonicité générale du corps.



Duo cycle 3



Duo acroport

**ATTENTION** important : jambes, bras et pointes de pieds tendues ...

## GERER LA SECURITE :

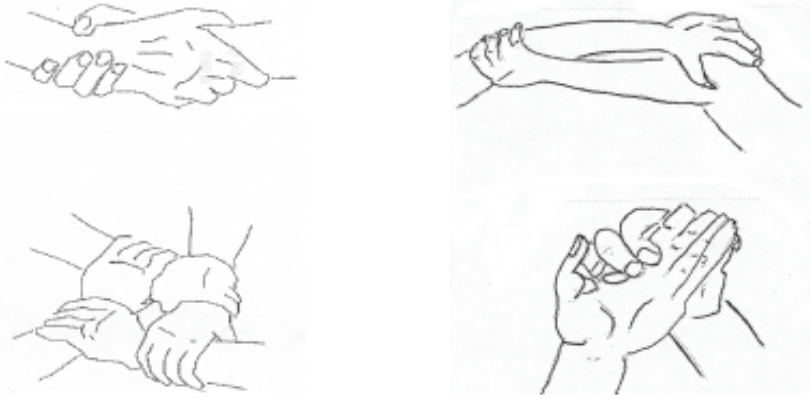
Etre attentif et sensibiliser les enfants aux zones d'appuis possibles et interdites sur le porteur.

« Monter et descendre avec précaution, sans heurt, *comme un chat*, sans piétiner le porteur ! »

Milieu du dos du partenaire	Milieu de la cuisse du partenaire	Genoux pliés	Bassin	Epaules
				
<b>NON</b>	<b>NON</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>

Appuis sur le dos : proscrire le creux des reins et celui des cervicales.

## Les Règles d'Or de la Sécurité en Acrosport

<b>Les Conditions de pratique</b>	<p style="text-align: center;"><b>LE MATERIEL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> praticable ou tapis juxtaposés, fixés ou en quinconce</li> <li><input type="checkbox"/> espace d'évolution suffisamment important pour chaque groupe de travail : 3 tapis pour 2 à 4 élèves</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>LA TENUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Chaussons de gymnastique ou pieds nus</li> <li><input type="checkbox"/> Vêtements près du corps et non glissants</li> <li><input type="checkbox"/> Cheveux attachés</li> <li><input type="checkbox"/> Pas de bijoux , fermeture éclair....</li> </ul>
<b>Les Placements et contacts</b>	<p><b>LES PRISES DE MAINS</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>LES ZONES D'APPUI SUR LE PORTEUR</b></p> <p><u>Zones interdites</u>  Le milieu du dos du partenaire  Le milieu de la cuisse du partenaire</p> <p><u>Zones possibles, quelques exemples...</u>  Mains sur le bassin, sur les épaules et le bassin, sur les épaules...  Pieds sur le haut de la cuisse, sur les genoux ...</p>
<b>Les différents rôles</b>	<p style="text-align: center;"><b>LE PORTEUR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ne pas porter trop longtemps de 3s à 10s</li> <li><input type="checkbox"/> Adopter une position stable et sécuritaire</li> <li><input type="checkbox"/> Rechercher la plus grande surface d'appui</li> <li><input type="checkbox"/> Rechercher l'alignement segmentaire</li> <li><input type="checkbox"/> Placer le dos en position anatomique: tête dans le prolongement du corps</li> <li><input type="checkbox"/> Placer le bassin en rétroversion</li> <li><input type="checkbox"/> S'assurer de la qualité des saisies et des appuis</li> <li><input type="checkbox"/> Avertir son partenaire en cas de fatigue ou de danger</li> <li><input type="checkbox"/> Donner au voltigeur le temps de se redresser, de se placer</li> <li><input type="checkbox"/> Participer au contrôle de la réception lors du démontage de la figure</li> <li><input type="checkbox"/> Attendre que le voltigeur soit au sol pour changer de position</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>LE VOLTIGEUR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> S'assurer que la posture du voltigeur est stable et sécuritaire</li> <li><input type="checkbox"/> S'établir rapidement <u>MAIS</u> sans précipitation sur le porteur</li> <li><input type="checkbox"/> Avoir un projet d'action avant de s'engager dans la figure</li> <li><input type="checkbox"/> Chercher à élargir sa surface d'appui sur le porteur</li> <li><input type="checkbox"/> Conserver une posture tonique</li> <li><input type="checkbox"/> Rechercher un alignement segmentaire</li> <li><input type="checkbox"/> Fixer des points de repères extérieurs</li> <li><input type="checkbox"/> Renforcer les points de contacts avec le voltigeur</li> <li><input type="checkbox"/> Avertir , en cas de déséquilibre, et prévoir l'espace de réception</li> <li><input type="checkbox"/> Contrôler la descente</li> <li><input type="checkbox"/> Se préparer à l'action de réception</li> </ul>
<p><b>Aide et Parade peuvent être sollicitées à tout moment pour assurer ou renforcer la sécurité</b></p>		

Petite astuce pour travailler le gainage et la tonicité de la ceinture abdominale.



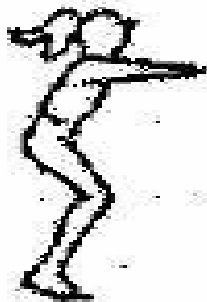
Un tour complet en 5 positions toniques et corps gainé.

- 1) Départ appui sur les mains, face vers le sol, bras et corps tendus, toniques et gainés.
- 2)  $\frac{1}{4}$  Rotation pour passage latéral sur 1 bras (maintenir corps gainé)
- 3)  $\frac{1}{4}$  Rotation pour passage dorsal (face vers le ciel)
- 4) Rotation supplémentaire pour retrouver la position latérale opposée puis initiale (face vers le sol).

## La roulade avant : descriptif

Trop souvent confondue avec une chute de judo ou une « cabriole », la roulade avant doit respecter quelques règles gymniques, gainage du corps, tonicité, posture de départ et d'arrivée pour que cet élément revête une valeur esthétique.

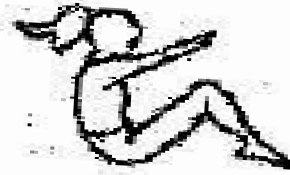
Phase N°1



N°2



N°3



N°4



### *Enchaînement des 4 phases*

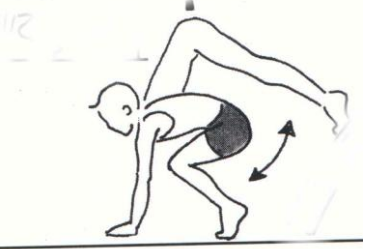
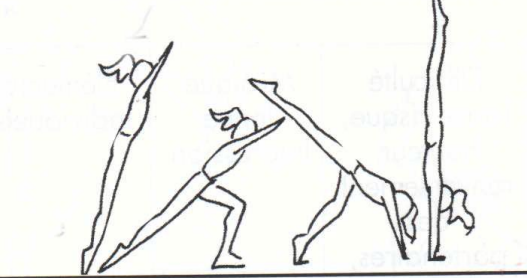
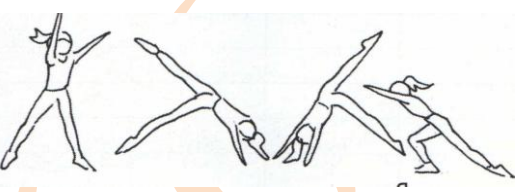

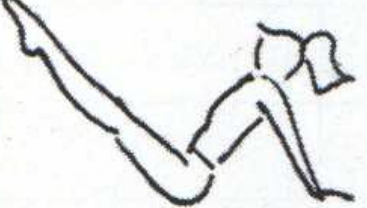
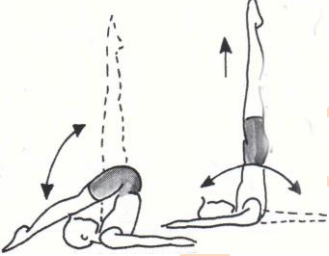
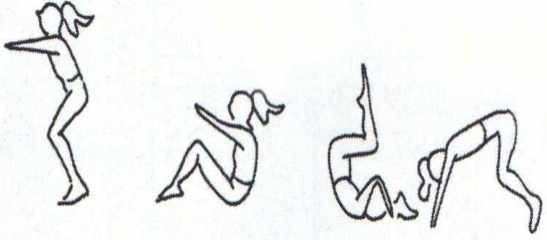



**Phase N°1** : Position de départ, sur les pieds, debout ou accroupi, bras tendus vers l'avant.

**Phase N°2** : Enrouler la tête (menton contre poitrine), poser les 2 mains au sol, dos rond, poser la partie arrière de la tête et pousser sur les jambes pour rouler... dans l'axe.

**Phase N°3** : avec l'élan procuré par la rotation, se relever sans utiliser les mains au sol (bras tendus vers l'avant comme au départ).

**Phase N°4** : Terminer en position debout et stable.

Annexe : exemples d'éléments gymniques codifiés

			
<p>Elévation du bassin vers la verticale</p>	<p>Appui tendu renversé</p>	<p>roue</p>	<p>trépied</p>
			
<p>Equilibre fessier avec pose de mains</p>	<p>chandelle</p>	<p>Roulade arrière</p>	
			
<p>Roulade avant</p>	<p>Roulade avant écart</p>	<p>pont</p>	

# Acro-vocabulaire

## Lis le texte :

Sur une musique de jazz, la classe de CM2 arrive sur le \_\_\_\_\_ pour effectuer devant les juges sa \_\_\_\_\_.

Les enfants sont prêts, concentrés : Ils se sont réellement \_\_\_\_\_ dans la préparation du spectacle.

Les porteurs, les voltigeurs et les pareurs se \_\_\_\_\_ par des tenues de différentes couleurs.

Le premier groupe entre en scène par une série de roulades et de roues bien \_\_\_\_\_. Puis les porteurs se mettent en position avec un \_\_\_\_\_ du corps et une \_\_\_\_\_ remarquable.

Ils accueillent leurs \_\_\_\_\_ voltigeurs qui s'installent délicatement et avec précision.

La \_\_\_\_\_ est magnifiquement tenue avec le respect des \_\_\_\_\_.

## Complète le texte avec les mots ci-dessous :

- *figure – règles d'équilibre - impliqués – partenaires*
- *distinguent - gainage - représentation – praticable*
- *enchaînées - tonicité*