

Aboutissement Acrosport

Découverte Cirque

Cycle 2

Thème de travail : *La sécurité*

- ↪ Échauffement pour entrer dans l'activité
- ↪ Règles d'or sur les figures, statues, portés...

Les règles de sécurité : principes généraux

Quelques définitions :

Acrosport : discipline acrobatique et activité collective de production de formes (codifiées) dans la perspective de créer une composition basée sur des effets visuels (nombre de participants, architecture de la forme, simultanéité et complémentarité des actions etc...) afin d'être vue et appréciée par un public, un jury.

Problèmes posés par l'activité :

Prise de repères (visuels, kinesthésiques etc...) sur soi et sur les autres.

Maintenir et/ou faire évoluer une posture.

Réguler des équilibres et des déséquilibres (complexifier sans déséquilibrer)

Échanger - Se socialiser - Trouver sa place au sein d'un groupe et y jouer différents rôles (acrobate : porteur-voltigeur-joker, aide, metteur en scène, juge...)

Agir en sécurité pour soi et pour les autres. Respect de l'autre et des ses limites.

Connaissance de soi et des ses possibilités, des autres et de leurs possibilités, et faire des choix en conséquence.

Gérer une forte charge émotionnelle par l'exécution de figures périlleuses et par le fait d'être vu.

Juger, apprécier la qualité d'une production.

Le voltigeur : participe à une forme corporelle en étant en appuis sur une autre personne (le porteur) de façon sécurisée, c'est à dire en plaçant les appuis (pieds et/ou mains) sur des parties solides du corps du porteur.

Le porteur : il joue un rôle d'appuis et de soutien. Il doit être capable d'anticiper d'éventuels déséquilibres du voltigeur.

Le pareur (ou joker ou aide) : assure la sécurité du ou des voltigeurs lors de la réalisation d'une pyramide où les voltigeurs pourraient être déséquilibrés. La parade consiste à anticiper une éventuelle chute en plaçant les mains au niveau des points d'équilibres.

Mise en place de l'activité

Aménagement de l'espace :

- Il ne doit y avoir aucun obstacle à moins de deux mètres de l'aire d'évolution (murs, piliers, mobilier...)
- entre 15 et 20 m² pour un quatuor
- Dans l'absolu, le sol doit être le plus amortissant possible :
 - Le revêtement idéal : • Tatami,
 - Tapis de gym
 - Autres revêtements possibles : sable, herbe
 - Sur tout autre revêtement, l'acroport peut toutefois être pratiqué à condition de ne pas monter d'échafaudages.
- Il faut pratiquer pieds nus ou en ballerines et utiliser des vêtements près du corps ne comprenant pas de matière glissante.

Organisation de la classe :

- Lors de la constitution des groupes (binômes ou autres), prendre en compte les différents gabarits :
L'appariement des élèves de même taille et de même poids permet de jouer plus facilement, dans les premières leçons, sur l'alternance des rôles (porteur, voltigeur, joker). La construction d'un projet collectif nécessite souvent une distribution des rôles et amène les élèves à se regrouper de façon affinitaire.

Mise en train :

- La mise en train sera conduite, bien sûr, de manière progressive et sous forme ludique.
- Elle devra intégrer des exercices spécifiques, à deux ou plus, et essentiellement jouer sur le contact, le contrôle des attitudes (tonicité musculaire, gainage...)
- Les situations proposées feront intervenir équilibre et déséquilibre

Déroulement :

- Apprendre, tout au long de l'apprentissage, les différentes prises manuelles qui garantissent le maximum de sécurité.
- Favoriser la communication entre les différents acteurs, surtout lors des montages et démontages.
- Responsabiliser le porteur et exiger de sa part, une grande vigilance.
- Respecter la chronologie du montage et démontage (le dernier monté est le premier descendu).
- Faire prévaloir la notion d'équilibre sur celle de la force.
- Faire jouer l'équilibre des forces en présence pour stabiliser la figure.

Principes propres au porteur :

- Le porteur doit éviter de porter trop longtemps (10 à 20 secondes maximum).
- Le porteur doit rester immobile et stable pendant 5 à 7 secondes
- Le porteur coordonne le montage et le démontage de la figure (si plusieurs porteurs : en désigner un responsable)
- Le porteur doit adopter une position stable et prévenir ses camarades en cas de déséquilibre avant, arrière ou latéral

Principes propres au voltigeur :

- Le voltigeur doit s'établir rapidement sur le porteur et avec délicatesse (la souplesse d'un chat)
- Le dernier voltigeur installé sera le premier à descendre et ainsi de suite par ordre chronologique
- Le voltigeur cherche à augmenter et élargir la surface d'appui sur le porteur pour mieux se stabiliser
- Le voltigeur doit toujours prévoir son lieu de réception

Principes propres au pareur :

- Le pareur est le garant de la sécurité et grâce à lui la prise de risque est calculée
- Le pareur doit être informé de toutes les actions du porteur et du voltigeur avant la réalisation afin de pouvoir se positionner
- Le pareur doit être capable d'apprécier l'importance de la prise de risque (l'enseignant l'aidera à hiérarchiser les différentes situations)
- Le pareur doit rester vigilant du début du montage à la fin du démontage de la figure

Proposition de jeux d'échauffement pour entrer dans l'activité

L'ensemble des situations peut être animé par l'enseignant ou par les enfants eux-mêmes, mais présence indispensable de l'enseignant ou d'une personne attentive au respect des consignes.

1, 2, 3 Soleil

Organisation : Groupe classe dispersé dans une zone délimitée. Meneur de jeu contre un mur.

But du jeu : Arriver le premier sur le mur « soleil ».

Modalités d'exécution : Se déplacer dans la zone, au signal "1, 2, 3, Soleil " s'immobiliser (statue) quand le meneur de jeu crie « soleil » et se retourne. Les joueurs doivent s'immobiliser et maintenir la posture adoptée. Un point par statue tenue. Au bout de x tentatives, faire le total des points obtenus. (Évaluation de groupe ou auto évaluation).

Critère d'évaluation : Tenir la posture pendant trois secondes sans déséquilibre.

Variantes :

- Immobilité dans une posture différente à chaque fois.
- Varier les déplacements avant l'immobilité (pieds joints, cloche pied, à quatre pattes...)
- Varier les appuis au sol des statues (un pied, deux pieds et une main, deux mains et un pied ...)
- Varier le rythme de la comptine.
- Zones d'immobilité imposées (tapis répartis dans l'espace d'évolution)

Les Gros Bras et Madame Ochelle

Organisation : Espace de jeu délimité : Départ, Arrivée. Équipe de trois joueurs; deux qui transportent : "les gros bras"; et un qui est transporté : Mme Ochelle.

But du jeu : Transporter Mme Ochelle d'un lieu à un autre sur une courte distance.

Modalités d'exécution : Les porteurs doivent trouver des prises efficaces pour transporter Mme Ochelle d'un lieu à l'autre sans modifier sa position ni la lâcher. Mme Ochelle doit rester tonique et garder sa position initiale. Les élèves changent de rôle tous les deux passages. La situation s'effectue en deux temps; Mme Ochelle prend une position qu'elle garde puis les gros bras la saisissent et la transportent sans qu'elle soit déformée.

Critères d'évaluation : Adopter des prises solides, et conserver la rigidité (gainage) de la statue.

Variantes :

- Position des statues selon des indications précises.
- Le jeu peut se dérouler sous forme de relais

Les statues de sucre

Organisation : Groupe classe évoluant dans une zone délimitée. Un meneur de jeu "le sculpteur".

But du jeu : Transformer le plus de joueurs possible en statues dans le temps imparti. Libérer le plus de statues possibles pour les autres.

Modalités d'exécution : Le sculpteur doit attraper un élève qui aussitôt est transformé en statue de sucre. Cet élève prend librement une posture et la garde jusqu'au moment où un de ses camarades le délivre en le touchant. Le rôle du sculpteur change souvent.

Critères d'évaluation :

- Garder une posture tonique pour la statue dans un temps limité.

Variante :

- Le sculpteur impose une position.
- Les joueurs changent de postures à chacune des transformations

La bouteille soule

Organisation : Équipes de trois élèves. Deux élèves face à face : les pareurs. Un élève entre les deux autres : la bouteille.

But du jeu : Recevoir, renvoyer la bouteille.

Modalités d'exécution : La bouteille doit assurer une posture tonique et gardant les pieds au sol. Les pareurs doivent la réceptionner et renvoyer en toute sécurité. Les élèves changent de rôles tous les cinq balancements.

Critères d'évaluation :

- Accepter la situation de déséquilibre pour la bouteille,
- Réceptionner la bouteille en toute sécurité.

Les règles d'or

Idée : à la manière du code de la route, concevoir des panneaux de signalisation et y associer des photos sur les règles essentielles de l'activité, sur le mode « ce que je peux faire », « ce que je ne dois pas faire »

Les panneaux : concevoir (les enfants) les panneaux les plus fréquemment rencontrés sur la route et les disposer selon deux catégories : (à titre d'exemple)

Ce que je ne dois pas faire	Ce que je peux faire
	
	
	

Les zones d'appuis sur le porteur :

↪ Mains sur le bassin :



↪ Mains sur les épaules et le bassin :



↪ Mains sur les épaules :



Les 20 commandements de la construction de pyramide

1 - Dos plat, tu te positionneras



2 - La solidité, par de bonnes prises, tu rechercheras

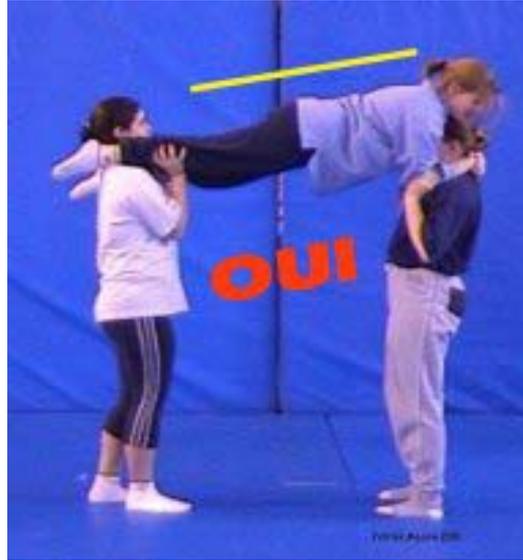




3 - A Aldo Maccionne, Lucky Luke tu préféreras.



4 - Au relâchement, la tonicité tu choisiras.



5 - Bras, tronc et jambes tu aligneras



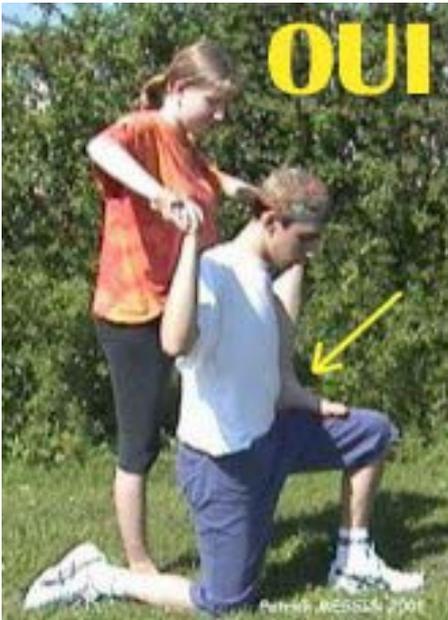
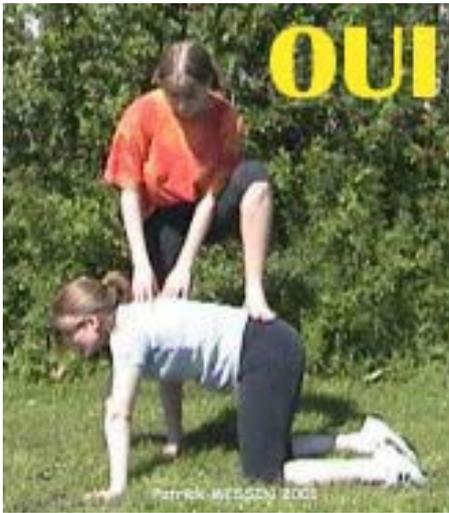
6 - Tes jambes, surtout, pour soulever tu utiliseras



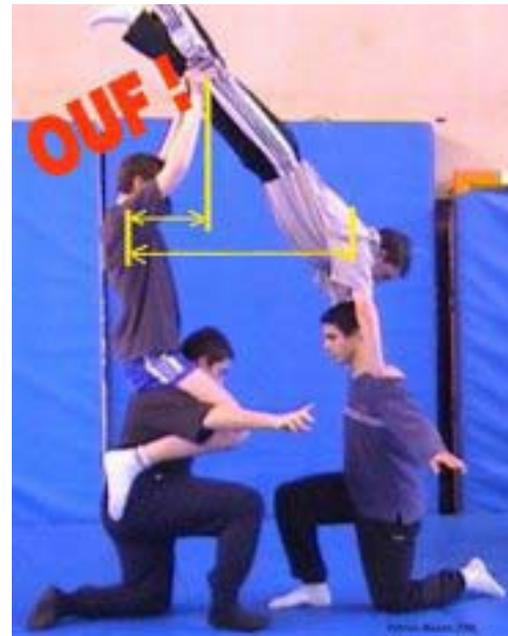
7 - Point au milieu du dos du partenaire, tu n'appuieras.



8 - Sur la base la plus solide, ton ascension, tu débuteras



9 - Les leviers tu raccourciras.



10 - Le plus près de l'axe, tu graviras.



11 – Comme un chat, sur la pyramide, tu t'élèveras et tu redescendras



12 – Dans la plupart des cas, en sens inverse de la montée, tu désescaladeras.

13 – Des appuis suffisants en nombres pour la stabilité de l'édifice tu étudieras.



14 - Le risque de chute, par ton positionnement, tu anticiperas.



15 – Rapidement, mais sans précipitation, la pyramide tu bâtiras, car 10 à 20 secondes les piliers ne tiendront.

16 - Des procédures adéquates, AVANT de construire, tu définirás.

17 - A l'équilibre de l'ensemble, constamment tu veilleras.

18 – De la moindre difficulté pendant l'action, les partenaires tu alerteras.

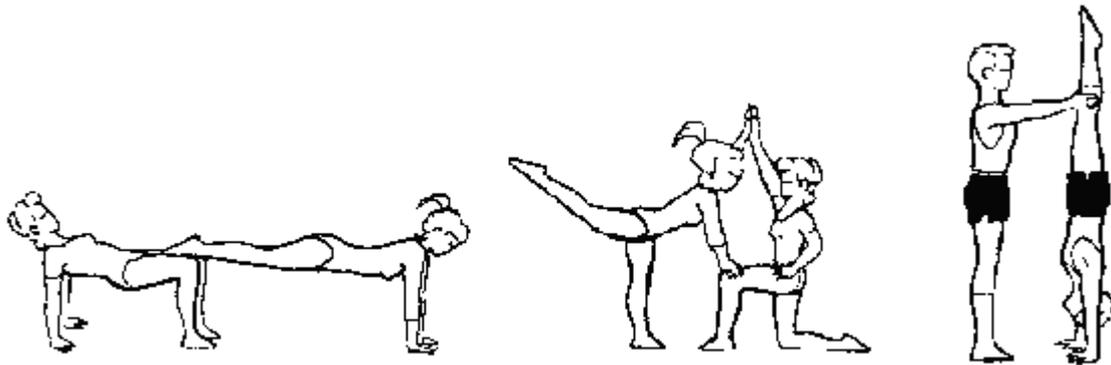


19 – Par ton aide intégrée au mouvement, aucune pyramide ne s'écroulera.

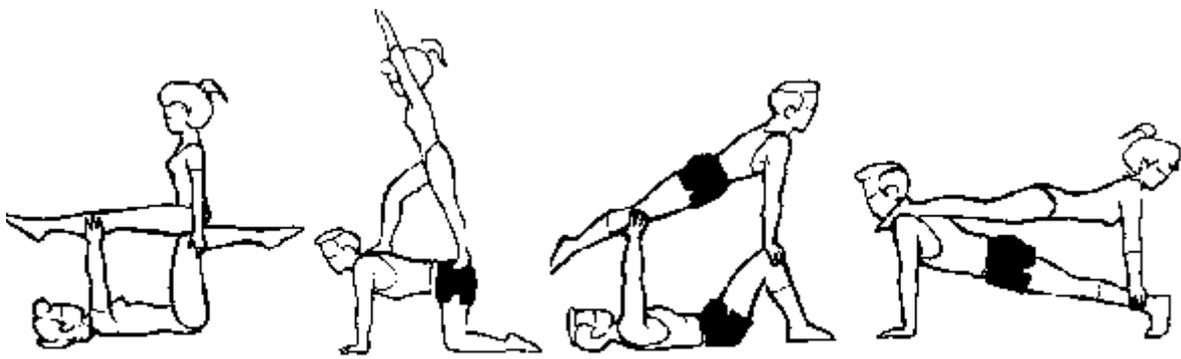


20 – Par l'aménagement de l'espace, aucun démontage de pyramide, de dégât ne créera.

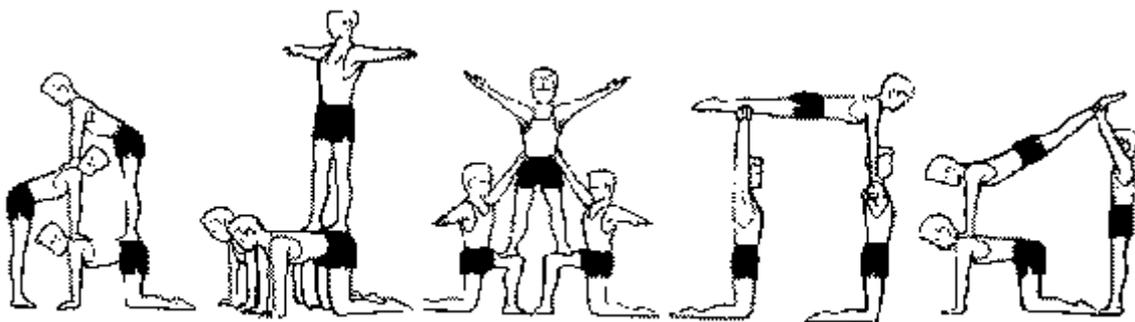
Le voltigeur



Le voltigeur a des appuis au sol : les mains ou les pieds



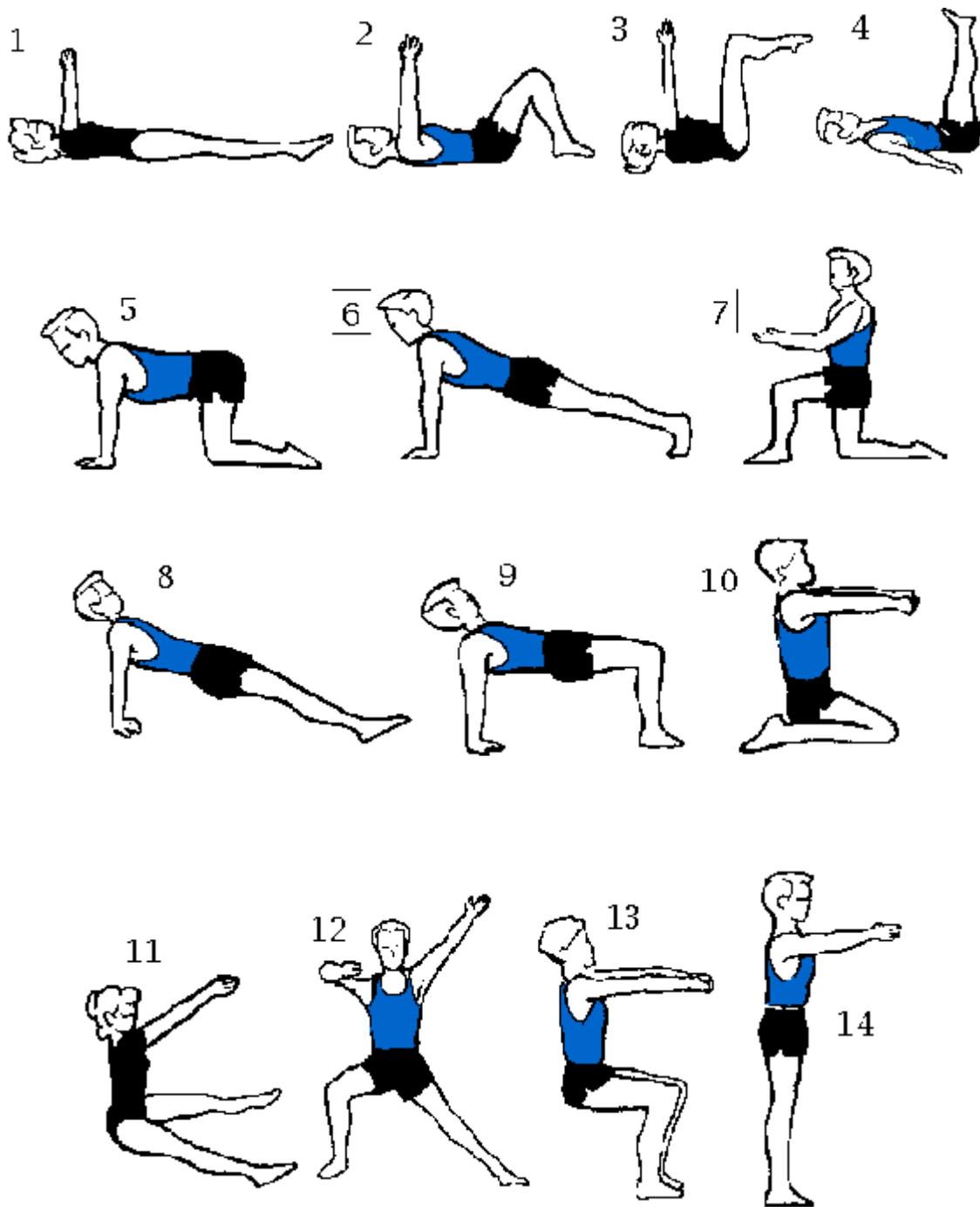
Le voltigeur n'a aucun appui au sol



Le voltigeur est en appui sur 2 porteurs

Le porteur

Pour créer une figure le porteur a le choix entre plusieurs positions, de la position allongée, la plus facile, à la position debout, la plus difficile.

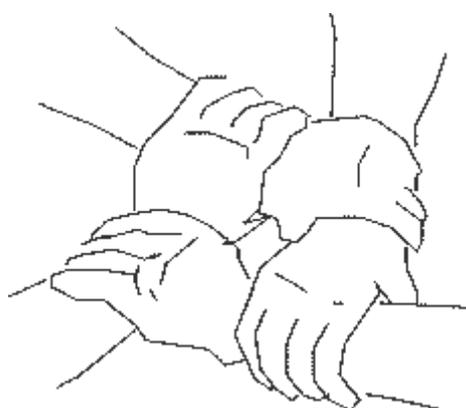


Les prises

Prises main sur coude



Prise à quatre mains



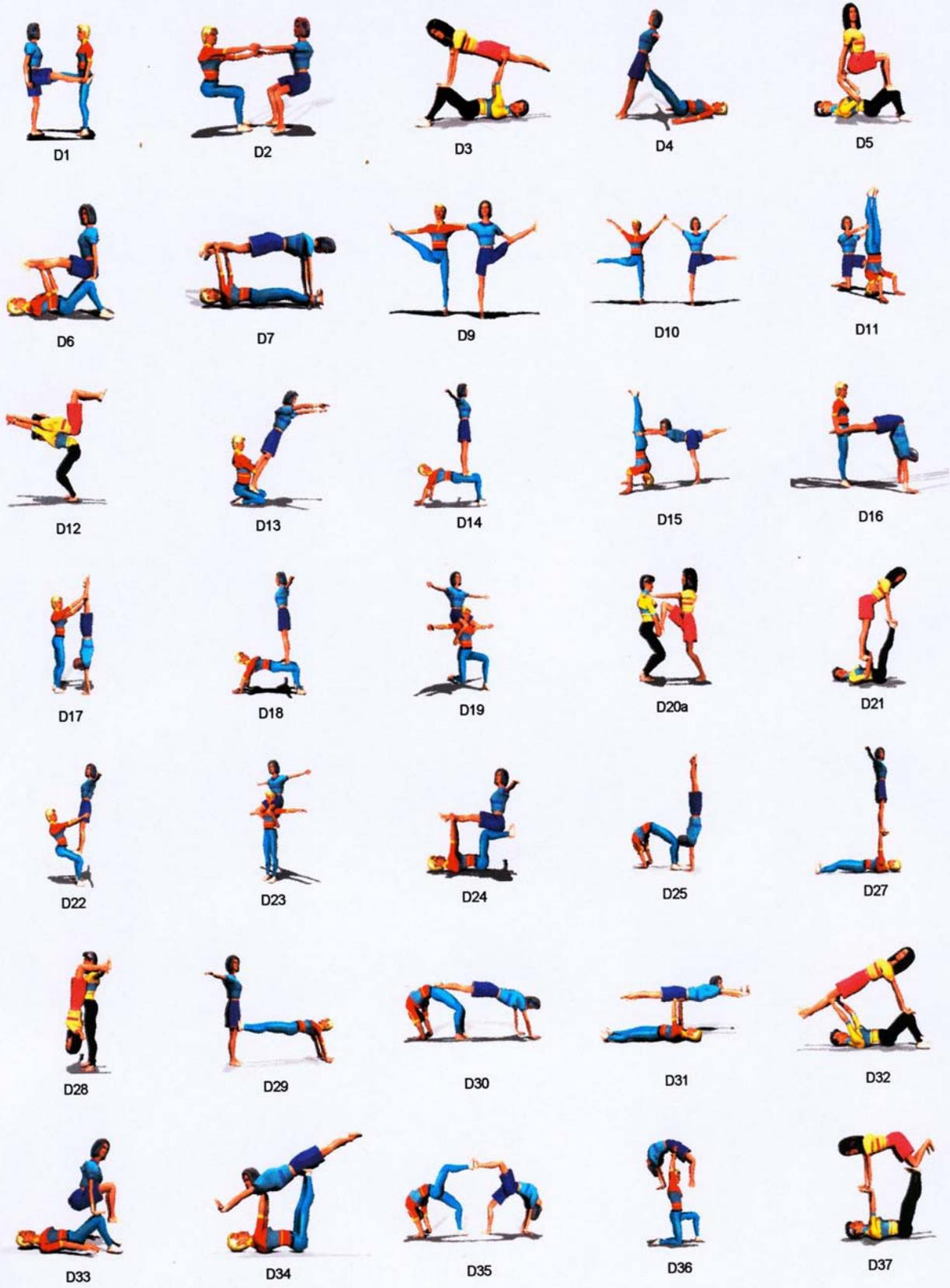
Prise aux poignets



Contrôles poing-main



Les duos





D38



D39



D40



D41



D42



D43



D44



D45



D46a



duo1_petit



duo2_petit

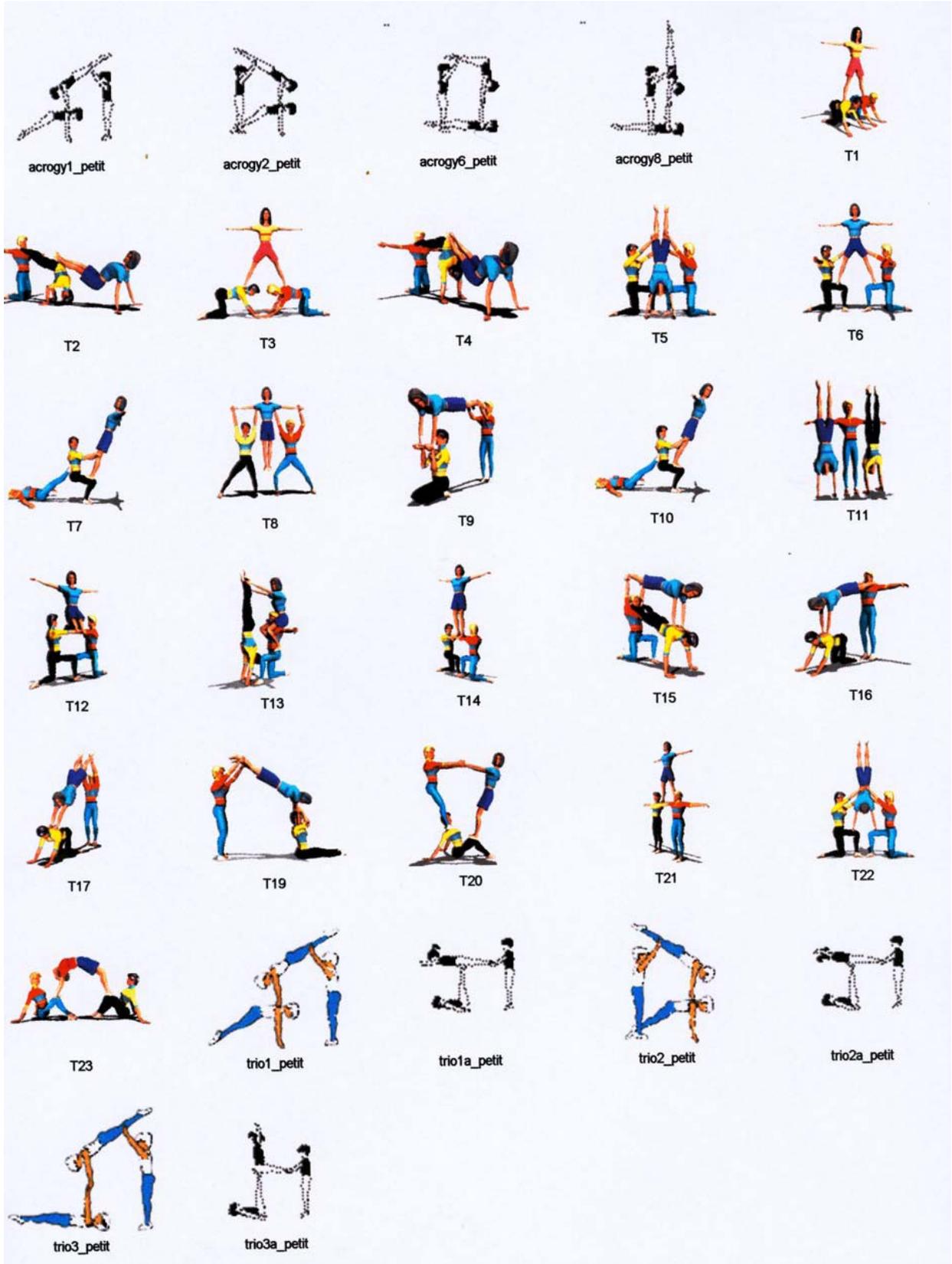


duo3_petit



duo4_petit

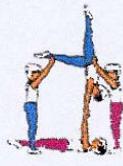
Les trios



Les quatuors



quatuor1_petit



quatuor2_petit



X1



X2



X3



X4



X5



X6



X7



X8



X9



X10



X11



X12

Quoi qu'il arrive, il faut savoir que...

Quand on débute en acrosport, il ne faut pas hésiter à éliminer le plus grand nombre de dangers (pour ne pas dire tous) : mettre une surface suffisante de tapis adaptée aux types de pyramides proposées, veiller à l'espace entre les groupes etc...

Il est indispensable de mettre une aide (aide et parade) par groupe. L'élève veillera au bon positionnement de chacun (chaque élève doit tenir ce rôle)

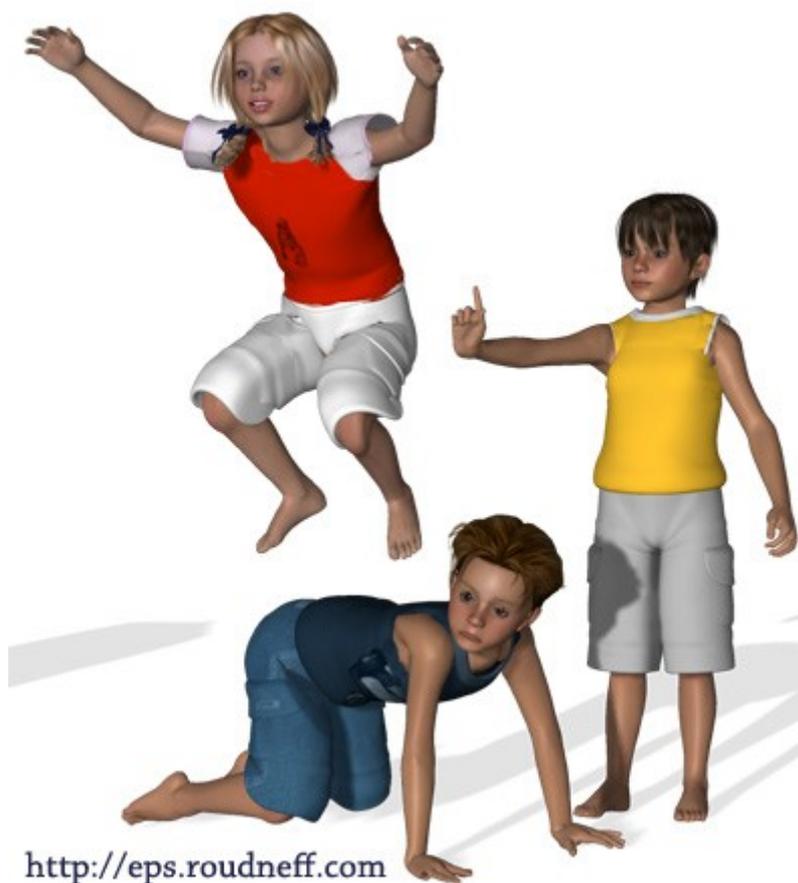
Pour monter, il faut se faire le plus léger possible et se faire aider afin d'alléger la charge sur le porteur.

Il faut commencer par monter sur la zone arrière plus solide, et ensuite s'appuyer sur la zone des épaules du porteur.



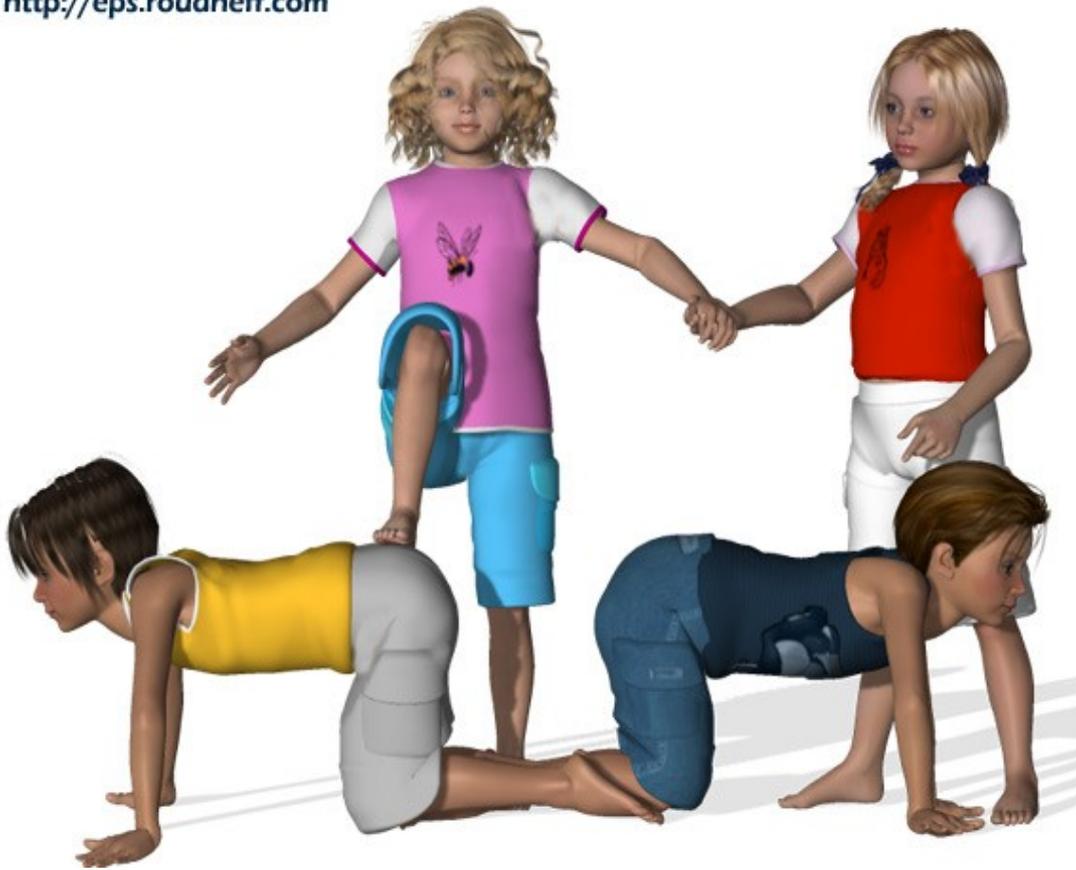
<http://eps.roudneff.com>

L'aide peut ensuite parer le voltigeur (plutôt à l'arrière car risque de mauvaise chute)



Démonter la pyramide de la même manière, en s'allégeant au maximum :
surtout car l'impulsion risque de léser le dos du porteur

<http://eps.roudneff.com>



Aide pour monter un trio :



<http://eps.roudneff.com>

Autre exemple d'aide :

<http://eps.roudneff.com>



En complément de toutes ces images l'enseignant pourra choisir d'autres règles de sécurité qui lui semblent importantes à respecter, pour les illustrer il demandera aux enfants de simuler des positions correctes et incorrectes (un porté, une parade...) et les prendra en photo.

Il pourra en faire de même pour les règles matérielles (matériel, dispositif, espace, temps, vêtements...)

Dans la mesure du possible développer ou imprimer les photos en grand format (A3)

Elles seront affichées à côté des panneaux correspondants.

Le matériel : carton, feuilles canson, peinture