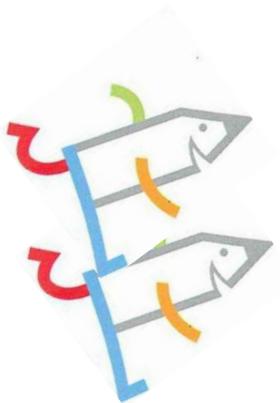


# USEP 66



## ACROSPORT 2010

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



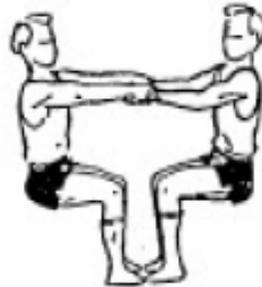
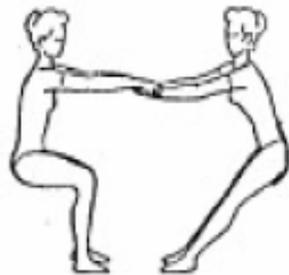
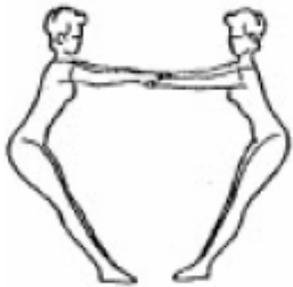
Mise en activité .....	page 2
Gérer la sécurité.....	page 3
Gainage et tonicité.....	page 4
La roulade avant.....	page 5
Fiche « acrovocabulaire »...	page 6



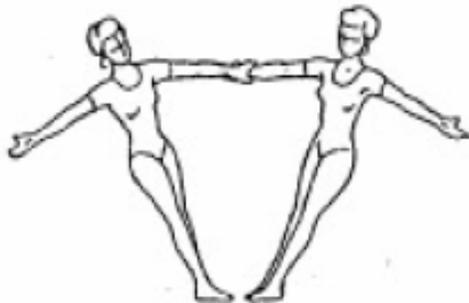
# ACROSPORT USEP 66 – Préparation des rencontres départementales 2010



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



Duo cycle 3



Duo acrosport  
USEP 66 ACROSPORT 2010

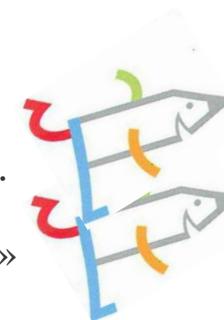


**ATTENTION** important : jambes, bras et pointes de pieds tendues ...

## GERER LA SECURITE :

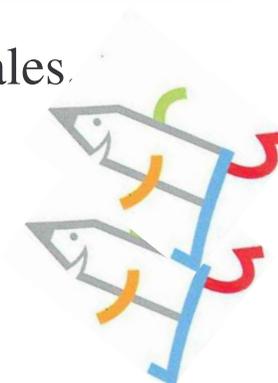
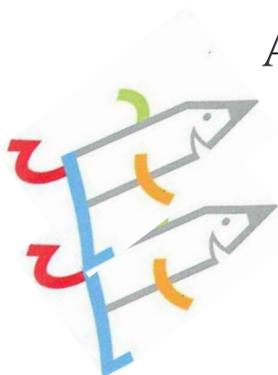
Etre attentif et sensibiliser les enfants aux zones d'appuis possibles et interdites sur le porteur.

« 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
				
NON	NON	OUI	OUI	OUI

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



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

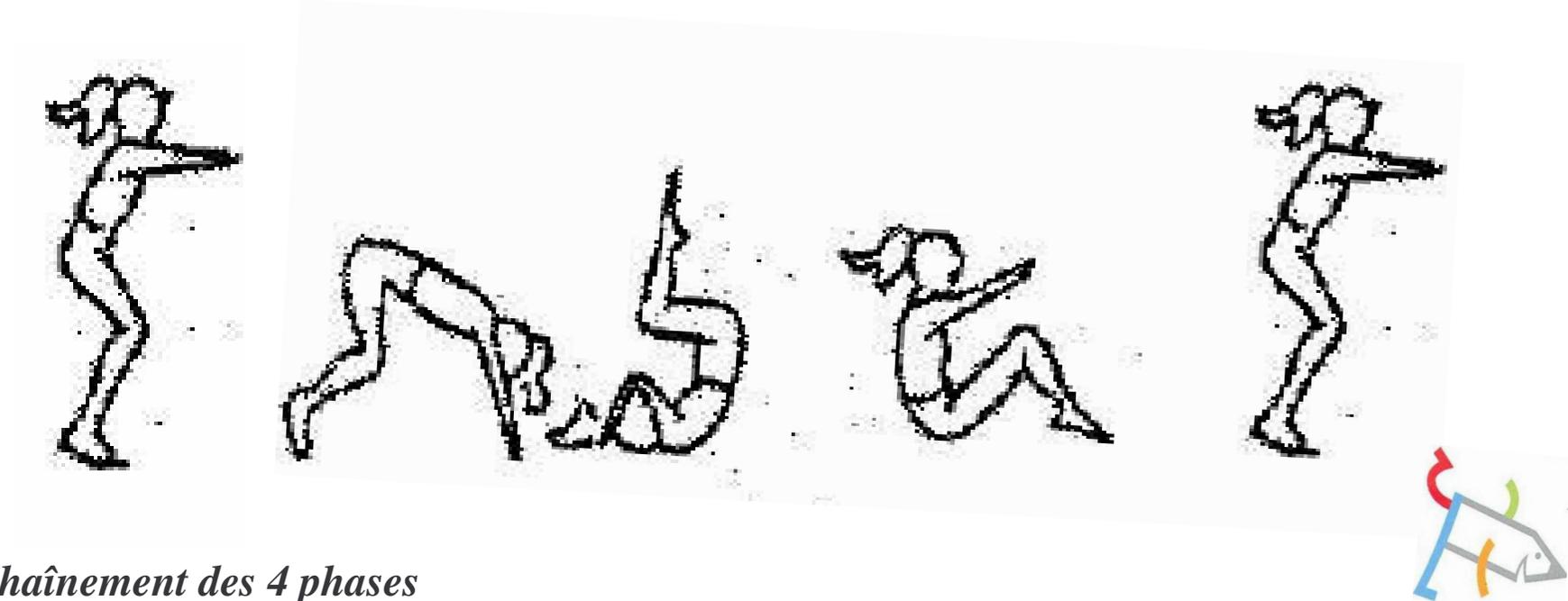
Trop souvent confondue avec une chute de judo ou une « cabriole », la roulade avant doit respecter quelques règles gymniques, gainage du corps, tonicité, posture de départ et d'arrivée pour que cet élément revête une valeur esthétique.

Phase N°1

N°2

N°3

N°4



### *Enchaînement des 4 phases*

**Phase N°1** : Position de départ, sur le 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.

# 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 \_\_\_\_\_.

## Remplace les mots en gras par les mots ci-dessous :

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

