

Acrobacirque

Acrobaties - Jonglage
Equilibre



Saison
2004-2005

Document pédagogique

CYCLE 2

Sommaire

- Préambule
- Fiche sécurité
- Dossier technique et pédagogique
- Situations de rencontres du cycle 2
- Ressources documentaires



Activité



Cirque



Reconnue au travers des programmes EPS pour son



Originalité



Base d'une



Approche et Association artistique, acrobatique,



Créative et Constructive, qui renvoient à ...



Imaginaire



ou à la **R**encontre du Risque



Que



l'**U**sep



s'**E**ngage à explorer sous de multiples facettes

Préambule

Le « cirque » à l'école... « l'acrobacirque » avec l'USEP...

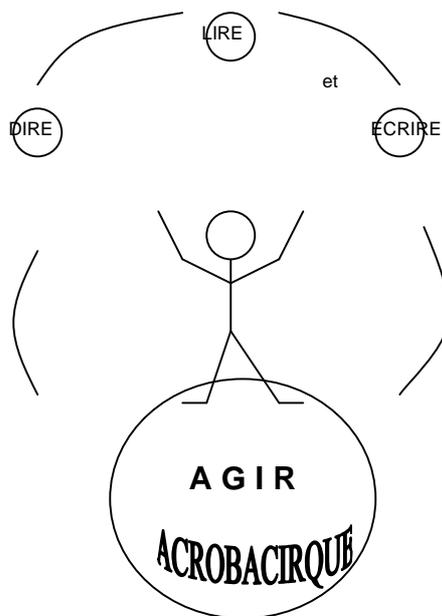
L'EPS a à gagner en intégrant cette nouvelle pratique corporelle dans ses contenus pour développer d'une part l'acquisition de compétences et de connaissances utiles pour mieux connaître son corps et favoriser l'accès au patrimoine culturel d'autre part.

Cette activité offre des pratiques diverses, principalement autour de l'acrobatie, l'équilibre, la jonglerie... Autant de moyens qui donnent du sens les uns aux autres et prennent du sens les uns au regard des autres.

Elle nous intéresse plus particulièrement dans le cadre de l'USEP, dans la mesure où elle se construit avec les autres et est soumise au regard d'autrui. C'est ainsi que le terme « ASSOCIATION » peut se révéler un mot-clé pour mener à bien enseignement et apprentissage dans un contexte polyvalent où s'assemblent en effet :

- gestion de l'espace, du matériel, de soi, de l'autre
- gestion des émotions
- distribution de rôles
- constructions collectives

et où pourront régner lors des rencontres programmées : plaisir, entraide, solidarité, échange, responsabilité et où enfin, sera offerte à l'enfant, à l'élève, la possibilité, la nécessité de rendre compte d'un événement vécu ensemble.



Fiche

Sécurité



Les pratiques de cirque à l'école

Quelques règles à respecter...

Proposer des activités de cirque à ses élèves, accueillir à l'école un intervenant ou pratiquer à l'extérieur de l'école ne peut se concevoir, pour un maître, sans s'assurer préalablement du respect de leurs conditions de qualité et de sécurité.

Si la pratique des activités de cirque en milieu scolaire ne fait, actuellement, l'objet d'aucune réglementation particulière, leur nature les situe aussi bien dans le champ des activités corporelles que dans celui de l'expression. Leur mise en œuvre peut donc être traitée par analogie avec les activités physiques et sportives de l'EPS et celles de l'éducation artistique.

L'analyse du contentieux des accidents apporte peu d'informations, la jurisprudence récente étant pauvre en ce domaine. Ces activités peuvent s'organiser à l'intérieur de l'école ou à l'extérieur de l'enceinte scolaire. Dans tous les cas, il faut s'assurer :

- de la qualité du matériel utilisé
- des conditions de la mise en œuvre
- de la compétence de l'encadrement

En dehors de l'enceinte scolaire...

Il s'agit d'une sortie scolaire soumise aux règles définies par la circulaire n°99-136 du 21 septembre 1999¹.

Le lieu où se déroulera l'activité est un établissement ouvert au public qui doit bénéficier d'un arrêté d'ouverture garant du respect des règles de sécurité.

Compte-tenu de leur spécificité, il est souhaitable que ce lieu ait été déclaré apte à accueillir une classe en activité d'enseignement, label décerné par l'inspecteur d'académie à l'issue d'une visite par ses services.

Le matériel...

Il n'existe pas de normes particulières pour le matériel utilisé. En revanche, il convient de veiller à ce que ce qu'il réponde aux obligations générales de sécurité définies par l'article L 222-1 du code de la consommation : « *les produits et les services doivent, dans des conditions normales d'utilisation ou dans d'autres conditions raisonnablement prévisibles par le professionnel, présenter la sécurité à laquelle² on peut légitimement s'attendre et ne pas porter atteinte à la santé des personnes* ».

Par analogie, le matériel devrait respecter les exigences prévues par la norme expérimentale³ concernant les matériels éducatifs de motricité.

¹ B.O. hors série n°7 du 23-09-99

² dans l'attente de sa parution, on pourra se référer au projet de norme adressé aux recteurs et inspecteurs d'académie, lettre n°99-057 du 9-11-99



Les conditions de pratique...

Afin d'éviter les risques liés aux chutes, il est recommandé de faire pratiquer les activités à une hauteur maximum de chute libre de 0,60 m, si vous ne disposez pas de sol amortissant comme l'envisage le projet de norme.

Les tapis de gymnastique de types 2 et 3 utilisés pour les activités habituelles assurent un amortissement comparable à ces recommandations. Afin d'éviter les pertes d'équilibre qui sont souvent à l'origine des accidents, il faut éviter les tapis dont les déformations sont importantes (matelas souples).

L'encadrement...

Compte tenu de la spécificité de ces activités et dès lors qu'elles peuvent être exécutées à une hauteur de chute libre pouvant atteindre 2,40 m, il convient de prévoir un taux renforcé d'encadrement. Toutefois, lorsque les exercices se font au sol ou à faible hauteur (< 0,60 m), le maître peut encadrer l'activité seul s'il dispose des compétences nécessaires. L'intervenant extérieur éventuel doit être agréé par l'Inspecteur d'Académie ; la compétence technique sera appréciée en fonction de la possession éventuelle d'un diplôme délivré par une école agréée par la Fédération Française des Ecoles de Cirque et d'une activité professionnelle reconnue.

Revue EPS 1 n°93

Dossier

Technique et pédagogique

Usepacro

Éléments statiques :
contact permanent

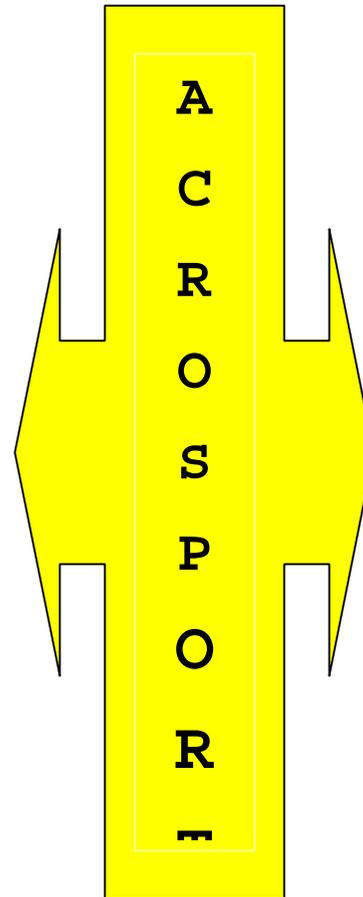
Éléments dynamiques :
phase aérienne

Rôles :

- Porteur voltigeur
- Nombre d'appuis – surface d'appuis

Positions :

- posture
- renversement
- souplesse



Réalisation d'un enchaînement de figures collectives combinées à des éléments individuels (acrobatique, équilibre, souplesse, chorégraphique) en musique

Duo

Trio

Quatuor :

- équilibre : porters
- déséquilibre : lancers avec ou sans
- rattraper

Cycle des apprentissages premiers

agir et s'exprimer avec son corps

- 1.1 – Réaliser une action que l'on peut mesurer
- 1.2 – Adapter ses déplacements à différents types d'environnement
- 1.3 – Coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement
- 1.4 – Réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive

Favoriser la construction des actions motrices fondamentales
(locomotions, équilibres (attitudes stabilisées), manipulations)
Mise en œuvre avec les grands : activités gymniques, de cirque)

Cycle des apprentissages fondamentaux

COMPETENCES SPECIFIQUES
(cf BO spécial du 14-02-02)

- 1.1 – Réaliser une performance mesurée
- 1.2 – Adapter ses déplacements à différents types d'environnement
- 1.3 – S'opposer individuellement ou collectivement
- 1.4 – Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive

Réaliser des actions acrobatiques mettant en jeu l'équilibre (recherche d'exploits)
Mise en œuvre : activités gymniques / de cirque, gymnastique artistique

Cycle des approfondissements

E.P.S.

- 1.1 – Réaliser une performance mesurée
- 1.2 – Adapter ses déplacements à différents types d'environnement
- 1.3 – S'opposer individuellement ou collectivement
- 1.4 – Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive

L'E.P.S. à l'école

Les engins d'équilibre « rolla-bolla »

La fabrication du rouleau américain est relativement simple mais il est important de suivre quelques règles.

On peut construire soi-même des rolla-bolla avec des tubes de PVC et des planches basiques. Cela permet de moduler la longueur et la largeur des planches d'appui, ainsi que le diamètre des rouleaux.

Pour faciliter le repérage des élèves, on peut placer des autocollants sur la planche, tracer l'emplacement des pieds et le milieu de la planche au feutre ou à la peinture.

Le rouleau doit être solide :

- canalisation de gaz en PVC (diamètre de 10, 15, 20 ou 25 cm) coupée en longueur de 20 à 40 cm,
- la planche doit l'être aussi : contreplaqué de 20 mn d'épaisseur et d'environ 60 cm de long sur 20 à 30 cm de large (fixer des butées d'au moins 5 cm d'épaisseur sous chaque extrémité de la planche).

Ce matériel doit être conforme aux normes CEE Afnor et en cas de matériel fabriqué par l'enseignant, il devra être vérifié par des organismes agréés.

Les engins de jonglage « les balles »



Recourir de préférence à des balles à grains (sont conseillées les balles de scène (Bubble » ou « Dx ») offrant une bonne résistance et ne se déformant pas à l'usage.

Lester des balles de tennis avec du millet (l'introduire par une fente puis recoller), avec de l'eau (à l'aide d'une seringue), puis recouvrir les balles avec 2 ou 3 petits ballons de baudruche dont on aura coupé l'embouchure.

Le choix portera plutôt sur des lots de 3 balles de couleurs différentes pour favoriser le repérage.



Sécurité

Diabolo :

Utiliser des cônes pour délimiter facilement les zones de jonglage afin de ne pas recevoir l'engin sur la tête.

Rolla-bolla :

Prévention des chutes : on peut utiliser des équipements comme des casques, genouillères, coudières, protections des poignets.

Boule :

Il est préférable de travailler pieds nus sur la boule, si l'élève ne porte pas de chaussons de gymnastique : matérialiser un « chemin de tapis » parallèle qui assurera la sécurité.

Les anneaux

Les anneaux se manipulent avec une ??? « en pincette » (pouce, index et majeur en légère flexion).

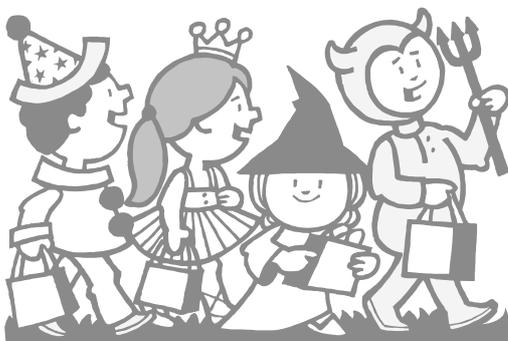
Le choix se portera plutôt sur des anneaux de couleurs différentes. Les anneaux bicolores (faces de couleurs différentes) offrent de meilleurs repères aux élèves.

Pour le cycle 3, les anneaux de grande taille permettront d'aborder le jonglage associant diabolo et anneau.

Préférez les anneaux souples à ceux en matière plastique trop rigides qui se brisent facilement. Plus souples, ils sont donc moins fragiles.

Situations de rencontre du

CYCLE 2



Matériel nécessaire pour les rencontres du cycle 2



ACROBATIES :

- 2 trampolinos
- 2 matelas de réception
- 6 tapis 2 m x 1 m

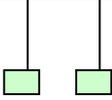
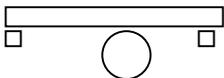
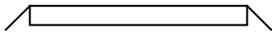
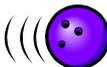
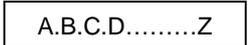
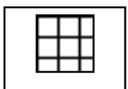
EQUILIBRE :

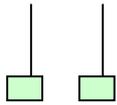
- 5 rouleaux américains
- 10 paires d'échasses
- 2 poutres basses (minimum)
- 3 boules
- 1 poutre

JONGLAGE

- 10 lots de 2 balles
- 10 lots de 2 foulards
- 10 lots de 2 anneaux

Les ateliers du cycle 2

Ateliers		codage du matériel
EQUILIBRE		
1 	ECHASSES	
2 	ROLLA-BOLLA (CHAT PERCHE)	
3 	POUTRE BASSE	
4 	BOULE	
RELAIS CLOWNERIE		
RELAIS CLOWNERIE		
ACROBATIES		
5 	ALPHABET	
6 	TRAMPOLINO	
7 	PYRAMIDES	
JONGLAGE		
8 	LES BALLES	
9 	LES FOULARDS	
10 	ANNEAUX	



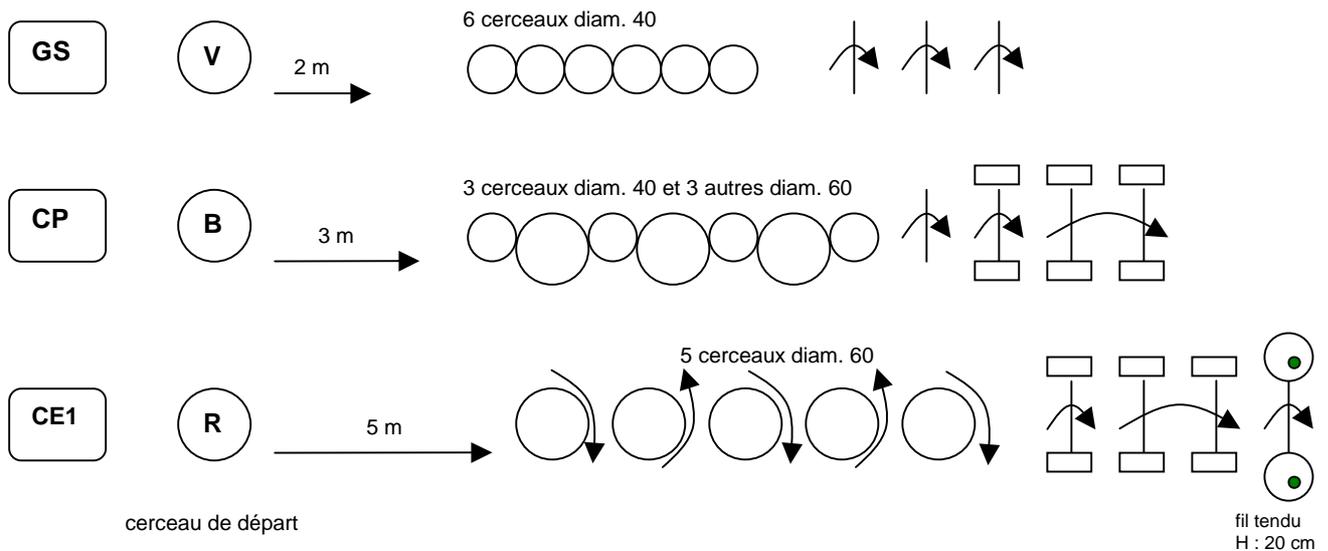
Situation de rencontre cycle 2

« Les Echasses »

Objectifs :

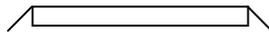
- Se déplacer sans poser un pied au sol et franchir :
- les cerceaux
 - les lattes

Dispositif :



	GS	CP	CE1
	Se déplacer sur une distance de 2 m	Se déplacer sur une distance de 3 m	Se déplacer sur une distance de 5 m
1	TRAJECTOIRE RECTILIGNE		TRAJECTOIRE CURVILIGNE
2	Franchir les 6 cerceaux	Franchir les 6 cerceaux	Slalomer entre les cerceaux
3	Franchir successivement les 3 lattes posées au sol	Franchir successivement : <ul style="list-style-type: none"> • la première latte posée au sol • la 2^{ème} placée entre 2 briques • les 2 lattes surélevées 	Franchir successivement : <ul style="list-style-type: none"> • la première latte surélevée • les deux suivantes • le fil tendu entre 2 jalons (sans le faire bouger)

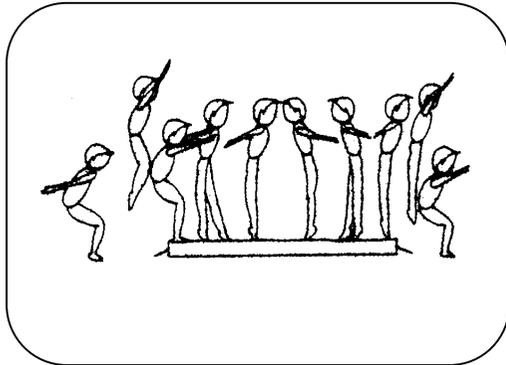




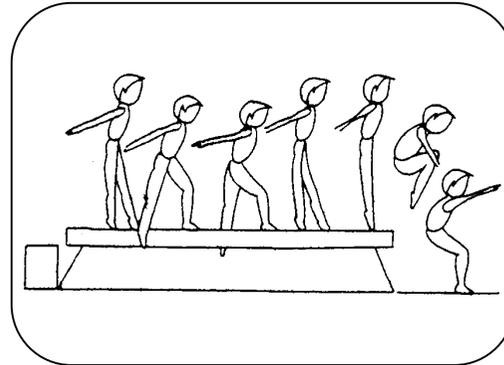
Situation de rencontre cycle 2

« Poutre basse »

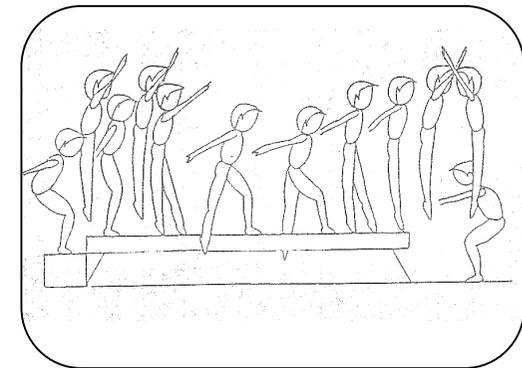
①



②



③



Poutre basse :

- entrer pieds joints
- se déplacer vers l'avant, effectuer $\frac{1}{2}$ tour
- se déplacer vers l'arrière, effectuer $\frac{1}{2}$ tour
- sortir par saut vertical (corps en « I »)

Critères de réussite :

- enchaîner sans s'arrêter et sans tomber
- se déplacer sur $\frac{1}{2}$ pointes

--	--	--

Poutre à 0,80 m :

- se déplacer vers l'avant en « caressant » la poutre d'un côté puis de l'autre
- prendre une attitude
- sortir par saut groupé

Critères de réussite :

- enchaîner sans s'arrêter et sans tomber
- se déplacer sur $\frac{1}{2}$ pointes

--	--	--

Actions à réaliser :

- entrer par saut 2 pieds à partir d'un caisson
- enchaîner un second saut (2 pieds)
- marcher en caressant la poutre d'un côté puis de l'autre
- sortir par saut $\frac{1}{2}$ tour

Critères de réussite :

- enchaîner sans s'arrêter et sans tomber
- se déplacer sur $\frac{1}{2}$ pointes

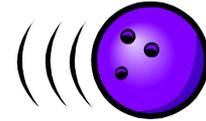
--	--	--



Situation de rencontre cycle 2

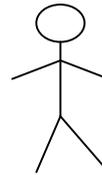
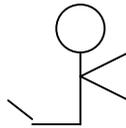
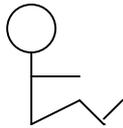
« Boule »

Tache n° 1



Trouver une position sur la boule :

- Se tenir assis sur la boule, jambes en crochet
- Se tenir à genoux
- Se tenir debout



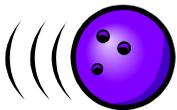
Tâche n° 2

Passer d'une position à l'autre :

- Passer de la position assise à la position à genoux sans poser les pieds au sol
- Passer de la position à genoux à la position debout sans poser les pieds au sol
- Passer de la position assise à la position debout sans poser les pieds au sol
- Passer de la position debout à la position assise sans poser les pieds au sol
- Passer de la position debout à la position à genoux sans poser les pieds au sol
- Passer de la position à genoux à la position assise sans poser les pieds au sol



LIRE	
ECRIRE	



Situation de rencontre cycle 2 Fiche de résultat de l'action « Boule »

Si je réussis, je coche la bonne case :

CP / CE1

	A	G	D
A			
G			
D			

A : Assis
D : Debout
G : A genoux

GS maternelle

A			
G			
D			

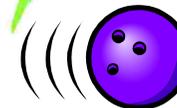
Ecris le nombre qui convient dans chaque case.

Exemple :

1	2	3	4	5	6

Nombre de points :

Nombre de points : 2 cases = 1 point ; 4 cases = 2 points ; 6 cases = 3 points



Situation de rencontre cycle 2 Fiche de résultat de l'action « Boule »

Si je réussis, je coche la bonne case :

CP / CE1

	A	G	D
A			
G			
D			

A : Assis
D : Debout
G : A genoux

GS maternelle

A			
G			
D			

Ecris le nombre qui convient dans chaque case.

Exemple :

1	2	3	4	5	6

Nombre de points :

Nombre de points : 2 cases = 1 point ; 4 cases = 2 points ; 6 cases = 3 points



Situation de rencontre cycle 2

« L'Alphabet »

Taches à réaliser :

GS	<ul style="list-style-type: none"> • Construire une lettre de l'alphabet à 2, 3 ou à 4 • Construire un mot de 2 lettres au choix
CP	<ul style="list-style-type: none"> • Construire 2 lettres de l'alphabet • Construire un mot de 3 lettres au choix
CE1	<ul style="list-style-type: none"> • Construire 3 lettres de l'alphabet • Construire un mot de 4 lettres au choix



En classe, faire rechercher les lettres de l'alphabet qui peuvent être traduites corporellement, les lister. Composer ensuite des mots de deux lettres et/ou de trois lettres.

Exemple de réalisation (tableau non exhaustif) :

LETTRES		MOTS 2 LETTRES	MOTS 3 LETTRES	MOTS 4 LETTRES
voyelles	consonnes			
A	C	AH AI 2	AIN	AGIO
I	G	AN	AMI	COCA
O	H	IL	COU	COIN
U	L	LA	GAI	GAIN
	M	LU	ICI	GOAL
	N	ON OU 9	LUI	LAMA
		LIN	MAI	LION
		NU	MON	LOIN
			MOU	MAIN
			OUI	MUNI

Nombre de points : critères de réussite

	1	2	3
GS	1 lettre	1 mot de 2 lettres	lisibilité équilibré
CP	2 lettres	1 mot de 3 lettres	lisibilité équilibré
CE1	3 lettres	1 mot de 4 lettres	lisibilité équilibré

Fiche équipe « l'Alphabet »

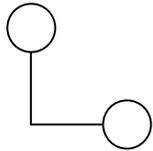
GS - cycle 2



Dessine :

- Une lettre

exemple : « L » :



--

- Un mot de deux lettres

--	--

Nombre de points : Entoure

1	2	3
---	---	---

Fiche équipe « l'Alphabet »

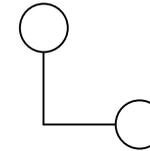
GS - cycle 2



Dessine :

- Une lettre

exemple : « L » :



--

- Un mot de deux lettres

--	--

Nombre de points : Entoure

1	2	3
---	---	---

Fiche équipe « l'Alphabet »

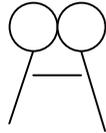


CP - cycle 2

Dessine :

- Deux lettres

exemple : « A » :



- Un mot de trois lettres

--	--	--

Nombre de points : Ecris

1	2	3

Fiche équipe « l'Alphabet »

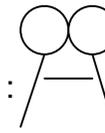


CP - cycle 2

Dessine :

- Deux lettres

exemple : « A » :



- Un mot de trois lettres

--	--	--

Nombre de points : Ecris

1	2	3

Fiche équipe « l'Alphabet »

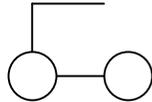


CE1 - cycle 2

Dessine :

- Trois lettres

exemple : « C » :



--	--	--

- Un mot de trois lettres

--	--	--

Nombre de points : Coche

1	2	3

Fiche équipe « l'Alphabet »

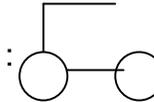


CE1 - cycle 2

Dessine :

- Trois lettres

exemple : « C » :



--	--	--

- Un mot de trois lettres

--	--	--

Nombre de points : Coche

1	2	3





Situation de rencontre cycle 2

« Relais clownerie »

2 séries de 100 participants (20 x 5)

DIRE	
LIRE	
ECRIRE	

DISPOSITIF

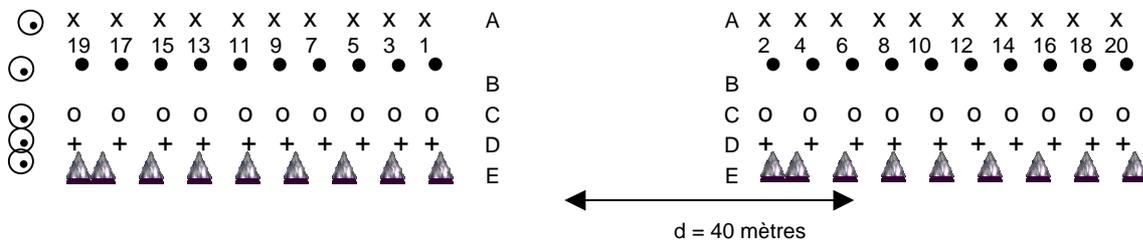
- 5 équipes de 10 enfants, numérotées : 1-3-5-7-9-11-13-15-17-19
- 5 équipes de 10 enfants, numérotées : 2-4-6-8-10-12-14-16-18-20

(nécessité d'introduire un lexique spécifique : équipe paire – équipe impaire)

DIRE	
LIRE	
ECRIRE	

MATERIEL

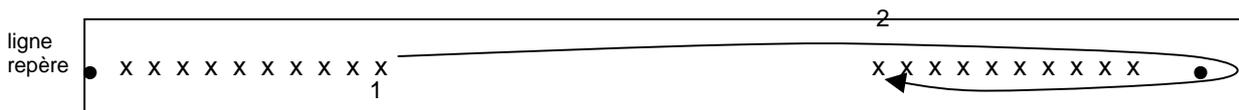
- | | |
|----------------|--------------------------|
| A. 1 perruque | B. une paire de lunettes |
| C. 1 nez rouge | D. un nœud papillon |
| E. 1 chapeau | |



LIRE	
pour	
DIRE	

Le schéma est à présenter aux élèves pour en favoriser, après lecture, l'appropriation.

DEROULEMENT



Exemple : équipe A

- n°1 : courir le plus vite possible et transmettre l'objet au n°2 (la perruque), puis s'asseoir derrière la ligne.
 n°2 : courir le plus vite possible et transmettre l'objet au n°3 etc... puis s'asseoir derrière la ligne.

LIRE	
ECRIRE	

Renseigner la fiche de résultat de l'action

Situation de rencontre cycle 1

Fiche de résultat de l'action

« Relais clownerie »



RELAIS CLOWNERIE N° 1				
A	B	C	D	E
perruque	nez	chapeau	lunettes	noeud papillon
•	•	•	•	•

Ecris l'ordre d'arrivée de chaque équipe du 1^{er} au 5^{ème}

RELAIS CLOWNERIE N° 2				
F	G	H	I	J
perruque	nez	chapeau	lunettes	noeud papillon
•	•	•	•	•

Ecris l'ordre d'arrivée de chaque équipe du 1^{er} au 5^{ème}

Situation de rencontre cycle 2

Fiche de résultat de l'action

« Relais clownerie »



RELAIS CLOWNERIE N° 1				
A	B	C	D	E
perruque	nez	chapeau	lunettes	noeud papillon
•	•	•	•	•

Ecris l'ordre d'arrivée de chaque équipe du 1^{er} au 5^{ème}

RELAIS CLOWNERIE N° 2				
F	G	H	I	J
perruque	nez	chapeau	lunettes	noeud papillon
•	•	•	•	•

Ecris l'ordre d'arrivée de chaque équipe du 1^{er} au 5^{ème}

Fiche équipe « les Pyramides »

GS - cycle 2

Pyramide à 2 :

1 - 2 - 3



entoure

Pyramide à 4 :

4 - 5 - 6 - 7



entoure

Pyramide à 2 :

8 - 9 - 10



entoure

Fiche équipe « les Pyramides »

CP - cycle 2

Pyramide à 2 :



écris dans chaque case le nombre qui convient :
1 - 2 ou 3

Pyramide à 3 :



écris dans chaque case le nombre qui convient :
4 - 5 - 6 ou 7

Pyramide à 4 :



écris dans chaque case le nombre qui convient :
8 - 9 ou 10

Fiche équipe « les Pyramides »

CE1 - cycle 2

Pyramide à 2 :



écris le numéro correspondant

Pyramide à 3 :



écris le numéro correspondant

Pyramide à 4 :



écris le numéro correspondant

Fiche équipe « les Pyramides »

CE1 - cycle 2

Pyramide à 2 :



dessine

Pyramide à 3 :

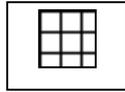


dessine

Pyramide à 3 :

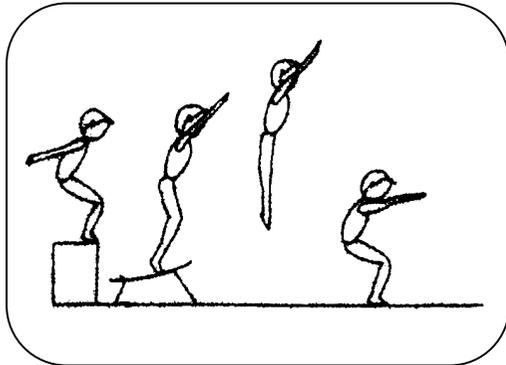


dessine



Situation de rencontre cycle 2 « Trampolino »

①



Actions à réaliser :

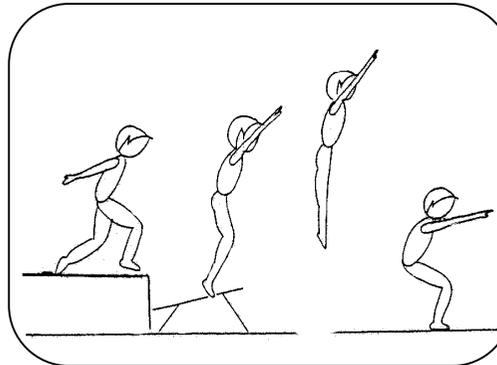
- sauter en contrebas dans le trampolino
- sauter verticalement vers l'avant
- se recevoir sur les pieds

Critères de réussite :

- enchaîner les deux sauts
- se recevoir sur les 2 pieds

--	--	--

②



Actions à réaliser :

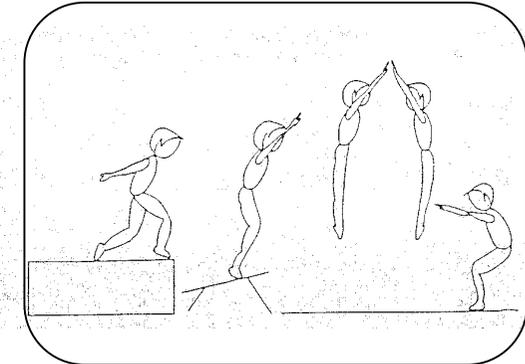
- courir sur le caisson
- rebondir sur le trampolino
- sauter corps en « I »
- Se recevoir sur les pieds

Critères de réussite :

- enchaîner courir, sauter, sauter haut
- conserver corps en « I » pendant le saut
- se recevoir stabilisé sur les 2 pieds

--	--	--

③



Actions à réaliser :

- courir et prendre appel sur le trampolino
- sauter verticalement en exécutant un ½ tour

Critères de réussite :

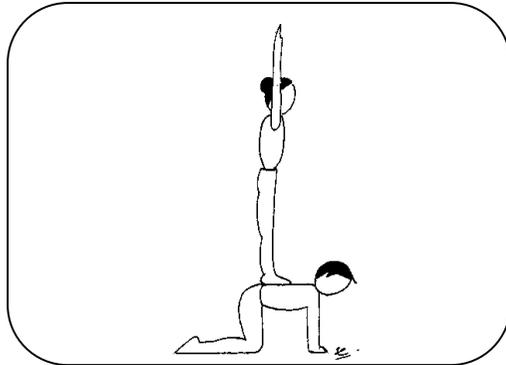
- enchaîner courir, sauter, sauter haut
- se recevoir stabilisé sur les 2 pieds

--	--	--

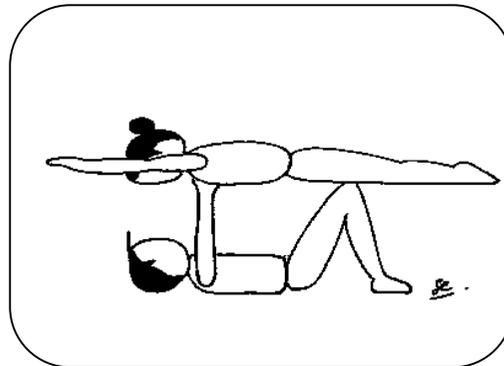


Situation de rencontre cycle 2 « les Pyramides à 2 »

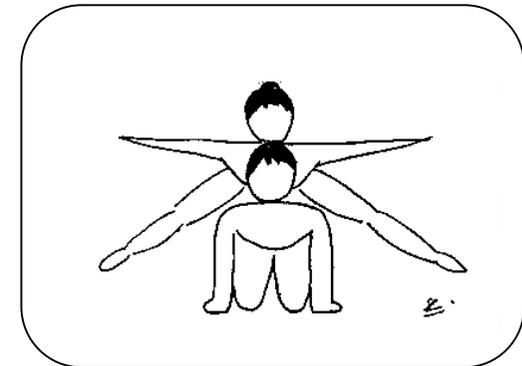
①



②



③



Actions à réaliser :

Porteur :

- à 4 pattes, cuisses et bras verticaux
- dos plat, tête redressée

Voltigeur :

- debout jambes verticales, sur le porteur
- bras et tête relevés

Variante :

- V : à genoux sur le porteur, tronc et tête dressés, bras tendus

Actions à réaliser :

Porteur :

- couché sur le dos, jambes en crochets légèrement écartées, bras porteurs verticaux

Voltigeur :

- allongé sur le ventre, cuisses en appui sur les genoux du porteur

Variante :

- V : assis de face sur les genoux du porteur, jambes tendues soutenues par les bras du porteur

Actions à réaliser :

Porteur :

- à 4 pattes, cuisses et bras verticaux

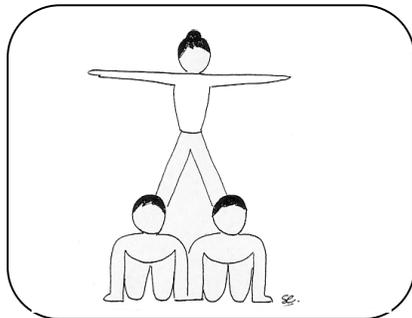
Voltigeur :

- allongé sur le ventre, sur le dos du porteur, bras latéraux, jambes écartées



Situation de rencontre cycle 2 « les Pyramides à 3 »

④



Actions à réaliser :

Porteurs 1 et 2 :

- à 4 pattes, côte à côte, cuisses et bras verticaux, dos plat, tête redressée

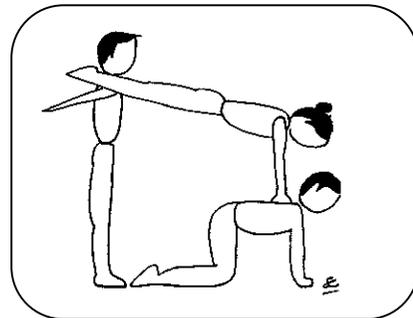
Voltigeur :

- debout jambes écartées (1 jambe sur chaque porteur)

Variante :

- Porteurs face à face

⑤



Actions à réaliser :

Porteur 1 :

- à 4 pattes, cuisses et bras verticaux, dos plat, tête redressée

Voltigeur : bras verticaux en appui sur le dos ou porteur 1.

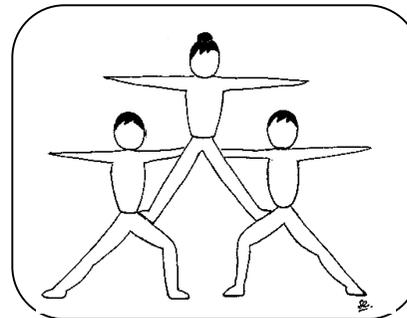
Porteur 2 :

- debout, derrière le porteur 1, bras latéraux ; jambes du voltigeur posées sur chacun de ses épaules.

Variante :

Porteurs face à face

⑥



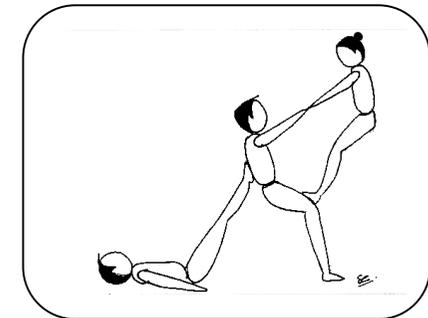
Actions à réaliser :

Porteurs 1 et 2 :

- debout côte à côte, jambes fente latérale.

Voltigeur : debout sur les cuisses des porteurs 1 et 2, bras latéraux.

⑦



Actions à réaliser :

Porteur 1 :

- allongé sur le dos, bras latéraux, jambes tendues à l'oblique haut.

Porteur 2 :

- debout devant le porteur 1, jambes fléchies.

Voltigeur :

- debout sur les cuisses du porteur 2, à lui de donner les mains au porteur 2.

Variante :

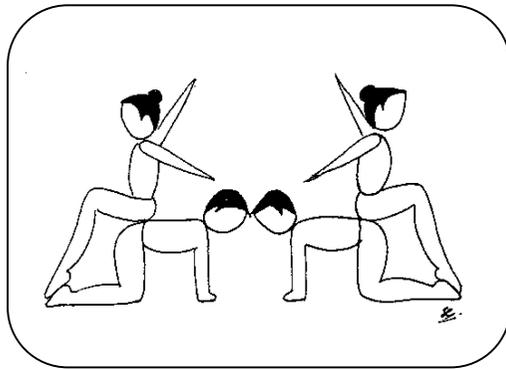
Voltigeur debout, dos au porteur.





Situation de rencontre cycle 2 « les Pyramides à 4 »

⑧



Actions à réaliser :

Porteurs 1 et 2 :

- à 4 pattes, face à face, cuisses et bras verticaux

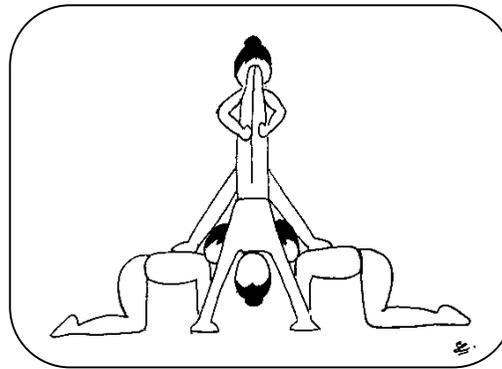
Voltigeurs 3 et 4 :

- dos au porteur, assis face à face, bras latéraux, pieds en contact avec ceux des porteurs.

Variante :

Porteurs dos à dos et voltigeurs face à face.

⑨



Actions à réaliser :

Porteurs 1 et 2 :

- à 4 pattes, face à face.

Voltigeur 1 :

- debout, jambes écartées (1 jambe sur chaque porteur).

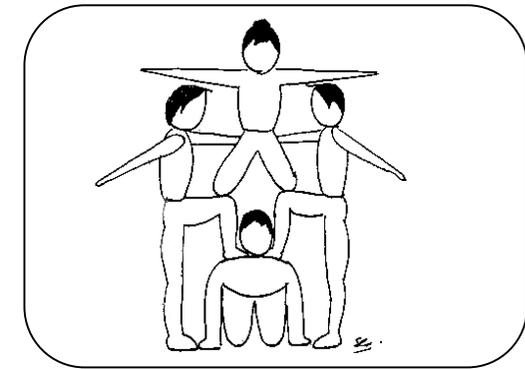
Variante :

A genoux, jambes écartées.

Voltigeur 2 :

- appui tendu renversé au sol (jambes tenues par voltigeur 1 et porteur 3).

⑩



Actions à réaliser :

Porteur 1 :

- à 4 pattes, cuisses et bras tendus verticaux.

Porteurs 2 et 3 :

- debout face à face, une jambe fléchie à angle droit, pied extérieur.

Voltigeur :

- à genoux, bras latéraux, jambes écartées, un genou sur chaque cuisse des porteurs.

Variante :

Voltigeur debout.



Situation de rencontre cycle 2

« les Pyramides »

Taches à réaliser :

<p>GS</p>	<p>1 pt : Réaliser une pyramide à 2 (1-2-3) 2 pts : Réaliser une pyramide à 3 (4-5-6-7) 3 pts : Réaliser une pyramide à 4 (8-9-10)</p>								
<p>CP</p>	<p>1 pt : Réaliser deux pyramides à 2 (1-2-3) 2 pts : Réaliser deux pyramides à 3 (4-5-6-7) 3 pts : Réaliser deux pyramides à 4 (8-9-10)</p>								
<p>CE1</p>	<p>1 pt : Réaliser deux pyramides à 2 (1-2-3) 2 pts : Réaliser deux pyramides à 3 (4-5-6-7) 3 pts : Réaliser deux pyramides à 4 (8-9-10)</p> <div style="text-align: center;">  <table border="1" data-bbox="794 1384 1062 1485"> <tbody> <tr> <td>DIRE</td> <td></td> </tr> <tr> <td>LIRE</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>1 choisie parmi les 10</p>  <table border="1" data-bbox="794 1704 1062 1805"> <tbody> <tr> <td>DIRE</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ECRIRE</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>1 créée pa l'équipe (à représenter)</p> </div>	DIRE		LIRE		DIRE		ECRIRE	
DIRE									
LIRE									
DIRE									
ECRIRE									

Situation de rencontre cycle 2

- Jonglerie « les Balles »

Seul ...

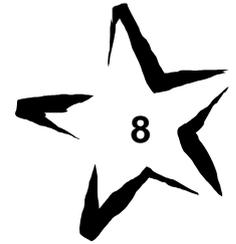
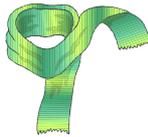
- Lancer « n » fois de suite et recevoir la balle tenue dans la main droite
- Lancer « n » fois de suite et recevoir la balle tenue dans sa main gauche
- Lancer « n » fois de suite et recevoir les 2 balles simultanément.
- Lancer « n » fois de suite les 2 balles alternativement
D – G – D – G – D – G – D – G D et G
ou
G – D – G – D – G – D – G – D G et D
- Lancer les 2 balles l'une après l'autre (1ère au-dessus et 2ème en-dessous)

GS	CP	CE1
3 x	5 x	10 x

A Deux...

- Lancer et recevoir la balle de son partenaire d'une main, des deux mains
- Lancer et recevoir d'une main la balle de son partenaire
- Lancer et recevoir la balle de son partenaire après un tour complet sur soi-même, des deux mains, et d'une main.





Situation de rencontre cycle 2

« les Foulards »

Taches à réaliser :

<p>GS</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lancer un foulard au-dessus de la tête d'une main, le rattraper de l'autre (x 3) 2. Lancer deux foulards en colonnes (x 3) 3. Lancer un foulard, le rattraper après avoir effectué ½ tour (x 3)
<p>CP</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lancer deux foulards en colonnes (x 5) 2. Lancer un foulard, le rattraper après avoir effectué ½ tour 3. Lancer deux foulards en frappant 2 fois dans les deux mains avant de les rattraper.
<p>CE1</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lancer deux foulards en les croisant successivement (x 10) 2. Lancer un, puis deux foulards, les rattraper après avoir effectué ½ tour (x 10) 3. En cercle, lancer un foulard dans le SAM de la MG, en recevoir un de la main droite (x 10)

Critères de réussite :

Nombre de points : 1 – 2 – 3
liés à la réussite des 3 tâches.



Situation de rencontre cycle 2

« les Anneaux »

Taches à réaliser :

GS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lancer un anneau d'une main, le rattraper des deux (x 3) 2. Lancer un anneau d'une main au-dessus de la tête, le rattraper de l'autre (x 3) 3. Lancer un anneau de la main droite sans le bras gauche, le rattraper avec la main gauche et inversement (x 3)
CP	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lancer un anneau de la main droite sans le bras gauche, le rattraper avec la main gauche et inversement (x 5) = « le huit » 2. Lancer deux anneaux en colonnes (x 5) 3. Jongler avec deux anneaux (x 5)
CE1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lancer un anneau de la main droite sous la jambe gauche, le rattraper de la main gauche et inversement (x 10) = « le huit » 2. Lancer un anneau (x 10), le rattraper après avoir effectué un tour complet (5 tours dans un sens, 5 tours dans l'autre) 3. Jongler avec deux anneaux (x 10) sur soi-même

NB : la réception s'effectue entre pouce et index, majeur au-dessous.

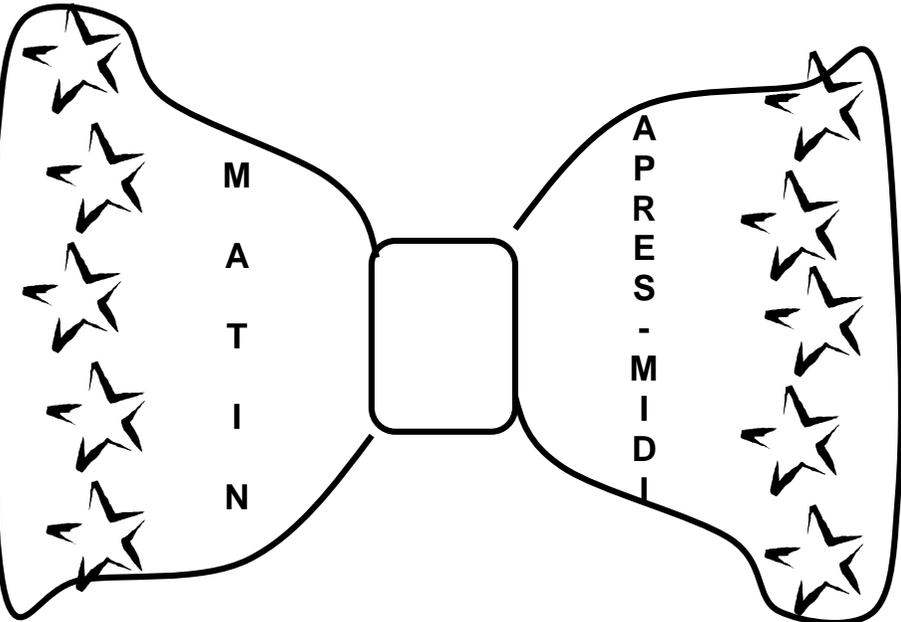
Critères de réussite :

Nombre de points : 1 – 2 – 3
liés à la réussite des 3 tâches.

Fiche de résultat du cycle 2

Ecole :

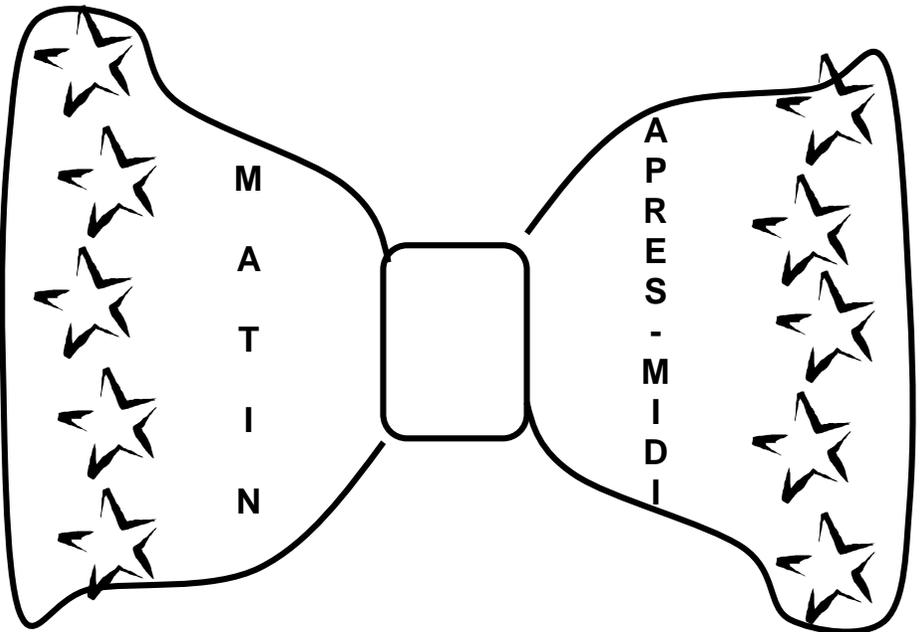
Je remplis chaque étoile avec un nombre de 1 à 5



Fiche de résultat du cycle 2

Ecole :

Je remplis chaque étoile avec un nombre de 1 à 5







Fiche individuelle les échasses

GS - cycle 2

Prénom :

GS			
	1	2	3

entoure le nombre de points

CP			
	faire une croix lorsque cela est réussi ➔		
Ecrire 1 - 2 - 3 ➔	.	.	.

CE1			
	faire une croix lorsque cela est réussi ➔		
Ecrire le nombre de points obtenus ➔	.	.	.



Fiche individuelle les échasses

GS - cycle 2

Prénom :

GS			
	1	2	3

entoure le nombre de points

CP			
	faire une croix lorsque cela est réussi ➔		
Ecrire 1 - 2 - 3 ➔	.	.	.

CE1			
	faire une croix lorsque cela est réussi ➔		
Ecrire le nombre de points obtenus ➔	.	.	.



Fiche collective les échasses

GS - cycle 2

nom et prénom	→	○					points
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
TOTAL							

Faire une croix quand c'est réussi
Ecrire le nombre de points obtenus



Fiche collective les échasses

GS - cycle 2

nom et prénom	→	○					points
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
TOTAL							

Faire une croix quand c'est réussi
Ecrire le nombre de points obtenus

Les neuf exigences fondamentales

Il s'agira pour l'enfant d'ETRE CAPABLE DE...

	Exigence	
SPECIFICITE	1	de PORTER QUELQU'UN mais aussi de PROPULSER QUELQU'UN
	2	d'ESCALADER SUR QUELQU'UN mais aussi d'ACCEPTER L'ENVOL
PRINCIPES TECHNIQUES	3	de maintenir le CORPS RAIDE comme une planche dans différents plans de l'espace (se reporter aux postures caractéristiques)
	4	de placer le BASSIN EN RETROVERSION
	5	d'estimer LA VERTICALITE des segments ou du buste
	6	de se DEPLACER sans détruire l'équilibre : <ul style="list-style-type: none"> ‡ du voltigeur ‡ du porteur
	7	de développer SA RESPONSABILITE dans l'AIDE ACTIVITE OU PSYCHOLOGIQUE
ASPECT SOCIAL	8	d'élaborer UN TRAVAIL COLLECTIF : cf règlement FFTSA <ul style="list-style-type: none"> ‡ Synchronisme ‡ Alternance
	9	De COMPOSER DES FIGURES, DES CHOREGRAPHIES <ul style="list-style-type: none"> ‡ Nouvelles ‡ esthétiques

sur place
en déplacement

PORTEUR : P

VOLTIGEUR : V

ASPECT SOCIAL

CREATION



Détaillons point par point ces exigences dont le respect scrupuleux des principes va permettre une judicieuse évolution de l'édifice... ACROSPORT.

1ère exigence

ETRE CAPABLE DE PORTER un autre de toutes les façons possibles en introduisant des équilibres de plus en plus précaires ; puis de pouvoir se déplacer tout en portant. Bien sur, nous appliquerons les principes de lever-porter bien connus en haltérophilie ou en éducation physique utilitaire : travailler avec ses jambes, garder le dos plat...
Ce meme porteur deviendra au fil de l'expérience un PROPULSEUR voir un LANCEUR RATTRAPEUR de voltigeur.

2ème exigence

ETRE CAPABLE DE VOLTIGER, d'ESCALADER sur quelqu'un, de grimper comme un chat de et toutes les façons possibles sur un ou plusieurs partenaires-porteurs.
Cette ascension devra déboucher vers la recherche d'attitude esthétique statique dans un premier temps puis dynamique dans un deuxième temps ; c'est à dire que le voltigeur deviendra acrobate propulsé en l'air pour se recevoir sur le praticable ou sur d'autres porteurs.

3ème exigence

ETRE CAPABLE de maintenir son corps RAIDE dans une posture choisie et de pouvoir le conserver dans les différents plants de l'espace tant pour le porteur que pour le voltigeur.
L'aptitude à être indéformable veut dire pouvoir maintenir une posture stable, solide malgré des situations d'équilibre de plus en plus complexes. Il n'y a pas d'équilibre sans activité posturale. Plus tard l'élève devra accepter de maintenir sa posture dans le mouvement (critère de haut niveaux).

4ème exigence

ETRE CAPABLE de placer le bassin en RETROVERSION.
Il s'agira d'éviter la formation d'une ensellure lombaire trop accentuée lorsque le corps est soumis à une charge.
L'élève devra contrôler les mouvements de son bassin particulièrement en rétroversion pour mieux rigidifier l'axe osseux représenté par la colonne vertébrale.

5ème exigence

ETRE CAPABLE d'estimer la VERTICALITE de ses propres segments (bras, jambes, buste, etc...) afin d'éviter toute contraction musculaire parasite et par conséquent de trouver la solution économique qui permet de porter le partenaire en toute sécurité.
Remarquons la nécessité pour le voltigeur de respecter cette meme exigence ; c'est le cas pour maintenir un appui tendu renversé ATR de qualité.



6ème exigence

ETRE CAPABLE DE SE DEPLACER tout en maintenant un voltigeur mobile ou immobile, réciproquement.

ETRE CAPABLE d'effectuer en tant que voltigeur, tout exercice en mouvement sur un porteur mobile ou immobile.

Il faudra trouver la solution pour conserver l'équilibre de l'ensemble porteur-voltigeur en déplacement.

7ème exigence

ETRE CAPABLE de développer sa propre responsabilité dans l'AIDE « ACTIVE » d'un partenaire en difficulté, qu'il soit porteur ou voltigeur.

L'aide PSYCHOLOGIQUE a aussi son importance et consistera par exemple à tenir la main du jeune voltigeur qui souhaite s'établir sur le dos d'un porteur à 4 pattes. Présence et regard renforcent l'envie d'essayer un exercice.

L'aide ACTIVE (nous employons ce terme par opposition à l'aide passive : là, le camarade fait semblant d'aider et ne pense qu'à s'auto-protéger) nécessite la connaissance suffisante de l'exercice à effectuer pour intervenir juste avant le moment crucial de l'action.

Trop souvent, l'intervenant aide trop tard son camarade et ne représente qu'un support qui certes évite la chute mais nous pouvons mieux faire dans l'aide ANTICIPATRICE ET INCITATRICE de l'action déclenchante du geste. Cela ne s'improvise pas, à nous d'éduquer nos élèves dans ce sens qui dépasse la simple solidarité.

8ème exigence

ETRE CAPABLE d'un TRAVAIL COLLECTIF à 2, 3, 4 voir plus si l'on se place dans le cadre de l'acroSPORT éducatif et non seulement sportif.

L'entente réciproque porteurs-voltigeurs demande une juste coordination des actions motrices. La réalisation d'une pyramide humaine n'est pas d'aujourd'hui, chaque élément de l'édifice est nécessaire et suffisant à sa construction ; chaque élève a sa part de responsabilité collective, c'est un maillon d'une « chaîne » statique qui évoluera vers des actions dynamiques. NOUS SENTONS la filiation du mains à mains vers l'acroSPORT.

L'acroSPORT exige et c'est un progrès, une pratique chorégraphique au sol à plusieurs (travail obligatoire en synchronisme et en alternance des séries acrobatiques).

9ème exigence

ETRE CAPABLE d'élaborer une CHOREGRAPHIE. Capable de composer des figures en fonction de l'évolution des aptitudes des jeunes, capable d'enchaîner ces figures à des acrobaties au sol. CAPABLE de créer des évolutions ESTHETIQUES dans l'espace en réagissant à la sensibilité musicale de nos élèves.

Ressources documentaires

- *Extraits de « la polyvalence en et par l'EPS » au cycle 2*
- *Les neuf exigences fondamentales*
- *Ressources documentaires ACROSPORT*
- *Outil de préparation d'une rencontre USEP sur temps scolaire*
- *Documents sur le cirque*





Documents Acrosport

L'acrosport, une innovation en milieu scolaire

**D. Beuzelin
M. Delannet
Septembre 1988**

Cassette : ACROSPORT

Une activité nouvelle en milieu scolaire

- ✦ **Présentation de l'activité**
- ✦ **Situations tirées d'une pratique de deux années en milieu scolaire, s'appuyant sur deux stages de formation animés par Michel Delannet (professeur d'EPS)**

Les activités gymniques

USEP gymnova – 1993

L'acrosport, une activité gymnique d'expression

« A l'école de l'EPS » - CRPD 44 – 1994

Le cirque

Tome jaune n°2 AAEPS

Vers l'acrosport à l'école élémentaire

J. Denis Macé – CNDP de Basse Normandie – 1994

Revue EPS

N°36 – acrobatique - 01-02-88

N°41 – «l'acrosport pour l'éducation physique » - 01-02-89

N°58 –

N°73 – «Acrosport avec la classe » - cycle 3 – page 25-26 – JP Macé (Caen) 05-06-95

N°103 – «Connaissance de l'activité acrosport » - 06-07-08 2001 - pages 7 à 9

N°104 – «Acrojeux » 09-10 – AM Havage - pages 21-22

**N°113 – «Compétences : mesurer et apprécier les effets de l'activité » - pages 12-13 –
N. Demeulemeester et M. Goutel**

N°114 – « Vers les figures acrobatiques cycle 2 » - pages 21-22 – AM Fayage

**“L'acrosport” revue EPS1 de 1998 C. Huot – Moneta – M. Socié –
De l'école aux associations**

“L'acrogym” code de pointage 2000 – S. Duboz – D. Policarpo et A. Héraud

**« Polyvalence et EPS au cycle 2 » - Corpus
Acrosport – JP Pied noir – 2001**

“Acrosport” CD rom PC – M. Jumel et D. Pourchet

Mise en place pour différents niveaux de pyramides, construction de transparents avec possibilité d'impression.

Vidéogramme

l'ACROSPORT, une innovation en milieu scolaire

Document réalisé à partir du livre -

D. Beuzelin - M. Delannay - AE EPS – 1988 - Durée : 10 mn

Une activité nouvelle passionnante en milieu scolaire

ACROSPORT :

Sport caractérisé par une sorte de danse acrobatique qui inclut des exercices de mains à mains : à deux, trois ou quatre gymnastes :

- ‡ **Double mixte**
- ‡ **Double dames**
- ‡ **Doubles messieurs**
- ‡ **Triple dames**
- ‡ **Quadruple messieurs**

Pratiquer l'acrosport c'est être capable de :

- ‡ **Porter quelqu'un**
- ‡ **Accepter d'être porté**

Pas d'action de l'un sans réaction de l'autre ; c'est la relation fondamentale porteur / voltigeur.

- ‡ **Maintenir le corps raide**
- ‡ **Placer le bassin en rétroversion**
- ‡ **Placer les segments en verticalité**
- ‡ **Se déplacer en portant**
- ‡ **Aider ses partenaires**
- ‡ **Composer des figures et des chorégraphies**

- ‡ **Différentes positions de porteurs offrent des multiples choix au voltigeur :**
 - **A genoux**
 - **Allongé sur le dos**
 - **Porteur debout**

- ‡ **De multiples combinaisons à créer**
- ‡ **Aller de l'acrobatie au sol vers le mains à mains et réciproquement : la relation sol / pyramide / sol**

Documents Acrobacirque

Arts du Cirque

Alain Fouchet – revue EP 2002

TDC Septembre 2001 – le cirque

- ‡ Métamorphoses de la piste :
 - cirque et littérature
 - le cirque dans le monde
 - le cirque au cinéma
 - le public

- ‡ Des origines métissées
- ‡ Des trapèzes et des hommes
- ‡ Monter un chapiteau
- ‡ L'équilibre
- ‡ Le maquillage parle
- ‡ Les clowns
- ‡ Le jonglage
- ‡ L'art équestre
- ‡ Bibliographie

L'atelier des images : le cirque

Mallettes : le cirque éducatif :

- ‡ cycle 1 – cycle 2 – cycle 3
 - Livrets thématiques
 - Le cirque de la foire
 - Duo
 - Affiches et programmes (5 + 2)
 - Classeur comprenant : 12 diapositives (clown en gros plan / clowns en pied / acrobates / jongleurs / antipodistes / fildeferiste / fauves / chevaux / éléphants / M. Loyal / otaries / roue infernale
 - 4 planches de photos séquentielles
 - Fichier le cirque et l'enseignement des sciences humaines
 - Référence : livres – disque – peintures pour le cycle 1
 - 3 chansons : Zim Boum Boum (Paroles et musique : Jean-Claude Darnal) – Monsieur Gabriel (paroles de Hugues Hotier et musique de Frédérique Basile) – Educatif circus (paroles et musique de Hugues Potier).

Agir dans le monde – cycle 2 – Nathan – janvier 2004 :

- ‡ « Arts du cirque »

La classe n°47 – mars 1996

Document du CRDP du Gard

Revue EPS 1 « le Cirque » Avril – mai 2000 – spécial 97

- ‡ **Questions à Patrick Fodella, Président de la FFEC**
- ‡ **Jeux croisés D. Vignaud – accueillir les classes sous le chapiteau**
- ‡ **JY Lecluse / C. Lefebvre / Puech : partir en séjour cirque**
- ‡ **A. Simon : connaissance de l'activité cirque**
- ‡ **Rédaction EPS 1 : petit mémento**
- ‡ **G. et M. Alzina : école maternelle : des activités corporelles à l'expression**

- ‡ **Outils pédagogiques :**
 - **cycle 1 : jongleurs en herbe au royaume des clowns**
 - **cycle 2 : Apprentis équilibristes si on jouait à...**
 - **cycle 3 : acrobates experts dompteurs et écuyers**

- ‡ **First english words**
 - **At the circus**

- ‡ **J.B. Bonange, C. Coumin, M. Duuez, N. Hervouet**
 - **vous avez dit clowns ? interviews réalisées par M. Lapeyra**

- ‡ **G. Leurson**
 - **une approche culturelle**

- ‡ **Y. Touchard – C. Dumant – PP Bureau**
 - **Les pratiques de cirque à l'école : quelques règles à respecter**

- ‡ **Y. Drapeau**
 - **Les enfants du cirque**

- ‡ **P. Bertrand – A. Faivre**
 - **J'apprends à me déplacer sur la boule**

- ‡ **Rencontres et spectacles**
 - **G. Alzina – JM Bernard : les clés de la réussite**
 - **D. Catherine – P. Vanroose : un défi collectif**

Revue Dada : le cirque

16 reproductions « arts visuels » - CRDP Nantes

Exposition : 12 affiches « la passion du cirque » - cycle 3 CRDC Nantes

Nouveauté à paraître en 2004 :

- ‡ **« Danse acrosport, gymnastique rythmique pour les 3-12 ans – Revue EPS 1**



**REFERENCES EXTRAITES DU CATALOGUE « SCORE »,
PARTENAIRE OFFICIEL DE L'USEP 44**

**5 % de remise sur l'ensemble des 2 catalogues « Score » et « Camif sport »
2 % de remise supplémentaire pour paiement à la commande
(tarifs valables jusqu'au 29 février 2004)**

Contact SCORE :

Loïc CHARTIER

Tel : 02 99 77 35 30 – fax : 02 99 77 35 35

Port. : 06 71 92 00 87

Site : www.score-vpc.fr

Attention... Afin de pouvoir bénéficier de la remise, merci de transmettre votre commande à l'USEP 44 qui validera avant transmission à SCORE.

De même, pas de commande directement sur le site.

Lots de 6 anneaux à jongler – diamètre 24

‡ Réf. : 452017 S – prix : 12 €

Lots de 6 balles à grains éco

‡ Réf. : 452232 S – prix : 14,70 €

Lots de 6 bubble balles (bla, ble, J, O, R, V)

‡ Réf. : 452235 S – prix : 33 €

Diabolo spidy

‡ Réf. : 452189 S – prix : 12,95 € € (12,05 € par 6)

(+ paire de baguettes – réf. 452246)

Foulards à jongler

‡ Lot de 12 foulards 68 x 68 cm – réf. : 452005 S – prix : 26,50 €

Rolla bolla

‡ Réf. : 452198 S – prix : 30 €

Boule d'équilibre diamètre 70 – 10 kg

‡ Réf. : 452250 S – prix : 142 €

Ballon pédagogique – diamètre 75 – Gymnic Plus

‡ Réf. : 403034 S – prix : 19,80 € (18,95 € par 6)