

« Acrosport »

Socle commun :

Palier 1 compétence 5 : La culture humaniste

- s'exprimer par l'écriture, le chant, la danse, le dessin, la peinture, le volume (modelage, assemblage) ;

Palier 1 Compétence 6 : Les compétences sociales et civiques

- respecter les autres et les règles de la vie collective ;
- pratiquer un jeu ou un sport collectif en respectant les règles ;

Palier 1 Compétence 7 : L'autonomie et l'initiative

- maîtriser quelques conduites motrices comme courir, sauter, lancer ;
- se représenter son environnement proche, s'y repérer, s'y déplacer de façon adaptée ;

Capacités visées :

Réaliser des actions à visée artistique et esthétique. Découvrir les différents appuis (s'équilibrer)

Objectifs de la séquence :

<i>Moteurs</i>	<i>Cognitifs</i>	<i>Méthodologiques</i>
Maîtriser des situations déséquilibrantes, diminuer ses appuis au sol. Mettre en jeu son corps entier et mobiliser différentes parties. Explorer ses possibilités corporelles afin de produire une grande variété de postures. Faire, tour à tour, des actions différentes : porter, parer, voltiger.	Prendre conscience de son schéma corporel dans l'espace. Connaître le corps de l'autre ou des autres afin d'adapter ses actions. Connaître les mesures de sécurité. S'engager dans un projet de spectacle. Oser montrer et se montrer.	Mémoriser et mettre en œuvre des règles et des codes en fonction de la situation. Se repérer dans l'espace. Prendre des repères pour mémoriser une succession d'actions. Gérer le risque pour soi-même et pour autrui. Comprendre et exercer les différents rôles de porteur, voltigeur et pareur. Communiquer à haute voix : « prêt », « attention, je descends »... Savoir démonter une figure.

Nombre de séances : **6** (de 13h50 à 14h30)

Les règles d'or en ACROSPORT :

- Utiliser des tapis
- Travailler en chaussettes
- Communiquer
- Pas de bijoux
- Cheveux attachés pour les filles.

Objectif n°1 : s'équilibrer de façon durable.

Étape 1 : le jeu de la statue

Les enfants évoluent dans tout l'espace sur une musique (choisir une musique relativement calme) et, à l'arrêt de celle-ci, s'immobilisent en statue dans la posture de leur choix. Ils tiennent la pose en respectant 3 secondes d'immobilité. Recommencer plusieurs fois en trouvant une posture nouvelle à chaque fois. Attirer l'attention du groupe sur les plus innovantes et inviter à les reproduire.

(L'enseignant prend les poses en photo de manière à créer un catalogue des positions possibles selon les appuis > phase de langage sur le repérage des appuis trouvés)

Variantes à proposer :

1. Compliquer les règles du jeu en énonçant une consigne différente à chaque arrêt de la musique :
 - Un seul pied au sol
 - Jambe libre pliée ou tendue
 - Bras en l'air, bras écartés, bras derrière le dos, bras repliés, bras tendus.
 - Deux genoux au sol, un genou au sol
 - Couché sur le dos, sur le ventre, sur le côté.
 - Faire varier la position de la tête
2. Chercher une posture expressive : statue joyeuse, triste, effrayante, en colère...
3. Se grouper par deux : l'un crée une statue que l'autre doit reproduire en miroir

Étape n°2 : Le jeu de la statue avec un partenaire.

Les enfants évoluent dans tout l'espace sur une musique en se donnant la main par deux. A l'arrêt de la musique, composer une statue avec son partenaire en restant toujours uni à lui. Tenir la posture en respectant les 3 secondes d'immobilité. Recommencer plusieurs fois en trouvant une posture nouvelle. Attirer l'attention du groupe sur les plus innovantes et inviter à les reproduire.

Note pour l'enseignant : prendre les postures en photo, nous pourrions les réutiliser comme modèle et feront l'objet d'un temps de langage.

Variantes sur cette étape :

Travailler sans musique. Les couples restent sur place, dispersés dans l'espace d'évolution. Ils écoutent et exécutent les consignes dictées par l'enseignant :

- 1 - Statue en position debout, deux pieds sur quatre touchent le sol, les partenaires se tiennent les mains.
- 2 - Les talons seuls touchent le sol, les partenaires se tiennent les mains.
- 3 - Les partenaires se tournent le dos et se tiennent les mains, bras écartés à l'horizontale ou à la verticale.
- 4 - Les partenaires se tournent le dos et se tiennent les mains, bras levés à la verticale.*

5- L'un des partenaires a les 2 mains au sol, l'autre lui tient les jambes qui sont jointes ou écartées.

6 - En position assise, les partenaires sont dos à dos, jambes en l'air, tendues, bras tendus latéralement.

7 - En position assise, les partenaires sont dos à dos, jambes fléchies, les pieds ne touchant pas le sol, les bras entourant leurs genoux.

8 - En position à genoux, les partenaires se tiennent les mains et inclinent le buste le plus loin possible en arrière et bras tendus.

9 - En position à genoux, deux genoux sur quatre au sol, les partenaires se tiennent les mains.

10 - En position assise, sur les talons, les partenaires se donnent les mains et s'inclinent le plus loin possible en arrière, bras tendus.

Ces deux situations sont à voir si le temps le permet.

11 - En position couchée, un partenaire est sur le ventre, l'autre se couche dos à dos sur lui.

12 - Un partenaire est couché sur le dos, jambes fléchies, l'autre se couche sur lui, dos contre ventre, comme dans un relax.



Objectif n°2 : prendre conscience des différentes possibilités d'appuis.

ACROCHAISE

Une chaise pour chaque enfant (les enfants peuvent être scindés en 2 groupes : les acteurs et les spectateurs).

Chaque enfant doit prendre appui sur la chaise pour alléger certaines parties de son corps et trouver des équilibres de plus en plus périlleux. Recommencer plusieurs fois en trouvant une posture nouvelle. Attirer l'attention du groupe sur les postures les plus inventives et inviter à les reproduire.

Variantes sur cette situation :

Exécution de consignes

En $\frac{1}{2}$ classe > le 2^e groupe d'enfants doit remettre les images dans l'ordre où elles sont énoncées.

8 possibilités d'actions avec une chaise :

1- s'asseoir sur la chaise, poser main droite sur pied droit et main gauche sur pied gauche.

A genoux, mains sur le dossier.

2- à genoux, sans les mains, tête contre le dossier.

3- à genoux, mains sur le dossier

4- à genoux, sans poser les mains, bras écartés tendus.

5- sur un genou, une main sur le dossier

6- sur le ventre, bras et jambes tendus

7- sur le dos, recroquevillé en boule

8- sur le dos, bras et jambes tendus

