

Situation de rencontre cycle 1

⑤ « Chais'acro »

Vers l'acrosport....

PS

Prendre les **positions et** se tenir **immobile**:

(langage corporel et verbal)

1. **Assis** sur la chaise
2. **A genoux** sur la chaise
3. **Accroupi** sur la chaise
4. **Debout** sur la chaise

Faire deux statues différentes avec la chaise

5. en s'appuyant **sur les deux mains**
6. en s'appuyant **sur les deux pieds**

MS

1. S'appuyer sur la chaise seulement **avec les deux mains** (bras tendus)
2. S'appuyer sur la chaise seulement **avec une main** (bras tendus)
3. S'appuyer sur la chaise seulement **avec les deux pieds**
4. S'appuyer **sur le siège** de la chaise avec les **deux mains**
5. S'appuyer **sur le siège** de la chaise avec les **deux pieds**
5. S'appuyer **sur le dossier** de la chaise avec les **deux mains**
6. S'appuyer **sur le dossier** de la chaise avec les **deux pieds**

Prolongement

- Mettre « dans sa tête » deux positions différentes
- Les montrer à un autre enfant
- Les lui apprendre
- Inverser les rôles
- Enchaîner les quatre positions apprises, successivement



CHAIRES

DES POSITIONS A CONNAITRE = Langages corporel et verbal



Assis(e) sur la chaise



Accroupi(e) sur la chaise



A genoux sur la chaise



Debout sur la chaise



Appui des mains sur la chaise



Appui des pieds sur la chaise



Appui d'une main sur la chaise



Appui d'un pied sur la chaise



Appui des genoux sur la chaise



Autre appui sur la chaise



CHAIS'ACRO

Matériel : 1 chaise par enfant

CONSIGNES

- S'appuyer sur la chaise **avec les genoux**

Réponses possibles

Appui pédestre =

- **debout** (4 possibilités : de face – de dos – de profil droit et de profil gauche) idem sur 1 pied
- **accroupi** (4 possibilités : de face – de dos – de profil droit et de profil gauche) idem sur 1 pied



- en **appuis manuel et pédestre**, position ventrale, **pieds** sur la chaise
 - sur le **siège** et mains au sol
 - sur le **dossier** de la chaise
- en **appuis manuel et pédestre**, position dorsale, **pieds** sur la chaise sur le siège ou sur le dossier, mains au sol.

Assis =

- en appuis manuels, jambes tendues surélevées, talons posés sur la chaise

- S'appuyer sur la chaise **avec les mains**

Appui manuel et pédestre =

- en appui manuel et pédestre, position ventrale, mains sur la chaise sur le **dossier** ou sur le **siège** et pieds au sol



- en appui manuel et pédestre, position dorsale, mains sur la chaise sur le **dossier** ou sur le **siège** et pieds au sol

Variante : idem sur une seule main de face, de dos ou de profil



- S'appuyer sur la chaise **avec les genoux**

- à genoux sur la chaise (4 possibilités : de dos – de face – de profil droit – de profil gauche)



Un album déclencheur (cf. ci-après) : la chaise bleue/ lire les illustrations : identifier les illustrations possibles à reproduire ou pas ; les faire vivre lors de l'activité physique.

~ PROPOSITION DE SITUATION pour entrer dans l'activité ~

1 chaise par enfant ⇒ chaises en dispersion dans l'ensemble d'évolution (à délimiter)

➤ Explorer les chaises **renversées** en amont (recherche de l'équilibre équilibre/ support instable) se déplacer autour des chaises en dispersion ; au signal s'immobiliser sur une des chaises, puis en retirer une et ainsi de suite...

Position de départ immobile (à faire varier)

- se placer **à côté de** sa chaise
- se placer **devant** sa chaise
- se placer **derrière** sa chaise

SITUATION 1

Au signal sonore ou visuel **se déplacer dans l'espace sans contact** avec les chaises

Variantes autour du déplacement =

- * en marchant
- * en sautant
- * en courant
- * en quadrupédie
- * en rampant ...

Au second signal **s'immobiliser en contact** avec une chaise.

SITUATION 2

Idem situation 1, au second signal s'immobiliser **et prendre appui avec les pieds sur la chaise.** (consignes sonore et/ou visuelle)

- *Observer les différentes réponses motrices en vue de les verbaliser et de les reproduire*
- *Constituer le bagage corporel de la classe au fur et à mesure (photos numériques)*

SITUATION 3

Idem situation 2, au second signal s'immobiliser **et prendre appui avec les mains sur la chaise.** (consignes sonore et/ou visuelle)

- *Observer les différentes réponses motrices en vue de les verbaliser et de les reproduire*
- *Constituer le bagage corporel de la classe au fur et à mesure (photos numériques)*

.....