

Acrobacirque



1H Ateliers

Acrobaties / Equilibre /

Jonglages et manipulations

+

45 min Présentation de numéros

Rencontre Cycle 2



Préambule

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

L'EPS a à gagner en intégrant cette 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

Lors des rencontres, nous trouverons : plaisir, entraide, solidarité, échange, responsabilité et une présentation d'un petit numéro collectif préparé en amont à l'école.

Cette rencontre se prête bien également à l'écriture post-rencontre d'un article en classe (cette année, l'article sélectionné en C2 permettra une dotation de 150 euros à son association).

Situations de rencontre

CYCLE 2





Matériel nécessaire pour les rencontres du cycle 2

(Quantité en fonction du nombre d'élèves)

ACROBATIES :

- 2 trampolines
- 2 matelas de réception
- tapis

- Cartes acrosport



EQUILIBRE :

- ... rouleaux américains
- ... paires d'échasses
- ... poutres basses (+pas japonais)
- 2 planches avec boules

JONGLAGE et MANIPULATION

- ... lots de 2 balles
- ... lots de 2 foulards
- ... lots de 2 anneaux
- ... bâtons
- Filets tendus avec balle
- Du petit matériel de découverte pourra être rajouté



Espace Equilibre et Déplacements

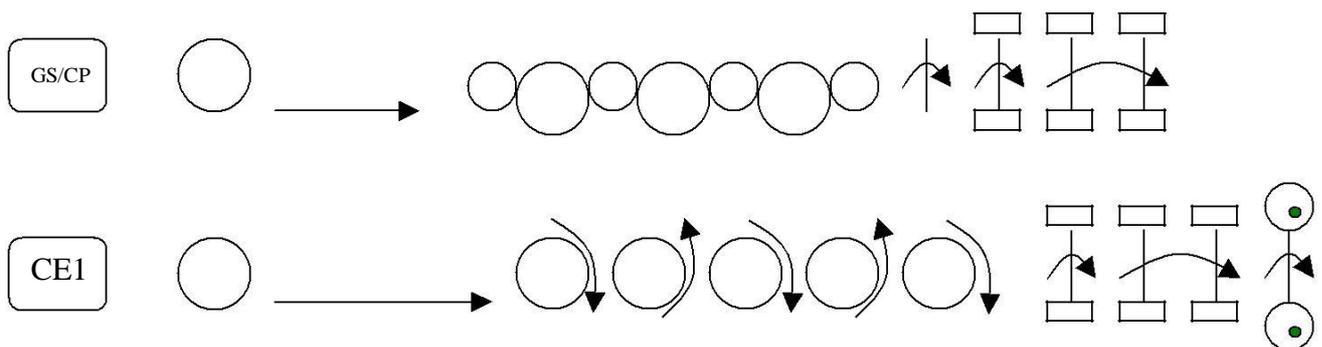
« Les Echasses »

Objectifs :

- Se déplacer sans poser un pied au sol et franchir (les yeux en haut si possible) :
- les cerceaux (
 - les lattes

Dispositif :

Les 2 parcours peuvent légèrement varier d'une rencontre à l'autre
Des plots peuvent remplacer des cerceaux



« Les rouleaux et les planches à boule »

seront simplement utilisés pour trouver son équilibre aidé par deux camarades »
Les adultes seront vigilants surtout avec les GS

« La poutre basse + pas japonais »

2 parcours à réaliser en essayant d'avoir le regard haut et sans mettre les pieds au sol



Espace Acrobaties

1 atelier acrosport « alphabet »

1 atelier acrosport « pyramides »

1 atelier « trampo »

Pour la rencontre, les enfants devront partager leurs découvertes à l'école.

Alphabet : ils tireront des cartes et devront faire deviner la lettre + faire trouver un mot. Ils présenteront des mots.

Pyramides : réalisation des pyramides dans un temps donné

Trampo : réaliser les enchaînements (en GS pas de course avant le saut)

Acrosport « 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.

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

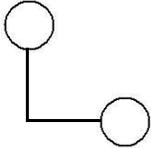
Fiche « l'Alphabet » en classe



Dessine :

Une lettre

exemple : « L » :



--

Un mot de deux lettres

--	--

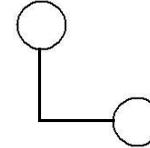
Fiche « l'Alphabet » en classe



Dessine :

Une lettre

exemple : « L » :



--

Un mot de deux lettres

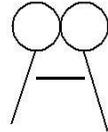
--	--

Fiche « l'Alphabet » en classe



Dessine :

Deux lettres (exemple : « A ») :



--

--

Un mot de trois lettres

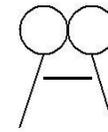
--	--	--

Fiche « l'Alphabet » en classe



Dessine :

Deux lettres (exemple : « A ») :



--

--

Un mot de trois lettres

--	--	--

Fiche « les Pyramides » en classe

Pyramide à 2 :



Ecris le numéro correspondant

Pyramide à 3 :



Ecris le numéro correspondant

Pyramide à 4 :

Ecris le numéro correspondant

Fiche « les Pyramides » en classe

Pyramide à 2 :



dessine

Pyramide à 3 :



dessine

Pyramide à 4 :

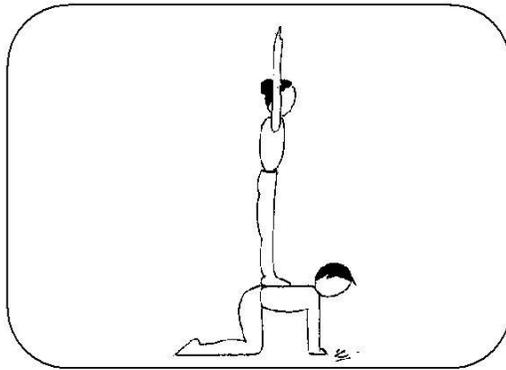


dessine

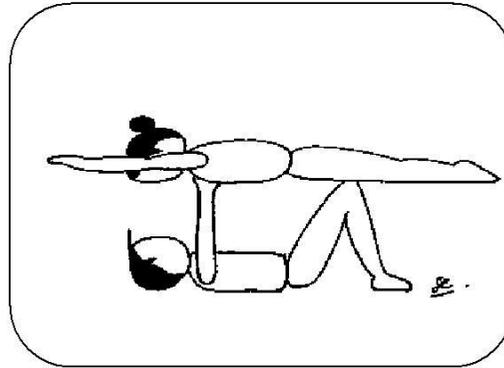


« Les Pyramides à 2 »

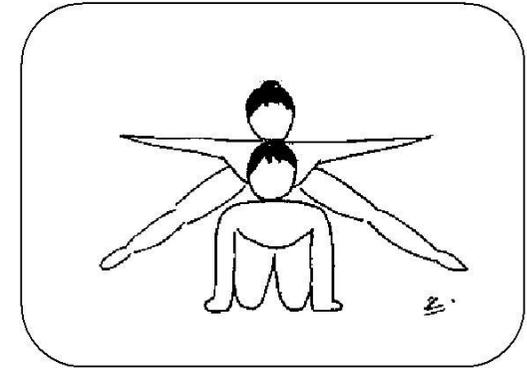
1



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

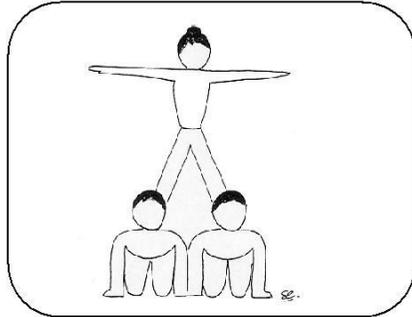
Voltigeur :

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



« 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

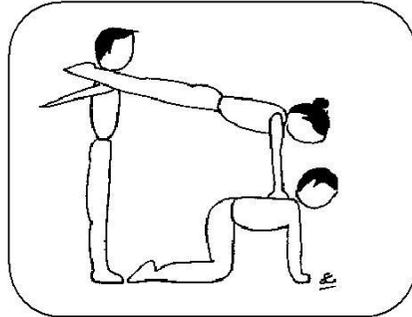
redressée Voltigeur :

- 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.

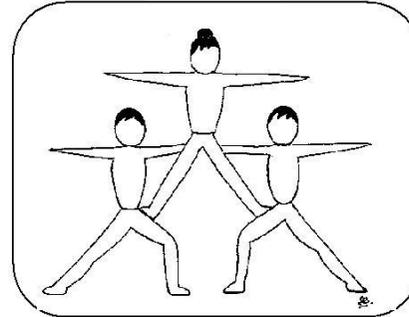
Porteur 2 :

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

Variante :

Porteurs face à face

6



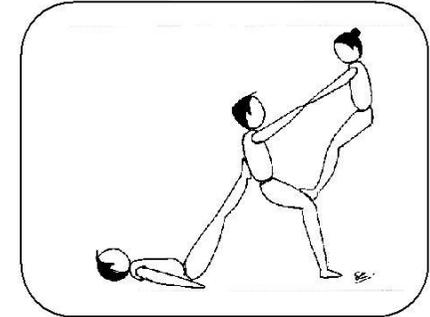
Actions à réaliser :

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.

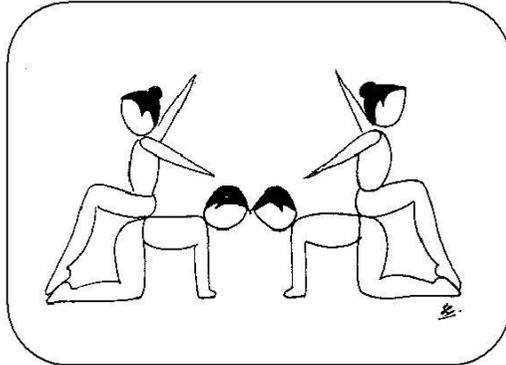
Variante :

Voltigeur debout, dos au porteur.



« Les Pyramides à 4 »

8



Actions à réaliser :

Porteurs 1 et 2 :

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

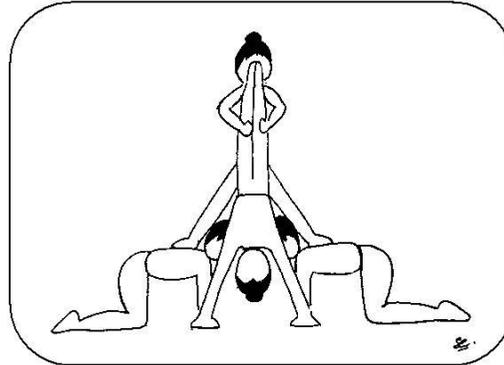
Voltigeurs 3 et 4 :

- 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).

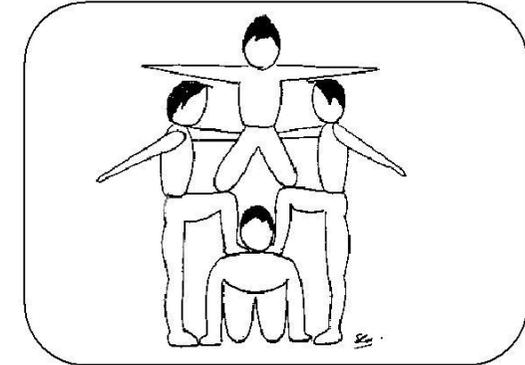
Variante :

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.

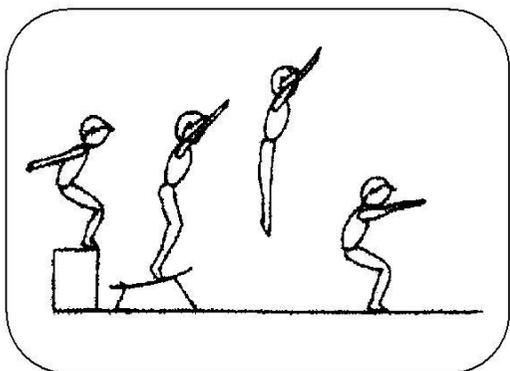
Voltigeur :

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

Variante :

Voltigeur debout.

« Trampoline »



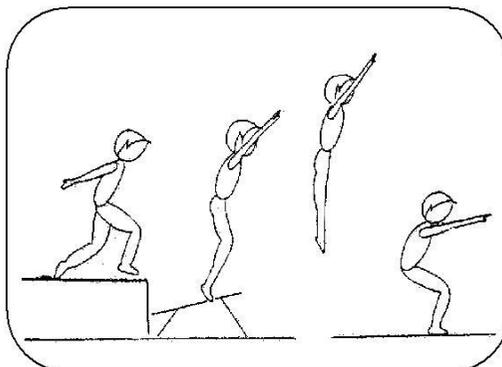
Actions à réaliser :

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

Critères de réussite :

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

--	--	--



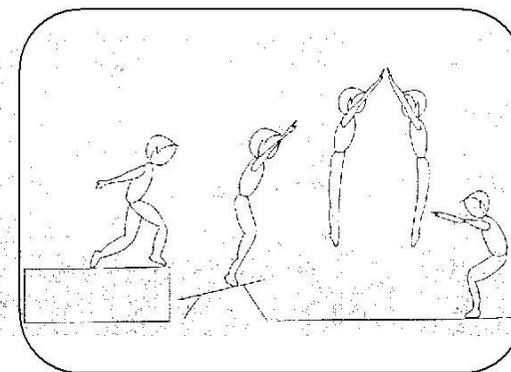
Actions à réaliser :

- courir sur le caisson
- rebondir sur le trampoline
- 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

--	--	--



Actions à réaliser :

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

Critères de réussite :

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

--	--	--



Espace Jongleries et manipulations

3 jongleries + découverte en manipulant différents objets (assiettes chinoises, bâton, diabolo, ...)

Jonglerie « les Balles »

Seul ...

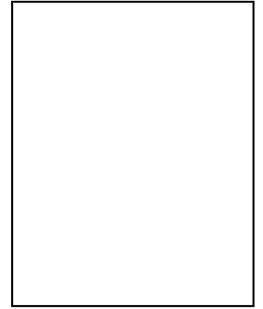
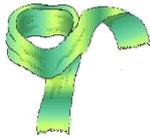
- Lancer « n » fois de suite et recevoir la balle tenue dans la main droite
- Lancer « n » fois de suite et recevoir la balle tenue dans sa main gauche
- Lancer « n » fois de suite et recevoir les 2 balles simultanément.
- Lancer « n » fois de suite les 2 balles alternativement
D – G – D – G – D – G – 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 (GS-CP)
- Lancer et recevoir la balle de son partenaire après un tour complet sur soi-même, des deux mains, et d'une main (CP-CE1)





Jonglerie « 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)



Jonglerie « les anneaux »

Taches à réaliser :

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

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, 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 (x10) sur soi-même



Manipulations « bâtons,
assiettes chinoises, filets
tendus, diabolo... »

Un espace présentera
différents objets que
l'enfant pourra découvrir