



Acrobacirque

Document pédagogique Cycle 3

Acrobaties - Jonglage
Equilibre



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.



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 oeuvre 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 oeuvre
- 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 1999.

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 laquelle 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

USEP /R2/ Doc péda Acrobacirqe
SCP/PC/NP – 20/07/07

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

USEP /R2/ Doc péda Acrobacirqe
SCP/PC/NP – 20/07/07



Situations de rencontre

CYCLE 3



Matériel nécessaire pour les rencontres du cycle 3

(Quantité en fonction du nombre d'élèves)

ACROBATIES :

2 matelas de réception +
tapis

EQUILIBRE :

2 trampolinos
5 rouleaux américains
6 tapis 2 m x 1 m
3 boules

JONGLAGE :

10 lots de 3 balles
10 lots de 3 anneaux
8 diabolos



Situations de rencontre cycle 3

Acrobaties

« Pyramides / duo »

Objectifs :

- Réaliser des pyramides à 2
- Tenir les deux rôles : porteur et voltigeur

CE2	Réaliser 2 duos acrobatiques inventés
	Tenir successivement les deux rôles

CM1	Réaliser 3 duos acrobatiques inventés
	Tenir successivement les deux rôles

CM2	Réaliser 4 duos acrobatiques inventés
	Tenir successivement les deux rôles

Critères de réussite : équilibre et rôles



« Pyramides / trio »

Objectifs :

- Réaliser des pyramides à plusieurs
- Tenir les deux rôles : porteur et voltigeur

CE2	Réaliser deux trios acrobatiques mixtes
	Tenir successivement les deux rôles

CM1	Réaliser trois trios acrobatiques mixtes
	Tenir successivement les deux rôles

CM2	Réaliser trois trios acrobatiques mixtes dont un au moins avec renversement
	Tenir successivement les deux rôles

« Pyramides / niveaux »

Objectifs :

- Réaliser des pyramides à plusieurs
- Tenir des rôles différents
- Investir plusieurs niveaux de hauteur différente

CE2	Réaliser deux pyramides différentes à 4 sur deux niveaux
------------	--

CM1	Réaliser 2 pyramides à 5, sur deux niveaux
------------	--

CM2	Réaliser une pyramide à 5 sur 3 niveaux
	Passer d'une pyramide à deux niveaux à 5, à une pyramide à trois niveaux à 5



Situation de rencontre cycle 3

Equilibres

« Boule »

Tâche n° 1

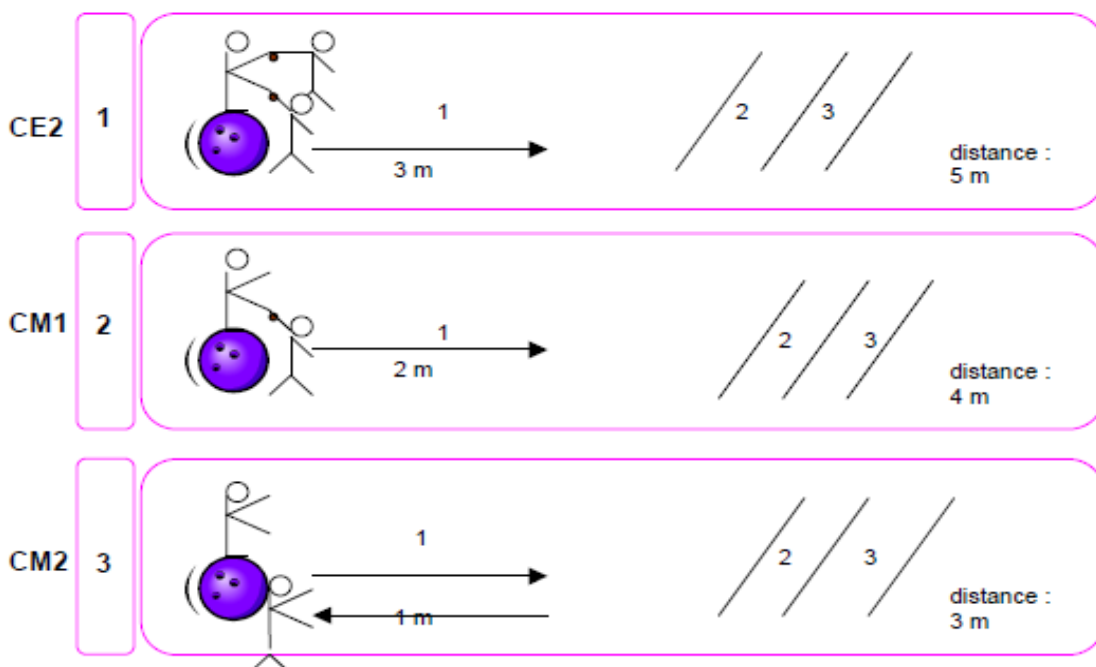
S'équilibrer :

1. Se tenir debout sur la boule
2. Effectuer un demi-tour sur la boule
3. Effectuer un tour complet sur la boule

Tâche n° 2

Se déplacer :

1. Se déplacer debout sur la boule, avec 2 aides sur 5 mètres
2. Se déplacer debout sur la boule avec une aide sur 4 mètres
3. Se déplacer debout sur la boule avec aide, sur 3 mètres (aller-retour)





« Rolla Bolla »

Chat perché

Rechercher et développer l'équilibre dans le plan latéral

Objectifs :

- Rechercher et développer l'équilibre dans le plan latéral.
- Prendre un appui correct et rapide sur la planche du rolla-bolla et maintenir le contact pendant la durée du jeu.

Dispositif (pour 10 élèves) :

- 5 tapis de 2 m x 1 m
- 5 rolla bolla
- 2 sabliers de 30 sec. / 1 mn (matériel Jeulin)

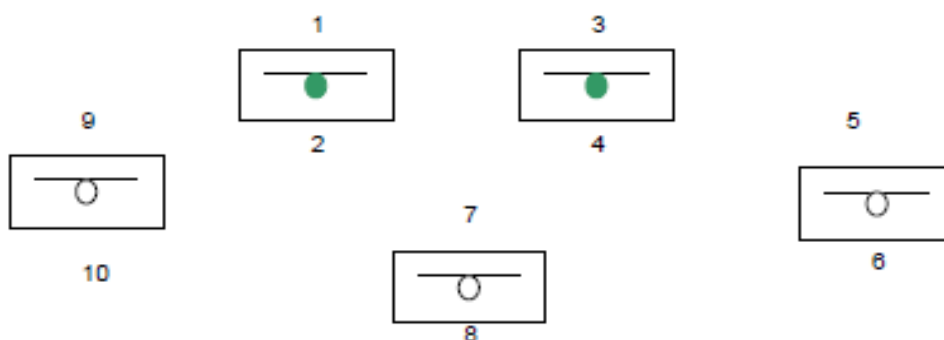
Rôle à tenir :

- équilibriste
- Pareur / Observateur / scripteur



Durée :

- CE2 : 30 sec. - CM1 : 1mn - CM2 : 1,30 mn



Consignes :

- Prendre position debout sur le rolla bolla
- Retourner le sablier une fois les joueurs perchés
- Noter les chutes et les arrêts pendant la durée du jeu

Critère(s) de réussite :

- Rester en équilibre sur la planche

Règles d'action :

- Fléchir les jambes (comme pour vouloir s'asseoir)
- Repousser la planche avec ses pieds
- Placer le regard loin devant soi



«Rolla Bolla»

Les mouches

Rechercher et développer l'équilibre dans le plan latéral.

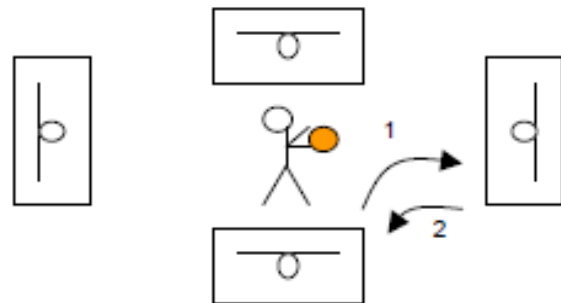
Objectifs :

- Prendre un appui correct et rapide sur la planche du rolla bolla et maintenir le contact pendant la durée de jeu (fixée à 5 minutes, temps du sablier).
- Comptabiliser le plus grand nombre de passes individuellement et collectivement.

dispositif (pour 5 élèves) :

Durée : 5 mn

- 4 tapis de 2 m x 1 m
- 4 rolla bolla
- 1 ballon mousse



Consignes :

- Prendre position debout sur le rolla bolla
- Retourner le sablier
- Lancer et recevoir le ballon (à deux mains)

Rôles à tenir :

- Le joueur qui n'a pas d'engin lance le ballon (seulement) à un joueur équilibré
- Le joueur qui perd l'équilibre devient lanceur à son tour

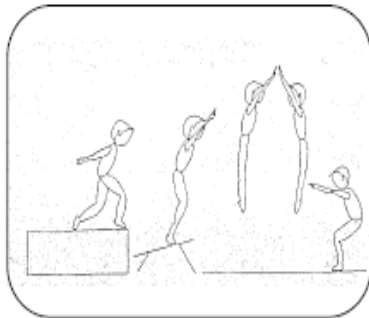
Critères de réussite :

Nombre de passes réussies



« Trampolino »

①



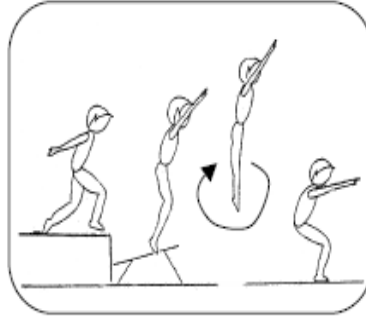
Actions à réaliser :

- courir et prendre appel sur le trampolino
- sauter verticalement en exécutant un $\frac{1}{2}$ tour

Critères de réussite :

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

②



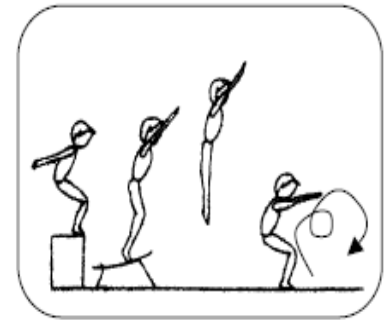
Actions à réaliser :

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

Critères de réussite :

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

③



Actions à réaliser :

- courir et prendre appel sur le trampolino
- sauter verticalement en exécutant un tour complet
- enchaîner roulade avant après réception

Critères de réussite :

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



Situation de rencontre cycle 3



Jonglage

« Balles »

Objectif :

- Maîtriser des lancers simples avec plusieurs balles (2 ou 3) :

CE2	<ol style="list-style-type: none">1. La ronde (lancer et rattraper des 2 mains)2. La « cascade » (1')3. Les 4 coins (3') – (à 2 balles)
CM1	<ol style="list-style-type: none">1. La ronde (lancer d'une main, rattraper des 2)2. La « cascade »3. Les 4 coins (3') – (à 3 balles avec arrêt à chaque coin)
CM2	<ol style="list-style-type: none">1. La ronde (lancer d'une main, rattraper de l'autre)2. Les « colonnes »3. Les quatre coins (5') – (à 3 balles sans arrêt)

La ronde :

Objectif :

Maîtriser des lancers simples avec plusieurs balles

Dispositif :

Equipe disposée en grand cercle délimité par des plots (de 10 à 15 cm de diamètre si possible).

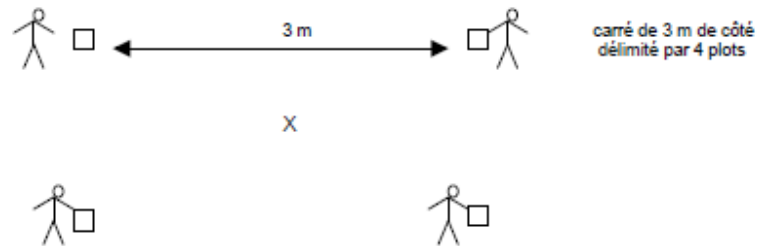
Consignes :

Le meneur de jeu lance une balle « en cloche » au joueur qui lui fait face. Celle-ci doit transiter par tous les joueurs avant de revenir au point de départ.

A la rotation suivante, deux meneurs sont désignés, puis trois pour la 3^{ème} rotation.

Les 4 coins :

Objectif :
Jongler (3') en se déplaçant



Dispositif :
4 joueurs se placent aux coins du carré, le 5^{ème} au centre (x)

Consignes :
Au signal, changer de coin en jonglant avec 2 ou 3 balles. On ne peut revenir à un coin après l'avoir quitté.

La cascade :

Prendre 2 balles dans la main dominante et une dans l'autre.

Exemple :

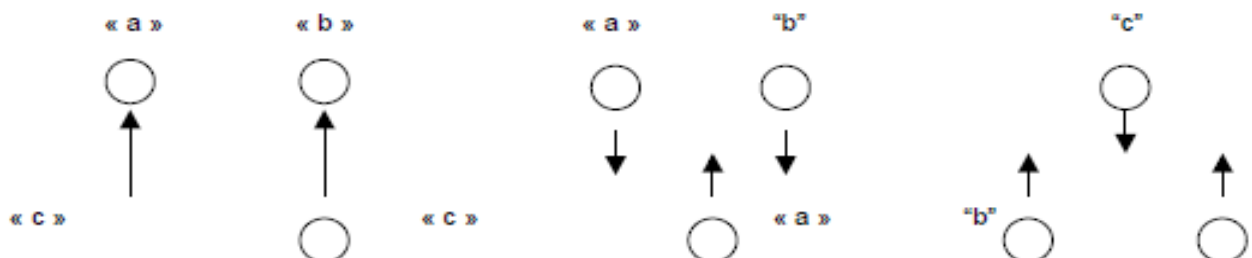
1. la main droite lance la balle « a »
2. à son apogée, la main gauche lance la balle « b » et rattrape la « a »
3. quand « b » est au plus haut, la main droite lance la balle « c » et rattrape la « b »
4. quand « c » est à son apogée, la main gauche relance la « a » et rattrape la « c »

Les colonnes :

Prendre 2 balles dans la main dominante et une balle dans l'autre.

Pour réaliser avec les balles un mouvement de piston en 2 temps :

1. lancer simultanément une balle de chaque main à la verticale
2. quand « a » et « b » sont à leur apogée, lancer « c » entre elles (décalage de la main droite vers la gauche, puis rattraper « a » et « b »)
3. dès que « c » est à son apogée, relancer « a » et « b » en même temps





« Anneaux »

Objectif :

- Jongler avec un ou plusieurs anneaux en s'initiant aux figures complexes

CE2	<ol style="list-style-type: none">1. Lancer 2 anneaux simultanément et les rattraper (10 x de suite)<ul style="list-style-type: none">- tenir un anneau horizontalement- faire tourner l'autre anneau (perpendiculairement) au-dessus du premier (3")2. Réaliser la « douche » à 3 anneaux pendant 15"
CM1	<ol style="list-style-type: none">1. Le « grand huit » : en réaliser 2 à suivre. Lancer main droite après avoir fait passer l'anneau sous sa jambe droite, puis rattraper l'anneau de la main gauche pour le lancer après l'avoir fait passer sous la jambe gauche. Le rattraper main droite. Main droite passe l'anneau sous l'avant-bras gauche et la lance avec rattrapé main gauche, puis la main gauche passe l'anneau sous l'avant-bras droit.2. « La constellation » (avec déplacement sur 5 mètres)3. « Jongler à 3 anneaux à 2 pendant 30 " face à face
CM2	<ol style="list-style-type: none">1. Le « grand huit » : en réaliser 3 à suivre



« Diabolos » atelier découverte

CE2	<ol style="list-style-type: none">1. Lancer le diabolo en l'air le plus souvent possible et le rattraper (pendant 30")2. Réaliser un saut de puce3. Réaliser une figure au choix
CM1	<ol style="list-style-type: none">1. Lancer le diabolo en l'air le plus souvent possible et le rattraper (pendant 45")2. Réaliser au moins deux sauts de puce3. Réaliser une figure au choix
CM2	<ol style="list-style-type: none">1. Lancer le diabolo en l'air le plus souvent possible et le rattraper (pendant 1')2. Réaliser une figure au choix3. Transmettre « ficelle à ficelle » le diabolo (côte à côte relais à 2 équipes)



Figures de jonglage avec le diabolo

L'ascenseur :

- Faire un tour de ficelle autour de l'axe puis tendre légèrement pour faire grimper le diabolo
- Ne pas trop tirer sur la ficelle au risque de freiner le diabolo

Le saut de puce :

- Placer la ficelle au-dessus des yeux
- Lorsque la ficelle est tendue, alterner tension et relâchement pour faire rebondir le diabolo
- Répéter ces deux mouvements et les enchaîner avec d'autres : le diabolo réalise des « sauts de puce »

nota : Garder les bras écartés durant les sauts

Le satellite d'une jambe :

- Passer une jambe par-dessus la ficelle
- Laisser passer le diabolo vers la baguette gauche
- Attendre que le diabolo remonte assez haut puis le faire sauter par-dessus la jambe vers la droite

Ficelle à ficelle :

à deux

- Faire passer le diabolo de ficelle à ficelle sans avoir à le lancer
- Rapprocher puis croiser les ficelles dans un plan vertical : le diabolo pourra alors changer de jongleur



Prestation Acrosport et/ou Jonglage

Vers une construction collective :

Configuration : 2 groupes mixtes équilibrés (environ 10)

Tâche :

- S'organiser au sein du groupe pour mettre en place une production collective qui prenne en compte les situations antérieures d'une part, et d'autre part d'espace (12 x 12) et le temps (2'30) impartis.
- Deux fois successivement, avec introduction d'un support musical la seconde fois.
- Intervertir les groupes : Le groupe spectateur devient acteur





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 sur place en déplacement PORTEUR : P
	2	d'ESCALADER SUR QUELQU'UN mais aussi d'ACCEPTER L'ENVOL VOLTIGEUR : V
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
CREATION	9	De COMPOSER DES FIGURES, DES CHOREGRAPHIES <ul style="list-style-type: none"> ✦ Nouvelles ✦ esthétiques



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 même 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 plans 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 même 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'acroport 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'acroport.

L'acroport 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.