

USEP 66

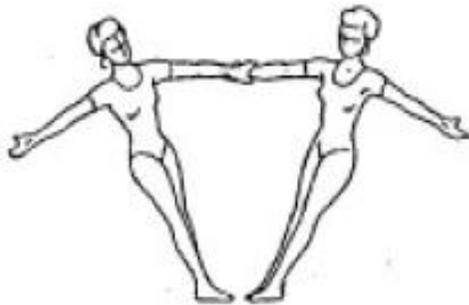
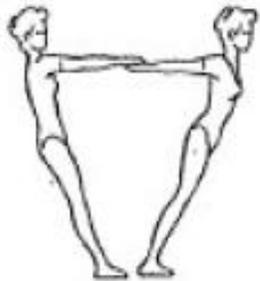
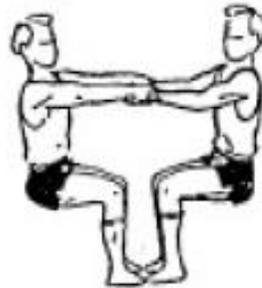
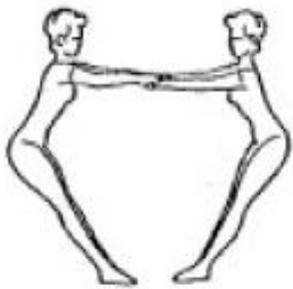
ACROSPORT 2012

Quelques éléments pour accompagner le travail de préparation des classes inscrites aux rencontres acrosport

Mise en activité	page 2
Gérer la sécurité.....	pages 3 et 4
Gainage et tonicité.....	page 5
La roulade avant.....	page 6
Éléments gymniques.....	page 7
Fiche « acrovocabulaire »...	page 8

ACROSPORT USEP 66 – Préparation des rencontres départementales 2010

Quelques propositions simples d'échauffement pour travailler le gainage de la ceinture abdominale et la tonicité générale du corps.



Duo cycle 3



Duo acrosport

ATTENTION important : jambes, bras et pointes de pieds tendues ...

USEP 66 ACROSPORT 2011

GERER LA SECURITE :

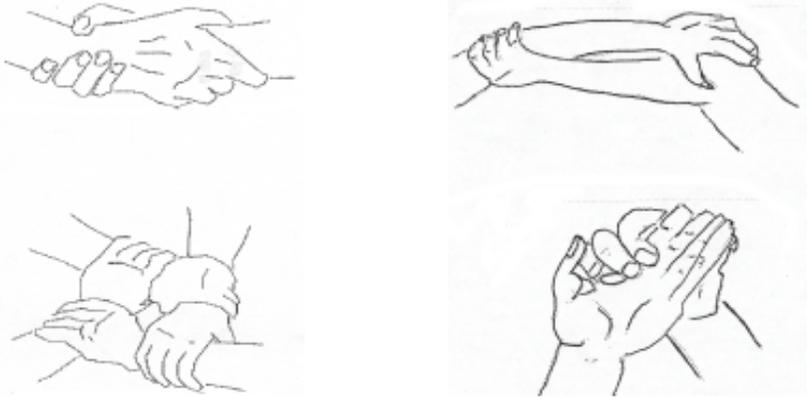
Etre attentif et sensibiliser les enfants aux zones d'appuis possibles et interdites sur le porteur.

« Monter et descendre avec précaution, sans heurt, *comme un chat*, sans piétiner le porteur ! »

Milieu du dos du partenaire	Milieu de la cuisse du partenaire	Genoux pliés	Bassin	Epaules
				
NON	NON	OUI	OUI	OUI

Appuis sur le dos : proscrire le creux des reins et celui des cervicales.

Les Règles d'Or de la Sécurité en Acrosport

Les Conditions de pratique	<p style="text-align: center;">LE MATERIEL</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> praticable ou tapis juxtaposés, fixés ou en quinconce <input type="checkbox"/> espace d'évolution suffisamment important pour chaque groupe de travail : 3 tapis pour 2 à 4 élèves 	<p style="text-align: center;">LA TENUE</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Chaussons de gymnastique ou pieds nus <input type="checkbox"/> Vêtements près du corps et non glissants <input type="checkbox"/> Cheveux attachés <input type="checkbox"/> Pas de bijoux , fermeture éclair....
Les Placements et contacts	<p>LES PRISES DE MAINS</p> 	<p style="text-align: center;">LES ZONES D'APPUI SUR LE PORTEUR</p> <p><u>Zones interdites</u> Le milieu du dos du partenaire Le milieu de la cuisse du partenaire</p> <p><u>Zones possibles, quelques exemples...</u> Mains sur le bassin, sur les épaules et le bassin, sur les épaules... Pieds sur le haut de la cuisse, sur les genoux ...</p>
Les différents rôles	<p style="text-align: center;">LE PORTEUR</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ne pas porter trop longtemps de 3s à 10s <input type="checkbox"/> Adopter une position stable et sécuritaire <input type="checkbox"/> Rechercher la plus grande surface d'appui <input type="checkbox"/> Rechercher l'alignement segmentaire <input type="checkbox"/> Placer le dos en position anatomique: tête dans le prolongement du corps <input type="checkbox"/> Placer le bassin en rétroversion <input type="checkbox"/> S'assurer de la qualité des saisies et des appuis <input type="checkbox"/> Avertir son partenaire en cas de fatigue ou de danger <input type="checkbox"/> Donner au voltigeur le temps de se redresser, de se placer <input type="checkbox"/> Participer au contrôle de la réception lors du démontage de la figure <input type="checkbox"/> Attendre que le voltigeur soit au sol pour changer de position 	<p style="text-align: center;">LE VOLTIGEUR</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> S'assurer que la posture du voltigeur est stable et sécuritaire <input type="checkbox"/> S'établir rapidement <u>MAIS</u> sans précipitation sur le porteur <input type="checkbox"/> Avoir un projet d'action avant de s'engager dans la figure <input type="checkbox"/> Chercher à élargir sa surface d'appui sur le porteur <input type="checkbox"/> Conserver une posture tonique <input type="checkbox"/> Rechercher un alignement segmentaire <input type="checkbox"/> Fixer des points de repères extérieurs <input type="checkbox"/> Renforcer les points de contacts avec le voltigeur <input type="checkbox"/> Avertir , en cas de déséquilibre, et prévoir l'espace de réception <input type="checkbox"/> Contrôler la descente <input type="checkbox"/> Se préparer à l'action de réception
<p>Aide et Parade peuvent être sollicitées à tout moment pour assurer ou renforcer la sécurité</p>		

Petite astuce pour travailler le gainage et la tonicité de la ceinture abdominale.



Un tour complet en 5 positions toniques et corps gainé.

- 1) Départ appui sur les mains, face vers le sol, bras et corps tendus, toniques et gainés.
- 2) $\frac{1}{4}$ Rotation pour passage latéral sur 1 bras (maintenir corps gainé)
- 3) $\frac{1}{4}$ Rotation pour passage dorsal (face vers le ciel)
- 4) Rotation supplémentaire pour retrouver la position latérale opposée puis initiale (face vers le sol).

La roulade avant : descriptif

Trop souvent confondue avec une chute de judo ou une « cabriole », la roulade avant doit respecter quelques règles gymniques, gainage du corps, tonicité, posture de départ et d'arrivée pour que cet élément revête une valeur esthétique.

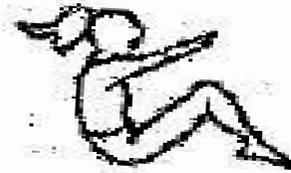
Phase N°1



N°2



N°3



N°4



Enchaînement des 4 phases

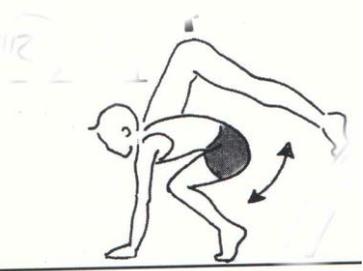
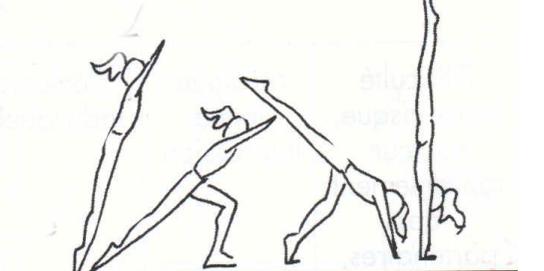
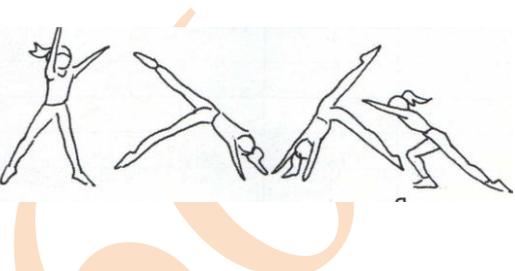
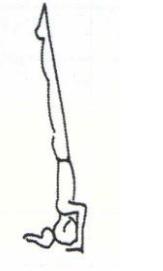
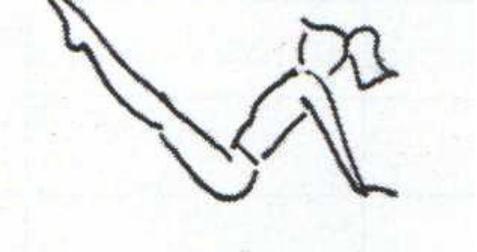
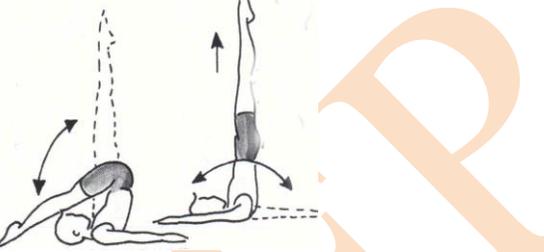
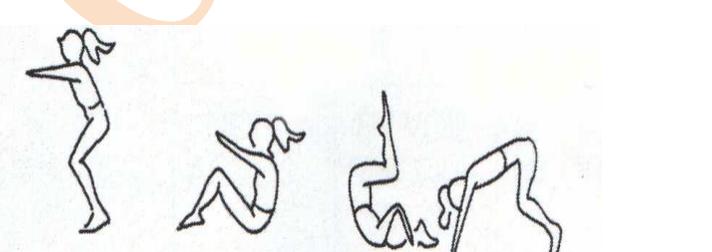
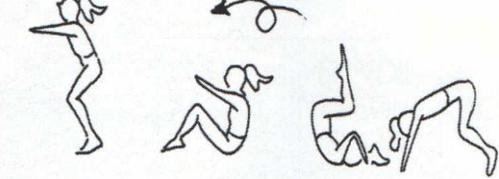
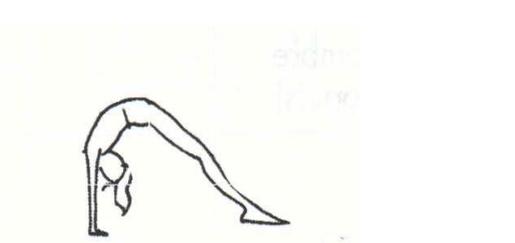
Phase N°1 : Position de départ, sur les pieds, debout ou accroupi, bras tendus vers l'avant.

Phase N°2 : Enrouler la tête (menton contre poitrine), poser les 2 mains au sol, dos rond, poser la partie arrière de la tête et pousser sur les jambes pour rouler...dans l'axe.

Phase N°3 : avec l'élan procuré par la rotation, se relever sans utiliser les mains au sol (bras tendus vers l'avant comme au départ).

Phase N°4 : Terminer en position debout et stable.

Annexe : exemples d'éléments gymniques codifiés

			
Elévation du bassin vers la verticale	Appui tendu renversé	roue	trépied
			
Equilibre fessier avec pose de mains	chandelle	Roulade arrière	
			
Roulade avant	Roulade avant écart	pont	

Acro-vocabulaire

Lis le texte :

Sur une musique de jazz, la classe de CM2 arrive sur le _____ pour effectuer devant les juges sa _____.

Les enfants sont prêts, concentrés : Ils se sont réellement _____ dans la préparation du spectacle.

Les porteurs, les voltigeurs et les pareurs se _____ par des tenues de différentes couleurs.

Le premier groupe entre en scène par une série de roulades et de roues bien _____. Puis les porteurs se mettent en position avec un _____ du corps et une _____ remarquable.

Ils accueillent leurs _____ voltigeurs qui s'installent délicatement et avec précision.

La _____ est magnifiquement tenue avec le respect des _____.

Complète le texte avec les mots ci-dessous :

- *figure – règles d'équilibre - impliqués – partenaires*
- *distinguent - gainage - représentation – praticable*
- *enchaînées - tonicité*