

STAGE FPC ACROSPORT 2008 BASSIN RHONE-SUD

Jeudi 27 novembre (matin)

Travail en salle → Voir document joint

Jeudi 27 novembre (Après-midi)

- **Mise en activité cardio-pulmonaire (5 ou 6 minutes)**

- ♣ Trotter sur tout le praticable sans se toucher,
- ♣ Faire demi-tour quand on arrive face à quelqu'un,
- ♣ Pas chassés droite puis gauche, (*dérouler les chevilles au maximum*)
- ♣ Cloche pieds : pied droit, pied gauche,
- ♣ Rebonds verticaux, (*en avançant ou en reculant*)
- ♣ Talons/fesses – genoux/poitrine,
- ♣ Trotter en alternance vers l'avant puis vers l'arrière,
- ♣ Sprinter sur la diagonale du praticable.

- **Étirements**

- ♣ Muscles du dos et intervertébraux d'abord avec le bassin fixé en rétroversion puis relâché,
- ♣ Jambes plus écartées, pieds parallèles, talons au sol → Adducteurs,
- ♣ Idem avec la pointe de pied relevée → Ischios-jambiers,
- ♣ Debout, jambes alternativement croisées l'une sur l'autre → Ischios-jambiers,
- ♣ Sur une jambe tendue (*ouvrir le pied au sol pour être plus stable*) → Quadriceps,
- ♣ Assis au sol, culbuto jambes tendues et serrées puis écartées,
- ♣ Assis jambes tendues et serrées, bras tendus vers l'arrière, étirer en rétropulsion,
- ♣ Idem avec une jambe tendue, l'autre fléchie, battements de jambe (droite puis gauche) dans l'axe puis sur le côté,
- ♣ En quadrupédie faciale (à 4 pattes), étirement des épaules en antépulsion puis poignets, chevilles et nuque.

- **Renforcement musculaire**

- ♦ Fermetures carpées buste, jambes serrées, écartées puis alternance,
- ♦ Gainage sur le dos puis sur le ventre,
- ♦ Sauts verticaux avec fixation du siège → Quadriceps,
- ♦ Pompes (sur genoux ou classiques) → Gainage et Triceps brachial.

- **Série gymnique**

- ♥ Roulade avant,
- ♥ Brouette : Sauter en position faciale ; marcher en position dorsale, à 90°.

Situations jouées

Porteur en quadrupédie

- ❑ Porteur à 4 pattes, cavalier à genoux sur P, le P doit lever un bras et la jambe opposée,
- ❑ Porteur à 4 pattes : Traverser en variant les positions du voltigeur, assis, à 4 pattes, debout, surfeur, dos, (*la descente se fait en se laissant chuter et pas en en sautant*)
- ❑ Avec aide, le voltigeur fait un tour complet debout sur le porteur à 4 pattes ; V fait un aller-retour sur le dos du P,
- ❑ Variation porteur sur le dos pour aller vers l'avion.

Porteur sur le dos

Exemple :



On peut faciliter la tâche du P en lui demandant de coller les genoux et d'écartier les pieds → plus stable

Les déménageurs

Un groupe de 4 ou 5 se réparti sur le praticable et un autre groupe doit les entasser de façon à les faire tenir sans qu'ils changent de formes. [👁](#)

Le puzzle

A partir d'une pyramide donnée par le prof, les acrobates d'un groupe prennent chacun une posture de la pyramide présentée puis ne bougent plus.

Un autre groupe doit reconstituer la pyramide sans la connaître en manipulant les statues.

Le jeu de l'acrobate






Voir le document d'Eric

Vendredi 28 novembre (matin)


• **Mise en activité cardio-pulmonaire (5 ou 6 minutes)**

- ♣ Trottiner par 2 de façon synchronisée sur tout le praticable sans se toucher. Le gymnaste 1 guide le 2 puis on inverse,
- ♣ Au top, faire ½ tour,
- ♣ Pas chassés droite puis gauche (*face à face*),
- ♣ Cloche pied droit puis gauche,
- ♣ Idem l'un derrière l'autre,
- ♣ Rebonds verticaux,
- ♣ Talons-fesses, genoux-poitrine,
- ♣ Trottiner en alternance vers l'arrière puis vers l'avant, d'abord synchronisé puis pieds opposés,
- ♣ Perdre son partenaire sur le praticable.



























• **Étirements**

- ♣ Muscles du dos et intervertébraux d'abord avec le bassin fixé en rétroversion puis relâché,
- ♣ Jambes plus écartées, pieds parallèles, talons au sol → Adducteurs,
- ♣ Idem à 2, l'un sur le dos, l'autre étire le 1^{er} (écartement augmente progressivement) → ,
- ♣ Idem, étirement des ischios-jambiers, l'un des 2 couché sur le sol, ,
- ♣ Étirements des quadriceps, à 2, l'un des 2 à plat ventre, ,
- ♣ Assis au sol, culbuto jambes tendues et serrées puis écartées,
- ♣ Étirer en rétropulsion puis en antépulsion à 2. , 

• **Renforcement musculaire**

- ♦ Fermetures carpées buste-jambes fléchies serrées puis écartées puis en alternant,
- ♦ Gainage sur le dos, par 2, lancer les jambes à droite, au centre puis à gauche, ,
- ♦ Sauts verticaux avec fixation du siège, travail des quadriceps,
- ♦ Pompes ; travail de gainage et triceps brachial sur 4 temps.

• **Série gymnique / Lancers / Porters**

- ♥ Ballade de l'éléphant, ,
- ♥ A 2, roulade avant synchro, idem 1 roule en avant et l'autre en arrière
- ♥ Roulade avant à 2, (*aide hanche + épaule ou les 2 mains au hanches =action sur les ceintures*), , , ,
- ♥ Rouleaux à 2 sur le côté, ,
- ♥ Brouette en position dorsale,
- ♥ Brouette suivie de roulade avant,
- ♥ Porteur à 4 pattes, traverser en faisant varier les positions du voltigeur, assis, 4 pattes, debout, dos, tour complet (avec aide) debout sur porteur à 4 pattes,
- ♥ Saut écart par-dessus le partenaire et roulade avant, ,
- ♥ Brouette + roulade puis placement du dos + brouette + roulade avant, ,
- ♥ Cocotier, faire le tour du partenaire sans toucher le sol, , ,
- ♥ Lancer : saut extension, saut ½ tour (*pousser au niveau de la hanche*), tour complet, , ,
- ♥ Le Mérinos, , , , , , ,
- ♥ Porter avec prise en chaise, , , , , ,
- ♥ Flip arrière avec parade, ,
- ♥ Saut de mains avec parade, , , ,
- ♥ Salto arrière lancé par 2 porteurs depuis plat dos.

Vendredi 28 novembre (Après midi)

Roulade de singe, 

Travail varié à partir du lancer type « marche pied » (voir vidéos)



Consignes et exercices classés par thèmes :

❑ **ROTATION AVANT**

- ✓ Résister avec les mains au sol : tenir en appui sur les bras permet de résister à la descente.
- ✓ Roulade n passant en « équilibre groupé » au-dessus de la tête.
- ✓ Idem mais lentement et finir la roulade vite → Rythme lent vite pour se relever.

❑ **ROTATION ARRIERE**

- ✓ Bras croisés derrière la nuque pour augmenter la surface d'appuis (= avant-bras)
- ✓ A partir d'une demi chandelle, lancer et bloquer les jambes pour avancer par sursaut → Lancer – bloquer les jambes pour décoller du sol.

❑ **ROUE**

- ✓ Poussée jambe avant et tirade talon jambe arrière,
- ✓ Roues simultanées à 2.


Rmq : L'élève qui est à l'envers par rapport à son habitude est obligé de réfléchir aux principes d'action à mettre en œuvre pour réussir.

❑ **RYTHME**

- ✓ Monter et descendre la pyramide type « surfeur » en 8 temps réguliers → permet d'enlever les gestes parasites et d'améliorer la correction.

Rmq : Musique peu importante au collègue. Un rythme binaire st intéressant car simple pour les élèves.

❑ **Travail sur la situation de référence et l'évaluation proposées par Eric BERTHILLER (voir dossier)**

acteurs	PORTEUR (S)			VOLTIGEUR (S)				GROUPE		T O T A L
critères	Nbre d'appuis: 1: 2 pt / 2: 1,5 pt 3: 1 pt / 4 et +: 0,5pt	Nature des appuis dos: 1pt / quadrupédie: 1,5pt / pieds: 2pt	Posture Gpé: 1pt- carpé: 2pt tendu: 3pt	Nbre d'appuis: 1: 4 pt / 2: 3 pt 3: 2 pt / 4 et +: 1 pt	Nature des appuis dos: 1pt / quadrup: 1,5pt pieds: 2pt/ mains 3pt	Position redres: 1pt oblique ou horiz: 1,5pt reavers: 2pt	Posture Gpé: 1pt- carpé: 2pt tendu: 3pt	Éloignement axe de gravité: dessus 0,5pt/ membres fléchis ou accroche coude à coude 1pt membres tendus 1,5pt	Éloignement des C de G (hauteur) contre 0,5pt/ membres fléchis ou accroche coude à coude: 1pt membres tendus 1,5pt	
	1pt	2pt	2pt	1pt	1,5	2	3	1	0	13,5

Lundi 15 janvier (Après-midi)

Construction par chaque équipe pédagogique d'une situation de référence pour un niveau donné (6^{ème} ou 4^{ème})

Mardi 16 janvier (matin)

La situation de référence construite l'après-midi précédent est proposée aux collègues d'un autre établissement pour test.

Ce sont les collègues qui ont construit la grille qui l'utilisent pour évaluer la prestation des autres :

- ✓ Commentaires,
- ✓ Facilité de mise en œuvre,
- ✓ Justesse, cohérence des notes obtenues par rapport à l'objectif défini,...

Mardi 16 janvier (Après-midi)

Travail en équipe

Réflexions de chaque équipe sur la programmation des activités gymniques et artistiques dans le projet d'EPS.

Mercredi 17 janvier (matin)

Révisions et questionnement pour approfondir certains thèmes dans le gymnase.

Quelques sites pour trouver des images d'acroport

<http://patrick.messin.free.fr/>

<http://eps.roudneff.com/eps/index.php?lng=fr>

<http://www.sport-image.fr/>