

ACRO à quoi ?

...A l'acrogym !



GAINAGE

La gaine de grand-mère faisait à
"l'extérieur"
ce qu'on aimerait bien avoir à
"l'intérieur"



Qu'est-ce?

Le renforcement :

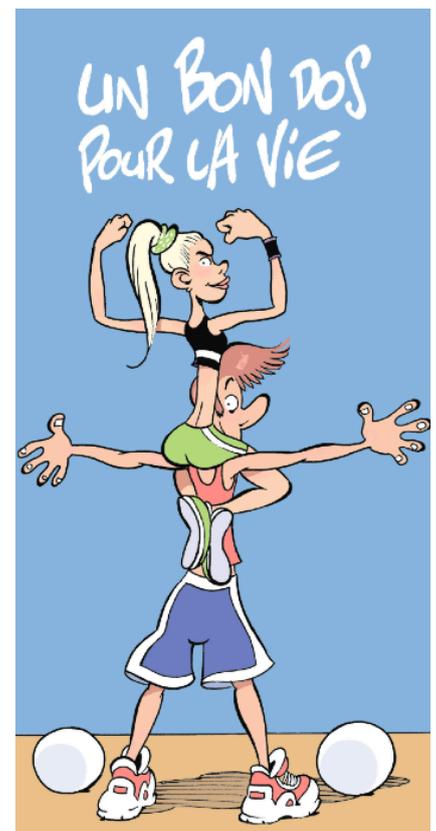
- de la musculature du tronc
- de la jonction entre le haut et le bas du corps
- des muscles stabilisateurs (chaîne antérieure - chaîne latérale - chaîne postérieure)



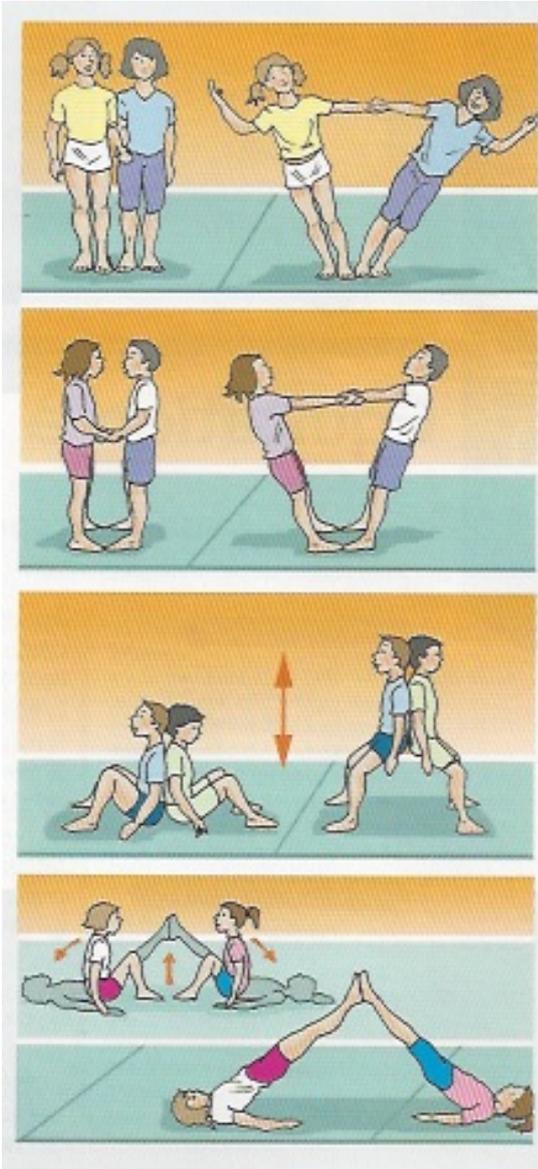
Pourquoi?

Améliorer sa santé en :

- diminuant les risques de blessures
- protégeant sa colonne vertébrale
- améliorant la transmission des forces



PER	ACCENT	REFERENCES / MANUELS
<p>CM 11 – Expérimenter différentes fonctions et réactions du corps ...en adaptant son comportement aux règles fondamentales de sécurité</p> <p>CM 12 – Développer ses capacités psychomotrices et s'exprimer avec son corps ...en prenant confiance et plaisir à se produire devant les autres</p> <p>Capacités transversales : collaboration</p>	<p>Principes de sécurité (assurage, prises)</p> <p>Figures avec poids / contrepoids</p> <p>Figure DUO et TRIO</p> <p>Artistique : thème alphabet</p>	<p>Manuel fédéral 3, brochure 3 page 29 (acrobatie du cirque)</p> <p>Fiche N° 20, 39 (6-8 ans)</p> <p>Fiche N° 5 (8-10 ans)</p> <p>Site internet pour figurines : http://eps.roudneff.com/</p>



Prendre conscience de son poids et de celui de l'autre .

Figures éventail, balançoire, dos à dos, pont suspendu

- prise solide poignet
- respiration
- tendre les bras

1,2,3 soleil

Le meneur annonce avant de se retourner quelle statue il souhaite voir.

Statue sur 2 pieds, 1 pied, 2 genoux 1 main, 2 fesses, 2 pieds 2 mains ou lettres par deux

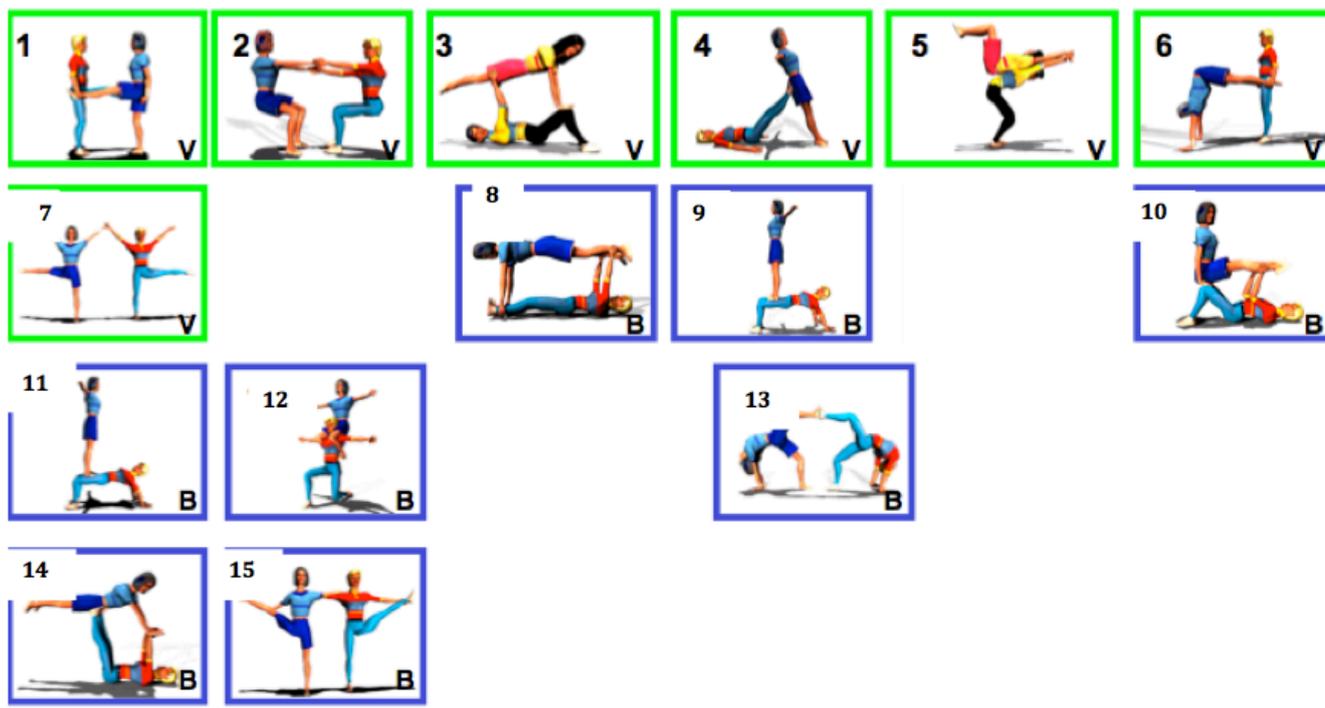


Convoi exceptionnel

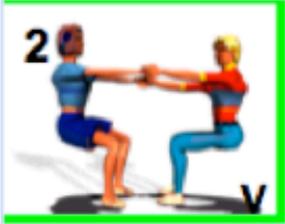
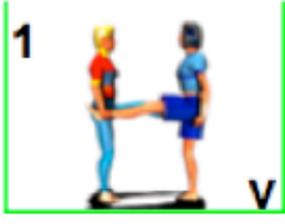
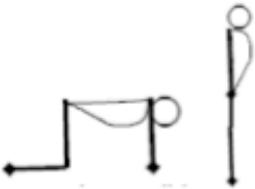
5 élèves à genoux les uns à côté des autres.
Leurs épaules se touchent.
Sur leur dos une personne. Le convoi sans se
disloquer, ni perdre la personne qui dort doit
avancer.



Quelques idées de figures :



Règles de sécurité en image :

  <p>« Prises solides et sans danger »</p>  <p>Contrôle réciproque au niveau des poignets</p>	 <p>« Ne pas s'appuyer sur des zones corporelles sensibles (nuque, milieu de dos, articulation du genou) mais utiliser les points d'appui »</p> 	 <p>« Communiquer pour prévenir un déséquilibre ou l'effondrement de la figure »</p>
---	---	--

<p>Figure à 2</p> 	<p>Travail du gainage et fixation articulation</p>	<p>« Je ne fais pas mal, je ne me laisse pas faire mal »</p>
<p>Figure à 3</p> 	<p>Les règles de sécurité et découverte de pyramides à 3.</p>	<p>Démarche plus directive :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) placer porteurs tous alignés. 2) Voltigeur se prépare et met un pied sur le bassin 3) L'aide le tient par la taille 4) Voltigeur pousse sur une jambe et met 2^{ème} pied au niveau bassin 2^{ème} porteur

Quelques pyramides à 2 élèves



Petit challenge: Et pourquoi pas à la fin essayer cette pyramide à 4 élèves?

