






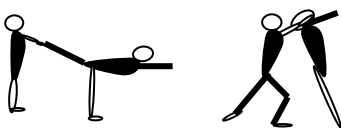





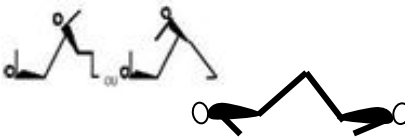







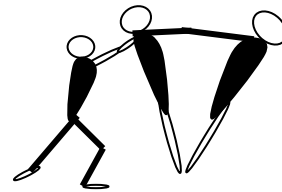
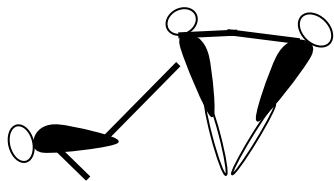
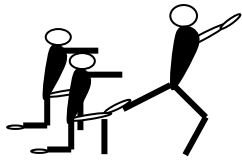


## Fiche de travail par groupe

FIGURES DU PORTEUR	Figures imposées	Figures à chercher pour le voltigeur		
		en diminuant le nombre d'appui au sol	en diminuant le nombre et de la nature des appuis entre porteur et voltigeur	Avec une position plus ou moins renversée
1 				
2 				
3 				
4 				
5 				
6 				
7 				

<p>8</p> 	 				
<p>Des positions d'equilibres compensés</p>					

Des exemples de TRIO *le pareur aide puis se met en place*



## LES DEPLACEMENTS ENTRE LES FIGURES EN ACROSPORT

L'enseignant doit alimenter un répertoire gestuel de déplacements, de sauts, de positions d'équilibre <sup>1</sup>

Pour ce faire, il est préférable qu'il donne des contraintes, des consignes (voir exemples page suivante)

- sur l'espace, le temps, les parties du corps mobilisées pour que les élèves cherchent et trouvent des formes de déplacements différentes,
- sur le nombre d'appui pied au sol à l'impulsion et de la réception pour trouver des formes de sauts différents,
- sur le nombre d'appui au sol ou de la position des bras pour trouver des positions d'équilibre.

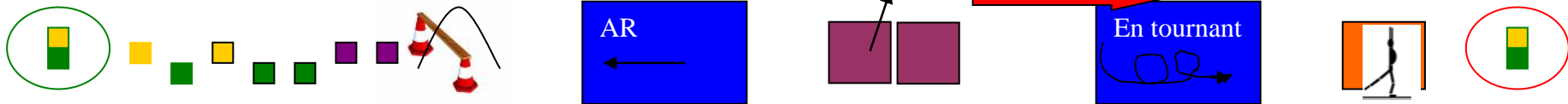
L'enseignant doit insister sur :

- **Les critères de réussite** : le corps dans le déplacement ou le saut est équilibré, l'arrivée est stabilisée, la direction est contrôlée, la position tenue 3s.
- La mise en commun de ce qui est trouvé : répertoire des trouvailles

**Deux mises en œuvre possibles:**

- Peut se faire sous **forme de parcours**, en fin d'échauffement par exemple, avec des zones identifiées pour mettre les pieds, le sens de déplacement

EXEMPLE :




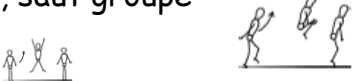

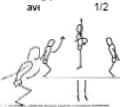





G D G, D D, les 2 pieds, les 2 pieds, saut par-dessus, marche AR saut extension en tournant position d'équilibre 1 pied

- Peut se faire **dans chaque groupe, avec des thèmes de recherche**, différents chaque séance, noter les trouvailles et les mettre en commun

EXEMPLE : chercher toutes les manières de sauter 2 p 2 p , avec des tours , avec ou sans les bras, ensemble , décalés, avec un contact....

<sup>1</sup> Des éléments gymniques peuvent être introduits comme la roulade AV et AR , l'ATR, la roue. Ils devront alors faire l'objet d'un travail gymnique spécifique sur plusieurs séances.

Des manières de faire à faire expérimenter aux élèves

SE DEPLACER	SAUTER	FIGURES D'EQUILIBRE
<p><b>Espace</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vers le haut : en se grandissant</li> <li>- Vers le bas : accroupi</li> <li>- En AV, en AR</li> <li>- Sur le Coté</li> <li>- En tournant</li> </ul> <p><b>Temps</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vite/ Lent</li> <li>- Accélééré</li> <li>- Régulier</li> </ul> <p><b>Partie corporelle mobilisée</b> (à combiner avec l'espace te le temps)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A Genoux</li> <li>- A 4 pattes</li> <li>- Sur les mains et pieds (bond de lapin)</li> <li>- Sur les fesses</li> </ul> <p><b>En mobilisant les bras :</b></p> <p>mouvements haut bas, DV DR, circulaire...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>2 pieds, 2 pieds</b> : saut extension vers le haut </li> <li>- <b>1 pied autre pied</b> : saut enjambé, saut écart, saut groupé </li> <li>- <b>1 pied même pied</b> : cloche pied, saut extension vers le haut appel réception même pied</li> <li>- <b>1 pied 2 pieds</b> : saut assemblé</li> <li>- <b>2 pieds 1 pied/</b> : saut sissone </li> </ul> <p><b>En les combinant entre eux :</b></p> <p><b>Avec un changement d'orientation</b> <math>\frac{1}{4}</math> tour, <math>\frac{1}{2}</math> tour </p> <p><b>En utilisant les bras</b></p>	<p><b>Sur les 2 pieds</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A plat</li> <li>- Sur <math>\frac{1}{2}</math> pointe</li> <li>- Avec les bras</li> </ul> <p><b>Sur 1 pied</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A plat </li> <li>- Sur <math>\frac{1}{2}</math> pointe</li> <li>- Avec les bras</li> </ul> <p><b>Sur 3 appuis</b> </p> <p><b>Sur 2 appuis</b> </p> <p><b>Sur les fesses</b> </p> <p><b>Sur une partie du corps</b> chandelle </p>