

Classe : Objectif(s) de séance : Connaître les principes d'action, et les principes de sécurité

Acrosport

					Acrosport						
Tps	But de la tache	Dispositif	Consignes	Critères de réussite ou de réalisation	Observations						
15'	Echauffement + Contact	<ul style="list-style-type: none"> *Courir sur le tapis dans tous les sens sans toucher quiconque. *Courir sur le tapis et se taper dans les mains à chaque fois qu'on se croise *Donner les lettres A ou B à chaque élève dans des proportions égales. On trotte, et au signal, les élèves A se mettent en position de mouton les élèves B sautent 2 moutons On trotte entre temps, Inverser les rôles 	On s'écarte bien Pas de chute								
5'	Trouver l'équilibre du couple par compensation de masses Rechercher une procédure	<ul style="list-style-type: none"> *Les élèves se regroupent par 2. Se tenir et faire des flexions et extensions de jambes coordonnées: 1. Face à face se donner les mains, bras tendus, pointes de pieds se touchant. 2. 1 dem en opposant les positions: 1 en flexion l'autre en extension "shaddock" 3. Dos à dos, bras crochetés. 	5x de suite Comment faire pour préserver l'équilibre du couple?	5x de suite							
5'		<ul style="list-style-type: none"> *Les élèves se regroupent par 2. Joute où on perd dès qu'on a déplacé 1 appui 1. A/Pieds l'un derrière l'autre se touchant pointe talon, perpendiculairement à l'axe des épaules, 2. B/Pieds l'un à coté de l'autre se touchant talon talon, dans l'axe des épaules. 	Ne pas tenir l'autre. Quel sens de déséquilibre?	D/G dans la position A/ Avt/Arr dans la position B/							
10'	Trouver les axes de force permettant de conserver son équilibre	<ul style="list-style-type: none"> *Course de "brouettes" *Porter le partenaire par les pieds, de la position de brouette à l'ATR *Faire le cowboy prêt à dégainer 		Corps tonique et rétroversé ne plie pas							
10'		<ul style="list-style-type: none"> *Les élèves se regroupent par 5 ou 6 et passent tous par les positions de "poupée de chiffon" et de statue". De la position allongée sur le sol, il faut les remettre sur leurs pieds. 	Comparer le poids des "poupées de chiffon" et des "statues"	Nombre de porteurs nécessaires / poids							
5'	Avoir le bassin gainé et en rétroversion	<ul style="list-style-type: none"> *Les élèves A et B se regroupent en 2 équipes Il faut porter un à un tous les équipiers d'un bout à l'autre du tapis. En contact avec la statue, on ne peut pas se déplacer. *Les élèves se regroupent par 5 ou 6 Exercice de le bouteille saoule. 	Sécuriser les statues Comment s'organiser?								
5'	Etre tonique et surtout gai né Rechercher une procédure collective										
5'		<ul style="list-style-type: none"> *Notions de sécurité quand on monte sur un partenaire, 									
5'	Etre tonique et avoir/ donner confiance en l'autre Sentir son équilibre seul	<ul style="list-style-type: none"> *Essayer toutes les pyramides à 2 (fiche)/ inventaire. 	La « bouteille » ne doit pas ouvrir les yeux, et rester tonique. Comment se grouper et résister la charge?	La « bouteille » n'ouvre pas les yeux, ne déplace pas d'appui, et ne casse pas au niveau du bassin.							
5'	Connaître et appliquer les principes de sécurité et d'action vu précédement		Quelles procédures facilitantes ?								
20'											

Bilan de séance et/ou prospective: