

CYCLE 2

Activités cirassiennes

CHAMP d'APPRENTISSAGE : s'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique

Compétences à travailler : s'exposer aux autres, s'engager avec facilité dans des situations d'expression personnelle sans crainte de se montrer ; Exploiter le pouvoir expressif du corps en transformant sa motricité et en construisant un répertoire d'actions nouvelles à visée esthétique ; S'engager en sécurité dans des situations acrobatiques en construisant de nouveaux pouvoirs moteurs ; Synchroniser ses actions avec celles de partenaires.

Attendus de fin de cycle : mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d'actions apprise ou en présentant une action inventée ; S'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements pour réaliser des actions individuelles et collectives.

ATELIER 1: Les équilibres sur engins

COMPETENCES travaillées pendant la séance : Adapter ses déplacements à différents types d'environnements, concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive

Consignes : « Tu vas monter sur cette boule et essayer de rester le plus longtemps possible sans tomber. Tu n'es pas obligé de rester statique. »

« Tu dois trouver **2 façons différentes de te tenir en équilibre** sur la boule et rester à chaque fois au moins **5 secondes** sans toucher le sol. (Aujourd'hui, **je n'autorise pas le fait d'être debout** dessus, car je ne serai pas présent avec vous sur cet atelier.) »

Descriptif :

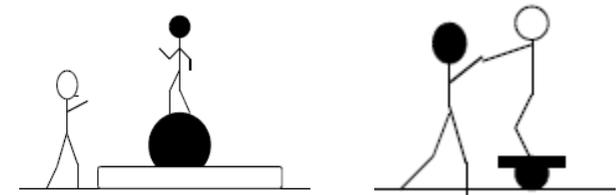
- Une boule placée sur un tapis pour un groupe de 3 élèves. L'enseignant est présent obligatoirement sur cet atelier.
- Les élèves découvrent l'objet boule et commencent à intérioriser les exigences motrices qu'elle impose. Il est important que tous les élèves puissent réussir cette première approche : possibilité de rester assis, à 4 pattes, à genoux, allongé.
- La boule peut être maintenue par des camarades à la demande de l'élève.

Variables :

- Utiliser d'autres engins comme : cylindre mousse de gym, touret, rouleau américain...
- Ce sur quoi est la boule : plus le tapis est épais et mou, moins c'est difficile.
- « Blocage » par des gros tapis soit en bloquant toutes les directions, soit en laissant un couloir (tapis fin dessous tout de même).
- Le nombre de positions.
- Boule « bloquée » puis libre.
- Les déplacements imposés sur la boule : tour sur soi-même (pour s'entraîner à faire des petits pas d'ajustement.), passer dans un cerceau.
- Avoir ou non de l'aide pour monter sur la boule.

Matériel :

- Boule(s), tapis



ATELIER 2: Le jonglage

COMPETENCES travaillées pendant la séance : Adapter ses déplacements à différents types d'environnements, concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive

Consignes :

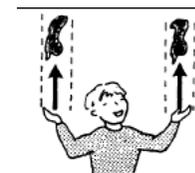
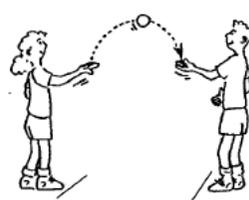
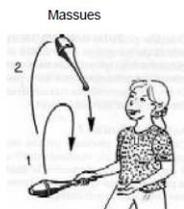
« Tu dois trouver **2 façons différentes de lancer l'objet d'une main à l'autre** sans qu'il touche le sol. »

Descriptif :

Chaque élève dispose d'une zone délimitée (cerceaux, tapis...) et de différents matériels (balles, foulards, anneaux, massues...).

Variables :

- utiliser systématiquement divers objets de jonglage (balle, foulard, anneau, massue...)
- l'axe de jonglage est fixe, le corps se déplace autour de cet axe
- le jongleur déplace l'axe de jonglage, le corps suit avec un léger décalage dans le temps
- l'espace de jonglage est plus ou moins restreint
- le jongleur se déplace (utiliser des couloirs pour le travail en vagues)
- le jongleur modifie son attitude corporelle (flexion, accroupi, à genou, se relève lentement...)
- le jongleur éloigne plus ou moins l'axe de jonglage de son corps (bras plus ou moins tendus, poignets plus ou moins hauts)
- à hauteur de poignets fixe, hauteur plus ou moins grande de lancer d'objets



Matériel :

Balles, foulards, anneaux, massues, tapis, cerceaux

ATELIER 3: Acrosport

COMPETENCES travaillées pendant la séance : Adapter ses déplacements à différents types d'environnements, concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive

Consignes : « Vous proposerez par groupes de 3 une figure qui permettra à l'un d'entre vous de ne plus avoir d'appuis au sol. Stabilisez la figure en comptant jusqu'à 3 et convenir d'un signal de fin pour le démontage de la figure. » Identifier les rôles : porteur et voltigeur

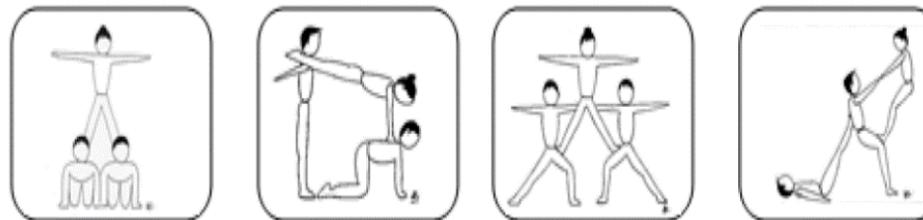
Consignes de sécurité : Connaître les surfaces d'appuis autorisées (omoplates et bassin). Connaître les points d'appuis interdits (dorsales et cervicales)

Attention, la peur de la chute ne doit pas devenir une obsession pour l'enseignant.

Dès lors que les conditions de sécurité sont mises en place l'élève doit apprendre à mesurer la prise de risque et à déclencher volontairement la chute lorsqu'il sent que son déséquilibre ne pourra pas être rattrapé.

Descriptif :

- Les voltigeurs prennent appui sur des zones corporelles pourvues de « piliers » : si le porteur est à quatre pattes, ce sera entre les omoplates d'une part, sur le sacrum d'autre part.
- Le voltigeur monte et descend très lentement, un appui après l'autre.
- Le porteur dit immédiatement s'il n'est pas bien.
- Les figures proposées ou inventées sont adaptées aux possibilités techniques et physiques des élèves (progressivité des apprentissages).
- L'adulte est présent pour parer les enfants si nécessaire. Ne pas proposer de situation qui mettrait les enfants sans parade sur un empilement complexe pour eux.



Variables :

- nombre de personnes dans le groupe
- Pour aller vers des pyramides plus complexes, on s'appuiera sur : Les propositions des enfants ; l'usage de dessins (proposés ou faits par les enfants), de photos, de vidéos...

Matériel :

Tapis et croquis (voir PDF issu du travail de G. Catois, CPC Argentan)