

Les ateliers découvertes Gym Acrobatique

Définition : La notion de pyramide en Gymnastique Acrobatique

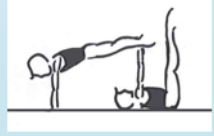


Si l'appellation officielle est "élément collectif", le mot "pyramide" est plus utilisé dans le langage commun. Une pyramide est un élément réalisé collectivement, dans lequel chaque gymnaste assume une fonction spécifique (soit porteur = P, soit voltigeur = V)

Principes pédagogiques généraux :

- L'enseignant met en place les 3 situations : Pyramides en duo, en trio et en quatuor sur lesquelles il répartira ses élèves .
- Chaque situation consiste à la réalisation globale d'une pyramide et sera accompagné de la fiche d'atelier jointe.
- L'enseignant fait tourner ses élèves au temps. Chaque groupe reste 5 à 7 minutes sur chaque situation.

Principes sécuritaires généraux :

- Si l'enseignant dispose de tapis de réception, il peut en disposer sur les zones théoriques de réception
- L'enseignant veillera à sensibiliser ses élèves dès la 1ère séance à l'agencement dans l'espace des groupes (duo, trio et quatuor) qui risque d'être perturbé par deux phénomènes:
 - l'écartement entre les groupes;
 - l'éloignement du bord de la zone d'évolution.
- La communication entre les partenaires doit être efficace afin d'assurer une pratique sécurisée. L'enseignant doit favoriser la mise en place d'un dialogue efficace et définir trois moments opportuns de son utilisation :
 - Avant la pyramide pour prévoir ce qui va être fait;
 - Pendant la pyramide pour se donner des repères sur la réalisation des actions. Des signaux sonores convenus peuvent par exemple être émis pour amorcer le retour au sol ou pour réguler une mauvaise action;
 - Après la pyramide pour analyser et réguler ce qui a été fait.
- Il est intéressant de travailler avec un élève de plus que le nombre requis par la pyramide :
 - La parade permet de mettre en place des attitudes de sécurité et de développer un esprit de sécurité et d'entraide collective.
 - L'élève supplémentaire peut également tenir le rôle d'observateur et de régulateur quant à la production réalisée par ses camarades.

	Dessins	Consignes	Sécurité	Parade
DUO		V en appui avec les bras tendus au sol place successivement ses jambes tendues dans l'alignement de ses bras. P attrape les chevilles solidement puis tend ses bras en les amenant au plus proche de la verticale. Enfin, il monte ses jambes tendues à la verticale.	La distance entre les mains de V et P doit être évaluée au préalable. Regard de V au niveau de ses appuis manuels. P regarde V jusqu'à la descente. La descente se fait dans le même sens que la montée. Un signal verbal de l'un des partenaires permettra de synchroniser les actions principales de la réalisation de la pyramide comme celles nécessaires à la descente.	De profil, maintien de V avec une main sous le ventre et l'autre sous les cuisses.
TRIO		Positionner d'abord le "duo 2" puis P fléchit les jambes légèrement écartées. V assis face au P, pose successivement ses pieds sur ses genoux. V se place sur ses 4 appuis en tendant les bras. Il lève le bassin	La gestion de 2 V exige de la part de P de une concentration maximale jusqu'à la fin de la pyramide. Regard sur V qu'il maintient aux chevilles. Un signal verbal permettra de gérer la descente.	De profil, maintien de V avec une main en haut du dos et l'autre au bassin.
QUATOR		V1 est en quadrupédie ventrale en appui manuel sur les genoux de P2 et les genoux maintenus par P1 qui est allongé au sol avec les bras tendus proche de la verticale. V2 est en appui facial au sol avec le corps gainé. Il a le buste et les jambes alignés . V2 est maintenu au niveau des cheville par P2 qui a les bras tendus à la verticale.	La distance entre P1 et P2 doit être évaluée au préalable afin que V1 et P1 puissent avoir les bras à la verticale. La gestion de 2 V exige de la part de P2 une concentration maximale jusqu'à la fin de la pyramide. Regard sur V2 qu'il maintient aux chevilles. Un signal verbal permettra de gérer la descente.	De profil, maintien de V1 avec une main à l'épaule et l'autre sous le ventre.



Préparation du Défi GYM

Organisation d'une séance préparant au niveau 1



La séance (1h30) se compose :

- D'un échauffement (30mn)
- De 5 mini-circuit d'apprentissage (35 à 40 mn)
- D'une séquence découverte en gymnastique acrobatique (15 à 20 mn)





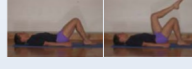

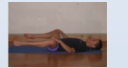




L'ECHAUFFEMENT

L'échauffement se compose de 2 parties:




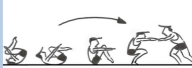
Une partie de préparation générale et une partie de préparation technique.

Partie générale : L'enseignant met en place :

- Une activation cardiovasculaire : courses; jeux; etc.
- Une mobilisation articulaire : Cou, épaules, coudes, poignets, dos, hanches, genoux, etc.
- Ainsi que les exercices suivant, plus spécifiques « gym »:

Description	Quantité	Photo
Ouverture jambes/tronc en "table" pieds écartés (serrer les fesses)	Se placer et tenir 2" à 5" (X 2)	
Extension cuisses assis jambes tendues au sol, jambes serrées (=) et jambes écart (<)	5 fois jbes = + 5 fois jbes < + tenu 5" à chaque fois	
Gainage courbe avant sur les genoux et coudes (Sur 1 et 2 = se placer par le 4 pattes-dos rd)	Se placer et tenir 2" à 5" (X 2)	
Gainage latéral sur les genoux et le coude	(3↑+5")X2	
Sur le dos, Fermeture jambe/tronc D et G (EXP, sur ventre creux)	Inspirer et Expirer jusqu'à ventre creux, bassin en rétro . 3" + 5"	
Sur le dos, fermeture jambes/tronc en iso contrée (EXP, sur ventre creux)	Par 2: 1 pousse aux pieds, 1 résiste: 2X5"	
Sur le dos, ouv lat des jambes fléchies "grenouille"	2X8tps	
Sur le dos, jambe de terre fléchie, jambe libre tendue vers le plafond	D:2X8tps G:2X8tps	
Fente avant, genou au sol –bassin rétro	D:2X8tps G:2X8tps	
Debout enroulement vertébral, jambes ½ fléchies	2X	
Auto grandissement bras verticaux	2X	

La partie technique : L'enseignant fini l'échauffement par un travail technique préparant aux situations des mini-circuits.

Préparation à l'appui brachial : quadrupédie variée (4 pattes avant-arrière latéral) ; l'araignée; face ½ tour ,dos jusqu'à rotation complète	
Préparation à la position groupée: au signal assis genoux serrés, pointes tirées, mains sur tibia; idem assis puis rouler en arrière et retour dans la même position	
Préparation début roulade AR et fin roulade AV: assis –roulé en AR avec placement paumes de mains au sol pour roulade AR; idem avec retour talons près des fesses	
Préparation au départ de la roulade AR et au retour à la station de la roulade AV: Par 2 et face à face : rouler en AR en plaçant les mains et fin retour roulade AV à la station avec l'aide du partenaire qui tire sur les mains	

Les CIRCUITS

- L'enseignant met en place 5 mini-circuits sur lesquels il répartira ses élèves.
- Chaque mini-circuit est composé de l'atelier de référence évalué lors le défi gym (exercice représenté par les photos), ainsi que 2 à 3 autres ateliers dits connexes permettant de préparer différents aspects (techniques, physiques, ou moteurs) du niveau actuel ou du niveau supérieur.
- Chaque atelier sera accompagné de la fiche d'atelier jointe.
- L'enseignement fait tourner ses groupes d'élèves au temps. Chaque groupe reste 5 à 6 minutes sur chaque mini-circuit.
- En fonction de la durée de la séance, il pourra mettre en place un 2^{ème} tour (1 tour 35mn, 2 tour 1h) sur lequel il pourra amener un début d'auto-évaluation permettant de préparer le principe du Défi Gym.

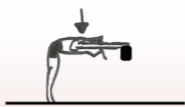
Mini-Circuit N°1 : L'ATR



Description : De l'appui facial, ouverture de l'angle bras/tronc et élévation du bassin pour venir en alignement.

Consigne : Monter les fesses et amener la poitrine vers les genoux, jusqu'à l'alignement bras/tronc.

Être capable de : Venir en alignement bras/tronc.



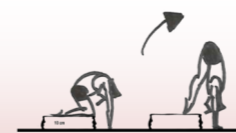
Ouverture bras/tronc en maintenant les jambes tendues

Maintenir la position 10 secondes.



En position pompe (sur les genoux, puis sur les pieds, et enfin dos rond)

Maintenir la position de gainage. Faire 3 x 5" dans chaque position.



Tendre les jambes pour monter en placement du dos jusqu'à l'alignement bras/ tronc.

Mini-Circuit N°4 : L'ATR (2)

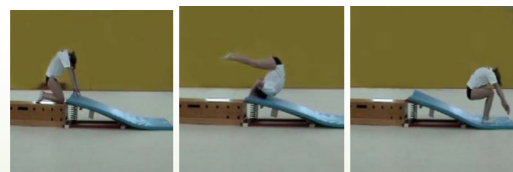


Description : En appui manuel sur le banc. Traverser avec pose de pieds (sur le banc), descente de l'autre côté, retour...

Consigne : Avoir les bras tendus.

Être capable de : Conserver les bras tendus durant tout l'exercice

Mini-Circuit N°2 : La roulade avant



Description : Départ à genoux sur un plinth, roulade avant sur un plan incliné, maintien de la position groupée.

Consigne : Maintenir la tête en position rentrée (le menton qui touche la poitrine).

Être capable de : Maintenir la position groupée



Assis en position groupée, rouler en arrière et revenir (culbuto), Se relever avec l'aide de son camarade.



Pieds serrés venir poser les mains près des pieds. Réaliser une roulade avant sur un plan incliné.

Mini-Circuit N°3 : la roulade arrière



Description : Départ assis sur un plan incliné, mains derrière la nuque, rouler en arrière avec un ballon entre le ventre et les jambes.

Consigne : Envoyer les genoux et les épaules en même temps vers l'arrière.

Être capable de : Conserver le ballon jusqu'à la fin de la réalisation



Départ à 4 pattes, mains sur un bloc. Venir toucher le bloc avec son front en pliant lentement les bras puis en les tendant de façon dynamique. Faire 2 séries de 5 pompes.



Rouler en arrière en allant poser les mains de chaque côté de la nuque. Et revenir en position de départ

Mini-Circuit N°5 : La Roue



De la fente, faire une roue sur le cercle.

Faire la roue dans les 2 sens.



Venir placer le ballon sur le module. Faire des fentes jambe droite et après jambe gauche.



Description : En appui manuel sur le banc, impulsion alternative des jambes de part et d'autre du banc en reculant.

Consigne : Poussée jusqu'à ce que la jambe soit complètement tendue.

Être capable de : Faire une impulsion complète (jambe tendue)