

# L'atelier découverte 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)

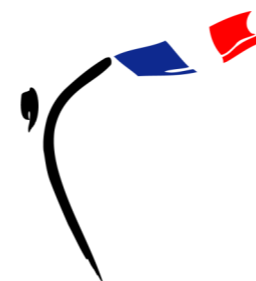
## Principes pédagogiques :

- 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 accompagnée 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 :

- 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 des groupes (duo, trio et quatuor) dans l'espace :
  - l'écartement entre les groupes doit être suffisant pour éviter tout contact notamment en cas de chute,
  - l'éloignement du bord de la zone d'évolution doit être suffisant pour éviter toute chute à même le sol.
- 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.

Programmation des ateliers découvertes GYM Acro						
Séances N° :	1	2	3	4	5	6
Duo N°1	X				X	
Duo N°2		X		X		
Duo N°3			X			X
Trio N°1		X				X
Trio N°2	X			X		
Trio N°3			X		X	
Quatuor N°1		X				
Quatuor N°2	X					X
Quatuor N°3				X		
Quatuor N°4			X		X	



Fédération Française de gymnastique

# Préparation du Défi GYM

## SEANCE 6

Programmation du cycle GYM						
Séances N° :	1	2	3	4	5	6
Niveaux du Défi Gym	Niv. 1	X	X			
	Niv. 2			X	X	
	Niv. 3				X	X



La séance (1h) se compose :

- D'un échauffement (10 mn)
- De 5 mini-circuits d'apprentissage (30 mn)
- D'une séquence découverte en gymnastique acrobatique (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 suivants, plus spécifiques « gym » :

Description	Quantité	Photo
Extension cuisses assis jambes tendues au sol, jambes serrées (=) et jambes écart (<)	(5 fois jambes (=) + tenu 8" ) X 2 (5 fois jambes (<) + tenu 8" ) X 2	
Gainage courbe avant sur les genoux et coudes (Sur 1 et 2 = se placer par le 4 pattes-dos rond)	Se placer et tenir 2 X 10"	
Sur le dos, ouverture latérale des jambes fléchies "grenouille"	3X8tps + maintien 8"	
Debout enroulement vertébral, jambes 1/2 fléchies	3X	
Auto grandissement bras verticaux	3X	

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

<b>Appui bras alternatif :</b> Par/2: "brouette" en avant et en AR (cacher les oreilles entre les bras). Le porteur exerce la prise au niveau des genoux du voltigeur.	
<b>Impulsion jambe :</b> Du saut de grenouille au saut droit, puis enchaîner avec un saut à cloche-pied sur la jambe droite et enfin un saut à cloche-pied sur la jambe gauche.	
<b>Préparation aux équerres :</b> Assis les jambes tendues et les cuisses contractées – les mains au sol au niveau du bassin, appuyer fort dans les bras pour décoller le bassin du sol.	
<b>Préparation enroulement vertébral et début roulade AR -fin roulade AV :</b> départ debout –rouler en AR en plaçant les mains pour roulade AR –se relever seul avec appui des mains au sol	


	Dessins	Description	Sécurité	Parade
<b>DUO N°3</b>		V est en appui dorsal maintenu par P qui est allongé au sol avec les jambes tendues et serrées. P a les bras tendus au plus proche de la verticale.	Les épaules de V et de P doivent être le plus possible alignées à la verticale. Un signal verbal de l'un des partenaires permettra de synchroniser les actions principales à la réalisation de la pyramide comme celles nécessaires à la descente.	De profil, maintien de V avec les mains sous le dos.
<b>TRIO N°1</b>		V1 est en appui facial au sol avec le corps gainé. Il a le buste et les jambes alignés. V1 est maintenu au niveau des chevilles par P qui est allongé au sol avec les bras et les jambes tendus à la verticale. V2 est en quadrupédie dorsale avec les pieds posés sur les genoux de P.	La gestion de 2 V exige de la part de P 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 V1 avec une main en haut du dos et l'autre au bassin.
<b>QUATUOR N°2</b>		V est en quadrupédie ventrale avec une main en appui sur un genou de P1 et l'autre main sur un genou de P2. V a les genoux maintenus par P3 qui est allongé au sol avec les bras tendus à la verticale	Grâce à la flexion plus ou moins importante de leurs genoux, P1 et P2 doivent se placer de manière à offrir des appuis pour V à la même hauteur.	De profil, maintien de V avec une main à l'épaule et l'autre sous le ventre.

# 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 du défi gym (exercice représenté par des photos), et 2 à 3 autres ateliers dits « connexes » permettant de compléter l'apprentissage (technique, physique, ou moteur) par simplification ou par complexification.
- Chaque atelier sera accompagné de la fiche d'atelier jointe permettant aux élèves de mieux identifier la tâche à accomplir.
- L'enseignant fait tourner ses groupes d'élèves au temps. Chaque groupe reste 5 minutes par mini-circuit.
- La durée de la séance a été calculée sur 1h. Toutefois l'enseignant pourra, s'il en a le temps, mettre en place un 2<sup>ème</sup> tour de circuit (1 tour = 30mn, 2 tours = 1h) sur lequel il pourra amener un début d'auto-évaluation préparant ainsi au principe du Défi Gym.

(Cf. : [Cahier pédagogique USEP N°19](#) )

### Mini-Circuit N°5 : La Roue




De la fente, faire une roue sur le cercle.  
Faire la roue dans les 2 sens.



**Description :** Pas marchés + franchissement d'un plinth bas (en appui manuel alternatif), retour au sol alternatif.

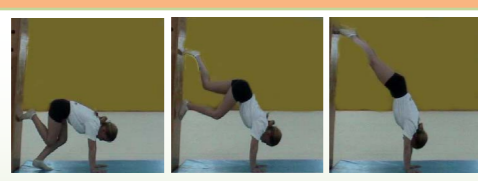
**Consigne :** Passer l'obstacle dans un mouvement continu.

**Être capable de :** Passer l'obstacle sans rupture de rythme.



Descendre en fente pour poser la balle sur la caisse.  
Venir toucher l'élastique avec la jambe arrière.


### Mini-Circuit N°1 : L'ATR



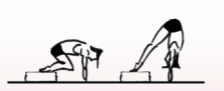
**Description :** A l'espalier, monter progressivement les jambes et le dos en reculant les mains (arrêt à l'oblique haute).

**Consigne :** Les bras tendus, regard sur les mains, enfoncer le sol, dos rond.

**Être capable de :** Maintenir la position 5 secondes : bras tendus et poitrine creuse (quelque soit l'élévation des jambes).




Grimper à reculons le plus haut possible en conservant les oreilles cachées entre les bras.




Tendre les jambes pour monter en placement du dos jusqu'à l'alignement bras/ tronc.  
Monter 3 fois et tenir 2 sec., puis 3, puis 5.

### Mini-Circuit N°4 : Impulsion jambe



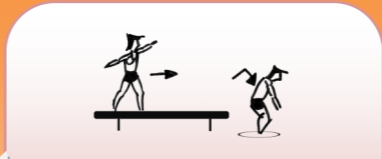
Courir entre des cordes et sauter à pieds joints dans les 2 cerceaux, sans s'arrêter.



**Description :** Effectuer plusieurs rebonds sur mini trampoline.

**Consigne :** Sauter avec les deux pieds ensemble.

**Être capable de :** Faire 5 rebonds successifs au centre de la toile.



Marcher sur la petite poutre (ou un banc) et sauter à pieds joints dans le cerceau.


### Mini-Circuit N°2 : La roulade avant



**Description :** Roulade avant sur un tapis, départ debout sur le tapis, arrivée debout au sol en passant par la position assise en bout de tapis et se relever.

**Consigne :** Se relever avec les mains loin devant le corps.

**Être capable de :** Réaliser une roulade avant avec un retour à la station debout.




Départ au sol, faire une roulade avant sur le tapis.  
Se relever avec l'aide d'un camarade.

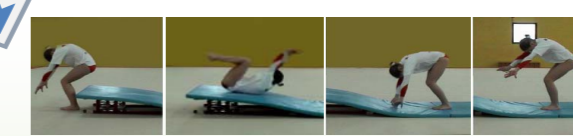


Roulade avant au sol en partant debout et en arrivant debout.  
Garder le menton collé à la poitrine.

### Mini-Circuit N°3 : la roulade arrière



Rouler en arrière sur un tapis.  
Revenir dans la position de départ sans l'aide des mains.



**Description :** Départ demi-plié, les pieds devant le tremplin, roulade arrière.

**Consigne :** Se déséquilibrer vers l'arrière sans s'arrêter.

**Être capable de :** Réaliser une roulade arrière (sans temps d'arrêt) avec un retour à la station debout.