

# 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.

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	

### SEANCE 1

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



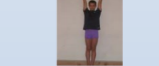
L'échauffement se compose de 2 parties:

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 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 rond)	Se placer et tenir 2" à 5" (X 2)	

Sur le dos, ouverture latérale des jambes fléchies "grenouille"	2X8tps	
Debout enroulement vertébral, jambes 1/2 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.

<b>Préparation à l'appui brachial :</b> quadrupédie variée (4 pattes avant-arrière latéral) ; l'araignée; face 1/2 tour, dos jusqu'à rotation complète.	
<b>Préparation à la position groupée:</b> au signal assis genoux serrés, pointes tirées, mains sur tibia; idem assis puis rouler en arrière et retour dans la même position.	
<b>Préparation début roulade AR et fin roulade AV :</b> assis – rouler en AR avec placement paumes de mains au sol pour roulade AR; idem avec retour talons près des fesses.	
<b>Préparation au départ de la roulade AR et au retour à la station de la roulade AV:</b> 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.	

	Dessins	Description	Sécurité	Parade
DUO N°1		V est en quadrupédie ventrale en appui manuel sur les genoux de P et les genoux maintenus par P qui est allongé au sol avec les bras tendus proche de la verticale et les genoux fléchis.	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 nécessaire à la descente.	De profil, maintien de V avec une main à l'épaule et l'autre sous le ventre.
TRIO N°2		V est en quadrupédie dorsale avec les mains en appui sur les genoux d'un P et les pieds posés sur l'autre P.	La prise de mains de V sur les genoux garantit la fixation de la pyramide. Le maintien des bras tendus de V assure la stabilité. P sur lequel V est en appui manuel doit veiller à garder un écartement approprié des genoux pendant toute la pyramide.	De profil, maintien de V avec une main en haut du dos et l'autre au bassin.
QUATUOR N°2		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 et permettant aux élèves de mieux identifier la tâche à accomplir.
- L'enseignement 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°15](#) )

## 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.



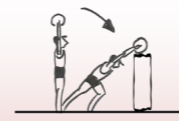
Ouverture bras/tronc en maintenant les jambes tendues.

Maintenir la position 10 secondes.



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.

## Mini-Circuit N°5 : La Roue



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

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

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

## Mini-Circuit N°4 : L'ATR (2)

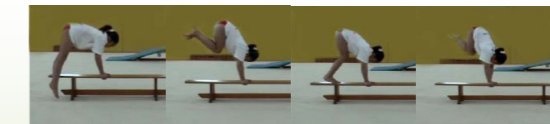


En position pompe. (sur les genoux, puis sur les pieds, et enfin dos rond)

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.



**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



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.



**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.