

# 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	

	Dessins	Consignes	Sécurité	Parade
<b>DUO N°2</b>		V est en appui facial au sol avec le corps gainé. Il a le buste et les jambes alignés. V est maintenu au niveau des chevilles par P qui est allongé au sol avec les bras et les jambes tendus 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. 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.
<b>TRIO N°2</b>		V est en quadrupédie dorsale avec les mains en appui sur les genoux de P1 et les pieds posés sur P2.	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. P1 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.
<b>QUATUOR N°3</b>		V1 est en appui facial au sol avec le corps gainé et les pieds posés sur les épaules de P1. V2 est en équerre jambes tendues et serrées. Il a les mains posées sur les genoux de P1 et les chevilles maintenues par P2 qui est allongé au sol, bras tendus à la verticale.	Les doigts et les poignets de V2 doivent être verrouillés pour ne pas entraîner une bascule vers l'arrière. Les genoux de P1 à écartement des épaules de V2 assurent que les bras de V ne se ressent pas ou ne s'écartent pas ce qui pourrait causer une chute. La distance entre P1 et P2 doit être évaluée au préalable pour que la posture de V2 soit une équerre.	De profil, maintien de V2 avec une main à l'épaule et l'autre sous la cuisse.

## SEANCE 4

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)

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





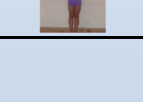
## L'ECHAUFFEMENT

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 5" ) X 2 (5 fois jambes (<) + tenu 5" ) 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 6"	
Sur le dos, ouverture latérale des jambes fléchies "grenouille"	2X16tps	
Debout enroulement vertébral, jambes 1/2 fléchies	3X	
Auto grandissement bras verticaux	3X	

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

<b>Préparation à l'appui alternatif et au placement en gainage :</b> quadrupédie variée (4 pattes avant-arrière latéral) ; les mains avancent jusqu'au gainage en planche– puis maintien de la position - et les pieds avancent jusqu'à la fermeture jambes/tronc.	
<b>Impulsion bras jambes alternatives :</b> Sauts de lapin rapides puis lents jusqu'au placement du dos (genoux et pieds serrés).	
<b>Préparation aux impulsions jambes et à la chandelle droite :</b> saut de grenouille jusqu'à alignement du corps.	
<b>Préparation à l'enroulement vertébral, au début de la roulade AR et à la fin roulade AV :</b> assis - rouler en AR en plaçant les mains pour la roulade AR; retour talons près des fesses; idem en se relevant seul avec l'appui des mains au sol; idem en se relevant sans l'aide des 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 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 :** *Le porteur* : allongé sur le dos, bras tendus, jambes légèrement écartées, tient le voltigeur aux chevilles (ou aux tibias).  
*Le voltigeur* : en appui facial corps gainé, mains sur les tibias.

**Consigne :** *Le Porteur* a les doigts écartés autour de la cheville du voltigeur, la prise est serrée.  
*Le voltigeur* a les bras tendus et le corps droit.

**Être capable de :** Maintenir la position 3 secondes en gainage.

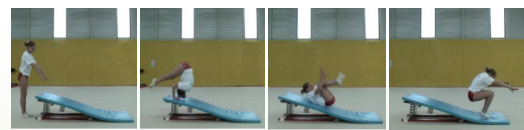


Monter en position pompe les pieds en appuis sur une petite caisse.  
Tenir la position 8 à 10 secondes.



Monter en position pompe, mains sur des portes mains et les pieds en appuis sur une petite caisse.  
Tenir la position 8 à 10 secondes.

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



**Description :** Départ debout au sol, roulade avant sur plan incliné arrivée debout.

**Consigne :** Maintenir les jambes groupées : les genoux se touchent.

**Être capable de :** Se relever sans l'aide des mains.

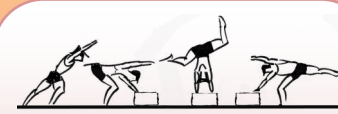


Roulade avant sur un plan incliné, départ à hauteur en restant en position groupée.

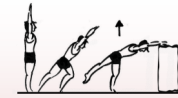


Rouler en arrière, puis revenir en position accroupie, sans l'aide des mains.

## Mini-Circuit N°5 : La Roue



Faire une roue en posant les mains sur la caisse. Les appuis doivent être alternatifs (main-main-pied-pied).



Venir en fente et poser les mains sur un plinth.  
Puis impulsion de la jambe avant.



**Description :** Sur un cercle dessiné au sol, départ en fente, appui alternatif des mains et retour en fente (pieds et mains sur la ligne) : dans un sens puis dans l'autre.

**Consigne :** Suivre le contour du cercle avec les appuis : main - main - pied - pied.

**Être capable d' :** Enchaîner des appuis alternatifs (mains/pieds) sans rupture de rythme.

## Mini-Circuit N°4 : L'ATR (2)



Tendre rapidement les jambes pour monter en placement du dos et décoller les pieds.  
Monter 3 fois de suite.



Tendre les jambes pour monter en placement du dos jusqu'à l'alignement bras/tronc.  
Monter 3 fois de suite.



**Description :** En appui manuel sur le banc, pieds au sol, franchissement du banc (sans poser les pieds dessus), retour...

**Consigne :** Avoir les jambes serrées et groupées.

**Être capable de :** Conserver les jambes groupées et serrées.

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



Départ accroupis, venir toucher le bloc avec le front en pliant les bras.  
Puis tendre les bras pour revenir dans la position de départ.



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



**Description :** Départ assis, roulade en arrière sur plan incliné jambes groupées.

**Consigne :** Prendre appui sur les mains et pousser sur les bras.

**Être capable d' :** Arriver sur les pieds.