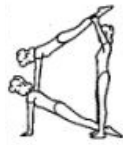


# Acrobates



## Objectifs

- Coopérer et porter attention à l'autres,
- Développer sa coordination motrice.

## Compétences (Etre capable de) :

- Coopérer pour réaliser une action à visée esthétique,
- Prendre conscience du maintien et de l'équilibre de son corps.

## 1 – La galipette

❖ Pour que les enfants ne ressentent pas de douleurs et que leurs corps soient bien prêts, prévoir une série de petits **échauffements** :

- **on marche** dans tout l'espace de la salle : interdiction de se toucher,
- de même **en trotinant** (marche rapide ou course lente !),
- à **4 pattes** (sans les genoux), se déplacer en avant, puis en arrière et enfin sur le côté,
- la moitié de la classe crée **un tunnel** (en se mettant à 4 pattes, les fesses en l'air, les uns à côté des autres) pendant que l'autre moitié de la classe passe dessous en se pliant (fait chauffer la colonne vertébrale),
- Faire **des rotations** du cou et du buste.

❖ L'enseignante met en place **les ateliers** et les expliquent aux enfants :

- **Atelier 1** : Faire des roulades sur le côté
- **Atelier 2** : Faire des roulades en avant sur un plan incliné avec l'aide d'un adulte.

Puis quand ces ateliers commencent à être acquis et les enfants ayant pris de l'assurance, proposer deux autres ateliers :

- **Atelier 3** : Faire des roulades en arrière,
- **Atelier 4** : Faire des roulades en avant avec l'aide d'un adulte

❖ Après les 1ers essais des enfants pour chaque atelier, prévoir un temps de verbalisation. L'enseignante regroupe les enfants et leur demande : *comment faites vous pour rouler dans chaque atelier ? Puis laisser un enfant montrer physiquement une bonne roulade :*

### Remarques attendues :

- **Atelier 1** : placer les bras le long du corps, avec son corps prendre de la vitesse (quant il tombe sur le côté).
- **Atelier 2** : le plan incliné facilite la roulade, moins besoin d'élan mais il faut bien s'enrouler.
- **Atelier 3** : rentrer la tête et se donner une bonne impulsion avec les jambes.
- **Atelier 4** : rentrer sa tête entre ses épaules, bien se rouler (bien enrouler la colonne vertébrale) et se lancer.

❖ **L'enseignante évalue :**

- observe l'évolution de chaque enfant,
- quels enfants se sont montrés de plus en plus efficace,
- encourage les « peureux » à s'engager, ceux qui se découragent
- évalue l'implication de chacun dans l'action.

## 2 – Pyramide !



Proposer aux enfants de jouer les acrobates en réalisant des pyramides. A ce niveau, les enfants peuvent réussir des pyramides à 2 voire 3 pour les plus habiles et les plus confiants.

### ❖ Activités préparatoires

- Activité visant à stabiliser l'équilibre : **Chat perché**. Attribuer le rôle du chat à un enfant, les autres doivent se percher pour y échapper lorsque la musique s'arrête. Les enfants doivent se percher sur des différents supports - de moins en moins stables : par la taille (de plus en plus petit) et par la forme (arrondies).

- Activité à visée esthétique : **Les statues** : les enfants se promènent et dansent dans tout l'espace. Lorsque la musique s'arrête, ils se transforment en belles statues. Inventer à chaque arrêt de musique de nouvelles statues et proposer aux enfants des contraintes (toucher le sol avec une main, lever un pied...), faire des statues à deux...Après quelques statues, demander aux enfants de monter les mains comme pour s'étirer pour se stabiliser pour apprendre à saluer.

- Activité à visée coopérative : **se promener sans se lâcher**, sans tomber, sans se cogner avec les mains paumes contre paume puis faire monter/descendre la hauteur des mains, laisser passer des « paires de copains » sous le pont formé ... Faire de même dos contre dos : se déplacer sans perdre son copain.

- Activité à visée « sécuritaire » : il faut apprendre aux enfants à **faire attention aux positions** qu'ils prennent pour leur propre sécurité mais aussi pour celle des autres. **Les humeurs du chat** : se mettre à 4 pattes et imiter le chat quand il est :

<b>Content</b>	Dos plat
<b>En colère</b>	Dos rond
<b>Au repos</b>	Dos creusé

Pour supporter le poids d'un camarade, le dos de l'enfant doit être bien plat et être « solide ». Tester la tenue de dos du chat content en appuyant sa main de plus en plus lourdement. Evaluer les enfants qui supporteront plus facilement de poids et ceux qui montrent plus d'aptitudes pour l'équilibre. Cette évaluation permettra de déterminer **quels rôles** les enfants joueront :

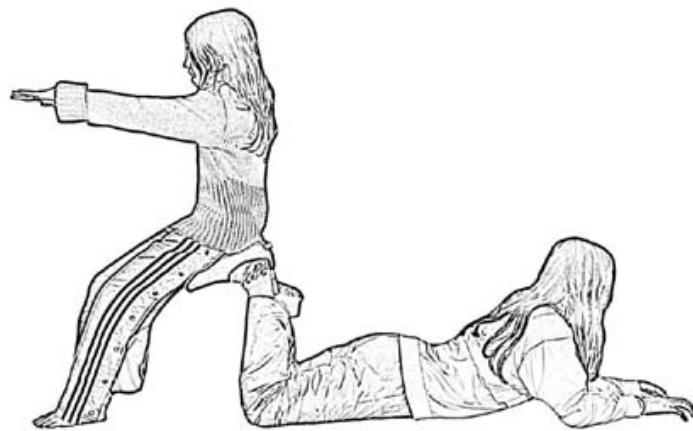
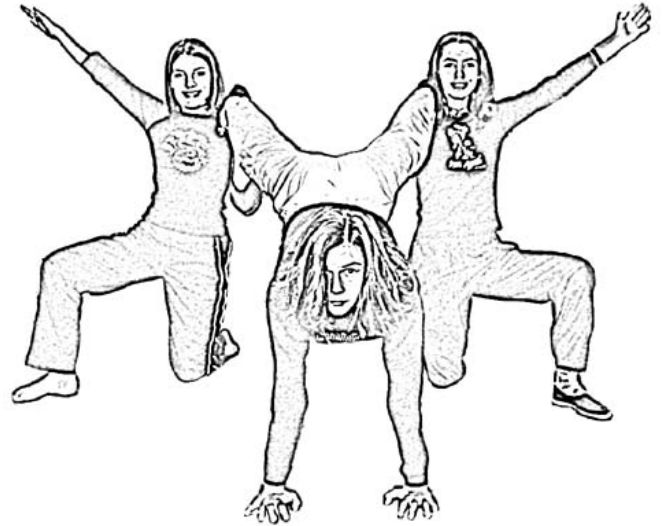
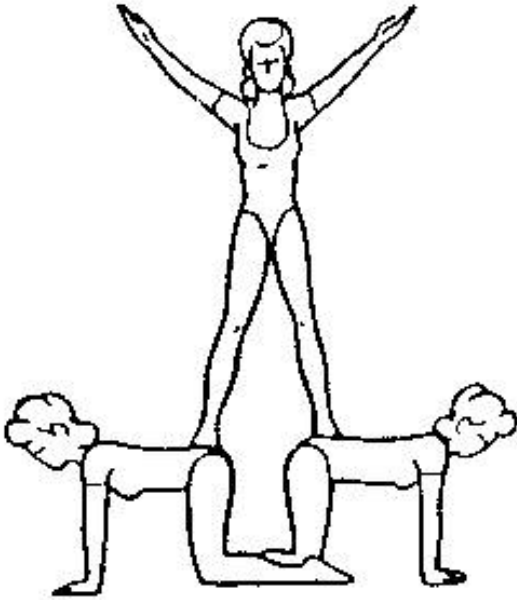
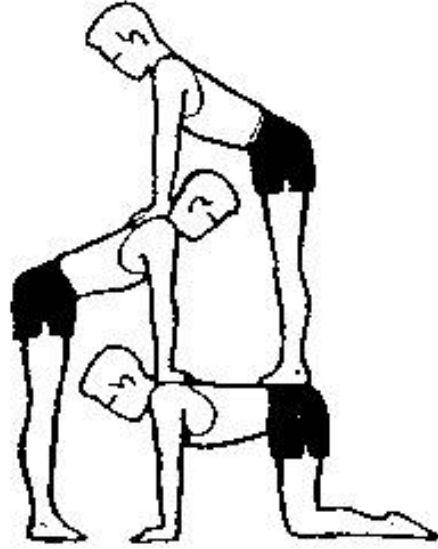
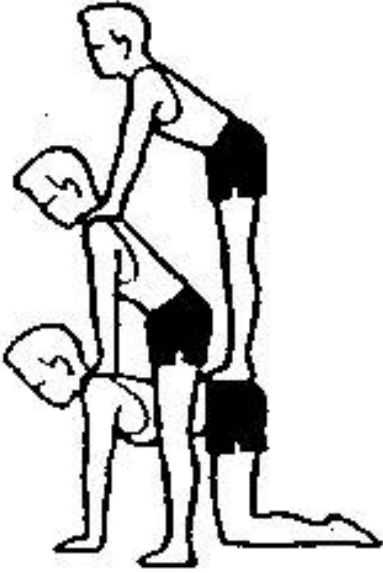
<b>Porteurs</b>	<b>Voltigeurs</b>

**Règles de sécurité** : Se positionner dos plat et toujours rester bien droit, ne pas se relâcher, ne pas s'appuyer au milieu du dos du porteur, utiliser les jambes pour se soulever.

### ❖ En piste les acrobates !

Répartir les enfants par deux en prêtant attention d'associer des enfants de carrure équivalente ou un porteur plus « costaux » que le voltigeur. La présence de l'adulte est indispensable pour la sécurité et le maintien de l'équilibre.

- Proposer aux voltigeurs de **s'asseoir sur les porteurs DOUCEMENT**, avec attention puis de saluer (monter les mains comme pour s'étirer).
- Proposer ensuite quelques pyramides à deux ou à 3 et laisser les enfants trouver de nouvelles pyramides !



Bilan :

La Classe de LILLI

Bienvenue dans le monde Lilliputien des Maternelles !