

# Acrobacirque



Acrobaties - Jonglage  
Equilibre

Saison  
2004-2005

Document pédagogique

CYCLE 3

# Sommaire

---

- Préambule
- Fiche sécurité
- Dossier technique et pédagogique
- Situations de rencontres du cycle 3
- Ressources documentaires



**A**ctivité



**C**irque



**R**econnue au travers des programmes EPS pour son



**O**riginalité



**B**ase d'une



**A**pproche et Association artistique, acrobatique,



**C**réative et Constructive, qui renvoient à ...



**I**maginaire



ou à la **R**encontre du Risque



**Q**ue



l'**U**sep



s'**E**ngage à explorer sous de multiples facettes

# Préambule

## Le « cirque » à l'école... « l'acrobacirque » avec l'USEP...

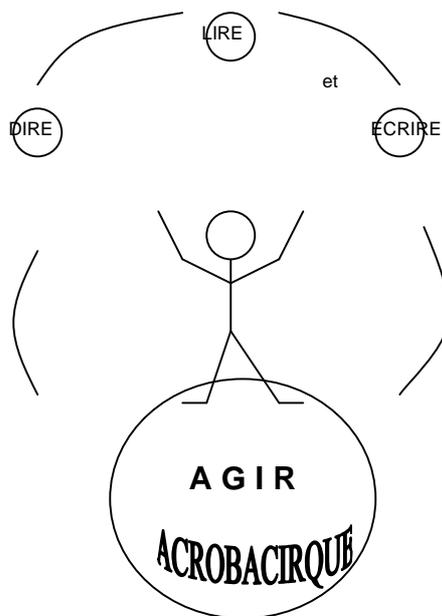
L'EPS a à gagner en intégrant cette nouvelle pratique corporelle dans ses contenus pour développer d'une part l'acquisition de compétences et de connaissances utiles pour mieux connaître son corps et favoriser l'accès au patrimoine culturel d'autre part.

Cette activité offre des pratiques diverses, principalement autour de l'acrobatie, l'équilibre, la jonglerie... Autant de moyens qui donnent du sens les uns aux autres et prennent du sens les uns au regard des autres.

Elle nous intéresse plus particulièrement dans le cadre de l'USEP, dans la mesure où elle se construit avec les autres et est soumise au regard d'autrui. C'est ainsi que le terme « ASSOCIATION » peut se révéler un mot-clé pour mener à bien enseignement et apprentissage dans un contexte polyvalent où s'assemblent en effet :

- gestion de l'espace, du matériel, de soi, de l'autre
- gestion des émotions
- distribution de rôles
- constructions collectives

et où pourront régner lors des rencontres programmées : plaisir, entraide, solidarité, échange, responsabilité et où enfin, sera offerte à l'enfant, à l'élève, la possibilité, la nécessité de rendre compte d'un événement vécu ensemble.



# Fiche

# Sécurité



# Les pratiques de cirque à l'école

## Quelques règles à respecter...

---

*Proposer des activités de cirque à ses élèves, accueillir à l'école un intervenant ou pratiquer à l'extérieur de l'école ne peut se concevoir, pour un maître, sans s'assurer préalablement du respect de leurs conditions de qualité et de sécurité.*

Si la pratique des activités de cirque en milieu scolaire ne fait, actuellement, l'objet d'aucune réglementation particulière, leur nature les situe aussi bien dans le champ des activités corporelles que dans celui de l'expression. Leur mise en œuvre peut donc être traitée par analogie avec les activités physiques et sportives de l'EPS et celles de l'éducation artistique.

L'analyse du contentieux des accidents apporte peu d'informations, la jurisprudence récente étant pauvre en ce domaine. Ces activités peuvent s'organiser à l'intérieur de l'école ou à l'extérieur de l'enceinte scolaire. Dans tous les cas, il faut s'assurer :

- de la qualité du matériel utilisé
- des conditions de la mise en œuvre
- de la compétence de l'encadrement

### En dehors de l'enceinte scolaire...

Il s'agit d'une sortie scolaire soumise aux règles définies par la circulaire n°99-136 du 21 septembre 1999<sup>1</sup>.

Le lieu où se déroulera l'activité est un établissement ouvert au public qui doit bénéficier d'un arrêté d'ouverture garant du respect des règles de sécurité.

Compte-tenu de leur spécificité, il est souhaitable que ce lieu ait été déclaré apte à accueillir une classe en activité d'enseignement, label décerné par l'inspecteur d'académie à l'issue d'une visite par ses services.

### Le matériel...

Il n'existe pas de normes particulières pour le matériel utilisé. En revanche, il convient de veiller à ce que ce qu'il réponde aux obligations générales de sécurité définies par l'article L 222-1 du code de la consommation : « *les produits et les services doivent, dans des conditions normales d'utilisation ou dans d'autres conditions raisonnablement prévisibles par le professionnel, présenter la sécurité à laquelle<sup>2</sup> on peut légitimement s'attendre et ne pas porter atteinte à la santé des personnes* ».

Par analogie, le matériel devrait respecter les exigences prévues par la norme expérimentale<sup>3</sup> concernant les matériels éducatifs de motricité.

---

<sup>1</sup> B.O. hors série n°7 du 23-09-99

<sup>2</sup> dans l'attente de sa parution, on pourra se référer au projet de norme adressé aux recteurs et inspecteurs d'académie, lettre n°99-057 du 9-11-99



## **Les conditions de pratique...**

Afin d'éviter les risques liés aux chutes, il est recommandé de faire pratiquer les activités à une hauteur maximum de chute libre de 0,60 m, si vous ne disposez pas de sol amortissant comme l'envisage le projet de norme.

Les tapis de gymnastique de types 2 et 3 utilisés pour les activités habituelles assurent un amortissement comparable à ces recommandations. Afin d'éviter les pertes d'équilibre qui sont souvent à l'origine des accidents, il faut éviter les tapis dont les déformations sont importantes (matelas souples).

## **L'encadrement...**

Compte tenu de la spécificité de ces activités et dès lors qu'elles peuvent être exécutées à une hauteur de chute libre pouvant atteindre 2,40 m, il convient de prévoir un taux renforcé d'encadrement. Toutefois, lorsque les exercices se font au sol ou à faible hauteur (< 0,60 m), le maître peut encadrer l'activité seul s'il dispose des compétences nécessaires. L'intervenant extérieur éventuel doit être agréé par l'Inspecteur d'Académie ; la compétence technique sera appréciée en fonction de la possession éventuelle d'un diplôme délivré par une école agréée par la Fédération Française des Ecoles de Cirque et d'une activité professionnelle reconnue.

*Revue EPS 1 n°93*

# Dossier

# Technique et pédagogique

# Usepacro

**Éléments statiques :**  
contact permanent

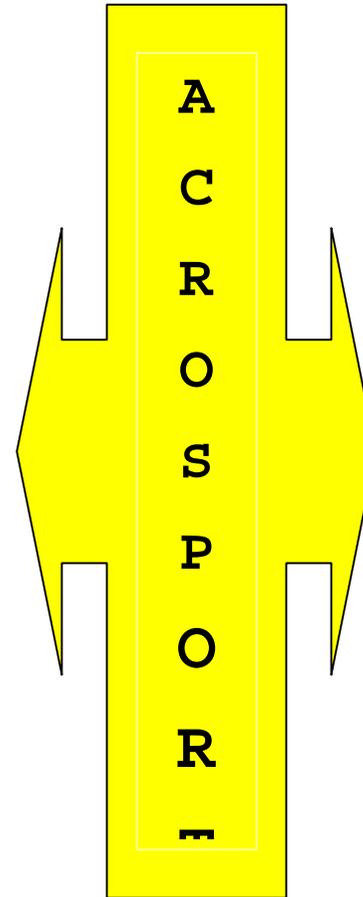
**Éléments dynamiques :**  
phase aérienne

**Rôles :**

- Porteur voltigeur
- Nombre d'appuis – surface d'appuis

**Positions :**

- posture
- renversement
- souplesse



Réalisation d'un enchaînement de figures collectives combinées à des éléments individuels (acrobatique, équilibre, souplesse, chorégraphique) en musique

**Duo**

**Trio**

**Quatuor :**

- équilibre : porters
- déséquilibre : lancers avec ou sans
- rattraper

**Cycle des apprentissages premiers**

agir et s'exprimer avec son corps

- 1.1 – Réaliser une action que l'on peut mesurer
- 1.2 – Adapter ses déplacements à différents types d'environnement
- 1.3 – Coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement
- 1.4 – Réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive

**Favoriser la construction des actions motrices fondamentales**  
(locomotions, équilibres (attitudes stabilisées), manipulations)  
Mise en œuvre avec les grands : activités gymniques, de cirque)

**Cycle des apprentissages fondamentaux**

**COMPETENCES SPECIFIQUES**  
(cf BO spécial du 14-02-02)

- 1.1 – Réaliser une performance mesurée
- 1.2 – Adapter ses déplacements à différents types d'environnement
- 1.3 – S'opposer individuellement ou collectivement
- 1.4 – Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive

**Réaliser des actions acrobatiques mettant en jeu l'équilibre** (recherche d'exploits)  
Mise en œuvre : activités gymniques / de cirque, gymnastique artistique

**Cycle des approfondissements**

**E.P.S.**

- 1.1 – Réaliser une performance mesurée
- 1.2 – Adapter ses déplacements à différents types d'environnement
- 1.3 – S'opposer individuellement ou collectivement
- 1.4 – Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive

# L'E.P.S. à l'école

---

## Les engins d'équilibre « rolla-bolla »

La fabrication du rouleau américain est relativement simple mais il est important de suivre quelques règles.

On peut construire soi-même des rolla-bolla avec des tubes de PVC et des planches basiques. Cela permet de moduler la longueur et la largeur des planches d'appui, ainsi que le diamètre des rouleaux.

Pour faciliter le repérage des élèves, on peut placer des autocollants sur la planche, tracer l'emplacement des pieds et le milieu de la planche au feutre ou à la peinture.

Le rouleau doit être solide :

- canalisation de gaz en PVC (diamètre de 10, 15, 20 ou 25 cm) coupée en longueur de 20 à 40 cm,
- la planche doit l'être aussi : contreplaqué de 20 mn d'épaisseur et d'environ 60 cm de long sur 20 à 30 cm de large (fixer des butées d'au moins 5 cm d'épaisseur sous chaque extrémité de la planche).

Ce matériel doit être conforme aux normes CEE Afnor et en cas de matériel fabriqué par l'enseignant, il devra être vérifié par des organismes agréés.

## Les engins de jonglage « les balles »



Recourir de préférence à des balles à grains (sont conseillées les balles de scène (Bubble » ou « Dx ») offrant une bonne résistance et ne se déformant pas à l'usage.

Lester des balles de tennis avec du millet (l'introduire par une fente puis recoller), avec de l'eau (à l'aide d'une seringue), puis recouvrir les balles avec 2 ou 3 petits ballons de baudruche dont on aura coupé l'embouchure.

Le choix portera plutôt sur des lots de 3 balles de couleurs différentes pour favoriser le repérage.



## Sécurité

**Diabolo :**

Utiliser des cônes pour délimiter facilement les zones de jonglage afin de ne pas recevoir l'engin sur la tête.

**Rolla-bolla :**

Prévention des chutes : on peut utiliser des équipements comme des casques, genouillères, coudières, protections des poignets.

**Boule :**

Il est préférable de travailler pieds nus sur la boule, si l'élève ne porte pas de chaussons de gymnastique : matérialiser un « chemin de tapis » parallèle qui assurera la sécurité.

## Les anneaux

Les anneaux se manipulent avec une ??? « en pincette » (pouce, index et majeur en légère flexion).

Le choix se portera plutôt sur des anneaux de couleurs différentes. Les anneaux bicolores (faces de couleurs différentes) offrent de meilleurs repères aux élèves.

Pour le cycle 3, les anneaux de grande taille permettront d'aborder le jonglage associant diabolo et anneau.

Préférez les anneaux souples à ceux en matière plastique trop rigides qui se brisent facilement. Plus souples, ils sont donc moins fragiles.



# Situation de rencontre du CYCLE 3

# Matériel nécessaire pour les rencontres du cycle 3

---

**EQUILIBRE :**

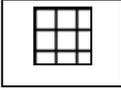
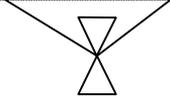
2 trampolinos  
5 rouleaux américains  
6 tapis 2 m x 1 m  
3 boules

**JONGLAGE :**

10 lots de 3 balles  
10 lots de 3 anneaux  
8 diabolos



# Les ateliers du cycle 3

Ateliers		codage du matériel
<b>ACROBATIES</b>		
1 	PYRAMIDES / DUO	
2 	PYRAMIDES / TRIO	
3 	PYRAMIDES / NIVEAUX	
<b>EQUILIBRE</b>		
4 	BOULE (DECOUVERTE)	
5 	POUTRE	
6 	ROULEAU AMERICAIN	
7 	TRAMPOLINO	
<b>JONGLAGE</b>		
8 	BALLES (3)	
9 	ANNEAUX	
10 	DIABOLOS (DECOUVERTE)	
PRESTATION COLLECTIVE FACULTATIVE ACROSPORT DE 2 MN		<i>Avec ou sans musique</i>

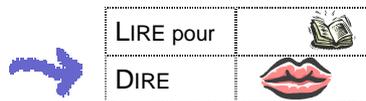


# Situation de rencontre cycle 3

## « Pyramides / duo »

### Objectifs :

- Réaliser des pyramides à 2
- Tenir les deux rôles : porteur et voltigeur



<b>CE2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Réaliser 2 duos acrobatiques inventés</li> <li>▪ Tenir successivement les deux rôles</li> </ul>
<b>CM1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Réaliser 3 duos acrobatiques inventés</li> <li>▪ Tenir successivement les deux rôles</li> </ul>
<b>CM2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Réaliser 4 duos acrobatiques inventés</li> <li>▪ Tenir successivement les deux rôles</li> </ul>

### Critères de réussite : équilibre et rôles

	1 point	1 point	1 point
<b>CE2</b>	figure réalisée	tenir le rôle de porteur	tenir le rôle de voltigeur
<b>CM1</b>	1 <sup>ère</sup> figure réalisée	2 <sup>ème</sup> figure réalisée	rôles : porteur / voltigeur
<b>CM2</b>	1 <sup>ère</sup> figure réalisée	2 <sup>ème</sup> figure réalisée	3 <sup>ème</sup> figure réalisée
	<b>P / V</b>	<b>P / V</b>	<b>P / V</b>



# Situation de rencontre cycle 3

## « Pyramides / trio »

### Objectifs :

- Réaliser des pyramides à plusieurs
- Tenir les deux rôles : porteur et voltigeur



LIRE pour	
AGIR	

<b>CE2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Réaliser deux trios acrobatiques mixtes</li> <li>▪ Tenir successivement les deux rôles</li> </ul>
<b>CM1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Réaliser trois trios acrobatiques mixtes</li> <li>▪ Tenir successivement les deux rôles</li> </ul>
<b>CM2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Réaliser trois trios acrobatiques mixtes dont un au moins avec renversement</li> <li>▪ Tenir successivement les deux rôles</li> </ul>



# Situation de rencontre cycle 3

## « Pyramides / niveaux »

---

### Objectifs :

- Réaliser des pyramides à plusieurs
- Tenir des rôles différents
- Investir plusieurs niveaux de hauteur différente



<b>CE2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Réaliser deux pyramides différentes à 4 sur deux niveaux</li> </ul>
<b>CM1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Réaliser 2 pyramides à 5, sur 2 deux niveaux</li> </ul>
<b>CM2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Réaliser une pyramide à 5 sur 3 niveaux</li> <li>▪ Passer d'une pyramide à deux niveaux à 5, à une pyramide à trois niveaux à 5</li> </ul>

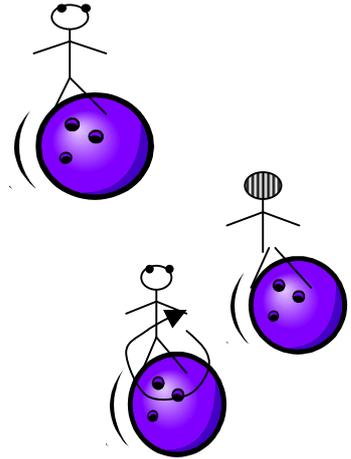
# Situation de rencontre cycle 3

## « Boule »

### Tâche n° 1

S'équilibrer :

1. Se tenir debout sur la boule
2. Effectuer un demi-tour sur la boule
3. Effectuer un tour complet sur la boule

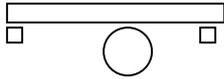


### Tâche n° 2

Se déplacer :

1. Se déplacer debout sur la boule, avec 2 aides sur 5 mètres
2. Se déplacer debout sur la boule avec une aide sur 4 mètres
3. Se déplacer debout sur la boule avec aide, sur 3 mètres (aller-retour)

<b>CE2</b>	<b>1</b>			distance : 5 m
<b>CM1</b>	<b>2</b>			distance : 4 m
<b>CM2</b>	<b>3</b>			distance : 3 m



# Situation de rencontre cycle 3

## « Rolla Bolla »

### Chat perché

Rechercher et développer l'équilibre dans le plan latéral

#### Objectifs :

- Rechercher et développer l'équilibre dans le plan latéral.
- Prendre un appui correct et rapide sur la planche du rolla-bolla et maintenir le contact pendant la durée du jeu.

#### Dispositif (pour 10 élèves) :

- 5 tapis de 2 m x 1 m
- 5 rolla bolla
- 2 sabliers de 30 sec. / 1 mn (matériel Jeulin)

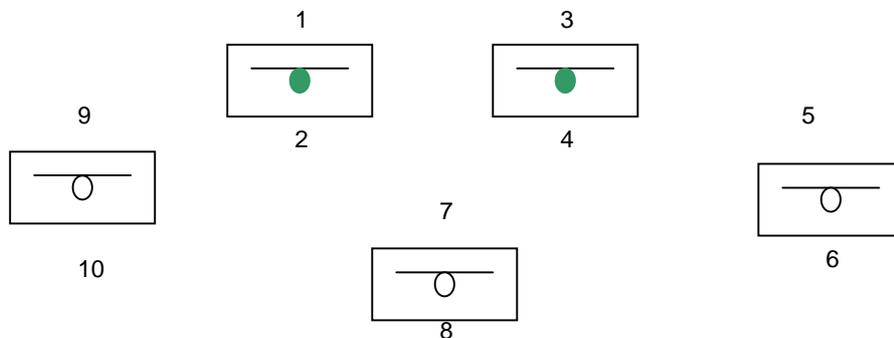
#### Rôle à tenir :

- équilibriste
- Pareur / Observateur / scripteur



#### Durée :

- CE2 : 30 sec. - CM1 : 1mn - CM2 : 1,30 mn



#### Consignes :

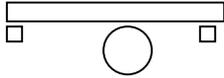
- Prendre position debout sur le rolla bolla
- Retourner le sablier une fois les joueurs perchés
- Noter les chutes et les arrêts pendant la durée du jeu

#### Critère(s) de réussite :

- Rester en équilibre sur la planche

#### Règles d'action :

- Fléchir les jambes (comme pour vouloir s'asseoir)
- Repousser la planche avec ses pieds
- Placer le regard loin devant soi



## Situation de rencontre cycle 3

# «Rolla Bolla»

### Les mouches

Rechercher et développer l'équilibre dans le plan latéral.

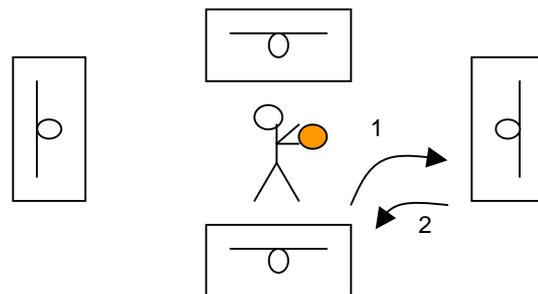
#### Objectifs :

- Prendre un appui correct et rapide sur la planche du rolla bolla et maintenir le contact pendant la durée de jeu (fixée à 5 minutes, temps du sablier).
- Comptabiliser le plus grand nombre de passes individuellement et collectivement.

#### dispositif (pour 5 élèves) :

Durée : 5 mn

- 4 tapis de 2 m x 1 m
- 4 rolla bolla
- 1 ballon mousse



#### Consignes :

- Prendre position debout sur le rolla bolla
- Retourner le sablier
- Lancer et recevoir le ballon (à deux mains)

#### Rôles à tenir :

- Le joueur qui n'a pas d'engin lance le ballon (seulement) à un joueur équilibré
- Le joueur qui perd l'équilibre devient lanceur à son tour

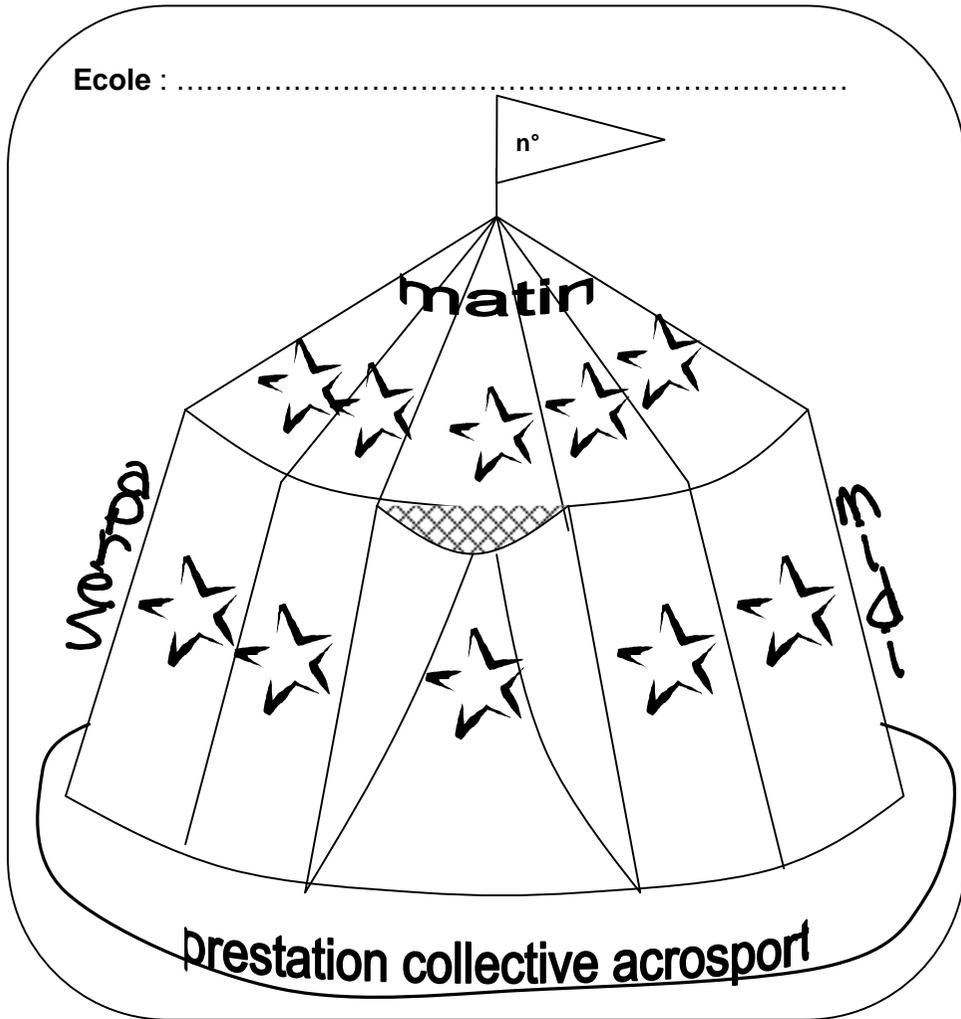
#### Critères de réussite :

Nombre de passes réussies

	1 pt	2 pts	3 pts
<b>CE2</b>	15	20	25
<b>CM1</b>	20	25	30
<b>CM2</b>	25	30	35

## Fiche de rotation du cycle 3

Ecole : .....

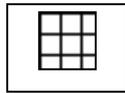




*Document pédagogique ACROBACIRQUE*

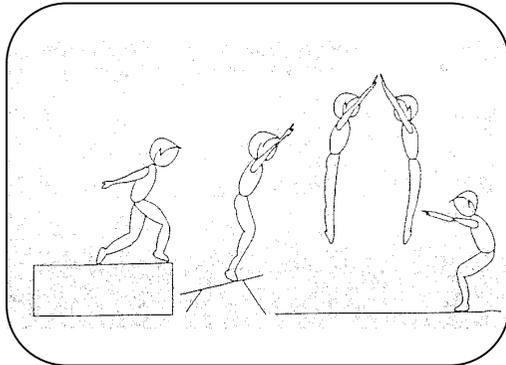


*Document pédagogique ACROBACIRQUE*



## Situation de rencontre cycle 3 « Trampolino »

①



### Actions à réaliser :

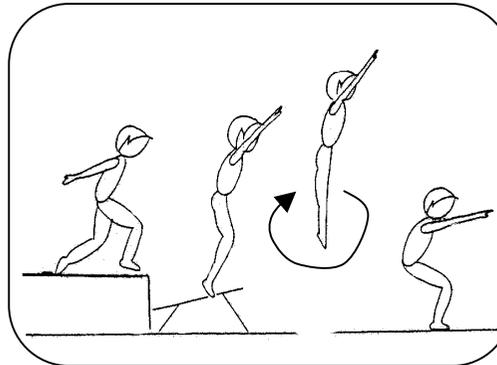
- courir et prendre appel sur le trampolino
- sauter verticalement en exécutant un  $\frac{1}{2}$  tour

### Critères de réussite :

- enchaîner courir, sauter, sauter haut
- se recevoir stabilisé sur les 2 pieds

--	--	--

②



### Actions à réaliser :

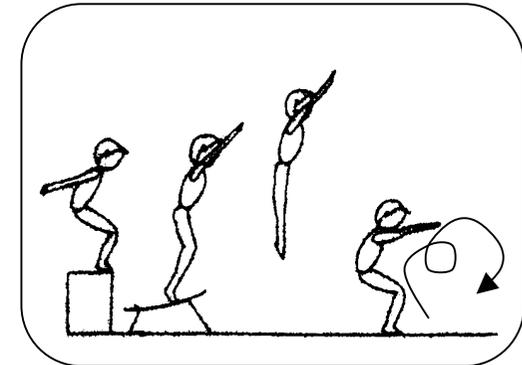
- courir et prendre appel sur le trampolino
- sauter verticalement en exécutant un tour complet

### Critères de réussite :

- enchaîner courir, sauter, sauter haut
- se recevoir stabilisé sur les 2 pieds

--	--	--

③



### Actions à réaliser :

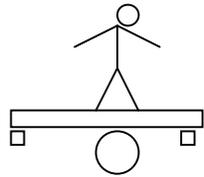
- courir et prendre appel sur le trampolino
- sauter verticalement en exécutant un tour complet
- enchaîner roulade avant après réception

### Critères de réussite :

- enchaîner courir, sauter, sauter haut
- se recevoir stabilisé sur les 2 pieds

--	--	--

## Fiche individuelle Rolla Bolla



Joueur n°

cycle 3



de 1 à 5


3 points



de 5 à 10


2 points



de 10 à 20

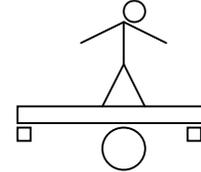

1 point



Coche une case ou écris le nombre d'arrêts.  
Entoure la face du dé qui indique le nombre de points obtenus



## Fiche individuelle Rolla Bolla



Joueur n°

cycle 3



de 1 à 5


3 points



3 points

de 5 à 10


2 points



2 points

de 10 à 20


1 point



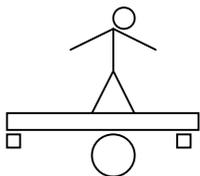
Coche une case ou écris le nombre d'arrêts.  
Entoure la face du dé qui indique le nombre de points obtenus





## Fiche collective

cycle 3



Equipe

n°	arrêts	n°	arrêts
1	.	6	.
2	.	7	.
3	.	8	.
4	.	9	.
5	.	10	.



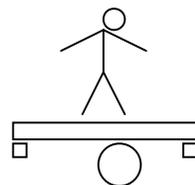
1 point	2 points	3 points
.	.	.

1 point : de 10 à 20 arrêts  
 2 points : de 5 à 10 arrêts  
 3 points : de 1 à 5 arrêts



## Fiche collective

cycle 3



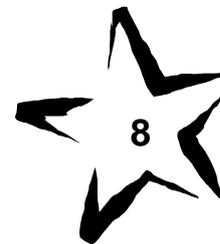
Equipe

n°	arrêts	n°	arrêts
1	.	6	.
2	.	7	.
3	.	8	.
4	.	9	.
5	.	10	.



1 point	2 points	3 points
.	.	.

1 point : de 10 à 20 arrêts  
 2 points : de 5 à 10 arrêts  
 3 points : de 1 à 5 arrêts



## Situation de rencontre cycle 3

# « Balles »

### Objectif :

- Maîtriser des lancers simples avec plusieurs balles (2 ou 3) :

<b>CE2</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La ronde (lancer et rattraper des 2 mains)</li> <li>2. La « cascade » (1')</li> <li>3. Les 4 coins (3') – (à 2 balles)</li> </ol>
<b>CM1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La ronde (lancer d'une main, rattraper des 2)</li> <li>2. La « cascade »</li> <li>3. Les 4 coins (3') – (à 3 balles avec arrêt à chaque coin)</li> </ol>
<b>CM2</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La ronde (lancer d'une main, rattraper de l'autre)</li> <li>2. Les « colonnes »</li> <li>3. Les quatre coins (5') – (à 3 balles sans arrêt)</li> </ol>

### La ronde :

#### Objectif :

Maîtriser des lancers simples avec plusieurs balles

#### Dispositif :

Equipe disposée en grand cercle délimité par des plots (de 10 à 15 cm de diamètre si possible).

#### Consignes :

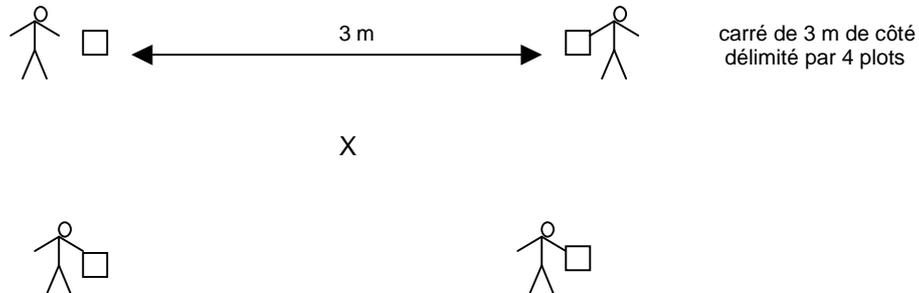
Le meneur de jeu lance une balle « en cloche » au joueur qui lui fait face. Celle-ci doit transiter par tous les joueurs avant de revenir au point de départ.

A la rotation suivante, deux meneurs sont désignés, puis trois pour la 3<sup>ème</sup> rotation.

## Les 4 coins :

### Objectif :

Jongler (3') en se déplaçant



### Dispositif :

4 joueurs se placent aux coins du carré, le 5<sup>ème</sup> au centre (x)

### Consignes :

Au signal, changer de coin en jonglant avec 2 ou 3 balles. On ne peut revenir à un coin après l'avoir quitté.

## La cascade :

Prendre 2 balles dans la main dominante et une dans l'autre.

Exemple :

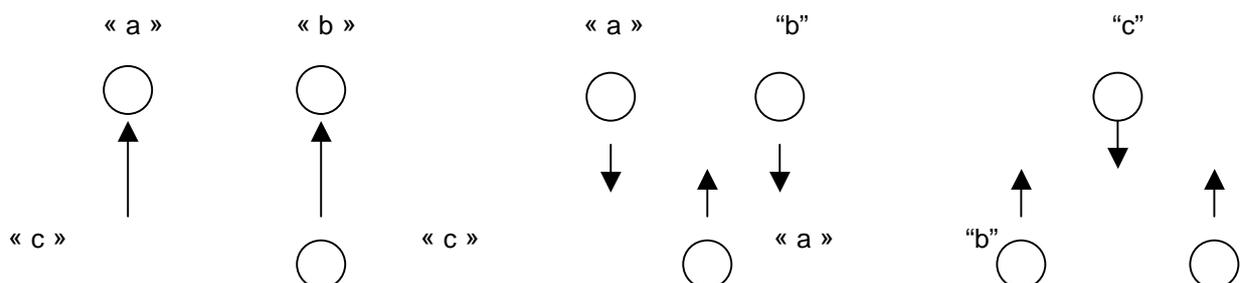
1. la main droite lance la balle « a »
2. à son apogée, la main gauche lance la balle « b » et rattrape la « a »
3. quand « b » est au plus haut, la main droite lance la balle « c » et rattrape la « b »
4. quand « c » est à son apogée, la main gauche relance la « a » et rattrape la « c »

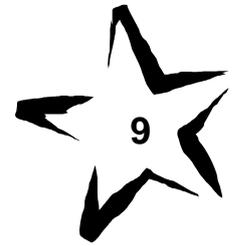
## Les colonnes :

Prendre 2 balles dans la main dominante et une balle dans l'autre.

Pour réaliser avec les balles un mouvement de piston en 2 temps :

1. lancer simultanément une balle de chaque main à la verticale
2. quand « a » et « b » sont à leur apogée, lancer « c » entre elles (décalage de la main droite vers la gauche, puis rattraper « a » et « b »)
3. dès que « c » est à son apogée, relancer « a » et « b » en même temps





## Situation de rencontre cycle 3

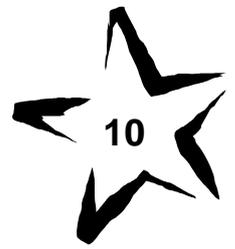
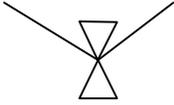
# « Anneaux »

---

### Objectif :

- Jongler avec un ou plusieurs anneaux en s'initiant aux figures complexes

<b>CE2</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lancer 2 anneaux simultanément et les rattraper (10 x de suite)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- tenir un anneau horizontalement</li> <li>- faire tourner l'autre anneau (perpendiculairement) au-dessus du premier (3")</li> </ul> </li> <li>2. Réaliser la « douche » à 3 anneaux pendant 15"</li> </ol>
<b>CM1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Le « grand huit » : en réaliser 2 à suivre. Lancer main droite après avoir fait passer l'anneau sous sa jambe droite, puis rattraper l'anneau de la main gauche pour le lancer après l'avoir fait passer sous la jambe gauche. Le rattraper main droite. Main droite passe l'anneau sous l'avant-bras gauche et la lance avec rattrapé main gauche, puis la main gauche passe l'anneau sous l'avant-bras droit.</li> <li>2. « La constellation » (avec déplacement sur 5 mètres)</li> <li>3. « Jongler à 3 anneaux à 2 pendant 30 " face à face</li> </ol>
<b>CM2</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Le « grand huit » : en réaliser 3 à suivre</li> </ol>



# Situation de rencontre cycle 3

## « Diabolos » atelier découverte

---

<b>CE2</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lancer le diabolo en l'air le plus souvent possible et le rattraper (pendant 30'')</li> <li>2. Réaliser un saut de puce</li> <li>3. Réaliser une figure au choix</li> </ol>
<b>CM1</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lancer le diabolo en l'air le plus souvent possible et le rattraper (pendant 45'')</li> <li>2. Réaliser au moins deux sauts de puce</li> <li>3. Réaliser une figure au choix</li> </ol>
<b>CM2</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lancer le diabolo en l'air le plus souvent possible et le rattraper (pendant 1')</li> <li>2. Réaliser une figure au choix</li> <li>3. Transmettre « ficelle à ficelle » le diabolo (côte à côte relais à 2 équipes)</li> </ol>

# Figures de jonglage avec le diabolo

## L'ascenseur :

- Faire un tour de ficelle autour de l'axe puis tendre légèrement pour faire grimper le diabolo
- Ne pas trop tirer sur la ficelle au risque de freiner le diabolo

## Le saut de puce :

- Placer la ficelle au-dessus des yeux
- Lorsque la ficelle est tendue, alterner tension et relâchement pour faire rebondir le diabolo
- Répéter ces deux mouvements et les enchaîner avec d'autres : le diabolo réalise des « sauts de puce »

nota : Garder les bras écartés durant les sauts

## Le satellite d'une jambe :

- Passer une jambe par-dessus la ficelle
- Laisser passer le diabolo vers la baguette gauche
- Attendre que le diabolo remonte assez haut puis le faire sauter par-dessus la jambe vers la droite

## Ficelle à ficelle :

à deux

- Faire passer le diabolo de ficelle à ficelle sans avoir à le lancer
- Rapprocher puis croiser les ficelles dans un plan vertical : le diabolo pourra alors changer de jongleur

# Prestation facultative Acrosport et/ou Jonglage

---

## Vers une construction collective :

Configuration : 2 groupes mixtes équilibrés (environ 10)

### Tâche :

- S'organiser au sein du groupe pour mettre en place une production collective qui prenne en compte les situations antérieures d'une part, et d'autre part d'espace (12 x 12) et le temps (2'30) impartis.
- Deux fois successivement, avec introduction d'un support musical la seconde fois.
- Intervertir les groupes : Le groupe spectateur devient acteur



# Les neuf exigences fondamentales

Il s'agira pour l'enfant d'ETRE CAPABLE DE...

	Exigence		sur place en déplacement
<b>SPECIFICITE</b>	<b>1</b>	de PORTER QUELQU'UN mais aussi de PROPULSER QUELQU'UN	<b>PORTEUR : P</b>
	<b>2</b>	d'ESCALADER SUR QUELQU'UN mais aussi d'ACCEPTER L'ENVOL	<b>VOLTIGEUR : V</b>
<b>PRINCIPES TECHNIQUES</b>	<b>3</b>	de maintenir le CORPS RAIDE comme une planche dans différents plans de l'espace (se reporter aux postures caractéristiques)	
	<b>4</b>	de placer le BASSIN EN RETROVERSION	
	<b>5</b>	d'estimer LA VERTICALITE des segments ou du buste	
<b>ASPECT SOCIAL</b>	<b>6</b>	de se DEPLACER sans détruire l'équilibre : <ul style="list-style-type: none"> <li>‡ du voltigeur</li> <li>‡ du porteur</li> </ul>	
	<b>7</b>	de développer SA RESPONSABILITE dans l'AIDE ACTIVITE OU PSYCHOLOGIQUE	
<b>CREATION</b>	<b>8</b>	d'élaborer UN TRAVAIL COLLECTIF : cf règlement FFTSA <ul style="list-style-type: none"> <li>‡ Synchronisme</li> <li>‡ Alternance</li> </ul>	
	<b>9</b>	De COMPOSER DES FIGURES, DES CHOREGRAPHIES <ul style="list-style-type: none"> <li>‡ Nouvelles</li> <li>‡ esthétiques</li> </ul>	



Détaillons point par point ces exigences dont le respect scrupuleux des principes va permettre une judicieuse évolution de l'édifice... ACROSPORT.

### **1ère exigence**

ETRE CAPABLE DE PORTER un autre de toutes les façons possibles en introduisant des équilibres de plus en plus précaires ; puis de pouvoir se déplacer tout en portant. Bien sur, nous appliquerons les principes de lever-porter bien connus en haltérophilie ou en éducation physique utilitaire : travailler avec ses jambes, garder le dos plat...  
Ce meme porteur deviendra au fil de l'expérience un PROPULSEUR voir un LANCEUR RATTRAPEUR de voltigeur.

### **2ème exigence**

ETRE CAPABLE DE VOLTIGER, d'ESCALADER sur quelqu'un, de grimper comme un chat de et toutes les façons possibles sur un ou plusieurs partenaires-porteurs.  
Cette ascension devra déboucher vers la recherche d'attitude esthétique statique dans un premier temps puis dynamique dans un deuxième temps ; c'est à dire que le voltigeur deviendra acrobate propulsé en l'air pour se recevoir sur le praticable ou sur d'autres porteurs.

### **3ème exigence**

ETRE CAPABLE de maintenir son corps RAIDE dans une posture choisie et de pouvoir le conserver dans les différents plants de l'espace tant pour le porteur que pour le voltigeur.  
L'aptitude à être indéformable veut dire pouvoir maintenir une posture stable, solide malgré des situations d'équilibre de plus en plus complexes. Il n'y a pas d'équilibre sans activité posturale. Plus tard l'élève devra accepter de maintenir sa posture dans le mouvement (critère de haut niveaux).

### **4ème exigence**

ETRE CAPABLE de placer le bassin en RETROVERSION.  
Il s'agira d'éviter la formation d'une ensellure lombaire trop accentuée lorsque le corps est soumis à une charge.  
L'élève devra contrôler les mouvements de son bassin particulièrement en rétroversion pour mieux rigidifier l'axe osseux représenté par la colonne vertébrale.

### **5ème exigence**

ETRE CAPABLE d'estimer la VERTICALITE de ses propres segments (bras, jambes, buste, etc...) afin d'éviter toute contraction musculaire parasite et par conséquent de trouver la solution économique qui permet de porter le partenaire en toute sécurité.  
Remarquons la nécessité pour le voltigeur de respecter cette meme exigence ; c'est le cas pour maintenir un appui tendu renversé ATR de qualité.

## **6ème exigence**

ETRE CAPABLE DE SE DEPLACER tout en maintenant un voltigeur mobile ou immobile, réciproquement.

ETRE CAPABLE d'effectuer en tant que voltigeur, tout exercice en mouvement sur un porteur mobile ou immobile.

Il faudra trouver la solution pour conserver l'équilibre de l'ensemble porteur-voltigeur en déplacement.

## **7ème exigence**

ETRE CAPABLE de développer sa propre responsabilité dans l'AIDE « ACTIVE » d'un partenaire en difficulté, qu'il soit porteur ou voltigeur.

L'aide PSYCHOLOGIQUE a aussi son importance et consistera par exemple à tenir la main du jeune voltigeur qui souhaite s'établir sur le dos d'un porteur à 4 pattes. Présence et regard renforcent l'envie d'essayer un exercice.

L'aide ACTIVE (nous employons ce terme par opposition à l'aide passive : là, le camarade fait semblant d'aider et ne pense qu'à s'auto-protéger) nécessite la connaissance suffisante de l'exercice à effectuer pour intervenir juste avant le moment crucial de l'action.

Trop souvent, l'intervenant aide trop tard son camarade et ne représente qu'un support qui certes évite la chute mais nous pouvons mieux faire dans l'aide ANTICIPATRICE ET INCITATRICE de l'action déclenchante du geste. Cela ne s'improvise pas, à nous d'éduquer nos élèves dans ce sens qui dépasse la simple solidarité.

## **8ème exigence**

ETRE CAPABLE d'un TRAVAIL COLLECTIF à 2, 3, 4 voir plus si l'on se place dans le cadre de l'acroSPORT éducatif et non seulement sportif.

L'entente réciproque porteurs-voltigeurs demande une juste coordination des actions motrices. La réalisation d'une pyramide humaine n'est pas d'aujourd'hui, chaque élément de l'édifice est nécessaire et suffisant à sa construction ; chaque élève a sa part de responsabilité collective, c'est un maillon d'une « chaîne » statique qui évoluera vers des actions dynamiques. NOUS SENTONS la filiation du mains à mains vers l'acroSPORT.

L'acroSPORT exige et c'est un progrès, une pratique chorégraphique au sol à plusieurs (travail obligatoire en synchronisme et en alternance des séries acrobatiques).

## **9ème exigence**

ETRE CAPABLE d'élaborer une CHOREGRAPHIE. Capable de composer des figures en fonction de l'évolution des aptitudes des jeunes, capable d'enchaîner ces figures à des acrobaties au sol. CAPABLE de créer des évolutions ESTHETIQUES dans l'espace en réagissant à la sensibilité musicale de nos élèves.

# Ressources documentaires

- *Extraits de « la polyvalence en et par l'EPS » au cycle 2*
- *Les neuf exigences fondamentales*
- *Ressources documentaires ACROSPORT*
- *Outil de préparation d'une rencontre USEP sur temps scolaire*
- *Documents sur le cirque*





# Documents Acrosport

---

**L'acrosport, une innovation en milieu scolaire**

**D. Beuzelin  
M. Delannet  
Septembre 1988**

**Cassette : ACROSPORT**

**Une activité nouvelle en milieu scolaire**

- ‡ **Présentation de l'activité**
- ‡ **Situations tirées d'une pratique de deux années en milieu scolaire, s'appuyant sur deux stages de formation animés par Michel Delannet (professeur d'EPS)**

**Les activités gymniques**

**USEP gymnova – 1993**

**L'acrosport, une activité gymnique d'expression**

**« A l'école de l'EPS » - CRPD 44 – 1994**

**Le cirque**

**Tome jaune n°2 AAEPS**

**Vers l'acrosport à l'école élémentaire**

**J. Denis Macé – CNDP de Basse Normandie – 1994**

**Revue EPS**

**N°36 – acrobatique - 01-02-88**

**N°41 – «l'acrosport pour l'éducation physique » - 01-02-89**

**N°58 –**

**N°73 – «Acrosport avec la classe » - cycle 3 – page 25-26 – JP Macé (Caen) 05-06-95**

**N°103 – «Connaissance de l'activité acrosport » - 06-07-08 2001 - pages 7 à 9**

**N°104 – «Acrojeux » 09-10 – AM Havage - pages 21-22**

**N°113 – «Compétences : mesurer et apprécier les effets de l'activité » - pages 12-13 –  
N. Demeulemeester et M. Goutel**

**N°114 – « Vers les figures acrobatiques cycle 2 » - pages 21-22 – AM Fayage**

**“L'acrosport” revue EPS1 de 1998 C. Huot – Moneta – M. Socié –  
De l'école aux associations**

**“L'acrogym” code de pointage 2000 – S. Duboz – D. Policarpo et A. Héraud**

**« Polyvalence et EPS au cycle 2 » - Corpus  
Acrosport – JP Pied noir – 2001**

**“Acrosport” CD rom PC – M. Jumel et D. Pourchet**

Mise en place pour différents niveaux de pyramides, construction de transparents avec possibilité d'impression.

# Vidéogramme

## **l'ACROSPORT, une innovation en milieu scolaire**

Document réalisé à partir du livre -

**D. Beuzelin - M. Delannay - AE EPS – 1988 - Durée : 10 mn**

## **Une activité nouvelle passionnante en milieu scolaire**

### **ACROSPORT :**

Sport caractérisé par une sorte de danse acrobatique qui inclut des exercices de mains à mains : à deux, trois ou quatre gymnastes :

- ‡ **Double mixte**
- ‡ **Double dames**
- ‡ **Doubles messieurs**
- ‡ **Triple dames**
- ‡ **Quadruple messieurs**

Pratiquer l'acrosport c'est être capable de :

- ‡ **Porter quelqu'un**
- ‡ **Accepter d'être porté**

Pas d'action de l'un sans réaction de l'autre ; c'est la relation fondamentale porteur / voltigeur.

- ‡ **Maintenir le corps raide**
- ‡ **Placer le bassin en rétroversion**
- ‡ **Placer les segments en verticalité**
- ‡ **Se déplacer en portant**
- ‡ **Aider ses partenaires**
- ‡ **Composer des figures et des chorégraphies**
  
- ‡ **Différentes positions de porteurs offrent des multiples choix au voltigeur :**
  - **A genoux**
  - **Allongé sur le dos**
  - **Porteur debout**
  
- ‡ **De multiples combinaisons à créer**
- ‡ **Aller de l'acrobatie au sol vers les mains à mains et réciproquement : la relation sol / pyramide / sol**

# Documents Acrobacirqe

---

## Arts du Cirque

Alain Fouchet – revue EP 2002

## TDC Septembre 2001 – le cirque

- ‡ Métamorphoses de la piste :
  - cirque et littérature
  - le cirque dans le monde
  - le cirque au cinéma
  - le public
  
- ‡ Des origines métissées
- ‡ Des trapèzes et des hommes
- ‡ Monter un chapiteau
- ‡ L'équilibre
- ‡ Le maquillage parle
- ‡ Les clowns
- ‡ Le jonglage
- ‡ L'art équestre
- ‡ Bibliographie

## L'atelier des images : le cirque

## Mallettes : le cirque éducatif :

- ‡ cycle 1 – cycle 2 – cycle 3
  - Livrets thématiques
  - Le cirque de la foire
  - Duo
  - Affiches et programmes (5 + 2)
  - Classeur comprenant : 12 diapositives (clown en gros plan / clowns en pied / acrobates / jongleurs / antipodistes / fildeferiste / fauves / chevaux / éléphants / M. Loyal / otaries / roue infernale
  - 4 planches de photos séquentielles
  - Fichier le cirque et l'enseignement des sciences humaines
  - Référence : livres – disque – peintures pour le cycle 1
  - 3 chansons : Zim Boum Boum (Paroles et musique : Jean-Claude Darnal) – Monsieur Gabriel (paroles de Hugues Hotier et musique de Frédérique Basile) – Educatif circus (paroles et musique de Hugues Potier).

## Agir dans le monde – cycle 2 – Nathan – janvier 2004 :

- ‡ « Arts du cirque »

## La classe n°47 – mars 1996

## Document du CRDP du Gard

**Revue EPS 1 « le Cirque » Avril – mai 2000 – spécial 97**

- ‡ **Questions à Patrick Fodella, Président de la FFEC**
- ‡ **Jeux croisés D. Vignaud – accueillir les classes sous le chapiteau**
- ‡ **JY Lecluse / C. Lefebvre / Puech : partir en séjour cirque**
- ‡ **A. Simon : connaissance de l'activité cirque**
- ‡ **Rédaction EPS 1 : petit mémento**
- ‡ **G. et M. Alzina : école maternelle : des activités corporelles à l'expression**
  
- ‡ **Outils pédagogiques :**
  - **cycle 1 : jongleurs en herbe au royaume des clowns**
  - **cycle 2 : Apprentis équilibristes si on jouait à...**
  - **cycle 3 : acrobates experts dompteurs et écuyers**
  
- ‡ **First english words**
  - **At the circus**
  
- ‡ **J.B. Bonange, C. Coumin, M. Duuez, N. Hervouet**
  - **vous avez dit clowns ? interviews réalisées par M. Lapeyra**
  
- ‡ **G. Leurson**
  - **une approche culturelle**
  
- ‡ **Y. Touchard – C. Dumant – PP Bureau**
  - **Les pratiques de cirque à l'école : quelques règles à respecter**
  
- ‡ **Y. Drapeau**
  - **Les enfants du cirque**
  
- ‡ **P. Bertrand – A. Faivre**
  - **J'apprends à me déplacer sur la boule**
  
- ‡ **Rencontres et spectacles**
  - **G. Alzina – JM Bernard : les clés de la réussite**
  - **D. Catherine – P. Vanroose : un défi collectif**

**Revue Dada : le cirque**

**16 reproductions « arts visuels » - CRDP Nantes**

**Exposition : 12 affiches « la passion du cirque » - cycle 3 CRDC Nantes**

**Nouveauté à paraître en 2004 :**

- ‡ **« Danse acrosport, gymnastique rythmique pour les 3-12 ans – Revue EPS 1**



**REFERENCES EXTRAITES DU CATALOGUE « SCORE »,  
PARTENAIRE OFFICIEL DE L'USEP 44**

**5 % de remise sur l'ensemble des 2 catalogues « Score » et « Camif sport »  
2 % de remise supplémentaire pour paiement à la commande  
(tarifs valables jusqu'au 29 février 2004)**

**Contact SCORE :**

Loïc CHARTIER

Tel : 02 99 77 35 30 – fax : 02 99 77 35 35

Port. : 06 71 92 00 87

Site : [www.score-vpc.fr](http://www.score-vpc.fr)

**Attention... Afin de pouvoir bénéficier de la remise, merci de transmettre votre commande à l'USEP 44 qui validera avant transmission à SCORE.**

De même, pas de commande directement sur le site.

**Lots de 6 anneaux à jongler – diamètre 24**

‡ Réf. : 452017 S – prix : 12 €

**Lots de 6 balles à grains éco**

‡ Réf. : 452232 S – prix : 14,70 €

**Lots de 6 bubble balles (bla, ble, J, O, R, V)**

‡ Réf. : 452235 S – prix : 33 €

**Diabolo spidy**

‡ Réf. : 452189 S – prix : 12,95 € € (12,05 € par 6)

(+ paire de baguettes – réf. 452246)

**Foulards à jongler**

‡ Lot de 12 foulards 68 x 68 cm – réf. : 452005 S – prix : 26,50 €

**Rolla bolla**

‡ Réf. : 452198 S – prix : 30 €

**Boule d'équilibre diamètre 70 – 10 kg**

‡ Réf. : 452250 S – prix : 142 €

**Ballon pédagogique – diamètre 75 – Gymnic Plus**

‡ Réf. : 403034 S – prix : 19,80 € (18,95 € par 6)