

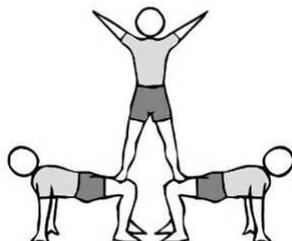
AGIR, S'EXPRIMER, COMPRENDRE A TRAVERS L'ACTIVITE PHYSIQUE

Adapter ses équilibres et ses déplacements à des
environnements ou des contraintes variées



Nov.-Déc
2017

L'acrosport n°2 à la salle de judo



Tous les vendredis depuis le 6
octobre, nous allons à la salle de judo.
Voici la **tenue idéale** pour être à l'aise :



Nos séances d'acrosport

Après avoir **enlevé
chaussures, chaussettes et
pulls**, nous allons
tranquillement nous asseoir le
long du mur de la salle de
judo. Tiphaine nous **explique
le programme de la séance**
et nous commençons.



Chaque séance s'organise en 5 étapes différentes :

① **S'entraîner à tomber sans se faire mal :**

① Nous courons
tranquillement puis nous
chutons sur nos genoux.

Puis, on recommence
plusieurs fois.

② Ensuite, nous nous
entraînons en **chutant sur
le côté.**

③ Nous apprenons aussi à
tomber sur nos fesses.



④ Et finalement, nous nous entraînons à chuter « de haut » en se protégeant en réalisant une roulade. Nous apprenons **bien rentrer la tête** pour ne pas nous faire mal.



② **S'entraîner à réaliser des équilibres simples** : Nous réalisons les figures suivantes :



① L'arabesque



Arabesque

② La planche faciale



Planche faciale

③ L'appui pieds – mains



Appui quadrupédique demi tour

④ L'arabesque +roulade enchainée
⑤ L'appui fessier bras et jambes en



l'air Appui fessier (Soleil)



③ **Réaliser des figures d'acrospport** : Nous réalisons les figures suivantes :

Figure n°1



D101



Figure n°2



D100



Figure n°3



D211



④ **Inventer des figures d'acroport** : Voici ce que nous avons imaginé et réalisé :



⑤ **Se recentrer et se calmer** : nous réalisons les mouvements « de la fleur de lotus qui éclot ».



Nous nous amusons beaucoup et sommes impatients de commencer à **compliquer les figures que nous maîtrisant en essayant à 3 puis à 4.**