

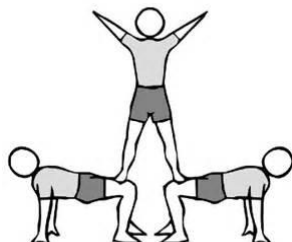
# AGIR, S'EXPRIMER, COMPRENDRE A TRAVERS L'ACTIVITE PHYSIQUE

Adapter ses equilibres et ses déplacements a des  
environnements ou des contraintes variees



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)

①



②

③



④

⑤

③ **Réaliser des figures d'acroport** : 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.**