

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

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



Mars-Avr.  
2018

## L'acrosport n°3 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

Chaque séance s'organise en 5 étapes différentes :

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.

### 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 :

### ③ Réaliser des figures d'acrosport : Nous réalisons les figures suivantes :

Figure n°1



① L'arabesque



② La planche faciale



- ③ L'appui pieds – mains
- ④ L'arabesque +roulade enchainée
- ⑤ L'appui fessier bras et jambes en l'air



l'air

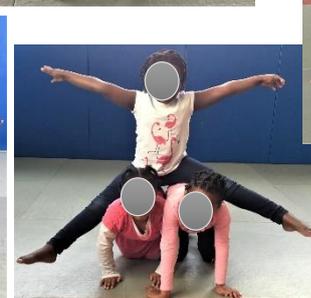


Figure n°2



Nous n'avons pas encore pu la tester, car nous manquons de parents pour nous accompagner à la salle de judo et des séances ont dû être annulées.

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

Attendus de fin de cycle : Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, (avec ou) sans support musical.