

SAVOIR-FAIRE TECHNIQUES - ACROBATIES

« LES CHENILLES »

Initiation aux acrobaties collectives et autres charivaris

Maîtrise des pré requis gymniques, gainage, fixation des ceintures, confiance aux partenaires



Savoir-Faire Acrobaties Situation 4

Compétences visées

Présenter et enchaîner des formes acrobatiques inattendues, cocasses pour surprendre et retenir l'attention des spectateurs.

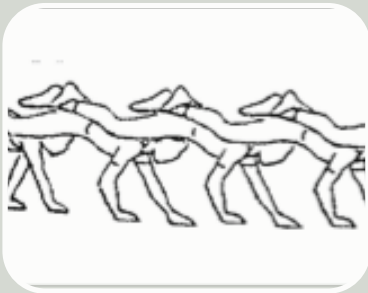
Dispositif

Une large surface de tapis dégagée pour chaque duo d'élèves.

But

Se déplacer à 2 en quadrupédie ventrale.

Adopter un déplacement synchronisé avec un ou plusieurs camarades pour donner l'impression



d'une chenille en mouvement.

Opérations à réaliser

Deux élèves sont assis l'un derrière l'autre, proches, jambes écartées mais repliées. A, l'élève placé derrière, serre avec ses genoux la taille de B assis devant lui.

Ensemble, ils effectuent un demi tour pour se retrouver face au sol à 4 pattes. A qui était derrière a basculé par-dessus B son camarade.

A se retrouve à califourchon sur son dos, ses mains posées au sol devant. Il serre B avec ses genoux et verrouille sa posture en croisant ses pieds derrière les fesses de B.

B se soulève éventuellement sur les pieds (ou reste à genoux 4 pattes) et ensemble, ils se déplacent comme une chenille.

Comportements observés

Chahut, rires, incompréhension.

Difficulté pour A de se hisser sur le dos de B pendant la rotation.

Déséquilibres, A ne parvient pas à rester sur le dos de B. Il relâche ses jambes et pose pied à terre. A ne place pas ses pieds en croix derrière les fesses de B.

B s'effondre sous le poids de A.

B ne parvient pas à avancer ou à se soulever non plus à 4 pattes genoux mais 4 pattes sur ses pieds.

A et B peinent à avancer de concert.

Critères de réussite

La construction et le déplacement de la chenille se réalisent avec fluidité.

Simplifications

Démarrer la chenille d'emblée en position quadrupédique faciale : B est à 4 pattes genoux au sol et A vient se placer à califourchon, genoux sur son dos. Il place ses 2 mains au sol devant B et vient doucement prendre appui sur le dos de B en lui serrant la taille avec ses genoux et verrouillant derrière les fesses avec les pieds.

Complexifications

• Prise de risque/Remise en cause de l'équilibre

Chenille/ roulades / ½ tour :

Quand la chenille a effectué quelques pas, elle s'arrête et l'élève placé en avant réalise une roulade arrivée jambes écart.. Il peut être aidé par son partenaire qui se soulève bien sur ses pieds pour faciliter la rotation. Le second élève effectue à son tour une roulade arrivée écart en étant vigilant pour ne pas percuter son camarade mais juste se positionner derrière lui assis jambes écart. Tous 2 effectuent

alors une volte face simultanée qui leur permet de reconstruire une chenille dans l'autre sens !

- Variables du mouvement
Les chenilles de 4, 5, 6 élèves... se déplacent en parfait unisson, franchissent des obstacles, se hissent sur des dessus de plinths...
Les chenilles reculent, marchent en crabe....

- Communication, relations (partenaires, public), présence
Réaliser la chenille non plus à 2 mais à 3,4,5,etc. Le retournement de la chenille est périlleux et doit s'effectuer chronologiquement dans un 1er temps pour réussir.

- Originalité
De très nombreuses chenilles peuvent être inventées par les élèves eux-mêmes en jouant sur les appuis et contacts entre les partenaires :
Assis en se tenant les chevilles
A cloche pied en tenant la cheville du partenaire devant soi
Assis sur les genoux du partenaire suivant
En roulade avant en maintenant le partenaire suivant par la main entre les jambes...

Sécurité

Attention à ne pas laisser effondrer les chenilles.

Rester vigilant aux chocs et rotations lors des enchaînements et demi tours (roulades avant).