



**MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Des idées pour les vacances de printemps

Pratiquer une activité sportive

Acrogym : effectue en famille des figures acrobatiques, rassure tes parents, aucun danger !

Niveau 6^e

Pour les parents

Votre enfant a besoin de pratiquer une activité physique par jour. L'activité qui est proposées ici doit lui permettre de développer ses capacités motrices (étirements, agilité). Des figure sont proposées que vous pouvez effectuer avec eux. Les figures qui sont proposées ne présentent pas de risque mais votre enfant doit tout de même être accompagné.

Pour les enfants

Mets tes parents au défi ! Chaque jour, tout seul ou avec tes frères et sœurs, tu pourras faire des figure acrobatique en toute sécurité. Tu pourras préparer pendant toute la semaine un spectacle pour vendredi.

TOUS LES JOURS AVANT CHAQUE SEANCE

15 min

- Consigne : « Suis toutes les consignes du tableau «Echauffement généralisé ». Puis choisis au moins 2 activités dans chaque type « d'échauffement spécifique » (gainage et équilibre)
- Lien vers une vidéo et/ou une ressource
- <https://docplayer.fr/20964130-Regles-de-securite-en-acrosport-etablie-par-une-classe-de-cm-porteur-po-voltigeur-vo-pareur-pa.html>
- Activité possible de prolongement pour l'élève : « tu peux varier les activités d'échauffement spécifique chaque jours »

JOUR 1 : [Acrogym fig 1, 2]

15 min

- « Voici 2 figures d'acrogym. Tu peux les réaliser avec tes frères et sœurs ou avec tes parents. Elles doivent être belles et équilibrées (sans bouger). Pense à bien travailler aussi l'enchaînement de l'une à l'autre pour préparer le spectacle de vendredi »
- Lien vers une vidéo et/ou une ressource
- Consignes de sécurité :
<http://webetab.ac-bordeaux.fr/Primaire/64/EPS64/pedagogie/proposition/ACROSPORT/Apports/secu/Secu.pdf>
- Document : « EPSacrosportc3 »
- Activité possible de prolongement pour l'élève : « Sélectionner quelques musiques pour le spectacle de vendredi »

JOUR 2 : [Acrogym fig 3, 4]

15 mn

- « Voici 2 nouvelles figures d'acrogym à réaliser. Recherche l'équilibre (sans bouger). Exerce-toi plusieurs fois. Pense à bien travailler aussi l'enchaînement de l'une à l'autre pour préparer le spectacle de vendredi »
- Lien vers une vidéo et/ou une ressource
 - Consignes de sécurité
 - Document : « EPSacrosportc3 »
- Activité possible de prolongement pour l'élève : « Choisir une musique parmi celle que tu as sélectionnées hier pour le spectacle de vendredi »

JOUR 3 : [Acrogym fig 5, 6]

15 min

- Consigne : « Voici 2 nouvelles figures d'acrogym à réaliser. Recherche l'équilibre et la beauté de la figure (sans bouger). Exerce-toi plusieurs fois. Pense à bien travailler aussi l'enchaînement de l'une à l'autre pour préparer le spectacle de vendredi »
- Lien vers une vidéo et/ou une ressource
 - Consignes de sécurité
 - Document : « EPSacrosportc3 »
- Activité possible de prolongement pour l'élève : « Commence à imaginer à quels moments de la musique tu vas changer de figure ».

JOUR 4 : [Acrogym fig 7, 8]

15 min

- Consigne : « Voici 2 nouvelles figures d'acrogym à réaliser. Recherche l'équilibre (sans bouger), la beauté et la fluidité (sans s'arrêter au cours de la formation de la figure et de l'enchaînement). Exerce-toi plusieurs fois. Pense à bien travailler aussi l'enchaînement de l'une à l'autre pour préparer le spectacle de vendredi »
- Lien vers une vidéo et/ou une ressource
 - Consignes de sécurité
 - Document : « EPSacrosportc3 »
- Activité possible de prolongement pour l'élève : « Maintenant que tu connais les 8 figures, imagine dans quel ordre tu vas les faire. Puis repère, dans la musique, à quels moments tu vas les faire. »

JOUR 5 : [Spectacle !]

15 min

- Consigne : « C'est le grand jour : celui du spectacle ! Toi et ton partenaire allez montrer l'enchaînement que vous avez préparé avec la musique. Vous pouvez aussi vous faire filmer pour vous voir : c'est important ! »