L'ACROGYM

AUTEUR : ANDRÉ ROUSSEAU

AVRIL 2006

CETTE SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION N'A PAS ÉTÉ RÉVISÉE

ANNEXE 1

PRÉSENTATION DE L'ACROGYM

PARAMÈTRES TRAVAILLÉS EN ACROGYM :

- Coopération
- Équilibre
- Créativité
- Flexibilité
- Esthétisme (expression corporelle)
- Force et endurance musculaire.

UNE ACTIVITÉ COLLECTIVE OÙ LES COMPÉTENCES DE CHACUN PEUVENT ÊTRE VALORISÉES :

Porteur : - occupe la position à la base de la pyramide net support la totalité ou une partie du poids de la personne portée

Voltigeur : - occupe la position supérieure de la pyramide
- escalade, grimpe sur les porteurs et les souteneurs
- maintient une posture stable et solide dans différents plans

Leader : - donne le rythme afin de synchroniser les actions de l'équipe
- s'assure de la collaboration des membres de l'équipe.

Souteneur : - assiste manuellement les voltigeurs lors des montées…

SÉCURITÉ :

- Prises de mains par les poignets…
- Enlever les souliers
- Aligner les appuis : bassins, épaules, genoux, dos droit
- Position très stable
- Offrir une surface d'appui la plus large possible
- Au niveau des articulations (épaules, bassins, jamais dans le milieu du dos.
- Si déséquilibre, le voltigeur doit sauter immédiatement sauf si la pyramide est très haute.
- Monter une pyramide de la base vers le sommet et du centre vers les extrémités.
- Une pyramide évasée peut être aussi impressionnante qu'une pyramide haute.

ANNEXE 2

ACROGYM

ACROGYM SEC. 1 groupe : _____

CONSIGNES :

1) Former une équipe de 6 personnes maximum

2) Comprendre et choisir parmi les différents rôles : porteur, *voltigeur*, leader, souteneur

3) Préparer une chorégraphie de deux (2) minutes maximum, qui doit inclure :
   A) une position en ouverture
   B) cinq (5) pyramides, des listes proposées (d,t,x)
   C) des mouvements de transition entre chaque pyramide
   D) une position finale
   E) de la musique peut être utilisée, si désiré

ÉQUIPE :

NOM : _____ LEADER : _____

MEMBRES : _____ _____

_____ _____

_____

COURS 1 : PYRAMIDES ESSAYÉES (ENCERCLE SI RÉUSSI):

D : _____

T : _____

X : _____