

## FORMATION ACROSPORT 2014

### Diverses formes d'échauffement:

- frontal: proposer un enchaînement d'actions incluant des contenus utiles à la leçon
- 123 soleil orientés avec des inducteurs vers 123 soleil non orienté
- déplacements par vague avec des inducteurs vers du travail en miroir, unisson et autres effets
- partie d'échauffement libre systématique
- travail par deux dès que possible
- enchaînement par groupe incluant des contraintes listées
- forme d'échauffement en cercle très conviviale et fonctionnelle

### Situations:

- défi à points occasion de s'organiser collectivement et de juger un autre groupe
- concours saut de mouton
- travail chorégraphique par vague en imposant des positions de départ qui varient et qui nécessitent une adaptation à l'espace
- présenter les réponses / prise de risque et décision prises lorsque l'on travaille avec des fiches: aller d'une faible autonomie vers une autonomie progressive et contrôlée
- favoriser les duos miroirs ( culbuto, tours 1/2 complet... planches) et le travail par deux ou trois

p  
o  
u  
r

s  
,  
a  
i  
d  
e  
r

e  
t

s  
e

c  
o  
r  
r  
i  
g  
e