Triangle a trois simple

Acrosport • Collège 6e/5e • CA3

Objectif

Introduire le role du pareur

But

Former triangle stable a trois

Thème

Découvrir les rôles de porteur, voltigeur et pareur en toute sécurité

Organisation et rôles

Trio: 2 porteurs, 1 voltigeur, 1 pareur en rotation — 4 élèves, dont 3 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Pareur attentif, tapis stable

Consigne

Deux porteurs accroupis se tiennent mains. Voltigeur pose un pied sur chaque cuisse. Pareur aide a monter et securise.

Critères de réalisation

- Porteurs immobiles
- Voltigeur stable
- Pareur actif

Critère de réussite

Triangle tenu 5 s

Matériel

Tapis 2x2 m

Variables de différenciation

- Temps 3–7 s
- Nb porteurs 1–2
- Rotation apres 2 essais