

## PROBLÈMES CARACTÉRISTIQUES POUVANT ÊTRE RENCONTRES :

### • **Au niveau affectif et relationnel :**

- Les difficultés à accepter **le contact** avec les partenaires, notamment ceux du sexe opposé peuvent occasionner des refus de pratique et ainsi perturber fortement le bon déroulement du cours.
- Certains élèves ont du mal à supporter le **regard d'autrui** (rires nerveux de la part des pratiquants, moquerie du public, ...)
- La **communication** dans les groupes de travail est souvent houleuse. Les avis divergent et, arriver à un compromis (choix des figures, distribution des rôles,...) peut s'avérer très difficile.
- Très attachés **aux résultats**, les élèves s'engagent rapidement dans des figures trop complexes afin d'augmenter leur **note de difficulté**. Ceci peut engendrer de gros problèmes au niveau de la **sécurité** des pratiquants car ces derniers ne sont pas assez formés. D'autre part, ils vont être confrontés de manière récurrente à un certain échec dans la construction de ces éléments. → **Démotivation.**

### • **Au niveau cognitif :**

- Une partie de ces élèves a une capacité d'écoute très limitée.
- La méconnaissance totale de cette activité peut engendrer soit une entrée enthousiaste et désordonnée (**PROBLÈMES DE SÉCURITÉ**) soit un retrait (**refus**).
- Lors de la construction de l'enchaînement, les élèves éprouvent des difficultés à **créer** (manque d'idée dans les liaisons).

### • **Au niveau moteur :**

- Difficulté à produire des placements simples : dos plat, alignement tronc-jambes,...
- On peut noter une insuffisance musculaire concernant plus particulièrement le principe de gainage.

## CONDITIONS DE PRATIQUE :

- 8 leçons par séquence
- 30 élèves avec, approximativement, autant de filles que de garçons.
- Un dojo relativement exigü compte tenu du nombre d'élèves dans la classe.
- Pas de possibilité de récupérer des tapis "épais" de réception, ce qui va engendrer de grandes difficultés pour travailler l'ensemble des figures dynamiques.

## CADRE DE CONSTRUCTION DE LA SÉQUENCE 1

<p><b>Les 5 domaines du socle</b></p>	<p><b>D1</b> les langages pour penser et communiquer</p>	<p><b>D2</b> les méthodes et outils pour apprendre</p>	<p><b>D3</b> La formation de la personne et du citoyen</p>	<p><b>D4</b> Les systèmes naturels et les systèmes techniques</p>	<p><b>D5</b> Les représentations du monde et de l'activité humaine</p>
<p><b>Les 5 compétences générales de l'EPS</b></p>	<p><b>C1</b> Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps</p>	<p><b>C2</b> S'approprier par la pratique physique des méthodes et outils pour apprendre</p>	<p><b>C3</b> Partager des règles assumer des rôles et responsabilités</p>	<p><b>C4</b> Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</p>	<p><b>C5</b> S'approprier une culture physique sportive et artistique</p>
<p><b>ATTENDUS DE FIN DE CYCLE</b></p>					
<p><b>C Y C L E</b></p> <p><b>CHAMP D'APPRENTISSAGE</b></p> <p><b>3</b></p> <p>S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</p>	<p><b>A1. Mobiliser</b> les capacités expressives du corps pour <b>imaginer, composer</b> et interpréter une séquence artistique ou acrobatique.</p> <p>↔ Lien avec <b>D1, D2</b> et <b>D4</b></p> <p><b>A2. Participer</b> activement eu sein d'un <b>groupe</b>, à l'<b>élaboration</b> et à la <b>formalisation</b> d'un projet artistique.</p> <p>↔ Lien avec <b>D2</b> et <b>D3</b></p> <p><b>A3. Apprécier</b> des prestations en utilisant différents supports d'observation et d'analyse.</p> <p>↔ Lien avec <b>D5</b></p>				
<p><b>4</b></p>					

## COMPÉTENCES VISÉES PENDANT LE CYCLE

- **Elaborer et réaliser**, à **plusieurs**, un projet artistique et acrobatique pour provoquer une émotion du public.  
↳ Lien avec **D1, D2** et **D3**
- Utiliser des **procédés** simples de composition.  
↳ Lien avec **D2**
- S'engager : maîtriser les **risques**, dominer les appréhensions.  
↳ Lien avec **D4**
- Construire un **regard critique** sur ses prestations et celle des autres, en utilisant le **numérique**.  
↳ Lien avec **D2** et **D5**

### CE QU'IL Y A APPRENDRE EN ACROSPORT LORS DU CYCLE 4 (ressources d'accompagnement)

1. Construire des pyramides variées pour impressionner le spectateur  
↳ Lien avec **A1**
2. Combiner les pyramides et les déplacements pour réaliser un enchaînement sans temps mort  
↳ Lien avec **A1** et **A2**
3. Sélectionner les réponses les plus adaptées pour présenter un projet concerté de l'enchaînement répondant aux contraintes (de production, des potentialités du groupe, du code de difficulté)  
↳ Lien avec **A2** et **A3**
4. Croiser différents supports d'observation pour porter une appréciation objective  
↳ Lien avec **A2** et **A3**
5. Ajuster la difficulté des pyramides présentées à ses propres possibilités et à celles du groupe, en assurant sa sécurité et celle d'autrui et en recherchant de la virtuosité  
↳ Lien avec **A1, A2** et **A3**

## C Y C L E 3 D'APPRENTISSAGE

## E L E M E N T 4 S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique

## CE QU'IL Y A APPRENDRE EN ACROSPORT LORS DE LA SEQUENCE 1

### 1. Construire des pyramides **STATIQUES VARIEES** :

- en utilisant différentes familles de figures (emplèvement, compensation de masse, figures avec position du voltigeur à l'ATR).
- en jouant sur **2** formes de figures (Duos, Trios **OU** Duos, Quatuors)

⇨ Lien avec **A1**

### 2. Combiner les pyramides et les déplacements pour réaliser, devant un public, un enchaînement **FLUIDE** :

- en utilisant des éléments de liaison variés
- en formalisant la liaison entre éléments et pyramides choisies.

⇨ Lien avec **A1** et **A2**

### 3. Sélectionner, pour son enchaînement, les réponses les plus **adaptées** et **originales** :

- en exploitant les points forts de chacun pour les associer à un rôle.
- en intégrant des règles simples de composition.

⇨ Lien avec **A2**

### 4. Porter une **appréciation objective** :

- en utilisant un **vocabulaire adapté** pour argumenter
- en relevant des **critères observables** pour faire évoluer sa prestation et celle des autres.

⇨ Lien avec **A2** et **A3**

### 5. Ajuster la **difficulté** des pyramides présentées à ses propres possibilités et à celles du groupe en assurant sa **sécurité** et celle d'autrui **ET** en recherchant de la **virtuosité**.

⇨ Lien avec **A1, A2** et **A3**

**C**  
CHAMP  
**D'APPRENTISSAGE**

**3**

**C**  
**L**  
**E**  
**Y**  
**C**  
**L**  
**E**  
**4**  
S'exprimer devant  
les autres par une  
prestation  
artistique et/ou  
acrobatique

## COMPETENCE ATTENDUE

(construite par l'équipe pédagogique en fonction des attendus de fin de cycle, de "ce qu'il y a à apprendre en acrosport", des conditions de pratique et des caractéristiques des élèves)

Concevoir et présenter un enchaînement **fluide, sans faute**, d'au moins 4 pyramides statiques variées, **montées et démontées** de façon sécurisée, choisies en référence à un code de difficulté donné. Les figures devront être liées par des éléments gymniques et/ou chorégraphiques.

Assumer le rôle de porteur et/ou voltigeur. L'aide et la parade seront mises en place quand cela est nécessaire.

**Appréécier** les prestations, dans le calme, à partir de critères simples et précis.

# COMPETENCES SPECIFIQUES VISEES PENDANT LA SEQUENCE 1

## Le pratiquant

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettre en place les placements de base en tant que porteur (dos plat, parties porteuses à la verticale des appuis, coudes verrouillés...)</li> <li>- Se positionner, en tant que voltigeur, précisément et rapidement (sans précipitation)</li> <li>- Agir efficacement en tant qu'Aide ou Pareur</li> <li>- Réduire le nombre et la surface d'appui quand cela est possible (COMPLEXIFICATION)</li> <li>- Coordonner ses actions avec celles de ses partenaires.</li> <li>- Maitriser des éléments gymniques simples.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mémoriser son rôle dans l'enchaînement</li> <li>- Rester concentré du début à la fin de la présentation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecter l'ensemble des règles de sécurité.</li> <li>- Accepter le regard d'autrui en passant régulièrement devant un public.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'échauffer de façon générale et spécifique en autonomie.</li> <li>- Explorer ses ressources dans les éléments travaillés pour maîtriser, par la suite, la prise de risque dans le choix des figures.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître le vocabulaire spécifique à l'activité.</li> <li>- Connaître les règles de sécurité lors du montage/démontage des différentes familles de figure.</li> <li>- Connaître les principes de validation des figures statiques (tenue 3s, alignement/gainage, correction, montage/démontage contrôlé) et leur niveau de difficulté.</li> <li>- Les principes du gainage et des postures d'équilibre.</li> </ul>
--	--	--	---	--

## Le chorégraphe

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecter la méthodologie pour créer en groupe :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Échanger / choisir</li> <li>- Répéter / affiner</li> <li>- Présenter / améliorer</li> </ul> </li> <li>- Utiliser des procédés simples de composition (cascade, miroir) pour varier les propositions et être original.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Choisir les éléments en fonction des ressources du groupe</li> <li>- Recevoir favorablement les remarques de ses partenaires pour faire évoluer la chorégraphie gymnique.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les principes de construction d'un enchaînement (début et fin définis, orientation des figures, variété des déplacements et utilisation d'éléments de liaison)</li> </ul>
---	---	--	--	--

## L'observateur

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprécier les prestations à partir de critères simples et précis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre respectueux du travail des autres.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se construire un regard critique constructif (« C'est bien parce que... », « On pourrait améliorer en faisant... »)</li> </ul>
D1	D2	D3	D4	D5

## PROTOCOLE D EVALUATION

Les groupes seront affinitaires composées de 3 à 4 gymnastes maximum

Chaque groupe passe deux fois devant les observateurs ;

La meilleure des deux prestations collectives sera prise en compte pour la notation.

L'enchaînement doit être compris entre 1'00 et 2'30.

### On a choisi pour ce niveau de demander à l'élève :

- 4 figures → statiques dans 2 types de formations (duo, trio, quatuor),
- des éléments de liaison variés.
- d'être porteur et/ou voltigeur

### On a choisi pour ce niveau de demander au groupe :

- Un début et une fin identifiable,.
- Des figures statiques dans 2 types de formations (duo, trio, quatuor) orientées de manière optimale par rapport au public,
- L'utilisation de variables simples de temps (unisson et/ou cascade), d'espace (directions→avant, arrière), pour varier les propositions et être original.
- de mettre en place l'aide et la parade quand cela est nécessaire.

On évaluera donc :

- **la difficulté de l'enchaînement sur 4 pts** : les figures choisies sont cotées selon leur difficulté définie dans le code transmis par l'enseignant.  
→ (A=0,4 pt, B=0,6 pt, C=0,8 pt, D=1 pt).
- **la qualité de l'exécution individuelle sur 6 pts** : c'est la capacité de l'élève à réaliser son enchaînement **sans faute** (corps et posture) ni hésitation.
- **la qualité des montages et démontages des figures sur 4 pts** (pour le groupe)
- **la qualité de la composition de l'enchaînement sur 4 pts** (pour le groupe) : c'est la capacité du groupe à concevoir et réaliser un enchaînement **fluide** et original.
- **la qualité de l'observation sur 2 pts** : c'est la capacité de l'élève à **apprécier une prestation**, dans le calme, à partir de critères simples et précis.

## PISTES A EXPLORER PENDANT LA SÉQUENCE D'APPRENTISSAGE.

- **Renforcer le gainage** pour aider les élèves à maintenir les figures → **échauffement**
- Travailler pendant les 3 premières leçons de la séquence un ensemble de **duos statiques** (unité fondamentale) de **difficulté croissante** à travers 3 familles d'éléments :- **Les empilements**
  - **Les compensations de masse**
  - **Les figures avec voltigeur en position renversée**

Nous aborderons, pour l'ensemble de ces "portés", les actions motrices fondamentales et les principes sécuritaires concernant les rôles de **porteur (P)**, **voltigeur (V)**, **Aide et Parade** quand cela est nécessaire. Les figures travaillées seront mises en relation permanente avec un **code de classement des figures** qui sera donné par l'enseignant lors de la construction de leur production.

Ainsi préparés et formés, les élèves pourront partir **lucidement** et en toute **sécurité** dans leur recherche de figures pour l'enchaînement.

- Aborder, pour les figures qui le permettent, le principe de **COMPLEXIFICATION** (suppression d' appuis, changement de position du voltigeur au sein de la figure) de manière à augmenter la cotation et ainsi, la note de difficulté.
- **Concevoir** progressivement un **«enchaînement type»** et le **présenter** de manière fréquente devant un public en fin de leçon,
- Travailler en début de leçon un nombre conséquent **d'éléments de liaison**.
- Proposer des situations permettant **une variété** dans les déplacements à plusieurs par l'application de procédés de composition tels que **L'UNISSON, LA CASCADE**
- Mise en place de groupes affinitaires pour faciliter **la mise en action** et la **communication**.
- **Prendre confiance** et choisir le meilleur rôle en fonction de ses possibilités.
- Amener progressivement les élèves à **apprécier** les prestations à partir de critères observables simples.

# CYCLE 4 ACROSPORT SEQUENCE 1

## LEÇON 1

### Le pratiquant

<ul style="list-style-type: none"><li>- Mettre en place les placements de base en tant que porteur (dos plat, parties porteuses à la verticale des appuis, coudes verrouillés ...)</li><li>- Se positionner, en tant que voltigeur, précisément et rapidement (sans précipitation)</li><li>- Agir efficacement en tant qu'Aide ou Pareur</li><li>- Réduire le nombre et la surface d'appui quand cela est possible (COMPLEXIFICATION)</li><li>- Coordonner ses actions avec celles de ses partenaires.</li><li>- Maitriser des éléments gymniques simples.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Respecter l'ensemble des règles de sécurité.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- S'échauffer de façon générale et spécifique</li><li>- Explorer ses ressources dans les éléments travaillés pour maîtriser, par la suite, la prise de risque dans ses choix pour l'enchaînement.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Connaitre le vocabulaire spécifique à l'activité.</li><li>- Connaitre les règles de sécurité lors du montage/démontage des différentes familles de figure.</li><li>- Connaitre les principes de validation des figures statiques (tenue 3s, alignement/gainage, correction, montage /démontage contrôlé) et leur niveau de difficulté</li></ul>
<b>D1</b>	<b>D2</b>	<b>D3</b>	<b>D4</b>	<b>D5</b>

### 1. Explications des règles de sécurité

(A l'aide d'une feuille A3, affichée au mur, intitulée "LES REGLES D'OR DE LA SECURITE EN ACROSPORT")

### 2. Échauffement général et spécifique

**a) Activation du système cardio-pulmonaire** par une série d'exercices mobilisant les membres inférieurs et les membres supérieurs (trotter, montées de genoux, talons fesses, pas chassés bras tendus perpendiculaire au tronc, saut vertical et saut vertical 1/2 tour réception stabilisée, etc...).

**b) Échauffement et étirements** de l'ensemble des groupes musculaires et articulaires en partant **de la tête jusqu'aux chevilles**.

#### **c) Renforcement musculaire (ceinture abdominale)**

##### **Consignes :**

- Réaliser 3 séries de 10 abdominaux, assis, pieds tenus par un partenaire, mains derrière la nuque, coudes "ouverts",
- La 1ère série est dans l'axe,
- La 2ème s'effectue en croisant coude sur genou opposé,
- La 3ème série est dans l'axe,
- A chaque série réalisée, on change de rôle.

### Critères de réalisation :

- Placer sa tête dans le prolongement du buste
- Ne pas descendre à plus de 45° pour éviter les risques de cambrures
- Descendre «lentement» et remonter «activement» par une action du buste sur les jambes.

## d) Travail de gainage dans diverses situations

### • Situation 1 : Gainage plat dos

#### Consignes :

- Tenir 2 fois 10 secondes en position de gainage à plat dos, bras le long du corps, jambes serrées et tendues, pointes de pied tendues,
- Dans le maintien de cette position, la tête est placée menton poitrine,
- 30 secondes de récupération entre les 2 séries.

### • Situation 2 : "La brouette"

#### Consignes :

- par 2, réaliser une longueur de praticable en brouette puis changer de rôle (2 fois).

### Critères de réalisation :

- Le porteur, debout, dos droit, tient son partenaire sous les cuisses, juste au-dessus des genoux pour l'alléger et serre les coudes,
- Le voltigeur est en appui facial, **corps gainé**, bras tendus. Ses jambes et ses pointes de pieds sont tendues,
- Il avance ses bras l'un après l'autre et le porteur suit le mouvement (il ajuste sa vitesse à celle du voltigeur).

### Critères de réalisation du gainage (pour les 2 situations) :

- Placer son bassin en rétroversion (bascule du bassin vers l'arrière),
- Contracter ses muscles fessiers et sa ceinture abdominale,
- Alignement épaules-bassin-chevilles (jambes et pointes de pieds tendues).

## e) "Le Culbuto" (fin de la roulade avant)

### Objectif :

Être capable de réaliser le culbuto en respectant les critères de réalisation et de réussite.

### Consignes :

- Sur place, réaliser 5 fois le Culbuto.

### Critères de réalisation :

- Assis, genoux serrés. Se placer en position de chandelle (bassin au dessus de la tête), jambes semi fléchies,
- Monter à la station debout par une action dynamique du buste (contraction abdominale) sur les jambes,
- Placer ses bras devants, tendus pour aider à la montée sans l'aide des mains.

### Critères de réussite :

- Monter à la station debout sans l'aide des mains, sans bouger les pieds et sans écarter les genoux,
- Réussir le Culbuto au moins 3 fois sur les 5 essais.

### 3. Les éléments de Liaison :

- **Roulade avant**
- **Roulade arrière**

#### **Objectifs :**

- Explorer ses ressources dans les éléments travaillés.
- Maîtriser des éléments gymniques simples en respectant les critères de réalisation et de réussite.

#### **a) Roulade Avant**

##### **Consignes :**

- Par vague, réaliser plusieurs roulades avant, départ à l'arrêt, sur la longueur du praticable,
- revenir par les côtés et se remettre dans sa colonne,
- 2 passages.

##### **Critères de réalisation :**

- De la station debout, venir se mettre accroupi, genoux serrés,
- Poser ses mains à plat sur le sol,
- Placer la tête menton-poitrine, pousser fort sur les jambes et venir faire toucher la nuque en premier (et non le haut du crane),
- Réaliser ensuite un culbuto pour se relever sans l'aide des mains.

##### **Critères de réussite :**

- Partir et revenir debout,
- Rouler dans l'axe, jambes serrées,
- Se relever sans l'aide des mains.

#### **b) Roulade Arrière**

##### **Consignes :**

- Par vague, réaliser plusieurs roulades arrières, départ à l'arrêt, sur la longueur du praticable,
- revenir par les côtés et se remettre dans sa colonne,
- 2 passages.

##### **Critères de réalisation :**

- De la station debout, venir se mettre accroupi, genoux serrés, mains collées aux oreilles, paumes vers le ciel,
- Engager la bascule arrière avec une action des jambes sur le buste, tête menton-poitrine,
- Poser les mains à plat, puis repousser le sol pour revenir à la station debout.

##### **Critères de Réussite :**

- Partir et revenir debout,
- Rouler dans l'axe, jambes serrées.

## b) Les Compensations de Masse

- Duo 2 : V debout sur P en position de Chaise, face à face

→ figure B = 0.6 pt



### Critères de Réalisation :

#### MONTAGE ET MAINTIEN :

- P et V debout, face à face,
- Prise de mains pouces croisés,
- Seul P croise ses bras,
- P se place en position de chaise, appuis écartés (base large) ; l'axe de ses cuisses doit proposer un plateau à V,
- V va placer un pied, en canard, au milieu de la cuisse de P et pousser avec ses 2 jambes vers LE HAUT,
- Une fois sur P, V se redresse *lentement* et se place corps **gainé** (alignement épaule-bassin-pied).

#### — ON NE PEUT COMPENSER LES DÉSÉQUILIBRES QUE SUR UN CORPS GAINE

- Lorsque V monte sur P, P tire légèrement vers l'arrière : il "met de la résistance" pour permettre à V de se hisser,
- Une fois en place, P et V vont progressivement tendre leur bras pour compenser efficacement les déséquilibres de chacun,
- Une **Aide** peut être mise en place derrière le Voltigeur, mains au niveau de la taille, pour faciliter l'ascension ; il peut maintenir son action tant que l'équilibre entre P et V n'est pas trouvé.

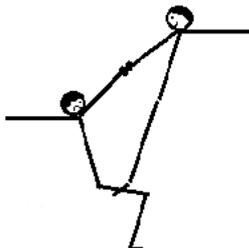
#### DÉMONTAGE :

- Pour descendre, V ne pousse pas. Il dépose un pied après l'autre, en douceur, à l'intérieur des jambes de P.

#### COMPLEXIFICATION 1 :

- En position d'équilibre, P et V lâchent une main

→ figure C = 0.8 pt.



### c) Les Figures avec le Voltigeur en position Renversée

- **Duo 3 : P debout tenant V à l'ATR, au sol, jambes serrées ou écarts**  
→ figure B = 0.6 pt



#### Critères de Réalisation :

#### MONTAGE ET MAINTIEN :

- P et V debout, face à face, à 1m50 de distance,
- V réalise une fente avant, bras tendus, collés aux oreilles,
- V monte à l'ATR : - sans fermer l'angle bras-tronc à la pose des mains,
  - en poussant activement sur sa jambe d'appui (jambe avant),
  - en envoyant sa jambe de fouet (**tendue**) vers P,
- P va venir chercher, **en avançant**, la jambe de fouet de V et le placer à l'ATR en saisissant ses mollets (pas les vêtements ni les chevilles),
- Pendant le maintien de la figure, V est corps gainé (bassin en rétroversion, alignement mains-épaules-bassin-chevilles), regard entre les mains, avec les bras, coudes verrouillés, qui repoussent activement le sol,
- Les jambes sont tendues, serrées ou écartés, pointes de pied tendues (recherche d'allongement maximum).

#### DÉMONTAGE :

- Réaliser les mêmes étapes en sens inverse.

## 5. Étirements

# CYCLE 4 ACROSPORT SEQUENCE 1

## **LEÇON 2**

### Le pratiquant

<p>- Mettre en place les placements de base en tant que porteur (dos plat, parties porteuses à la verticale des appuis, coudes verrouillés ...)</p> <p>- Se positionner, en tant que voltigeur, précisément et rapidement (sans précipitation)</p> <p>- Agir efficacement en tant qu'Aide ou Pareur</p> <p>- Réduire le nombre et la surface d'appui quand cela est possible (COMPLEXIFICATION)</p> <p>- Coordonner ses actions avec celles de ses partenaires.</p> <p>- Maitriser des éléments gymniques simples.</p>		<p>- Respecter l'ensemble des règles de sécurité.</p>	<p>- S'échauffer de façon générale et spécifique</p> <p>- Explorer ses ressources dans les éléments travaillés pour maîtriser, par la suite, la prise de risque dans ses choix pour l'enchaînement</p>	<p>- Connaître le vocabulaire spécifique à l'activité.</p> <p>- Connaître les règles de sécurité lors du montage/démontage des différentes familles de figure.</p> <p>- Connaître les principes de validation des figures statiques (tenue 3s, alignement/gainage, correction, montage /démontage contrôlé) et leur niveau de difficulté</p>
<b>D1</b>	<b>D2</b>	<b>D3</b>	<b>D4</b>	<b>D5</b>

### 1. Rappel des règles de sécurité

(A l'aide d'une feuille A3, affichée au mur, intitulée "LES REGLES D'OR DE LA SECURITE EN ACROSPORT")

### 2. Échauffement général et spécifique

**a) Activation du système cardio-pulmonaire** par une série d'exercices mobilisant les membres inférieurs et les membres supérieurs (trotter, montées de genoux, talons fesses, pas chassés bras tendus perpendiculaire au tronc, saut vertical, saut vertical 1/2 tour, saut vertical tour entier réception stabilisée, etc...).

**b) Échauffement et étirements** de l'ensemble des groupes musculaires et articulaires en partant **de la tête jusqu'aux chevilles**.

#### **c) Travail de gainage dans diverses situations**

- **Situation 1 : Gainage plat dos (Rappel Leçon 1)**

#### **Consignes :**

- Tenir 3 fois 10 secondes en position de gainage à plat dos, bras le long du corps, jambes serrées et tendues, pointes de pied tendues,

- Dans le maintien de cette position, la tête est placée menton poitrine,
- 30 secondes de récupération entre chaque série

- **Situation 2 « La bouteille à 3 »**

### Consignes :

- par 3 : 2 porteurs et 1 voltigeur de corpulence relativement équivalente
- Réaliser 5 « allers-retours » et changer de rôle (2 fois).

### Critères de réalisation :

- Les porteurs sont debout, face à face, pieds écartés à largeur d'épaules,
- Le voltigeur est debout, bras tendus le long du corps, face à un porteur, et se déséquilibre en avant **corps gainé**,
- Le porteur l'attrape le plus tôt possible en plaçant ses mains sur les épaules et le freine avec les bras **et** les jambes,
- Il le repousse ensuite dans l'axe vers l'autre porteur,
- A son tour, celui-ci l'attrape le plus tôt possible en plaçant ses mains dans le haut du dos, réalise un amorti avec bras et jambes avant de le repousser...
- Les porteurs doivent garder le dos droit tout le long de la situation.

### Critères de réalisation du gainage :

- Placer son bassin en rétroversion (bascule du bassin vers l'arrière),
- Contracter ses muscles fessiers et sa ceinture abdominale,
- Alignement épaules-bassin-chevilles.

## 3. Les éléments de Liaison :

- **Roulade avant élevée**
- **Roulade arrière (rappel)**
- **Placement du dos**

### Objectifs :

- Explorer ses ressources dans les éléments travaillés.
- Maîtriser des éléments gymniques simples en respectant les critères de réalisation et de réussite.

### a) Roulade avant élevée

#### Consignes :

- Par vague, réaliser 3 roulades avant élevée (**ou 3 roulades normales si appréhensions**) sur la longueur du praticable,
- revenir par les côtés et se remettre dans sa colonne,
- 2 passages.

#### Critères de réalisation :

- De la station debout, faire 2 pas d'élan suivi d'un appel 2 pieds,
- Au moment de l'impulsion-jambes sur le praticable, lancer ses bras tendus vers l'avant pour engager la bascule avant,
- les jambes et les pointes de pied doivent être tendues à l'issue de l'impulsion,
- Pendant le temps de suspension, le corps peut être légèrement cassé mais les jambes doivent rester tendues et serrées,
- à la pose des mains, effectuer une répulsion bras pour freiner la descente et placer sa tête menton-poitrine,
- A la suite de l'enroulement du corps, réaliser un culbuto pour se relever sans l'aide des mains.

#### Critères de réussite :

- Partir et revenir debout,
- Rouler dans l'axe, jambes serrées,

- se relever sans l'aide des mains.
- **un temps de suspension doit être visible**

### **b) Roulade Arrière (rappel leçon 1)**

#### **Consignes :**

- Par vague, réaliser plusieurs roulades arrières, départ à l'arrêt, sur la longueur du praticable,
- revenir par les côtés et se remettre dans sa colonne,
- 2 passages.

#### **Critères de réalisation :**

- De la station debout, venir se mettre accroupi, genoux serrés, mains collées aux oreilles, paumes vers le ciel,
- Engager la bascule arrière avec une action des jambes sur le buste, tête menton-poitrine,
- Poser les mains à plat, puis repousser le sol pour revenir à la station debout.

#### **Critères de Réussite :**

- Partir et revenir debout,
- Rouler dans l'axe, jambes serrées.

### **c) « Le Placement de dos »**

#### **Consignes :**

- Sur place, réaliser 5 fois le placement de dos.

#### **Critères de réalisation :**

- Accroupi, mains à plat, bras tendus, coudes verrouillées → faire pivoter l'intérieur des coudes,
- Amener son bassin au dessus de la tête par une action efficace des jambes,
- Réaliser une antépulsion bras (ouverture bras-tronc) de manière à avoir un alignement mains-épaules-bassin,
- Repousser "très fort" le sol avec les épaules.

#### **Critères de réussite :**

- Partir et revenir accroupi,
- Alignement mains-épaules-bassin à la verticale renversée,
- Réussir le placement de dos au moins 3 fois sur les 5 essais.

## **4. Les Duos Statiques : la suite (Empilement, Compensation de Masse, ATR)**

#### **Objectifs :**

- Explorer ses ressources dans les éléments travaillés.
- Connaître et respecter les règles de sécurité lors du montage/démontage des différentes familles de figure.
- Connaître la terminologie descriptive des figures (**vocabulaire spécifique**) et leur niveau de difficulté.
- Connaître les principes de validation des figures statiques (tenue 3s, alignement/gainage, correction, montage/démontage contrôlé).
- Mettre en place les placements de base en tant que porteur.
- Se positionner, en tant que voltigeur, précisément et rapidement (sans précipitation)
- Réduire le nombre et la surface d'appui quand cela est possible → **COMPLEXIFIER.**
- Agir efficacement en tant qu'Aide ou Pareur quand cela est nécessaire.
- Dans la mesure du possible, se responsabiliser dans tous les rôles.

#### **Consignes :**

- **Par 3**, Monter, maintenir 3" et démonter l'ensemble des Duos proposés et ce, de façon contrôlée et sécuritaire,

- Passer pour chaque figure dans un maximum de rôles (Porteur, Voltigeur, Aide et Pareur).

### a) Les Empilements

• **Duo 4 : V debout sur les épaules de P à genoux en position "Puck"**

→ figure C = 0.8 pt



**Critères de Réalisation :**

#### **MONTAGE ET MAINTIEN :**

*Exemple : le montage se fera par le côté droit du Porteur*

- P se place à genoux, position "Puck" (alignement épaules-bassin-genoux), avec sa jambe droite semi-fléchie (90°) relevée, et légèrement décalée par rapport à l'axe du corps,
  - Ses bras sont en l'air, légèrement fléchis, paumes des mains vers le plafond,
  - V se place à l'arrière de P du côté droit, positionne ses mains paumes contre paumes avec P, et met son pied droit sur la cuisse droite de P (proche des hanches),
  - Il va avec légèreté et rapidité monter verticalement sur P, et poser son pied gauche sur l'épaule gauche de P,
  - P et V vont lâcher leur main GAUCHE et P va très rapidement saisir le mollet de V et plaquer le tibia contre son crâne
- IL FAUT UN MAXIMUM DE CONTACT POUR SENTIR LES ÉVENTUELS DÉSEQUILIBRES**
- V place ensuite son pied droit sur l'épaule droite de P. Ce dernier, après avoir lâcher la main droite de V, saisit immédiatement son mollet pour "plaquer" le tibia contre son crâne,
  - V va progressivement se redresser et placer ses bras "en croix", (fonction équilibratrice).
  - Pour un maximum de stabilité, V peut garder les jambes légèrement fléchies pendant le maintien de la figure.
  - Une **Aide** peut être mise en place derrière le voltigeur, mains au niveau de la taille, pour ALLÉGER la montée de V sur P. et maintenir la position jusqu'à ce que l'équilibre soit trouvé.
  - Une **Parade** peut être positionnée, pendant le maintien, derrière le duo en cas de déséquilibre arrière.

#### **DÉMONTAGE :**

- V se laisse aller en déséquilibre avant (il ne pousse pas), et se réceptionne les 2 jambes simultanément au sol.

### b) Les Compensations de Masse

• **Duo 5 : V debout sur P en position de Chaise, V est dos à P**

→ figure C = 0.8 pt



## Critères de Réalisation :

### MONTAGE ET MAINTIEN :

- P se place en position chaise,
- V, dos au porteur, place son pied « en canard » au milieu de la cuisse de P et ses mains, orientées vers l'avant, au niveau des épaules,
- P va placer une main au niveau de la hanche de V et l'autre juste au dessus du genou,
- V va pousser vers le HAUT (**verticalement**) avec ses 2 jambes (jambe d'appui et jambe placée sur P) et ses bras,
- P va l'aider grâce à sa main placée à la hanche,
- Lorsque V est sur P, la main de P située à la hanche vient se positionner juste au dessus du genou de V,
- P tend progressivement ses bras,
- Lorsque l'équilibre est trouvé, V tend ses jambes et se place légèrement vers l'avant corps **gainé** (alignement épaule-bassin-pied)
- Une **Aide** peut se placer devant le voltigeur, mains au niveau des côtes, pour faciliter l'ascension de V sur P.
- Elle peut maintenir son action tant que l'équilibre entre P et V n'est pas trouvé

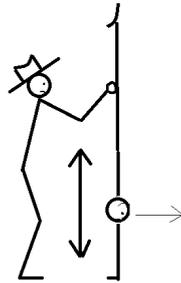
### DÉMONTAGE :

- Pour descendre, V ne pousse pas. Il dépose un pied après l'autre, en douceur, à l'intérieur des jambes de P.

## c) Les Figures avec le Voltigeur en position Renversée

- **Duo 6 : : P debout tenant V à l'ATR, avec un passage à la position trépiéd**

→ figure C = 0.8 pt

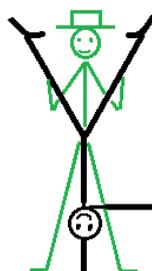


## Critère de Réalisation :

- début idem Duo 3,
- V place sa tête dans le prolongement du corps, regard vers l'arrière (s'il regarde entre les mains pendant la descente son corps va se mettre en banane),
- P va prendre V au niveau des genoux et alléger activement la descente en trépiéd et la remontée de V à l'ATR,
- Pour freiner la descente au sol et remonter à la position ATR, V réalise une répulsion bras ("je repousse le sol").

- **Duo 7 : P debout tenant V à l'ATR sur 1 bras, au sol, jambes écartés**

→ figure D = 1 pt



## Critères de Réalisation :

### MONTAGE ET MAINTIEN :

- Début de la figure → **IDEM Duo 3**,
- A l'ATR, P va prendre V au niveau des genoux et V écarte ses jambes,
- V va transférer son poids du corps sur le bras où il est le plus à l'aise,
- Dans le **même** temps, P va placer ses pieds de part et d'autre du bras porteur de V,
- V positionnera son bras libre, tendu, parallèle au sol pendant le maintien de la figure et **repoussera activement le sol** avec son bras porteur

### DÉMONTAGE :

- Retour de V à l'ATR jambes serrées,
- Retour à la position debout.

## 5. Étirements

# CYCLE 4 ACROSPORT SEQUENCE 1

## LEÇON 3

### Le pratiquant

<ul style="list-style-type: none"><li>- Mettre en place les placements de base en tant que porteur (dos plat, parties porteuses à la verticale des appuis, coudes verrouillés ...)</li><li>- Se positionner, en tant que voltigeur, précisément et rapidement (sans précipitation)</li><li>- Agir efficacement en tant qu'Aide ou Pareur</li><li>- Réduire le nombre et la surface d'appui quand cela est possible (COMPLEXIFICATION)</li><li>- Coordonner ses actions avec celles de ses partenaires.</li><li>- Maîtriser des éléments gymniques simples.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Respecter l'ensemble des règles de sécurité.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- S'échauffer de façon générale et spécifique</li><li>- Explorer ses ressources dans les éléments travaillés pour maîtriser, par la suite, la prise de risque dans ses choix pour l'enchaînement.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Connaître le vocabulaire spécifique à l'activité.</li><li>- Connaître les règles de sécurité lors du montage/démontage des différentes familles de figure.</li><li>- Connaître les principes de validation des figures statiques (tenue 3s, alignement/gainage, correction, montage /démontage contrôlé) et leur niveau de difficulté</li></ul>
<b>D1</b>	<b>D2</b>	<b>D3</b>	<b>D4</b>	<b>D5</b>

### 1. Rappel des règles de sécurité

(A l'aide d'une feuille A3, affichée au mur, intitulée "LES REGLES D'OR DE LA SECURITE EN ACROSPORT")

### 2. Échauffement général et spécifique

**a) Activation du système cardio-pulmonaire** par une série d'exercices mobilisant les membres inférieurs et les membres supérieurs (trotter, montées de genoux, talons fesses, pas chassés bras tendus perpendiculaires au tronc, saut vertical, saut vertical 1/2 tour, saut vertical tour entier réception stabilisée, etc...).

**b) Échauffement et étirements** de l'ensemble des groupes musculaires et articulaires en partant **de la tête jusqu'aux chevilles**.

### c) Renforcement musculaire

- **Situation 1 : La brouette « Placement de Dos »**

#### **Consignes :**

- par 2, réaliser une longueur de praticable en brouette puis changer de rôle (1 fois).

### Critères de réalisation :

- Le porteur, debout, dos droit, tient son partenaire sous les cuisses, juste au-dessus des genoux pour l'alléger et serre les coudes,
- Le voltigeur est en position de **placement de dos** (alignement bassin-épaule-main), bras tendus,
- Pour garder l'angle bras tronc ouvert, il réalise de manière continue, une antépulsion bras,
- Ses jambes et ses pointes de pieds sont tendues,
- Il avance ses bras l'un après l'autre en repoussant le sol activement et le porteur suit le mouvement (il ajuste sa vitesse à celle du voltigeur).

## 3. Les éléments de maintien :

- **Trépied jambes groupées**
- **Trépied jambes tendues**

### Objectifs :

- Explorer ses ressources dans les éléments travaillés.
- Maîtriser des éléments gymniques simples en respectant les critères de réalisation et de réussite.

### a) Trépied jambes groupées

#### Consignes :

- Sur place, réaliser 5 fois le trépied jambes groupées,
- A l'équilibre, maintenir la position 3 secondes.

#### Critères de réalisation :

- A genoux, mains à plat (doigts écartés) de part et d'autre des genoux,
- Placer le **front** contre le sol de manière à former un triangle avec les mains (tête et mains ne doivent pas être sur la même ligne → **PB de stabilité**),
- Rapprocher, **par petits pas**, les pieds du front pour amener progressivement le bassin au dessus de la tête,
- Au bout d'un moment les pieds vont naturellement se « détacher » du sol,
- A la position d'équilibre, les jambes doivent être serrées et groupées.

#### Critères de réussite :

- Alignement tête-épaules-bassin à la verticale renversée,
- Maintien de la position 3 secondes.

### b) Trépied jambes tendues

#### Consignes :

- Sur place, réaliser 5 fois le trépied jambes tendues,
- A l'équilibre, maintenir la position 3 secondes.

#### Critères de réalisation :

- IDEM trépied jambes fléchies,
- A la position d'équilibre, déplier progressivement les jambes pour les aligner avec la tête et le tronc,
- A la verticale renversée, le corps doit être **gainé**, les jambes serrées, tendues et les pointes de pieds tendues.

#### Critères de réussite :

- Alignement tête-épaule-bassin-pied à la verticale renversée,
- Maintien de la position 3 secondes.

## 4. Les Figures Statiques : la fin (Empilement, Compensation de masse, ATR)

### Objectifs :

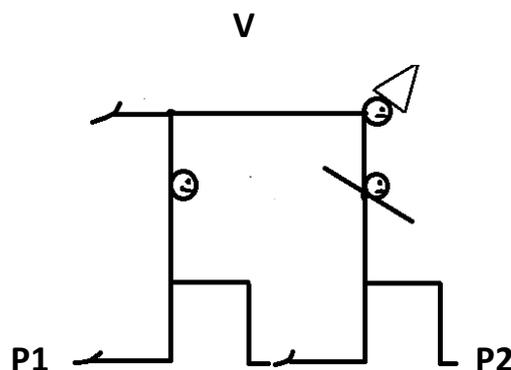
- Explorer ses ressources dans les éléments travaillés.
- Connaître et respecter les règles de sécurité lors du montage/démontage des différentes familles de figure.
- Connaître la terminologie descriptive des figures (**vocabulaire spécifique**) et leur niveau de difficulté.
- Connaître les principes de validation des figures statiques (tenue 3s, alignement/gainage, correction, montage/démontage contrôlé).
- Mettre en place les placements de base en tant que porteur.
- Se positionner, en tant que voltigeur, précisément et rapidement (sans précipitation)
- Réduire le nombre et la surface d'appui quand cela est possible → **COMPLEXIFIER.**
- Agir efficacement en tant qu'Aide ou Pareur quand cela est nécessaire.
- Dans la mesure du possible, se responsabiliser dans tous les rôles.

### Consignes :

- Par 3 ou 4 (selon la figure), monter, maintenir 3" et démonter l'ensemble des figures proposées et ce, de façon contrôlée et sécuritaire,
- Passer pour chaque figure dans un maximum de rôles (Porteur, Voltigeur, Aide et Pareur).

### a) Les Empilements

- Trio 1 : V en appui facial corps tendu sur P1 et P2 en position "puck"  
→ figure C = 0.8 pt



### Critères de Réalisation :

#### MONTAGE ET MAINTIEN :

- P1 et P2, à genoux, buste droit, orientés dans la même direction, une jambe fléchie (90°) devant,
- V entre P1 et P2, place ses mains sur les épaules de P2 et « aligne » ses bras avec le buste de P2,
- Puis, V propose une jambe (tendue) de son choix à P1 qui la saisit au niveau du genou et qui la positionne sur son épaule (**sans déstabiliser l'alignement entre V et P2 → Il doit s'ajuster**)
- V pousse sur sa jambe d'appui et vient la positionner sur l'autre épaule de P1,
- Il se place immédiatement corps **gainé**, bras tendus,
- P1 réalise une répulsion bras (mains situées au niveau des genoux de V) pour pouvoir porter V **bras tendus**
- Là encore, à la position d'équilibre, V doit être corps **gainé**, pointes de pied tendues, bras tendus, coudes verrouillés,
- Pour finir, P2 place ses bras en croix, doigts serrés.

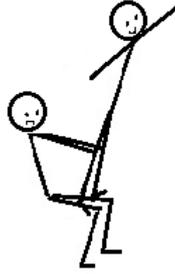
#### DÉMONTAGE :

- P1 replace les jambes de V au niveau de ses épaules et les dépose au sol avec délicatesse, l'une après l'autre.

## b) Les Compensations de Masse (RAPPEL Leçon 2)

- Duo 5 : V debout sur P en position de Chaise, V est dos à P

→ figure C = 0.8 pt



### Critères de Réalisation :

#### MONTAGE ET MAINTIEN :

- P se place en position chaise,
- V, dos au porteur, place son pied « en canard » au milieu de la cuisse de P et ses mains, orientées vers l'avant, au niveau des épaules,
- P va placer une main au niveau de la hanche de V et l'autre juste au dessus du genou,
- V va pousser vers le HAUT (**verticalement**) avec ses 2 jambes (jambe d'appui et jambe placée sur P) et ses bras,
- P va l'aider grâce à sa main placée à la hanche,
- Lorsque V est sur P, la main de P située à la hanche vient se positionner juste au dessus du genou de V,
- P tend progressivement ses bras,
- Lorsque l'équilibre est trouvé, V tend ses jambes et se place légèrement vers l'avant corps **gainé** (alignement épaule-bassin-pied)
- Une **Aide** peut se placer devant le voltigeur, mains au niveau des côtes, pour faciliter l'ascension de V sur P.
- Elle peut maintenir son action tant que l'équilibre entre P et V n'est pas trouvé

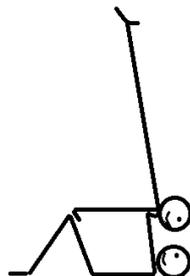
#### DÉMONTAGE:

- Pour descendre, V ne pousse pas. Il dépose un pied après l'autre, en douceur, à l'intérieur des jambes de P.

## c) Les Figures avec le Voltigeur en position Renversée

- Duo 8 : V en position renversée, corps tendu, sur P placé plat dos, jambes fléchies et bras tendus

→ figure D = 1 pt



## Critères de Réalisation :

### MONTAGE ET MAINTIEN : (avec AIDE)

- P, plat dos, jambes fléchies, pieds et genoux écartés (largeur d'épaules), bras tendus perpendiculaires au sol (pour le début), paumes des mains vers le plafond, **doigts serrés**,
- V place ses mains sur les genoux de P et ses épaules dans les mains de P,
- Ses bras doivent être tendus, coudes verrouillés (« l'intérieur des bras regarde devant »),
- V positionne ses deux jambes, fléchies, de part et d'autre du bassin de P
- L'Aide, positionnée derrière V, place ses mains au niveau de son bassin, et le soutient activement pour que ce dernier puisse réaliser quasiment sans effort un "placement du dos" → Poussée des jambes pour amener le bassin au dessus des épaules et on déplie progressivement les jambes lorsque la position d'équilibre est trouvée
- En position renversée, V doit être corps **gainé**, jambes serrées et tendues,
- A l'équilibre, A tient son rôle tant que la stabilité entre P et V n'est pas trouvée.



Pendant le maintien de la figure, les pouces de P ne doivent pas se trouver au niveau des clavicules de V, Ils doivent être COLLES avec le reste des doigts (la mauvaise position des pouces de P ferait souffrir V).

### DÉMONTAGE :

- V revient en position debout en posant une jambe après l'autre par le côté.

## 5. Étirements

# CYCLE 4 ACROSPORT SEQUENCE 1

## **LEÇON 4**

### **Le pratiquant**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettre en place les placements de base en tant que porteur (dos plat, parties porteuses à la verticale des appuis, coudes verrouillés ...)</li> <li>- Se positionner, en tant que voltigeur, précisément et rapidement (sans précipitation)</li> <li>- Agir efficacement en tant qu'Aide ou Pareur</li> <li>- Réduire le nombre et la surface d'appui quand cela est possible (COMPLEXIFICATION)</li> <li>- Coordonner ses actions avec celles de ses partenaires.</li> <li>- Maitriser des éléments gymniques simples.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Mémoriser son rôle dans l'enchaînement</b></li> <li>- <b>Rester concentré du début à la fin de la présentation.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Respecter l'ensemble des règles de sécurité.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>S'échauffer de façon générale et spécifique</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître le vocabulaire spécifique à l'activité.</li> <li>- Connaître les règles de sécurité lors du montage/démontage des différentes familles de figure.</li> <li>- Connaître les principes de validation des figures statiques (tenue 3s, alignement/gainage, correction, montage /démontage contrôlé) et leur niveau de difficulté</li> </ul>
---	--	---	--	---

### **Le chorégraphe**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Respecter la méthodologie pour créer en groupe :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Échanger / choisir</li> <li>- Répéter / affiner</li> <li>- Présenter / améliorer</li> </ul> </li> <li>- <b>Utiliser l'UNISSON pour varier les propositions et être original.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Choisir les éléments en fonction des ressources du groupe</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les principes de construction d'un enchaînement (début et fin définis, orientation des figures, variété des déplacements et utilisation d'éléments de liaison)</li> </ul>
---	--	--

### **L'observateur**

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Etre respectueux du travail des autres.</b></li> </ul>		
<b>D1</b>	<b>D2</b>	<b>D3</b>	<b>D4</b>	<b>D5</b>

## 1. Explication du protocole d'évaluation

## 2. Échauffement général et spécifique EN AUTONOMIE (Par groupe)

**a) Activation du système cardio-pulmonaire** par une série d'exercices mobilisant les membres inférieurs et les membres supérieurs (trotter, montées de genoux, talons fesses, pas chassés bras tendus perpendiculaires au tronc, saut vertical, saut vertical 1/2 tour, saut vertical tour entier réception stabilisée, etc...).

**b) Échauffement et étirements** de l'ensemble des groupes musculaires et articulaires en partant **de la tête jusqu'aux chevilles**.

### **c) Renforcement musculaire et travail de gainage**

#### **Consignes :**

- Au sein de son groupe de travail, choisir 1 situation parmi les 4 vues dans les leçons précédentes, et la réaliser en respectant les critères de réalisation.

## **3. Les éléments de Liaison :**

#### **Objectif :**

- Maîtriser des éléments gymniques simples en respectant les critères de réalisation et de réussite.

### **La roue**

#### **Consignes :**

- Par vague et sur une ligne, réaliser plusieurs roues, départ en fente, sur la longueur du praticable,  
- revenir par les côtés et se remettre dans sa colonne,  
- 2 passages.

#### **Critères de réalisation :**

- Départ debout, bras tendus collés aux oreilles,  
- Placer la jambe de poussée fléchie devant soi (sur la ligne)  
- La jambe de fouet (jambe libre), est alignée avec les bras et le buste,  
- Poser les mains au sol sans fermer l'angle Bras-tronc en réalisant un 1/4 de tour pour les placer sur la ligne,  
- Poussée complète (pointe de pied tendue à l'issue de l'action) de la jambe d'appui pour que le corps passe bien à la **verticale** (et non à l'oblique haute) en position renversée,  
- Jusqu'au retour en fente, les deux jambes (appui et fouet) doivent être tendues, écartées et le corps doit être **gainé**,  
- Les épaules repoussent activement le sol → « On cherche à se grandir »

#### **Critères de Réussite :**

- Partir et revenir en fente,  
- Poser les six appuis (2 pieds, 2 mains, 2 pieds) sur une même ligne,  
- Le corps doit passer à la verticale en position renversée.

## **4. L'Unisson**

#### **Objectifs :**

- Utiliser l'**UNISSON** (variable de temps) pour varier les propositions dans **les déplacements** et être ainsi original,  
- Être capable d'effectuer les éléments de liaisons choisis en respectant les critères de réalisation.

### **L'UNISSON**

**DÉFINITION :** Tous les acrobates réalisent la même séquence gestuelle (élément de liaison) en même temps, à l'identique.

→ *Impressions possibles sur le spectateur : cohésion, ordre, force, harmonie...*

### Consignes :

- Par groupe,
- choisir un élément de liaison et réaliser une longueur de praticable en appliquant le procédé de l'Unisson,
- Trouver **un repère visible de tous** pour déclencher le procédé,
- 2 à 3 passages par groupe → on peut changer d'élément à chaque passage.

## 5. « La commande » (Début de l'enchaînement type)

### Objectifs :

- Connaître les principes de construction d'un enchaînement
- Choisir les éléments en fonction des ressources du groupe
- Être capable de mémoriser son rôle dans l'enchaînement et dans le groupe,
- Rester concentré du début à la fin de la présentation → **PAS DE GESTE PARASITE**,
- Être capable de fluidifier son enchaînement par l'utilisation d'éléments de liaison
- Respecter une méthodologie pour créer en groupe (Échanger / choisir, Répéter / affiner, Présenter / améliorer) de manière efficace.
- Être respectueux du travail des autres.
- Accepter le regard d'autrui en passant régulièrement devant un public.

### Consignes :

#### 1<sup>er</sup> TEMPS

- Former des groupes affinitaires de 3 ou 4 acrobates,
- Explication du protocole d'évaluation
- Distribution du CODE FIGURES

#### 2<sup>nd</sup> TEMPS

### Respecter « La commande » :

#### Pour les groupes de 4 :

- Un début identifiable (PAUSE 5"),
- une liaison par élève appliquant le procédé de l'Unisson,
- **2 duos statiques synchronisés** (MONTAGE, MAINTIEN ET DÉMONTAGE ensemble) → **DIFF. 1**,
  - Une liaison par élève,
- **1 quatuor statique** → **DIFF. 2**,
- Une fin identifiable (PAUSE).

#### Pour les groupes de 3 :

- Un début identifiable (PAUSE 5")
- une liaison par élève appliquant le procédé de l'Unisson,
- **1 trio statique** → **DIFF. 1**
  - Une liaison par élève,
- **1 trio statique** → **DIFF. 2**
- Une fin identifiable (PAUSE).

- Chaque élève doit être porteur **ET/OU** voltigeur

- Penser à bien remplir au crayon à papier la fiche « Scénario » pour le groupe (figures et liaisons, cotations, sens du déplacement...) → Cette fiche va suivre le collectif tout au long de la séquence,

- Éviter au maximum les PAS PARASITES par: - l'utilisation d'**éléments chorégraphiques** (pas chassés latéraux ou de face, pas chorégraphiques personnalisés...),

- **la déformation d'éléments de liaison** pour une arrivée optimale sur la figure → **fiche DÉFORMATIONS D'ÉLÉMENTS**

- Présenter sa production à la fin de la leçon en faisant attention à bien orienter les figures par rapport au public.

## 6. Étirements

# CYCLE 4 ACROSPORT SEQUENCE 1

## LEÇON 5

### Le pratiquant

<ul style="list-style-type: none"><li>- Mettre en place les placements de base en tant que porteur (dos plat, parties porteuses à la verticale des appuis, coudes verrouillés ...)</li><li>- Se positionner, en tant que voltigeur, précisément et rapidement (sans précipitation)</li><li>- Agir efficacement en tant qu'Aide ou Pareur</li><li>- Réduire le nombre et la surface d'appui quand cela est possible (COMPLEXIFICATION)</li><li>- Coordonner ses actions avec celles de ses partenaires.</li><li>- Maitriser des éléments gymniques simples.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mémoriser son rôle dans l'enchaînement</li><li>- Rester concentré du début à la fin de la présentation.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Respecter l'ensemble des règles de sécurité.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- S'échauffer de façon générale et spécifique en</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Connaître le vocabulaire spécifique à l'activité.</li><li>- Connaître les règles de sécurité lors du montage/démontage des différentes familles de figure.</li><li>- Connaître les principes de validation des figures statiques (tenue 3s, alignement/gainage, correction, montage /démontage contrôlé) et leur niveau de difficulté</li></ul>
--	---	--	--	---

### Le chorégraphe

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Respecter la méthodologie pour créer en groupe :<ul style="list-style-type: none"><li>- Échanger / choisir</li><li>- Répéter / affiner</li><li>- Présenter / améliorer</li></ul></li><li>- Utiliser l'UNISSON et la CASCADE pour varier les propositions et être original.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Choisir les éléments en fonction des ressources du groupe</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Connaître les principes de construction d'un enchaînement (début et fin définis, orientation des figures, variété des déplacements et utilisation d'éléments de liaison)</li></ul>
--	--	---	--	--

### L'observateur

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Apprécier les prestations à partir de critères simples et précis.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Être respectueux du travail des autres.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Se construire un regard critique constructif (« C'est bien parce que...», « On pourrait améliorer en faisant...»)</li></ul>
--	---	---	--	---

D1

D2

D3

D4

D5

## 1. Explication du protocole d'évaluation

## 2. Échauffement général et spécifique EN AUTONOMIE (Par groupe)

a) Activation du système cardio-pulmonaire par une série d'exercices mobilisant les membres inférieurs et les membres supérieurs (trotter, montées de genoux, talons fesses, pas chassés bras tendus perpendiculaires au tronc, saut vertical, saut vertical 1/2 tour, saut vertical tour entier réception stabilisée, etc...).

b) Échauffement et étirements de l'ensemble des groupes musculaires et articulaires en partant **de la tête jusqu'aux chevilles**.

### c) Renforcement musculaire et travail de gainage

#### Consignes :

- Au sein de son groupe de travail, choisir 1 situation (différente de la leçon 4) parmi les 4 vues précédemment, et la réaliser en respectant les critères de réalisation.

## 3. La Cascade

#### Objectifs :

- Utiliser la **CASCADE** ( variable TEMPS) pour varier les propositions **de déplacements** et ainsi, être original.
- Être capable d'effectuer les éléments de liaisons choisis en respectant les critères de réalisation.

**DÉFINITION** : Les acrobates réalisent le même geste (élément de liaison) les uns après les autres.

→ *Impressions possibles sur le spectateur : jeu, gaieté,...*

#### Consignes :

- Par groupe,
- Choisir **UN** élément de liaison parmi ceux qui ont été travaillés, et réaliser une longueur de praticable en appliquant le procédé de la cascade,
- Trouver **un repère visible de tous** pour déclencher le procédé,
- 2 à 3 passages par groupe → on peut changer d'élément à chaque passage.

## 4. L'ACRO'ramassage

#### Objectifs :

- Faire preuve d'originalité en proposant des déplacements variés,

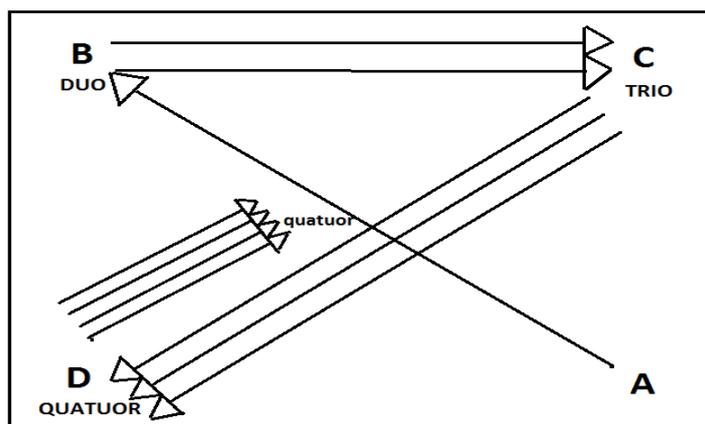
#### Consignes : ( pour un groupe de 4 )

- Réaliser un enchaînement de 4 figures statiques, dont un duo , un trio et deux quatuors selon **un itinéraire imposé**,
- Les figures seront choisies librement parmi celles travaillées pendant la séquence,
- IDEM pour les éléments de liaison.

#### L'ITINÉRAIRE:

- A démarre seul par une série d'éléments jusqu'à B pour réaliser un DUO,
- A et B rejoignent C pour un TRIO
- A, B et C rejoignent D pour un QUATUOR (les liaisons seront réalisées à l'**Unisson**)
- Puis retour au centre des 4 acrobates pour un dernier QUATUOR (les liaisons seront réalisées **en Cascade**)
- Avant d'être « ramassé » par les partenaires, l'acrobate attend debout.

#### Schéma :



## 5. « La commande » (Fin de l'enchaînement type)

### Objectifs :

- Connaître les principes de construction d'un enchaînement
- Choisir les éléments en fonction des ressources du groupe
- Être capable de mémoriser son rôle dans l'enchaînement et dans le groupe,
- Rester concentré du début à la fin de la présentation → **PAS DE GESTE PARASITE**,
- Être capable de fluidifier son enchaînement par l'utilisation d'éléments de liaison
- Respecter une méthodologie pour créer en groupe (Échanger / choisir, Répéter / affiner, Présenter / améliorer) de manière efficace.
- Être respectueux du travail des autres.
- Accepter le regard d'autrui en passant régulièrement devant un public.
- Apprécier les prestations à partir de critères simples et précis.

### Consignes :

#### 1<sup>er</sup> TEMPS

- Reformuler les groupes affinitaires de 3 ou 4 acrobates,
- Révision rapide du protocole d'évaluation
- Distribution du CODE FIGURES

#### 2nd TEMPS

Respecter « La commande » :

#### Pour les groupes de 4 :

- Un début identifiable (PAUSE 5"),
- une liaison par élève appliquant le procédé de l'Unisson,
- **2 duos statiques synchronisés** (MONTAGE, MAINTIEN ET DÉMONTAGE ensemble) → **DIFF. 1**,
  - Une liaison par élève,
  - **1 quatuor statique** → **DIFF. 2**,
- une liaison par élève appliquant le procédé de la Cascade,
- **1 quatuor statique** → **DIFF. 3**,
- **2 duos statiques** → **DIFF. 4**,
- Une fin identifiable (PAUSE).

#### Pour les groupes de 3 :

- Un début identifiable (PAUSE 5")
- une liaison par élève appliquant le procédé de l'Unisson,
- **1 trio statique** → **DIFF. 1**
  - Une liaison par élève,
  - **1 trio statique** → **DIFF. 2**
- une liaison par élève appliquant le procédé de la Cascade,
- **1 duo statique** avec un élève qui « présente » → **DIFF. 3 et 4**
- **1 duo statique** avec un **autre** élève qui « présente » → **DIFF. 3 et 4**
- **1 duo statique** avec le **troisième** élève qui « présente » → **DIFF. 3 et 4**
  - une fin identifiable (PAUSE).

- Chaque élève doit être porteur **ET/OU** voltigeur

- Penser à bien remplir au crayon à papier la fiche « Scénario » pour le groupe (figures et liaisons, cotations, sens du déplacement...) → Cette fiche va suivre le collectif tout au long de la séquence,

- Éviter au maximum les PAS PARASITES par: - l'utilisation d'**éléments chorégraphiques** (pas chassés latéraux ou de face, pas chorégraphiques personnalisés...),

- **la déformation d'éléments de liaison** pour une arrivée optimale sur la figure → **fiche DÉFORMATIONS D'ÉLÉMENTS**

- Présenter sa production à la fin de la leçon en faisant attention à bien orienter les figures par rapport au public.

### **3ème TEMPS**

**Dialogue avec les spectateurs à la fin de de la production de chaque groupe**

**Questionnement :**

- La commande est elle respectée ?

- Les procédés de composition tels que la Cascade et l'Unisson sont ils bien visibles ?

- Les figures sont elles bien orientées ? Respectent elles les règles de sécurité ? Sont elles bien tenues 3s ?

- Les élèves ont-ils été concentrés du début à la fin de la production ?

- Les réponses fournies par les spectateurs doivent servir les groupes pour qu'ils puissent améliorer leur production.

## **6. Étirements**

# CYCLE 4 ACROSPORT SEQUENCE 1

## **LEÇONS 6 et 7**

### **Le pratiquant**

<ul style="list-style-type: none"><li>- Mettre en place les placements de base en tant que porteur (dos plat, parties porteuses à la verticale des appuis, coudes verrouillés ...)</li><li>- Se positionner, en tant que voltigeur, précisément et rapidement (sans précipitation)</li><li>- Agir efficacement en tant qu'Aide ou Pareur</li><li>- Réduire le nombre et la surface d'appui quand cela est possible (COMPLEXIFICATION)</li><li>- Coordonner ses actions avec celles de ses partenaires.</li><li>- Maitriser des éléments gymniques simples.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Mémoriser son rôle dans l'enchaînement</b></li><li>- <b>Rester concentré du début à la fin de la présentation.</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Respecter l'ensemble des règles de sécurité.</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>S'échauffer de façon générale et spécifique</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Connaître le vocabulaire spécifique à l'activité.</li><li>- Connaître les règles de sécurité lors du montage/démontage des différentes familles de figure.</li><li>- Connaître les principes de validation des figures statiques (tenue 3s, alignement/gainage, correction, montage /démontage contrôlé) et leur niveau de difficulté</li></ul>
--	---	---	--	---

### **Le chorégraphe**

	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Respecter la méthodologie pour créer en groupe :</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Échanger / choisir</li><li>- Répéter / affiner</li><li>- Présenter / améliorer</li></ul></li><li>- <b>Utiliser l'UNISSON pour varier les propositions et être original.</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Choisir les éléments en fonction des ressources du groupe</b></li><li>- <b>Recevoir favorablement les remarques de ses partenaires pour faire évoluer la chorégraphie gymnique</b></li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Connaître les principes de construction d'un enchaînement (début et fin définis, orientation des figures, variété des déplacements et utilisation d'éléments de liaison)</li></ul>
--	--	---	--	--

### **L'observateur**

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Apprécier les prestations à partir de critères simples et précis.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Etre respectueux du travail des autres.</b></li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Se construire un regard critique constructif (« C'est bien parce que...», « On pourrait améliorer en faisant...»)</li></ul>
<b>D1</b>	<b>D2</b>	<b>D3</b>	<b>D4</b>	<b>D5</b>

## **1. Description et appropriation de la fiche OBSERVATION**

## **2. Échauffement général et spécifique EN AUTONOMIE (par groupe)**

- IDEM Leçons précédentes

### 3. L'ENCHAÎNEMENT

#### 1ER TEMPS

#### LA CRÉATION ET LES RÉPÉTITIONS

##### Objectifs :

- Connaître les principes de construction d'un enchaînement
- Choisir les éléments en fonction des ressources du groupe
- Recevoir favorablement les remarques de ses partenaires sur les fautes éventuelles pour faire évoluer la chorégraphie gymnique,
- Être capable de mémoriser son rôle dans l'enchaînement et dans le groupe,
- Être capable de fluidifier son enchaînement par l'utilisation d'éléments de liaison
- Respecter une méthodologie pour créer en groupe (Échanger / choisir, Répéter / affiner, Présenter / améliorer) de manière efficace.

##### Consignes :

- Créer et répéter un **enchaînement collectif** en respectant les contraintes et exigences imposées par le protocole d'évaluation :

##### > pour l'élève :

- 4 figures → statiques dans 2 types de formations (duo, trio, quatuor),  
Les figures choisies sont cotées selon leur difficulté définie dans le code transmis par l'enseignant.  
→ (A=0,4 pt, B=0,6 pt, C=0,8 pt, D=1 pt)
- des éléments de liaison variés.
- On peut être porteur et/ou voltigeur

##### > pour le groupe:

- Un début et une fin identifiable,.
- Des figures statiques dans 2 types de formations (duo, trio, quatuor) orientées de manière optimale par rapport au public,
- L'utilisation de variables simples de temps (unisson et/ou cascade), d'espace pour varier les propositions et être original.
- de mettre en place l'aide et la parade quand cela est nécessaire.

- Bien remplir **au crayon à papier** puis **au stylo** à la fin de la leçon 7, la fiche « scénario » pour le groupe (figures et liaisons, cotations, sens du déplacement, rôles de chacun etc.),

- Rendre cette fiche à la fin de la leçon 7.

##### - Il est possible :

- de partir de « l'enchaînement type » appris en L4 et L5 afin de l'améliorer, de l'affiner
- de créer son propre enchaînement.

## **2nd TEMPS**

### **LA PRÉSENTATION ET LE JUGEMENT**

#### **Objectifs :**

> pour le Praticquant:

- Rester concentré du début à la fin de la présentation → **PAS DE GESTE PARASITE**,
- Accepter le regard d'autrui en passant devant un public.

> pour le Juge:

- Etre respectueux du travail des autres.
- Apprécier les prestations à partir de critères simples et précis.

#### **Consignes :**

- Chaque groupe présente sa production au public en faisant attention à bien orienter les figures,
- Muni de sa **fiche OBSERVATION**, chaque élève du public observe un groupe qui se produit, et la fin de son passage, fait un retour succinct dans des perspectives d'amélioration.

## **4. Étirements**

# ÉVALUATION

**1. Échauffement EN AUTONOMIE (par groupe)**  
**(15 MIN)**

**2 . Préparation à l'évaluation → Répétition et affinement de l'enchaînement**  
**(30 MIN )**

**3. Évaluation**

- 2 passages par groupe
- Le professeur évalue (« **FICHE ÉVALUATION** ») chaque candidat pendant les deux passages et prendra la meilleure note.
- Au second passage, chaque élève observera un groupe préalablement défini au travers de la fiche **OBSERVATION**
- Lorsque l'observateur a finit de remplir sa fiche, il la rend au professeur,

## EVALUATION

	ITEMS A EVALUER et compétences	NIVEAUX DE MAITRISE			
		Insuffisant	Fragile	Satisfaisant	Très satisfaisant
	<b>DIFFICULTE / 4 PTS</b>	4 figures choisies par élève et cotées selon leur difficulté définie dans le code transmis par l'enseignant. → (A=0,4 pt, B=0,6 pt, C=0,8 pt, D=1 pt).			
Validation A1	<b>EXECUTION INDIVIDUELLE / 6 PTS</b> Etre capable de réaliser son enchaînement sans faute ni hésitation	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fautes de Jambes, de Pieds, de Bras <b>très fréquentes</b></li> <li>- Manque d'alignement, de gainage dans toutes les postures</li> <li>- Pas et gestes parasites <b>systématiques</b></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>De 0 à 1 pt</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fautes de Jambes, de Pieds, de Bras <b>fréquentes</b></li> <li>- La position de gainage est maîtrisée mais manque d'alignement en position renversée</li> <li>- Présence de pas parasite</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>De 1.5 à 3 pts</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La tenue du corps est <b>correcte</b> durant toute la production</li> <li>- La position de gainage et l'alignement en position renversée sont globalement maîtrisés</li> <li>- <b>Absence</b> de pas et gestes parasites</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>De 3.5 à 4.5 pts</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La qualité de l'exécution dans son ensemble donne une plus value à l'enchaînement</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>De 5 à 6 pts</b></p>
	<b>MONTAGE/MAINTIEN/DEMONTAGE / 4 PTS</b> Etre capable de monter, maintenir et démonter ses figures de façon sécurisée	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mouvements hésitants conduisant <b>fréquemment</b> à une chute.</li> <li>- Les règles de sécurité sont peu <b>ou</b> pas respectées</li> <li>- Tenue des figures &lt; 3"</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>De 0 à 1 pt</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mouvements hésitants conduisant <b>fréquemment</b> à des déséquilibres</li> <li>- Les règles de sécurité ne sont pas tout le temps respectées</li> <li>- Tenue des figures 3'</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>De 1.5 à 2 pts</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mouvements fluides avec présence d'AIDE ou PARADE quand cela est nécessaire</li> <li>- Tenue des figures 3'</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>De 2.5 à 3 pts</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mouvements conduits, contrôlés, rythmés</li> <li>- Tenue des figures 3'</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>De 3.5 à 4 pts</b></p>
Validation A2	<b>COMPOSITION / 4 PTS</b> Etre capable de concevoir et réaliser un enchaînement fluide et original	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiche scénario non rendue</li> <li>- Pas de liaison entre les figures</li> <li>- Les figures sont mal orientées</li> <li>- Elèves la plupart du temps inactifs</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>De 0 à 1 pt</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiche Scénario rendue au professeur mais incomplète</li> <li>- Liaisons peu variées</li> <li>- Les figures sont bien orientées</li> <li>- Pas d'utilisation de procédés simples de composition</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>De 1.5 à 2 pts</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiche claire et précise</li> <li>- Liaisons variées</li> <li>- Les figures sont bien orientées</li> <li>- Utilisation d'1 procédé de composition</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>De 2.5 à 3 pts</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiche claire et précise</li> <li>- Liaisons variées et originales rendant l'enchaînement totalement fluide</li> <li>- Utilisation de différents procédés de composition</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>De 3.5 à 4 pts</b></p>
	<b>OBSERVATION / 2 PTS</b> Etre capable d'apprécier, dans le calme, à partir de critères simples	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Parle pendant le passage des autres</li> <li>- Ne remplit pas sa fiche</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>0 pt</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reste silencieux pendant la prestation des autres</li> <li>- Valide un critère observable</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>1 pt</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reste silencieux pendant la prestation des autres</li> <li>- Valide <b>2 à 3</b> critères observables</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>1.5 pt</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reste concentré pendant toute la production d'autrui</li> <li>- Valide <b>tous</b> les critères</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>2 pts</b></p>
<b>NOTE TOTALE</b>		<b>De 0 à 8 pts</b>	<b>De 8 à 12 pts</b>	<b>De 12 à 16 pts</b>	<b>De 16 à 20 pts</b>

# FIN

## **RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES**

- DELAIE Émilie, JACQUES Fabrice, KONIECZNI Géraldine, LANCEREAU Laure, SPAY Nelly.  
Développer les apprentissages des élèves en ACROSPORT. Compte rendu de stage FPC 2013-2014.
- ANDRE Jérôme, VIERSAC Chantal, DONNIO Danielle. Stage Acrosport Guyane. 2 et 3 Avril 2012
- Le site [gymartistique.com](http://gymartistique.com)
- MAURICEAU Eva, SIMON Valentine, CHARLIER Carine, AVISSE Mélanie, LAGRANGE Cédric.  
De l'acrosport à la gymnastique acrobatique. Éditions EPS

# LES REGLES D'OR DE LA SECURITE EN ACROSPORT

## Les conditions de pratique

### LE MATERIEL

- Praticable ou tapis « Sarnaigne » fixés les uns aux autres
- Espace d'évolution suffisamment important pour chaque groupe de travail (ex : 4 tapis pour 2 ou 3 élèves)

### LA TENUE

- Vêtements près du corps et non glissants, pieds nus (**DE PREFERENCE**)
- Pas de bijoux, de fermeture éclair, de pull à capuche
- Cheveux attachés (**OBLIGATOIRE**)

## Les Placements et contacts

### LES PRISES DE MAINS

au



Contrôle réciproque niveau des poignets



Prise main sur coude



Prise à 4 mains



Prise de main utilisée pour les lancers ou les franchissements

### LES ZONES D'APPUIS SUR LE PORTEUR

#### Zones interdites

Le milieu du dos du partenaire  
Le milieu de la cuisse du partenaire  
La nuque

#### Zones possibles selon les figures

Appuis sur le bassin, les épaules, les genoux, le haut de la cuisse....

## Les différents rôles

### LE PORTEUR

- Ne pas porter trop longtemps (de 3s à 10s)
- Rechercher la plus grande surface d'appui (Agrandissement du polygone de sustentation)
- Rechercher l'alignement segmentaire
- Placer le dos droit, tête dans le prolongement du corps
- S'assurer de la qualité des saisies et des appuis
- Avertir son partenaire en cas de fatigue ou de danger
- Donner au voltigeur le temps de se redresser, de se placer
- Attendre que le voltigeur soit au sol pour changer de position

### LE VOLTIGEUR

- S'assurer que la posture du porteur est stable et sécuritaire
- S'établir rapidement, de manière légère, MAIS sans précipitation sur le porteur
- Rechercher un alignement segmentaire avec les axes porteurs (figures par empilement)
- Avertir en cas de déséquilibre, et prévoir l'espace de réception
- Contrôler la descente
- Se préparer à l'action de réception

Aide et Parade peuvent être sollicitées à tout moment pour assurer ou renforcer la sécurité



# ENCHAÎNEMENT "TYPE" SEQUENCE 1 CYCLE 4

## GROUPE DE 3

- Un Début identifiable (PAUSE 5"),
- une liaison par élève appliquant le procédé de l'Unisson,
  - **1 trio statique** → **DIFF. 1**
    - Une liaison par élève,
    - **1 trio statique** → **DIFF. 2**
- une liaison par élève appliquant le procédé de la Cascade,
- **1 duo statique** avec un élève qui « présente » → **DIFF. 3 et 4**
- **1 duo statique** avec un **autre** élève qui « présente » → **DIFF. 3 et 4**
- **1 duo statique** avec le **troisième** élève qui « présente » → **DIFF. 3 et 4**
- une fin identifiable (PAUSE - une Fin identifiable (PAUSE).

# ENCHAÎNEMENT "TYPE" SEQUENCE 1 CYCLE 4

## GROUPE DE 4

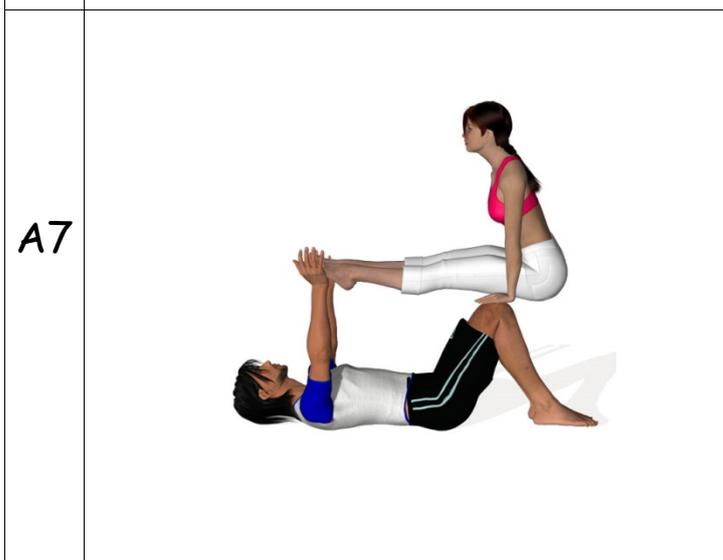
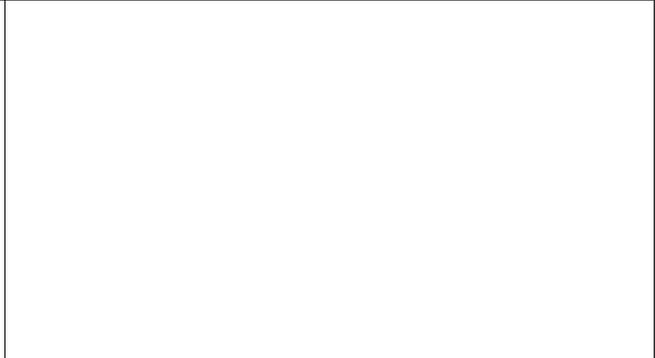
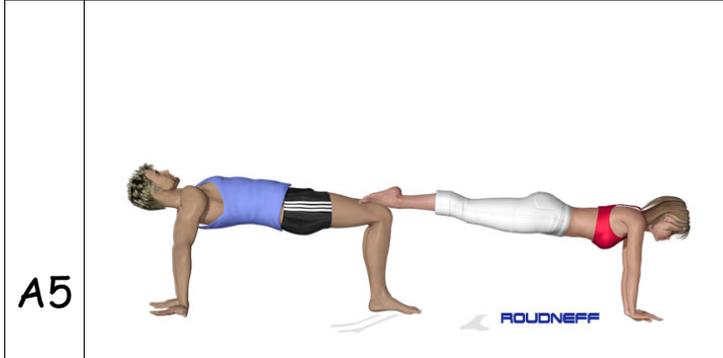
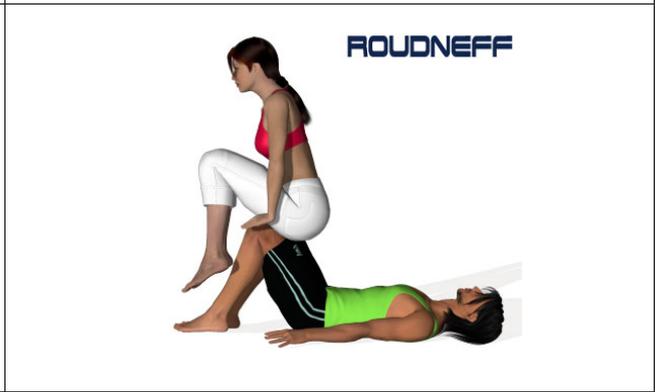
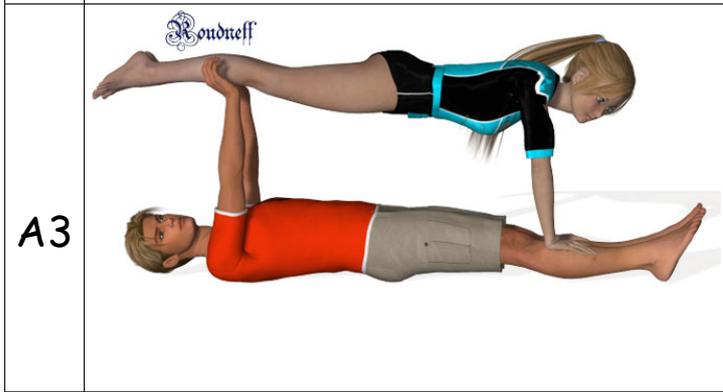
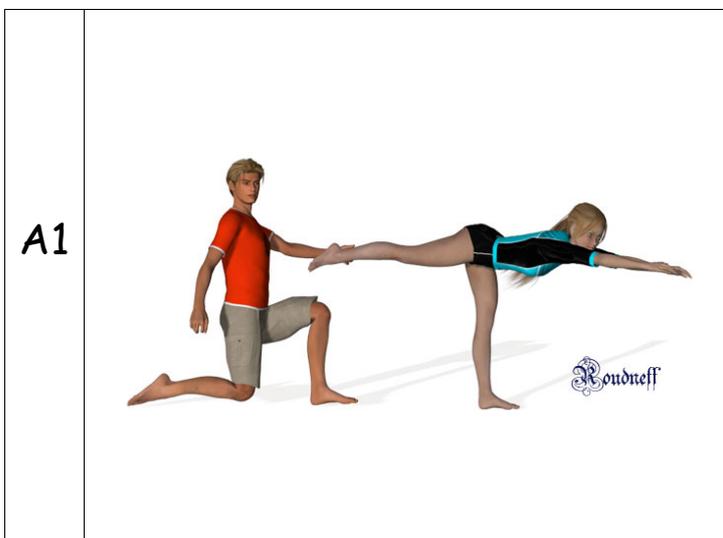
- Un Début identifiable (PAUSE 5")
- une liaison par élève appliquant le procédé de l'Unisson,
- **2 duos statiques synchronisés** (MONTAGE, MAINTIEN ET DÉMONTAGE ensemble)  
→ **DIFF. 1**,
- Une liaison par élève,
- **1 quatuor statique** → **DIFF. 2**,
- une liaison par élève appliquant le procédé de la Cascade,
- **1 quatuor statique** → **DIFF. 3**,
- **2 duos statiques** → **DIFF. 4**,
- Une fin identifiable (PAUSE).

## DÉFORMATIONS D'ÉLÉMENTS SIMPLES FACILITANT LE MONTAGE DE FIGURES STATIQUES

Pour assurer une continuité acrobatique et esthétique de l'enchaînement, il convient de transformer les éléments de liaison pour les rendre immédiatement compatibles avec le montage de figures collectives statiques. Il s'agit donc de les déformer pour assurer des liaisons les plus fluides possibles.

	POSITION D'ARRIVÉE						
Dernier élément de la LIAISON	Plat ventre	Plat dos	Assis	Quadrupédie faciale	Quadrupédie dorsale	A genoux	Debout
<b>Roulade avant</b>	Arrivée plat dos + 1/2 vrille au sol	Arrivée plat dos sans relever le buste	Garder les jambes tendues en fin de roulade	Flexion complète des deux jambes et rotation ¼ tour ou roulade écart puis quadrupédie	Arrivée directe sur mains et pieds	Flexion complète des deux jambes et rotation ¼ tour	Roulade normale ou jambes tendues
<b>Roulade arrière</b>	Arrivée plat ventre	Arrivée plat ventre + 1/2 vrille au sol	Roulade arrière + chandelle arrivée assis	Roulade écart et ramener jambes serrées à genoux	Roulade arrière + chandelle arrivée directe sur mains et pieds	Arrivée directe sur genoux	Roulade normale ou jambes tendues
<b>ATR</b>	ATR poisson	ATR poisson + ½ vrille au sol	ATR roulade, arrivée assis	ATR roulade + ¼ tour	ATR roulade, arrivée assis, relevé en quadrupédie dorsale	Retour en « placement du dos »	Retour en fente
<b>Roue</b>	Roue + ATR poisson	Roue pied – pied, chandelle retour dos	Roue pied – pied, chandelle retour assis	Roue ¼ tour fente avant tombé en appui tendu, puis ramène genoux	Roue pied – pied, chandelle arrivée directe sur mains et pieds	Roue ¼ tour fente avant pose du genou arrière	Roue normale
<b>Rondade</b>	Rondade saut ½ tour + vague	Rondade saut extension, chandelle retour dos	Rondade saut extension, chandelle retour assis	Rondade saut ½ tour + tombé 2 genoux et quadrupédie	Rondade saut extension, chandelle arrivée directe sur mains et pieds	Rondade saut ½ tour + tombé 2 genoux	Rondade normale ou saut extension
<b>Saut tour ENTIER</b>	Vague	Bascule en arrière chandelle retour dos	Bascule en arrière chandelle retour dos	Saut tour ENTIER, réception puis tombé 2 genoux et quadrupédie	Bascule en arrière chandelle arrivée directe sur mains et pieds	Saut tour ENTIER, réception puis tombé 2 genoux	Réception normale

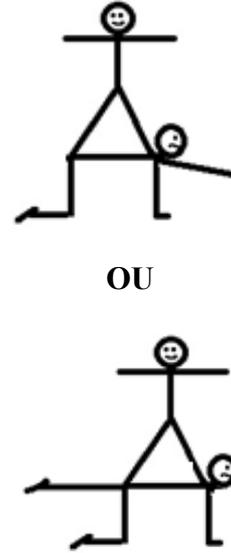
# ACROSPORT DUOS



B1



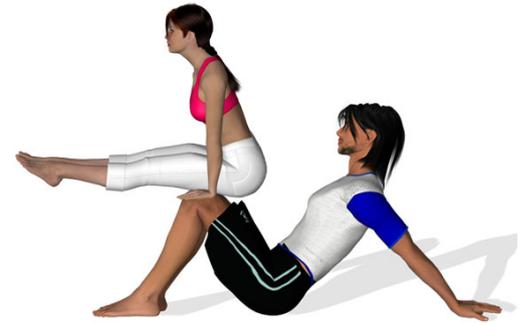
B2



B3



B4



B5



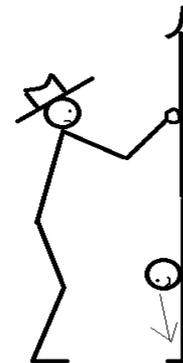
B6

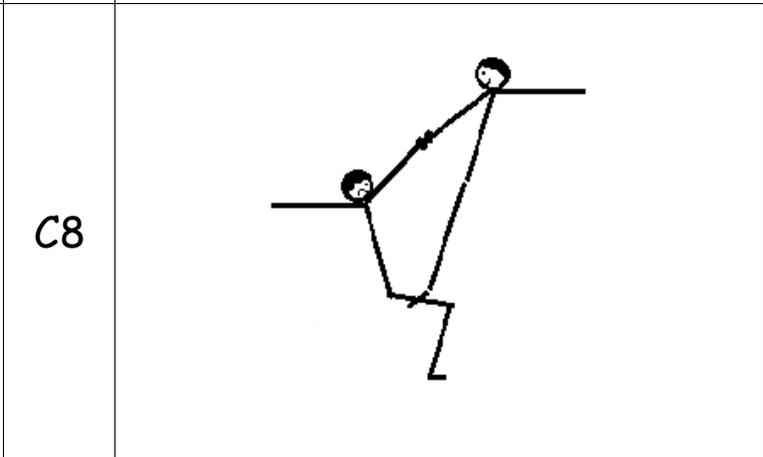
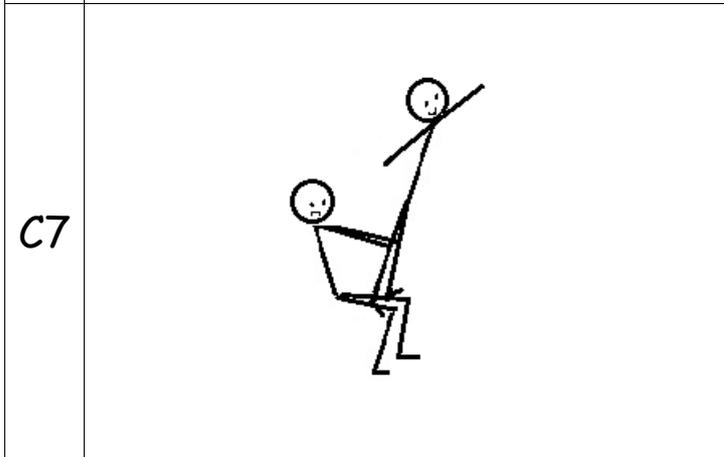
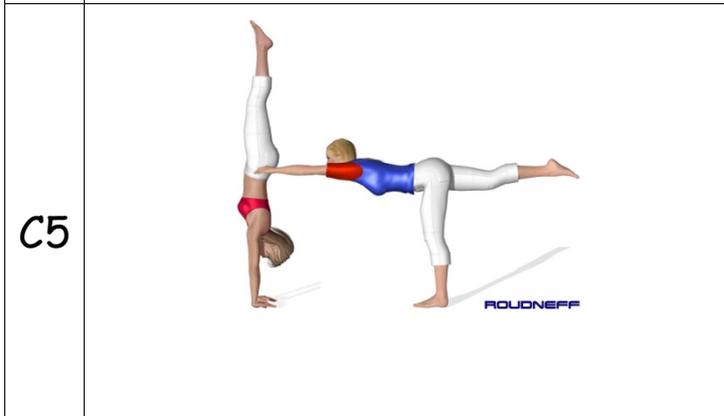
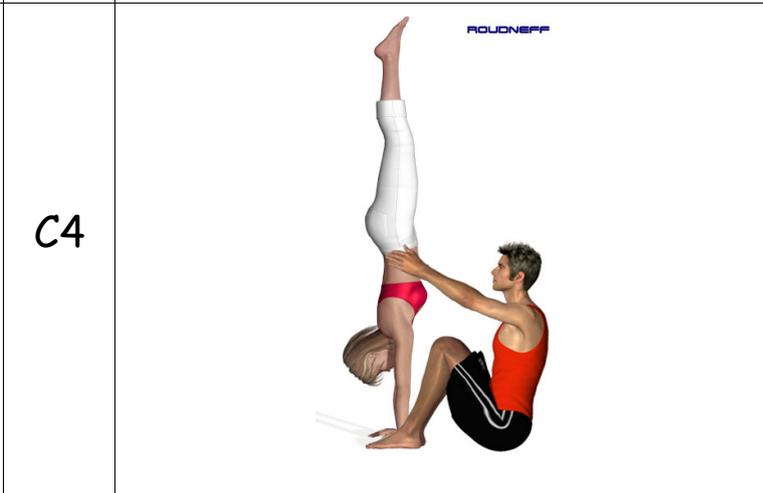
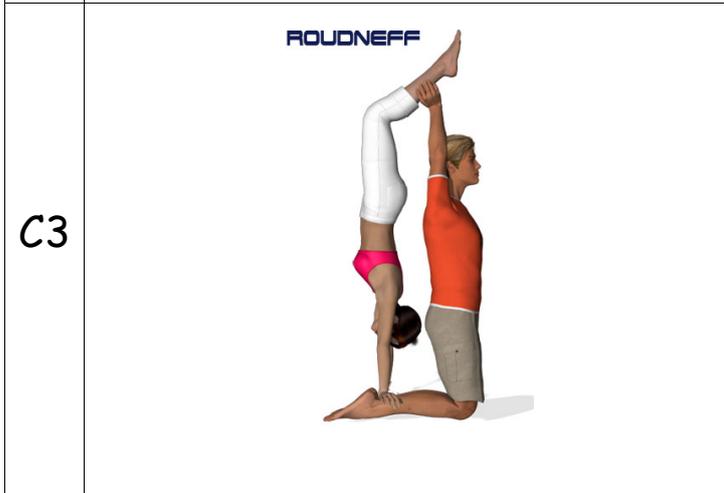
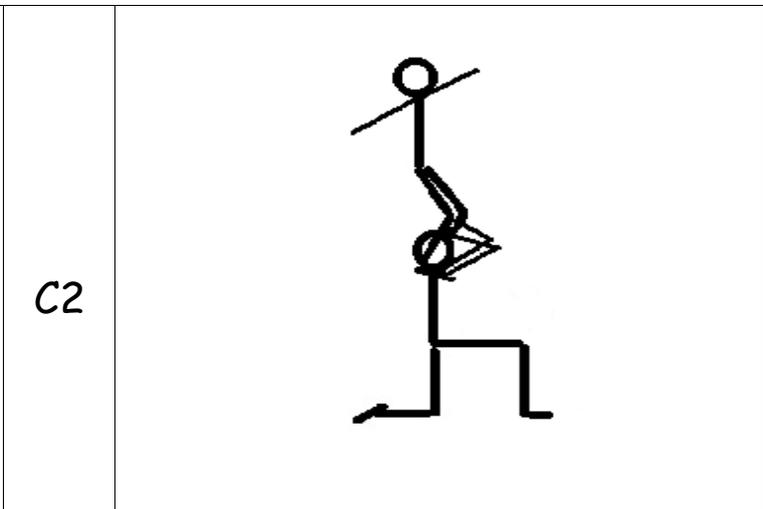
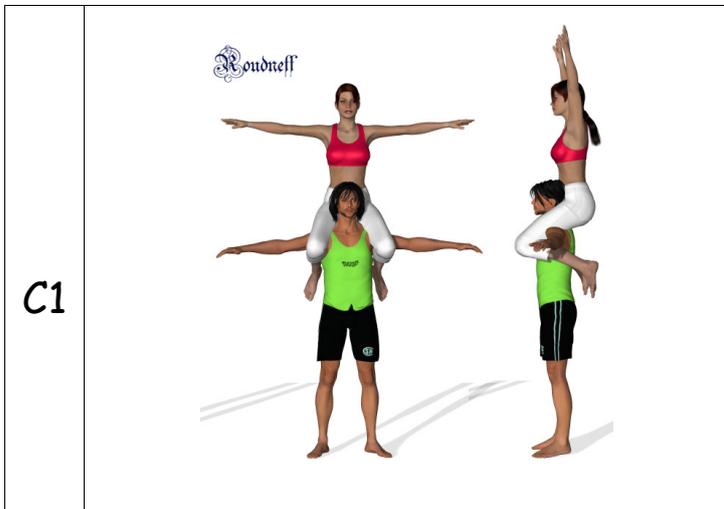


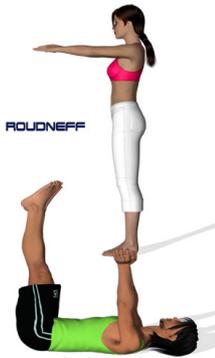
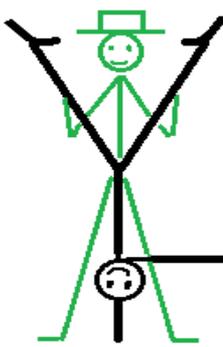
B7



B8

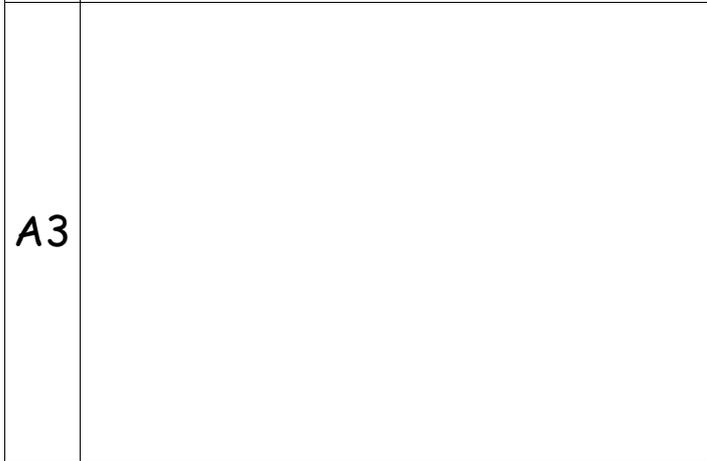
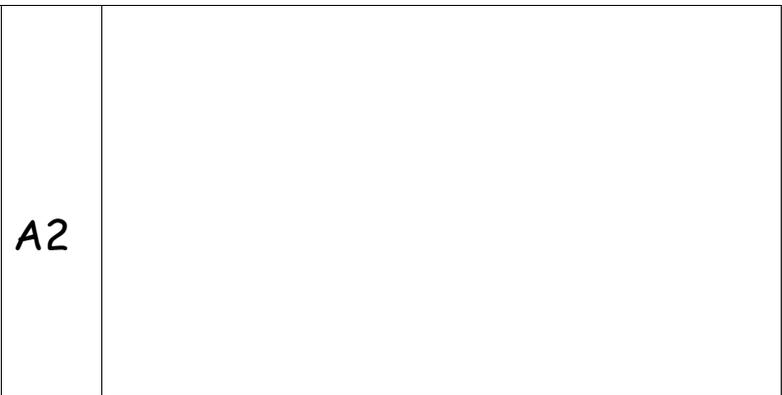




D1		D2	
D3		D4	
D5		D6	
D7		D8	



# ACROSPORT TRIOS



B1



B2

B3

B4



B5

B6



B7

B8



C1



<http://eps.roudneff.com>

C2



<http://eps.roudneff.com>

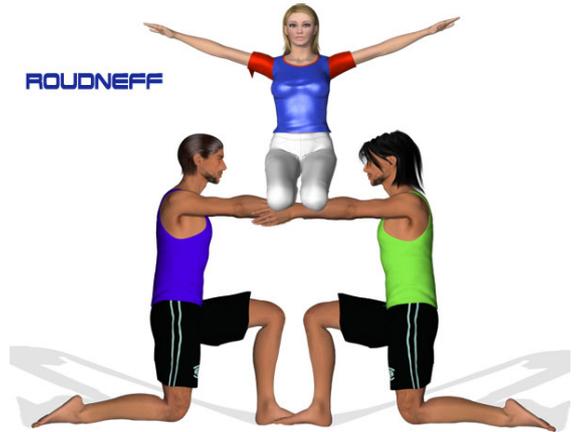
C3

C4



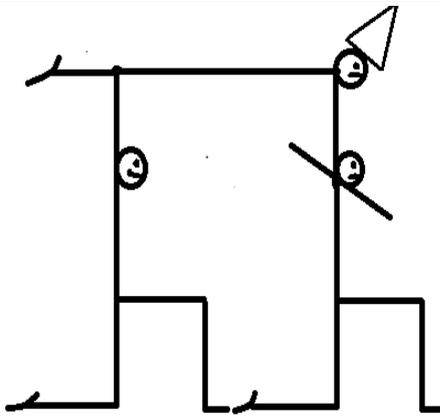
C5

C6



C7

C8



D1



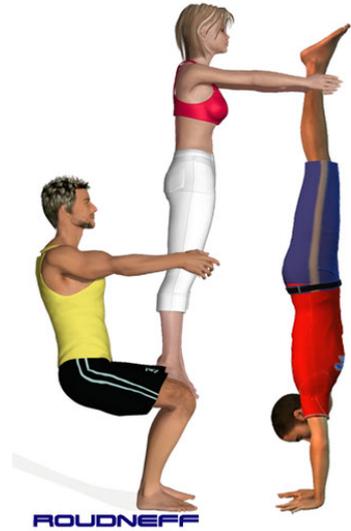
<http://eps.roudneff.com>

D2

D3



D4



ROUDNEFF

D5

D6



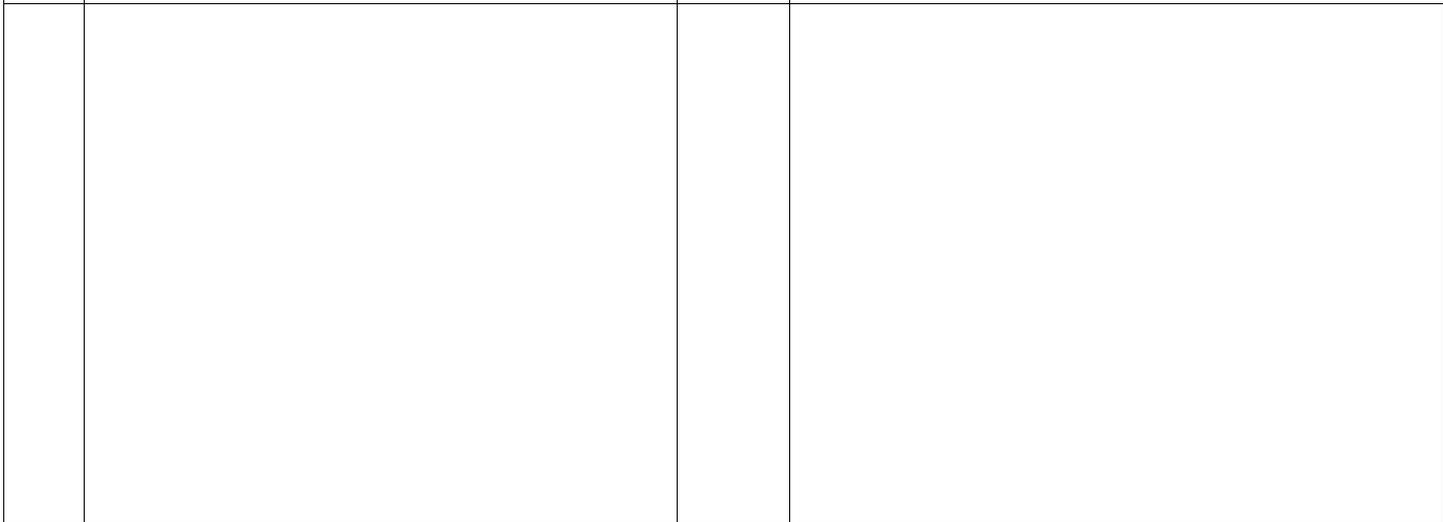
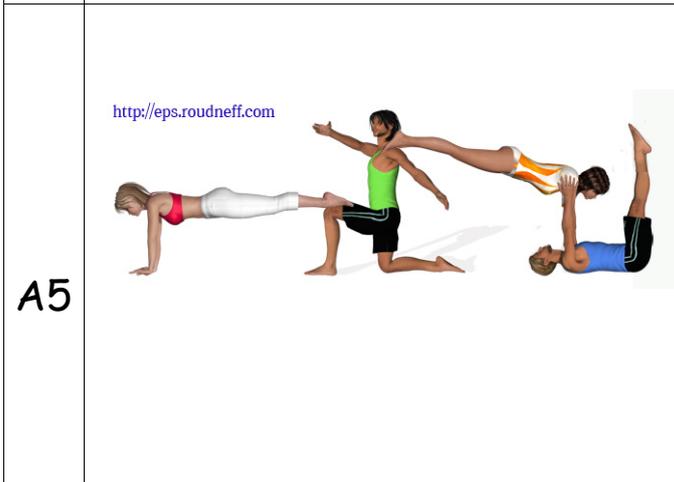
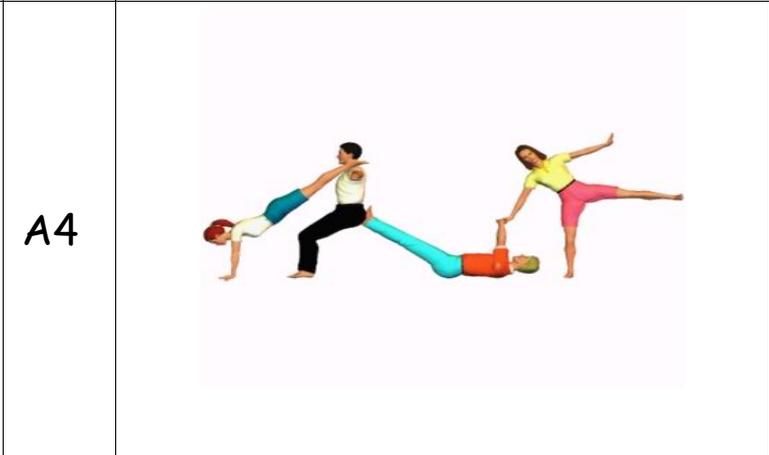
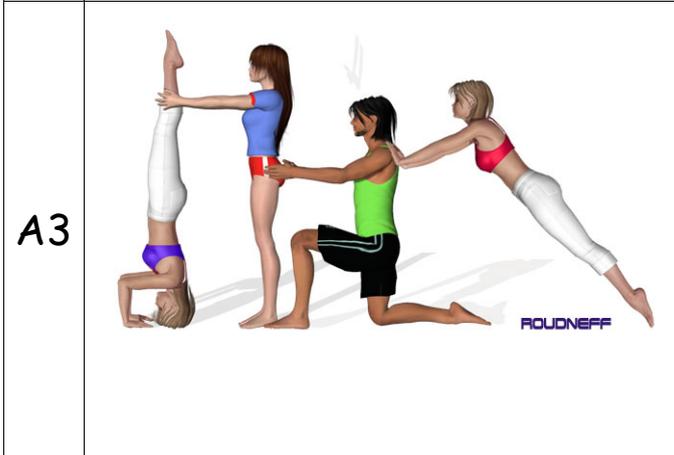
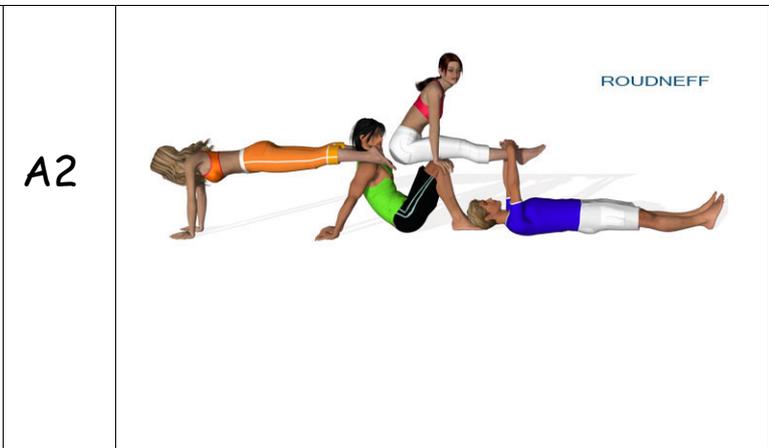
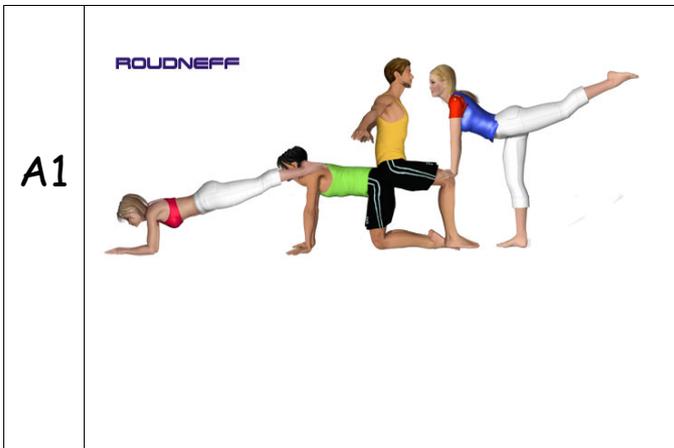
ROUDNEFF

D7



D8

# ACROSPORT QUATUORS



B1



B2



B3



B4



B5



B6

B7



B8



<http://eps.roudneff.com>

C1



C2



Roudneff

C3



C4



C5

C6



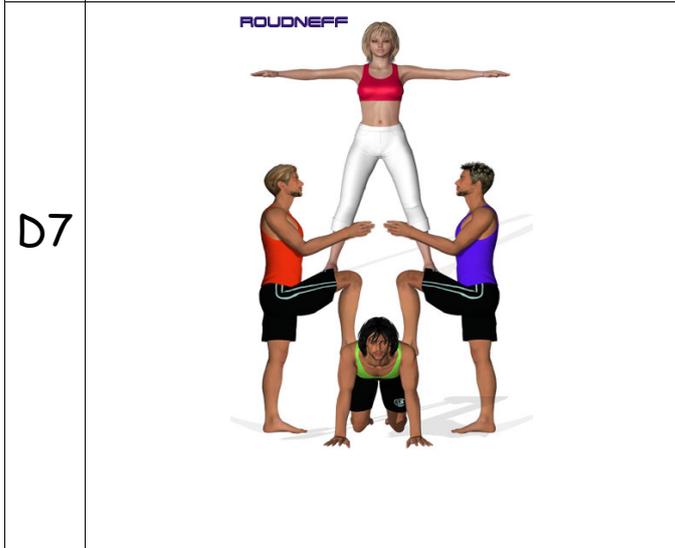
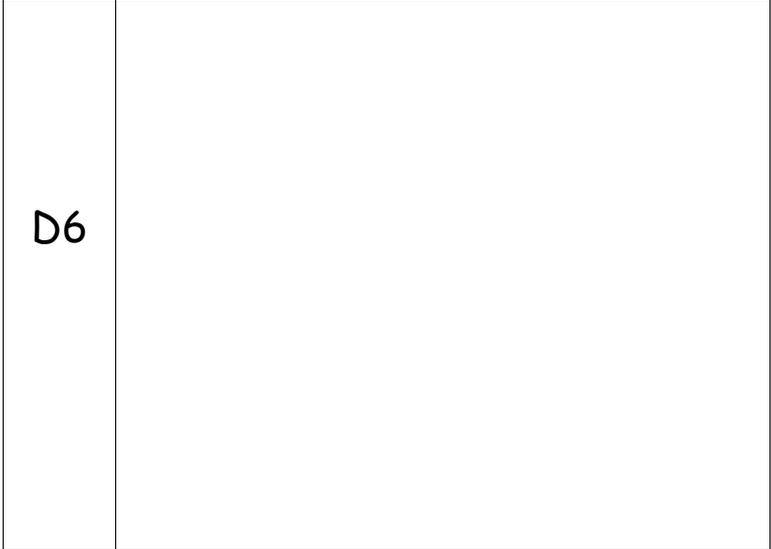
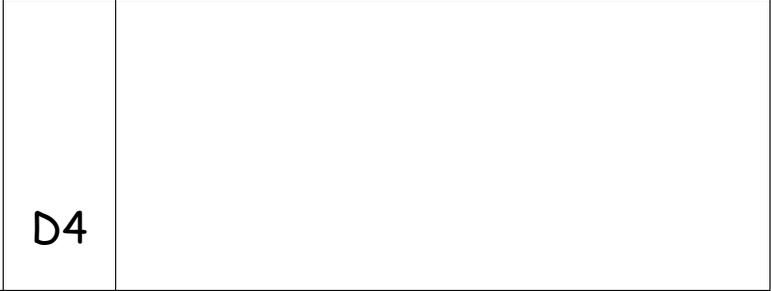
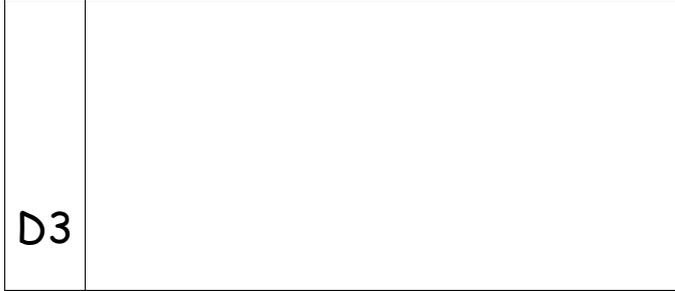
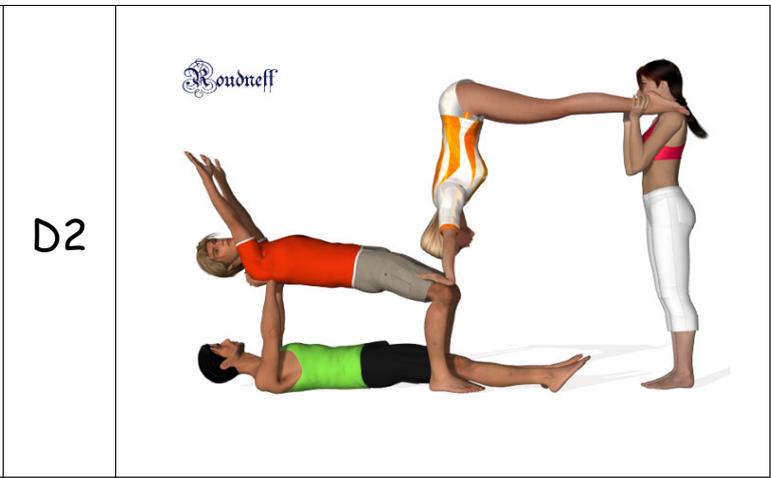
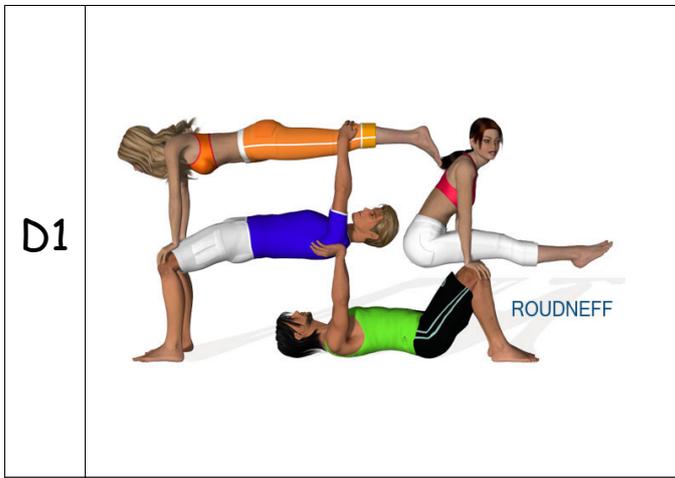
C7

Roudneff



C8

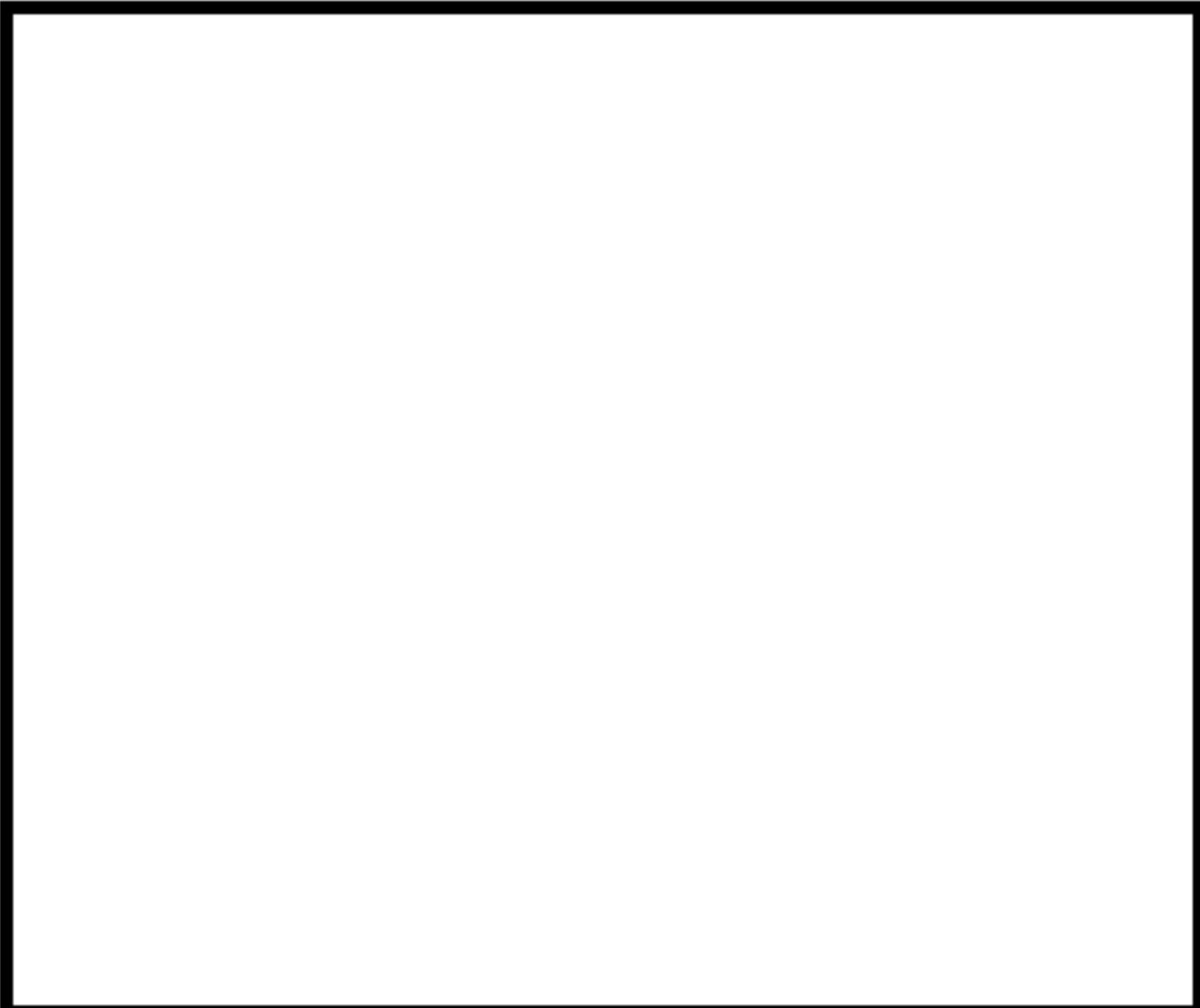




# LE SCENARIO

«Dessiner» votre enchaînement en précisant bien :

- L'**emplacement exact** de chaque figure sur le praticable **ET** leur **cotation**,
- Les éléments de liaison,
- Le **rôle de chacun** dans les figures et éléments choisis,
- le **sens** et la **direction** des liaisons (Flèche),
- les **procédés de composition** utilisés.



**PUBLIC**

## Fiche observation élève

NOM .....PRÉNOM.....

GRUPE OBSERVÉ .....

Mettre une croix dans la case correspondante

CRITÈRES	JAMAIS	PARFOIS	TOUJOURS
<b><u>TENUE</u></b> Toutes les figures sont tenues 3''			
<b><u>ORIENTATION</u></b> Les figures sont bien orientées			
<b><u>SECURITE</u></b> Les principes de sécurité sont respectés			
<b><u>ENCHAINEMENT COMPLET</u></b> Toutes les exigences de l'enchaînement sont présentes			

# EVALUATION

	ITEMS A EVALUER et compétences	NIVEAUX DE MAITRISE			
		Insuffisant	Fragile	Satisfaisant	Très satisfaisant
Validation A1	<b>DIFFICULTE / 4 PTS</b> Etre capable de choisir des figures adaptées à ses ressources et celles du groupe	4 figures choisies par élève et cotées selon leur difficulté définie dans le code transmis par l'enseignant. → (A=0,4 pt, B=0,6 pt, C=0,8 pt, D=1 pt).			
	<b>EXECUTION INDIVIDUELLE / 6 PTS</b> Etre capable de réaliser son enchaînement sans faute ni hésitation	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fautes de Jambes, de Pieds, de Bras très fréquentes</li> <li>- Manque d'alignement, de gainage dans toutes les postures</li> <li>- Pas et gestes parasites systématiques</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>De 0 à 1 pt</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fautes de Jambes, de Pieds, de Bras fréquentes</li> <li>- La position de gainage est maîtrisée mais manque d'alignement en position renversée</li> <li>- Présence de pas parasite</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>De 1.5 à 3 pts</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La tenue du corps est <b>correcte</b> durant toute la production</li> <li>- La position de gainage et l'alignement en position renversée sont globalement maîtrisés</li> <li>- <b>Absence</b> de pas et gestes parasites</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>De 3.5 à 4.5 pts</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La qualité de l'exécution dans son ensemble donne une plus value à l'enchaînement</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>De 5 à 6 pts</b></p>
	<b>MONTAGE/MAINTIEN/DEMONTAGE / 4 PTS</b> Etre capable de monter, maintenir et démonter ses figures de façon sécurisée	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mouvements hésitants conduisant <b>fréquemment</b> à une chute.</li> <li>- Tenue des figures &lt; 3"</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>De 0 à 1 pt</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mouvements hésitants conduisant <b>fréquemment</b> à des déséquilibres</li> <li>- Tenue des figures 3'</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>De 1.5 à 2 pts</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mouvements fluides avec présence d'AIDE ou PARADE quand cela est nécessaire</li> <li>- Tenue des figures 3'</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>De 2.5 à 3 pts</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mouvements conduits, contrôlés, rythmés</li> <li>- Tenue des figures 3'</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>De 3.5 à 4 pts</b></p>
	<b>COMPOSITION / 4 PTS</b> Etre capable de concevoir et réaliser un enchaînement fluide et original	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiche scénario non rendue</li> <li>- Pas de liaison entre les figures</li> <li>- Les figures sont mal orientées</li> <li>- Elèves la plupart du temps inactifs</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>De 0 à 1 pt</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiche Scénario rendue au professeur mais incomplète</li> <li>- Liaisons peu variées</li> <li>- Les figures sont bien orientées</li> <li>- Pas d'utilisation de procédés simples de composition</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>De 1.5 à 2 pts</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiche claire et précise</li> <li>- Liaisons variées</li> <li>- Les figures sont bien orientées</li> <li>- Utilisation d'1 procédé de composition</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>De 2.5 à 3 pts</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiche claire et précise</li> <li>- Liaisons variées et originales rendant l'enchaînement totalement fluide</li> <li>- Utilisation de différents procédés de composition</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>De 3.5 à 4 pts</b></p>
Validation A3	<b>OBSERVATION / 2 PTS</b> Etre capable d'apprécier, dans le calme, à partir de critères simples	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Parle pendant le passage des autres</li> <li>- Ne remplit pas sa fiche</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>0 pt</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reste silencieux pendant la prestation des autres</li> <li>- Valide un critère observable</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>1 pt</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reste silencieux pendant la prestation des autres</li> <li>- Valide <b>2 à 3</b> critères observables</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>1.5 pt</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reste concentré pendant toute la production d'autrui</li> <li>- Valide <b>tous</b> les critères</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>2 pts</b></p>

<b>NOTE TOTALE</b>	<b>De 0 à 8 pts</b>	<b>De 8 à 12 pts</b>	<b>De 12 à 16 pts</b>	<b>De 16 à 20 pts</b>