



1

## COMPETENCE REALISER ET CONCEVOIR DES ACTIONS A VISEE EXPRESSIVE, ARTISTIQUE ET ESTHETIQUE

### ACROSPORT CYCLE 3<sup>2</sup>

#### Niveau de cycle recommandé : le cycle 3

Il est déconseillé d'enseigner cette activité au cycle 2.

Cette activité suppose des pré-requis corporels qui posent problème par rapport au niveau de développement de l'enfant : perception du corps et de la référence posturale, tonicité, appui bras solides et stables; fragilité dorsale et ligamentaire.

De plus, cette activité nécessite d'avoir construit et enrichi au préalable un répertoire de base gymnique, un rapport à l'autre attentif, un rapport aux règles relativement autonome, d'être capable de se concentrer.

---

<sup>1</sup> Certaines représentations des figures sont issues des documents sitographiques : Rencontres USEP IEN sport et santé 2008 Montluçon, acrosport cycle 3 IA 06, site d'e IA du Maine et Loire acrosport cycle3 Septembre 2008,

<sup>2</sup> Travail réalisé par le groupe Action Recherche Innovation Pédagogique Compétence 4 Acrosport 2012/ 2013 composé des Conseillers Pédagogiques de circonscription et départementaux du Rhône.

## SOMMAIRE

|  |   |
|--|---|
| Présentation de la compétence et de l'activité   | <a href="#">page 3</a>                      |
| Définition des rôles   | <a href="#">page 4</a>                      |
| La Compétence attendue en acrosport en fin de cycle 3 et situation bilan   | <a href="#">page 5</a>                      |
| Les critères d'appréciation et situation de bilan  | <a href="#">page 6</a>                      |
| Des contenus d'enseignement spécifiques  | <a href="#">page 7</a>                      |
| Agir en sécurité en acrosport  | <a href="#">pages 8, 9,10</a>               |
| Droits et devoirs des porteurs, voltigeurs, pareurs  | <a href="#">page 11</a>                     |
| Rôle de l'enseignant en acrosport  | <a href="#">page 12</a>                     |
| Une démarche   | <a href="#">pages 13, 14</a>                |
| Un module  | <a href="#">page 15</a>                     |
| Différents temps dans la conduite des séances au gymnase   | <a href="#">page 16</a>                     |
| Cadre pour créer et complexifier les figures   | <a href="#">pages 17, 18</a>                |
| Fiches pour construire des figures   | <a href="#">pages 19, 20</a>                |
| Travailler les déplacements en acrosport   | <a href="#">pages 21, 22</a>                |
| L'échauffement en acrosport  | <a href="#">pages 23,24, 25, 26, 27, 28</a> |
| <u>Annexes</u>   | <a href="#">page 29</a>                     |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Des contenus d'enseignement</a> spécifiques en acrosport</li><li>• <a href="#">Liens avec les compétences</a>, attendues fin cycle 3, du socle</li><li>• <a href="#">Le travail des déplacements</a> : des mises en œuvre possibles</li><li>• Un exemple : <a href="#">AFFICHE SECURITE</a></li><li>• Des exemples pour complexifier et créer en direction de l'enseignant (<a href="#">illustrations</a>)</li></ul> |   |

## ACROSPORT :

UNE ACTIVITE POUR ACQUERIR LA COMPETENCE « CONCEVOIR ET REALISER DES ACTIONS A VISEES EXPRESSIVES, ARTISTIQUES ET ESTHETIQUES »

L'intention des élèves gymnastes lors de la production finale devra être de créer un effet visuel esthétique chez les juges qui auront donc appris à apprécier la qualité des productions.

L'effet recherché est davantage **esthétique et artistique** qu'expressif, seront recherchés par exemple la création d'une image forte dans l'agencement d'une figure, d'une figure étonnante, des déplacements construits (ensemble, en canon, déplacement plus complexes avec sauts ou tours, saut roulade avant)<sup>3</sup>, une alternance statique et dynamique, une différence de rythme, des déplacements variés et originaux.....

Les figures sont travaillées dans un souci de maîtrise et d'originalité. La complexité des figures est travaillée tout au long du module pour amener les élèves à enrichir et complexifier leurs réponses motrices. Mais ce qui est privilégié dans l'évaluation finale n'est pas la difficulté d'une figure mais sa maîtrise et son originalité.

- La maîtrise des figures est évaluée à partir de critères objectifs : critères de réussite et des critères de réalisation.
- L'originalité des figures et de l'enchaînement est appréciée à partir de critères plus subjectifs («coup de cœur »)

L'enseignant veillera, dans l'évaluation finale, à n'accorder qu'une part restreinte au jugement subjectif. Celui-ci sera travaillé progressivement, à partir du moment où les juges spectateurs auront appris à repérer les critères objectifs, dans un climat de classe permettant des échanges respectueux et empathiques.

Les compétences de gymnastes et de juges spectateurs seront donc travaillées simultanément

Pour permettre aux élèves de s'inscrire dans une démarche de création, l'enseignant doit donner **DES CONTRAINTES**<sup>4</sup>

- **Sur les positions du porteur et du voltigeur** (imposer au départ une position de porteur pour faire découvrir les positions possibles du voltigeur).

**Attention** : Nous avons choisi de garder les termes de « porteur et de voltigeur » en référence à la pratique culturelle



<sup>3</sup> Dans un second module ou après des modules en gymnastique, des éléments de liaison plus gymniques peuvent être travaillés : roulade, roulade en simultané, en parallèle, roues

<sup>4</sup> Voir Créer et réaliser des figures page 16,17, 18, 19 du document

mais nous attirons votre attention sur le fait qu'aucune prise de hauteur n'est autorisée. Il s'agit davantage d'appuis que de porters, d'équilibres que de voltige.

- **Sur l'espace scénique** (imposer des espaces obligatoires afin de contraindre les déplacements)<sup>5</sup>

Les élèves vont, par rapport à ces contraintes, trouver leur propres réponses, les expérimenter, les trier pour composer un enchaînement cherchant à créer un effet visuel.

Dans un premier temps, certaines figures sont imposées par l'enseignant afin de fixer les règles de sécurité et de mettre en œuvre certains apprentissages nécessaires comme le gainage, les prises, l'équilibre.

Dans un deuxième temps, les élèves expérimenteront des variations en partant de ces positions imposées croisées porteur voltigeur.<sup>6</sup>

Attention il ne s'agit

- *ni d'imposer les figures emmenant ainsi les élèves à avoir une activité de reproduction de figures et de formes,*
- *ni de les laisser « inventer librement des figures » qui pourraient soit présenter des dangers soit être difficilement repertoriables.*

### **APPRENDRE DES ROLES DIFFERENTS**

Les élèves doivent apprendre les rôles de porteur, voltigeur, pareur, juges, spectateurs. L'enseignant veillera à ce qu'il n'y ait aucune spécialisation dans les rôles de porteur, voltigeur et pareur ; les élèves devront tourner sur ces trois rôles.

Le rôle de gymnaste :

- **Le porteur** : est porteur l'élève capable de maintenir sa position en l'absence de tout autre partenaire, il assure la base.
- **Le voltigeur** : est voltigeur l'élève qui ne peut maintenir sa position si on enlève le porteur qui le soutient.  
(Exemple : un élève en appui bras sur les genoux de son camarade ne peut rester en l'air si on enlève le porteur en dessous de lui, il est donc bien voltigeur. Le porteur ne verra pas modifiée sa position, même si on lui enlève le voltigeur, il est donc bien porteur.)

Le rôle de pareur :

- **Le pareur** est un acteur dans les apprentissages des porteurs et voltigeurs. Il doit apprendre à aider au montage et démontage, à aider le « voltigeur » à s'équilibrer, à vérifier le respect des règles de sécurité passive et active, à communiquer avec ses camarades et à être concentré pour pouvoir anticiper.

Dans l'enchaînement, cette aide qui peut être apportée à certaines figures doit être intégrée à la présentation.

Le rôle de juge:

- **Juge, spectateur** : évalue les consignes données, la maîtrise de l'enchaînement des figures et apprécie l'effet recherché.

---

<sup>5</sup> Voir les dispositifs possibles page 5

<sup>6</sup> Voir La démarche en acrosport et la séance d'acrosport page 12 et page 15

### LA COMPETENCE ATTENDUE EN ACROSPORT EN FIN DE CYCLE 3

L'élève sera capable de :

Concevoir et réaliser collectivement un enchaînement comportant des figures (3 ou 4) et des déplacements, avec l'intention de créer un effet esthétique. Cette réalisation sera effectuée dans un espace d'évolution délimité et orienté, appréciée par des juges et des spectateurs avertis et respectueux.

*Les figures devront être stables, adaptées aux ressources de chacun et répondre aux conditions de sécurité notamment dans leur montage et démontage. Le préalable à toute activité est de mettre en place les conditions pour construire l'agir en sécurité.*

### LA SITUATION DE BILAN POUR VALIDER LA COMPETENCE

**Un enchaînement de 3 ou 4 gymnastes avec :**

- Un début et une fin marqués, pendant lesquels les élèves sont immobiles.
- Trois figures en TRIO ou QUATUOR dans 3 espaces imposés différents, des déplacements choisis par les élèves et différents d'un espace à l'autre.

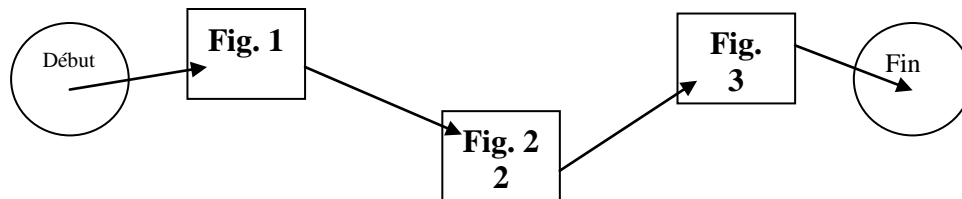
Les figures doivent comporter au moins un voltigeur à chaque fois. Elles sont choisies parmi les figures proposées au cours du module ou trouvées par le groupe.

- Un fond musical est possible

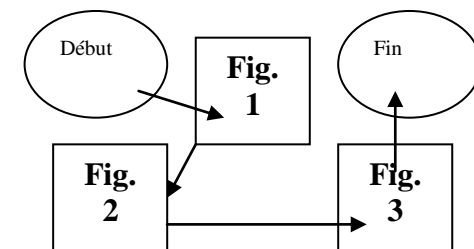
**Des juges :** 2 séries de 3 juges pour chaque trio ou quatuor, le reste de la classe constitue les spectateurs

Il ne doit pas y avoir de spécialisation dans les rôles : les élèves doivent tourner sur chacun des rôles : porteur, voltigeur, assureur, juge. L'ordre de passage peut être tiré au sort ou imposé par l'enseignant. Les élèves ne pourront pas choisir leur ordre de passage.

**Exemples de dispositif :**




Ou encore



**LES CRITERES D'APPRECIATION *seront collectifs***

- Des critères objectifs :
  - Concentration de tous les gymnastes
  - Début et fin immobiles
  - La maîtrise des figures : montage et démontage fluides, sans déséquilibre, figures stables tenues 3 s
  - Maîtrise et diversité des déplacements
  
- Des critères plus subjectifs «coup de cœur » :
  - L'appréciation d'une figure particulière, d'un déplacement, d'une maîtrise exceptionnelle, d'une image forte...

**EVALUATION DE LA COMPETENCE CYCLE 3 (un exemple de fiche d'évaluation)**

|  |  |  |                       |     |                            |  |
|--|--|--|-----------------------|-----|----------------------------|--|
| Noms des gymnastes<br>.....<br>.....                                 |  | Noms des juges<br>.....<br>.....<br><i>(3 juges : 2 juges pour les figures 1 juge pour enchaînement)</i> |                       |     |                            |  |
| Les gymnastes ont- ils tenu les 3 rôles : porteur, pareur, voltigeur |  | Oui  |                       | Non |                            |  |
|  | <b>Figures</b>   |  | <b>Enchaînement</b>   |     |                            |  |
| Enchaînement   | <b>Montage<br/>démontage</b>   | <b>Stabilité</b>   | <b>Début fin</b>      |     | <b>Éléments de liaison</b> |  |
|  | Fluides  | Tenues 3 s   | Identifiés et marqués |     | Maîtrisés                  |  |
| Validation des 3 figures<br>Entourez si c'est validé                 | Fig. 1   | Fig. 1   | Oui      Non          |     | Oui      Non               |  |
|  | Fig. 2   | Fig. 2   |                       |     |                            |  |
|  | Fig. 3   | Fig. 3   |                       |     |                            |  |
| Coup de cœur :<br>chaque juge attribue ou non son<br>coup de cœur    | <br>Expliquez votre choix |  |                       |     |                            |  |

## DES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT SPECIFIQUES <sup>7</sup>

| DES CAPACITES (SAVOIR-FAIRE)  | DES CONNAISSANCES   | DES ATTITUDES   |
|---|---|---|
| <p><b>Capacités motrices et perceptives pour assurer la maîtrise des figures et réaliser une parade efficace</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SAVOIR S'EQUILIBRER ET SE REEQUILIBRER               <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Construire une posture maîtrisée</i></li> <li>• <i>Construire des appuis solides et verrouillés</i></li> <li>• <i>Construire une figure à plusieurs (agir en synergie)</i></li> </ul> </li> <li>• SAVOIR DESCENDRE, CHUTER               <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Se construire une conduite de réchappe</i></li> </ul> </li> <li>• SAVOIR PARER</li> <li>• SAVOIR SE PREPARER : ECHAUFFEMENT (SPECIFICITE)</li> </ul> <p><b>Capacités pour mener à bien un projet esthétique et artistique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SAVOIR AGIR EN GROUPE</li> <li>• SAVOIR CREER EN INVENTANT OU REORGANISANT LES FIGURES ET LES DEPLACEMENTS</li> <li>• SAVOIR COMPOSER UN ENCHAINEMENT : CHOISIR</li> <li>• SAVOIR COMMUNIQUER</li> <li>• SAVOIR REGARDER ET JUGER</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Des règles de sécurité et de placement (montage, démontage)</li> <li>- Des droits et devoirs de chaque rôle</li> <li>- De l'ensemble des figures travaillées et ou répertoriées (critères de réalisation)</li> <li>- Des dispositifs, but, résultat, critères de réussite et de réalisation</li> <li>- Savoir apprécier un déplacement original, une figure particulière, un moment fort (critères plus subjectifs : coup de cœur)</li> <li>- De l'échauffement</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir se concentrer et le rester</li> <li>- Accepter la répétition, toujours en maintenant la vigilance sur sa sécurité et sur celle des autres</li> <li>- S'inscrire et construire un projet collectif réaliste et maîtrisé par tous, dans une échéance donnée</li> <li>- Accepter les différences</li> <li>- Accepter de regarder et d'être regardé</li> <li>- Accepter de se laisser surprendre</li> </ul> |

<sup>7</sup>Voir en annexe le tableau avec les contenus d'enseignement plus détaillés

## L'ACTIVITE ACROSPORT DOIT PERMETTRE D'ACQUERIR LA COMPETENCE EN ASSURANT SA SECURITE ET CELLE DES AUTRES

Afin de garantir la sécurité de ses élèves l'enseignant sera particulièrement attentif à mettre en place les conditions d'une double sécurité :

- **La sécurité passive** : règles de sécurité, mise en sécurité du dispositif, règles de fonctionnement qui permettent une pratique en sécurité (rappel et affichage des consignes, mise en place des droits et devoirs des gymnastes et des pareurs, arrêt de l'activité si il y a danger, échauffement des élèves, exigence de concentration.
  
- **La sécurité active** suppose la construction de la part des élèves :
  - o de capacités : gainage, prise mains, verrouillage des articulations, repères dans l'espace et sur ses partenaires.
  - o de connaissances sur soi et sur l'activité : appréciation de ses ressources et de celles de ses camarades, zones de fragilité, principes de montage et démontage.....
  - o d'attitudes : respect des règles, concentration, souci de la sécurité de l'autre. Cette relation à l'autre est importante et sera tout particulièrement travaillée à travers un code explicite.

*C'est en construisant cette compétence que l'élève sera plus autonome dans la gestion de ses ressources et de sa sécurité ainsi que celles des autres. Le rapport à l'autre en acrosport est intéressant car il y a interdépendance des élèves au niveau de la sécurité comme de la réussite ou non du projet.*

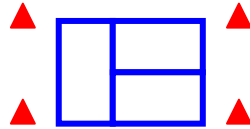
*ATTENTION : La séance ou le travail d'un groupe doivent être suspendus s'il y a pratique à risque, la classe est alors rassemblée afin de repréciser les consignes de sécurité.*



## DES PRINCIPES DE SECURITE POUR L'ENSEIGNANT

### Sur le dispositif :

- Mettre en place **une surface d'évolution adaptée**, suffisamment grande pour que personne ne risque de tomber sur un autre élève, sur un mur ou sur tout autre objet dangereux
  - o Avoir 3 tapis (de type Sarneige) au moins par groupe de 3 ou 4
  - o Délimiter clairement les espaces : on travaille sur le tapis, on observe et juge hors de la zone de travail
  - o Espacer si possible les zones de travail



- Faire enlever les bijoux, (grosse boucle d'oreille, bracelets, montres, etc.), lunettes (si possible), tout ce qui peut blesser l'élève ou un de ses camarades.
- Demander :
  - o à ce que les cheveux soient attachés
  - o une tenue de sport adaptée et propice au travail et à la parade (pantalons tenant à la taille avec Tee-shirts rentrés)
  - o à évoluer pieds nus, ou en kroumirs pour éviter de blesser (attention aux chaussettes qui peuvent glisser)

### Sur les modalités pratiques :

- Signaler le début et la fin du travail.

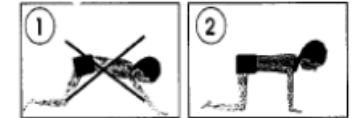
## DES CONNAISSANCES, DES ATTITUDES ET DES SAVOIR FAIRE A ACQUERIR POUR LES ELEVES

### DES SAVOIRS A CONSTRUIRE :

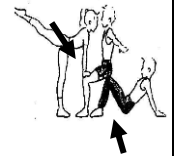
#### - LA STABILITE ET LA SOLIDITE DES APPUIS :

- o **le porteur** : les cuisses et les bras sont verticaux

(Bras tendus, épaules alignées, au dessus des appuis mains, articulations verrouillées)



- o **le voltigeur** doit impérativement se positionner à l'aplomb d'un alignement segmentaire, à la verticale des appuis solides du porteur qui constitue un « pilier »



- o **pour le porteur et le voltigeur**, les appuis sont écartés ou décalés



#### - LA SOLIDITE DES PRISES QUI ASSURENT LE LIEN ENTRE LES MEMBRES DE LA FIGURE.



Contrôle réciproque  
au niveau des poignets



Prise à 4 mains

#### - LE PLACEMENT DU DOS POUR LE PORTEUR

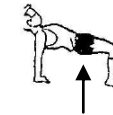
- o Pour le porteur : privilégier dans un 1<sup>o</sup> temps le dos au sol, jambes fléchies



- Construction progressive, **ETAPE PAR ETAPE**, des savoirs sécuritaires et des figures
- Faire les groupes
- Changer les rôles porteur/voltigeur, ne pas laisser les porteurs trop longtemps
- Privilégier le travail de l'équilibre plutôt qu'un travail en force
- Mettre en évidence l'importance de la communication entre le porteur, le voltigeur, le pareur
- L'enseignant doit réfléchir aux opérations de montage et de démontage, être très vigilant et réguler pour avoir un climat d'attention sans se presser, en se concentrant

*L'enseignant doit être vigilant, connaître et informer tous les élèves des zones de fragilité d'une figure.*

- Sentir le dos plat à l'inverse du dos creux



- Comprendre et réaliser la rétroversion du bassin



- Contracter les fesses et les abdominaux

- **LE GAINAGE DU BASSIN, LA TONICITE, LA PRECISION DES APPUIS POUR LE VOLTIGEUR**

- **LE MONTAGE ET DEMONTAGE D'UNE FIGURE EN TOUTE SECURITE**

- Ne débiter une figure que si l'on sait ce que l'on doit faire
- Echanger avant dans le groupe : si nous montons cette figure, comment allons-nous la démonter ? Dans quel ordre et dans quelles directions ? Et si notre figure est instable qui fait quoi ? Qui va où ?
- Débuter sur l'appui le plus solide
- Monter et descendre avec précaution comme un « chat », sans heurt et sans piétiner le porteur
- Descendre sans sauter

#### DES CONNAISSANCES

- **Connaître et respecter les zones interdites** : colonne vertébrale, zones sans « pilier » de soutien, nuque.
- **Connaître et savoir utiliser les principes de sécurité**

#### DES ATTITUDES DE GYMNASTE ET DE PAREUR A ACQUERIR (à travailler en classe)

- DES REGLES A RESPECTER:
  - Toute prise de hauteur est interdite
  - Ne jamais porter sur la colonne vertébrale
- UN CODE DE CONDUITE A CONSTRUIRE ET A RESPECTER<sup>8</sup>

<sup>8</sup> Voir page suivante : Droits et devoirs des gymnastes

**DROITS ET DEVOIRS DES PORTEURS, VOLTIGEURS, PAREURS**

|  | <b>LES DEVOIRS</b>  | <b>LES DROITS</b>  |
|--|---|--|
| <b>POUR TOUS</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etre concentré et attentif aux autres du début jusqu'à la fin de la production,</li> <li>2. Communiquer du début de construction de la figure jusqu'à l'immobilité à la fin du démontage, <u>au moindre signal d'alerte donné par 1 des 3, la figure est démontée.</u></li> <li>3. Rester le plus tonique possible, gainé</li> <li>4. Ne pas improviser</li> <li>5. Prévoir une zone de réception en cas de chute de façon à éviter le porteur, une solution de réchappe</li> </ol>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exiger l'arrêt et le démontage de la figure si elle ne se construit pas correctement « stop on démonte »</li> <li>- Demander de l'aide</li> </ul>   |
| <p><i>En fonction des statuts</i></p> <p><b>LE PORTEUR :</b></p> | <p><b>Au départ de la figure :</b><br/>Se placer correctement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire attention à la qualité de ses appuis (base de sustentation large, piliers corrects)</li> <li>- Avoir le dos placé et être gainé</li> <li>- Donner le signal de départ</li> </ul> <p><b>Pendant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assurer une stabilité à l'ensemble de la figure</li> <li>- Communiquer avec mes camarades</li> <li>- Garder ma position stable jusqu'à la fin du démontage</li> <li>- <u>Ne pas bouger en cas d'affaissement d'une figure</u></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exiger une aide ou une parade si le besoin s'en fait sentir</li> <li>- Refuser la construction d'une figure perçue comme trop difficile.</li> </ul> |
| <b>LE VOLTIGEUR :</b>  | <p><b>Au départ de la figure :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire attention à la stabilité du porteur <i>et</i> à sa position en sécurité</li> </ul> <p><b>Pendant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Construire la figure « monter comme un chat » : souple sans précipitation et sans à-coups</li> <li>- Contrôler le démontage par étapes</li> <li>- Respecter les demandes ou ordres émanant du porteur</li> </ul>  |  |
| <b>LE PAREUR</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre prêt à intervenir avant le début de la figure</li> <li>- Etre placé correctement afin de parer efficacement (je connais donc je fais les parades nécessaires)</li> <li>- Demander de l'aide si je ne sais plus ce que je dois faire</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Refuser de parer une figure qui lui semble difficile à parer, interpeller l'enseignant</li> </ul>   |

### DES PRINCIPES

#### INSTALLER UN CLIMAT D'APPRENTISSAGE<sup>9</sup>

- Organiser la mise en sécurité physique et affective des élèves
- Faire respecter les règles
- Exiger la concentration : début fin activité, pendant le montage et démontage des figures

#### FAIRE CONSTRUIRE PROGRESSIVEMENT LES FIGURES : ETAPE PAR ETAPE

- Imposer au départ des figures pour apprendre à pratiquer en sécurité
- Développer la solidarité entre les porteurs, voltigeurs, pareurs
- Apprendre aux élèves à parer

#### AMENER PROGRESSIVEMENT LES ELEVES DANS UN PROCESSUS DE CREATION

- Ne pas imposer la reproduction des figures pour que les élèves cherchent à construire un enchaînement à visée esthétique, mais mettre des contraintes sur :
  - o les positions du porteur et du voltigeur
  - o sur l'espace scénique
  - o sur les déplacements

#### CONSTRUIRE UN CODE DE CONDUITE

- Droits et devoirs des porteurs, voltigeurs, pareurs

#### CONSTRUIRE UN REPERTOIRE COMMUN DE FIGURES TRAVAILLEES EN CLASSE ET AU GYMNASSE

- Faire un répertoire des « trouvailles »,

---

<sup>9</sup> Voir le déroulement d'une séance type page 16

## UNE DEMARCHE

### UN MODULE D'APPRENTISSAGE ORGANISE

- Un module long : 12 à 15 séances avec des séances en classe avant et après la séance au gymnase
- Structuré en 4 phases

#### **Une phase de découverte**

- Travail sur la sécurité passive et active : placement correct des porteurs et voltigeurs, compréhension et respect des règles
- Apprentissage des rôles : droit et devoir des porteur, voltigeur, pareur
- Apprentissage de la parade : durant le montage et le démontage, pour veiller à la stabilité
- Travail selon un schéma fixe (rituel) : une figure imposée (position du porteur et voltigeur) pour comprendre et mettre en œuvre les règles, puis une figure libre à chercher
- Travail par 3 : groupes constitués à l'avance par l'enseignant (prise en compte possible des affinités).

#### **Une phase de référence pour fixer le cadre et les perspectives de travail**

##### La situation de référence :

Par groupe de 3, immobiles au début et à la fin, dans un espace orienté (3 tapis), réaliser le montage et démontage de deux ou trois figures choisies parmi celles travaillées précédemment. Les gymnastes devront changer de rôle au sein des figures (porteur, voltigeur, pareur).

Des juges observateurs sont installés : la moitié des trios de la classe réalise leurs figures pendant que l'autre moitié observe (chaque trio est observé par un autre trio, le passage d'un seul groupe face à la classe est à éviter). C'est réussi si le début et la fin sont immobiles, si les figures sont stables et tenues pendant 3s.

#### **Une phase de structuration EN DEUX TEMPS**

- 1<sup>o</sup> temps : travail sur des figures nouvelles : des TRIOS ou QUATUORS. Les groupes sont constitués à l'avance par l'enseignant. Ils peuvent cependant varier dans ce 1<sup>o</sup> temps.
- 2<sup>o</sup> temps : travail sur la composition de son enchaînement. Les groupes doivent alors rester stables

#### **Une phase de bilan <sup>10</sup>**

Présentation de l'enchaînement à l'ensemble de la classe

---

<sup>10</sup>Voir la situation de bilan pour valider la compétence page 4

## UN TEMPS DE TRAVAIL EN CLASSE INDISPENSABLE

*Des liens entre ce qui est agi en EPS et ce qui est attendu dans les compétences des autres domaines<sup>11</sup>*

- Présenter et afficher les règles de sécurité : montage démontage, droits et devoirs de chacun
- Représenter les figures trouvées puis l'enchaînement choisi
- Préciser explicitement les critères de réussite
- Participer à l'élaboration des projets des groupes : échanger, débattre, pour trier, choisir la construction d'une figure et d'un enchaînement
- Construire un code de communication (culture commune de la classe) en reprenant les éléments travaillés au gymnase :

12



- Faire un répertoire des trouvailles, des éléments travaillés communs à la classe
- Travailler sur la précision du vocabulaire, s'approprier un vocabulaire spécifique :
  - - Verbes : être en équilibre, se déséquilibrer, s'appuyer, repousser- se repousser, porter, résister, s'immobiliser, être tonique, s'alléger.....,
  - - Adjectifs : lourd, léger, relâché, tonique, raide, fléchi, tendu ....,
  - - Lexique spécifique : vocabulaire spatial, préciser les parties du corps, ce qu'est un appui, préciser les rôles et fonctions du porteur, voltigeur, pareur, préciser les figures, le répertoire, les trouvailles ...




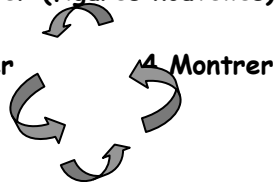
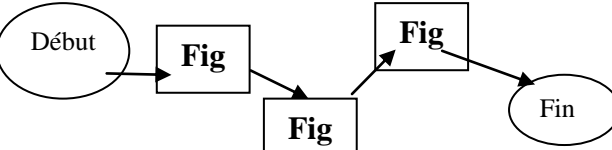
### Pour :

- Commenter, comparer, apprécier.....les prestations, les trouvailles.....
- Expliquer les difficultés que l'on rencontre dans l'activité, commenter les actions réalisées.

<sup>11</sup> Voir en annexe : liens avec les autres compétences attendues du socle fin cycle 3

<sup>12</sup> Dessins sur le site de l'IUFM de Créteil

**DEROULEMENT DU MODULE**

| Phase de découverte  | Phase de référence  | Phase de structuration  |  | Phase de bilan   |
|--|---|---|--|--|
| <p><b>Installer et FAIRE RESPECTER les conditions d'une pratique en sécurité</b></p>   | <p><b>Poser le cadre de référence</b> : un enchaînement en trio avec un début et une fin immobiles, une figure <u>tenue stable</u>, dans un espace orienté, devant des juges - spectateurs.</p> | <p><b>Structurer les apprentissages</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- amener des contraintes pour créer des figures nouvelles,</li> <li>- travailler des déplacements</li> <li>- composer un enchaînement</li> </ul> <p align="center"></p> <p>Expérimenter Répertoire Faire des choix, concevoir</p> |  | <p>Présenter un enchaînement en cherchant à créer un effet, devant un public averti avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un début et une fin marqués</li> <li>- <u>3 figures maîtrisées stables</u></li> <li>- Dans 3 espaces différents liés par des déplacements</li> </ul> |
| <p><b>FAIRE entrer dans l'activité</b> : Faire réaliser et construire des figures à partir des contraintes sur la position du porteur et voltigeur</p> <p><b>Poser le cadre de la communication</b> : Espace, règles, <u>concentration</u> présence et rôles</p> | <p>Présenter et se mettre en projet</p>   | <p align="center"><i>Démarche de création</i></p> <p align="center"><b>1 Outiller (figures nouvelles)</b></p> <p align="center"><b>2 Expérimenter</b></p> <p align="center"><b>3 Trier Choisir</b></p> <p align="center"><b>4 Montrer</b></p>   | <p><b>Faire des choix, composer un enchaînement</b></p>  <p><b>Présenter, partager</b></p> |  |
| <p><i>Le dispositif, le but, les critères de réussite (début, fin stabilité de la figure) sont connus des élèves</i></p>   |   | <p><i>Le dispositif, le but, les critères de réussite (des figures et des déplacements) sont connus des élèves</i></p> <p align="right">.....&gt;</p>   |  |  |
| <p><b>Construire et garder des traces</b> : répertoire des figures, photos, dessins, fiche de suivi ....</p> <p align="right">.....&gt;</p>  |   |   |  |  |
| <p><b>Construire et respecter un code de conduite et un code de sécurité mutuelle</b></p>  |   |   |  |  |

## DIFFERENTS TEMPS DANS LA SEANCE AU GYMNASE

### **Un temps d'ECHAUFFEMENT** dirigé et systématique

En fin d'échauffement, un travail sur des déplacements variés : pas chassés, galopés, cloche pied, sauts, tours ... est à aborder pour enrichir les déplacements de l'enchaînement.

### **Un temps de RAPPEL** par l'enseignant des règles pour pratiquer

- Zones de fragilité, zones interdites pour porter (affiche sécurité en annexe)
- Des manières de se placer pour réaliser la figure
- Droits et devoirs des porteurs voltigeurs pareurs (affiche)

### **Un temps de travail DIRIGE PAR L'ENSEIGNANT**

Une ou deux figures imposées pour le voltigeur et le porteur pour construire le montage et démontage, assurer la stabilité (règles de placement, tenue du voltigeur nécessaires) et apprendre le rôle de pareur.

Les groupes sont sur un espace de travail (3 tapis pour 4). Il y a systématiquement changement de rôle dans les groupes. Le début et la fin de l'activité sont donnés par l'enseignant.

A la fin de ce temps, l'enseignant, avec les élèves, fait un RAPIDE bilan en lien avec les apprentissages visés dans les différentes phases du module : règles de sécurité, de fonctionnement, critères de réussite et de réalisation, difficultés éventuelles et leurs remédiations.

### **Un temps DE RECHERCHE par les élèves**

A partir d'une position de porteur imposée, les élèves auront à chercher des figures pour le voltigeur. A partir de l'enchaînement de deux figures, introduire la recherche de déplacements pour lier les figures. A la fin de chaque temps de recherche, les élèves doivent noter sur une fiche individuelle ou collective, une ou deux trouvailles.

### **Un temps pour APPRENDRE A PRESENTER ET OBSERVER:**

Un groupe présente en fin de séance sa ou ses figures ou son enchaînement à un autre groupe qui en observe la maîtrise. C'est à partir de ces critères de réussite observés que les gymnastes vont pouvoir réguler leur production.

En fin de module (3 dernières séances) **un temps DE COMPOSITION**. Les élèves auront, à partir de leur fiche et du répertoire collectif, à composer leur enchaînement. Chaque groupe d'élèves travaille dans un espace du gymnase avec trois tapis qu'il doit placer là où les figures seront effectuées.

L'enseignant guide les élèves d'abord sur le choix des figures, les aide à fixer un début et une fin et à organiser les déplacements. L'évolution de l'enchaînement sera notée sur une fiche.



Aider les élèves à :

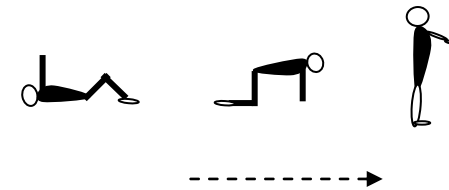
## REALISER ET CREER DES FIGURES

### RAPPEL SECURITE :

1. LA PRISE DE HAUTEUR EST INTERDITE, LES PORTERS SUR LA COLONNE VERTEBRALE SONT INTERDITS
2. La CONSTRUCTION ETAPE PAR ETAPE EST INDISPENSABLE
3. La MAITRISE DES FIGURES c'est à dire leur STABILITE et la FLUIDITE lors du montage et démontage sont à privilégier par rapport à la hauteur.
4. La complexité des figures est travaillée tout au long du module afin d'encourager les élèves à enrichir et complexifier leurs réponses motrices

### UN CADRE POUR PERMETTRE AUX ELEVES DE CREER ET COMPLEXIFIER DES FIGURES

- LE NOMBRE ET LA NATURE DES APPUIS AU SOL POUR LE PORTEUR
  - Plus les appuis sont nombreux et ou larges plus c'est facile d'être stable (Jambes en crochet, dos au sol est une position très stable)
  - Plus la surface des appuis est grande plus c'est facile d'être stable



- LE NOMBRE ET LA NATURE DES APPUIS ENTRE PORTEUR ET VOLTIGEUR
  - En équilibre compensé ou non (2 déséquilibres aboutissent à un équilibre voir figure ci contre)



- LA POSTURE DU VOLTIGEUR
  - Le nombre d'appuis au sol
  - Une position plus ou moins renversée



**ATTENTION** ces 3 éléments peuvent se combiner dans les figures

Dans la mise en œuvre de la séance,

- 1<sup>o</sup> temps :

L'enseignant **IMPOSE UNE POSITION DU PORTEUR ET 1 A 2 FIGURES**<sup>13</sup> pour permettre :

- Les apprentissages sécuritaires pour le porteur et voltigeur
- L'apprentissage du rôle de pareur
- La classification des figures et les axes de complexification.

- 2<sup>o</sup> temps :

EN GROUPE, LES ELEVES **CHERCHENT DES FIGURES**, à partir d'une seule consigne donnée par l'enseignant (1 seule contrainte à la fois, voir le tableau<sup>14</sup>)

- En diminuant le nombre d'appuis au sol,
- En diminuant le nombre et la nature des appuis entre porteur et voltigeur,
- Avec une position plus ou moins renversée











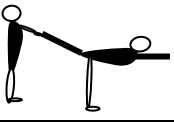



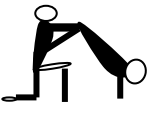



La forme des figures est libre mais les figures doivent respecter les consignes. En fonction du niveau des élèves, l'enseignant donne une consigne plus ou moins difficile.

---







<sup>13</sup> Voir fiche page suivante

<sup>14</sup> Voir tableau page suivante

FICHE POUR CREER DES FIGURES PAR GROUPE

| FIGURES DU PORTEUR <sup>15</sup>   | Des exemples de figures imposées  | Figures à chercher pour le voltigeur   |   |   |
|--|---|--|---|---|
|  |   | 3 types de contraintes                 |   |   |
|  |   | En diminuant le nombre d'appuis au sol | En diminuant le nombre et la nature des appuis entre porteur et voltigeur | Avec une position plus ou moins renversée |
| 1<br>   |       |  |   |   |
| 2<br>   |       |  |   |   |
| 3<br>   |       |  |   |   |
| 4<br>  |     |  |   |   |
| 5<br> |   |  |   |   |
| 6<br> |   |  |   |   |

<sup>15</sup> Figures issues du site de N. Roudneff

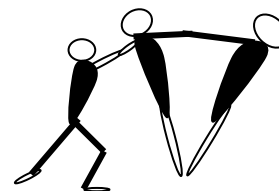
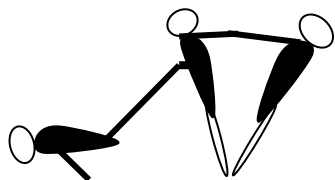
|                                      |   |  |   |   |   |
|--------------------------------------|---|--|---|---|---|
| 7                                    |  |  |   |   |   |
| 8                                    |  |  |   |   |   |
| Des positions d'équilibres compensés |   |  |  |  |  |

Des exemples de TRIOS



Attention gainage et appuis bras nécessaires, difficile

le preneur aide puis se met en place



## LES DEPLACEMENTS ENTRE LES FIGURES

**L'enseignant doit alimenter un répertoire gestuel de déplacements, de sauts, de positions d'équilibre** <sup>16</sup>

Pour ce faire, il est préférable qu'il donne **des contraintes**, des consignes de réalisation :

- sur l'espace, le temps, les parties du corps mobilisées pour que les élèves cherchent et trouvent des formes de déplacements différentes
- sur le nombre d'appuis pied au sol à l'impulsion et à la réception pour trouver des formes de sauts différents
- sur le nombre d'appuis au sol ou la position des bras pour trouver des positions d'équilibre.

### EXEMPLES <sup>17</sup>:

*Chercher toutes les manières:*

- De se déplacer d'une zone à l'autre
- De se déplacer en variant le rythme de déplacement
- De sauter 2 pieds 2 pieds, puis avec des tours, puis avec ou sans les bras, puis ensemble ou décalés ou avec un contact...
- De sauter d'un pied sur l'autre, avec ou sans les bras, avec ou sans tour en l'air...
- Des figures d'équilibre sur un pied, sur 1/2 points, sur deux pieds, sur les fesses, sur les 3 appuis .....

L'ENSEIGNANT DOIT INSISTER SUR :






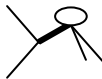



- **Les critères de réussite :**
  - le corps, dans le déplacement ou le saut, est équilibré,
  - l'arrivée est stabilisée,
  - la direction est contrôlée,
  - la position tenue 3 s pour les figures d'équilibre.
- **La mise en commun** de ce qui est trouvé : répertoire des « trouvailles ».

---

<sup>16</sup> Des éléments gymniques peuvent être introduits comme la roulade AV et AR, l'ATR, la roue. Ils devront alors faire l'objet d'un travail gymnique spécifique sur plusieurs séances ou avoir été travaillés dans un module activités gymniques cycle 2.

<sup>17</sup> Voir tableau détaillé page suivante

DES CONTRAINTES (CONSIGNES A DONNER) POUR ENRICHIR LES DEPLACEMENTS ET FAIRE EXPERIMENTER PAR LES ELEVES

| SE DEPLACER  | SAUTER   | FIGURES D'EQUILIBRE  |
|--|--|--|
| <p><b>Espace</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vers le haut : en se grandissant</li> <li>- Vers le bas : accroupi</li> <li>- En AV, en AR</li> <li>- Sur le Coté</li> <li>- En tournant</li> </ul> <p><b>Temps</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vite/ Lent</li> <li>- Accélééré</li> <li>- Régulier</li> </ul> <p><b>Partie corporelle mobilisée</b><br/>(à combiner avec l'espace et le temps)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A Genoux</li> <li>- A 4 pattes</li> <li>- Sur les mains et pieds (bond de lapin)</li> <li>- Sur les fesses</li> </ul> <p><b>En mobilisant les bras</b> : mouvements haut bas, DV DR, circulaire...</p>   | <p><b>Saut 2 pieds, 2 pieds</b> : saut extension vers le haut</p>  <p><b>Saut 1 pied autre pied</b> : saut enjambé, saut écart, saut groupé</p>  <p><b>Saut 1 pied même pied</b> : cloche pied, saut extension vers le haut appel réception même pied</p> <p><b>Saut 1 pied 2 pieds</b> : saut assemblé par exemple</p> <p><b>Saut 2 pieds 1 pied</b> : saut « sissone » par exemple</p> <p><b>En les combinant entre eux :</b></p> <p><b>Avec un changement d'orientation</b> <math>\frac{1}{4}</math> tour, <math>\frac{1}{2}</math> tour</p> <p><b>En utilisant ou non les bras</b></p> | <p><b>Sur les 2 pieds</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A plat</li> <li>- Sur <math>\frac{1}{2}</math> pointe</li> <li>- Avec les bras</li> </ul> <p><b>Sur 1 pied</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A plat</li> <li>- Sur <math>\frac{1}{2}</math> pointe</li> <li>- Avec les bras</li> </ul>  <p><b>Sur 3 appuis</b></p>  <p><b>Sur 2 appuis</b></p>  <p><b>Sur les fesses</b></p>  <p><b>Sur une partie du corps</b><br/>Chandelle</p>  |

DES EXEMPLES DE MISES EN ŒUVRE sont en annexe page 27

## L'ECHAUFFEMENT

L'échauffement permet la sollicitation progressive, par des situations simples et/ou des formes jouées, des grandes fonctions : cardiaque, respiratoire, musculaire, articulaire. Il se termine par une remise en mémoire de la séance précédente et une présentation de la nouvelle.

L'échauffement présente deux avantages : faire entrer physiquement et psychologiquement l'élève dans l'activité et mettre en place les principes de mise en activité du corps qui deviendront progressivement nécessaires avec l'âge. Il peut durer 5 à 10 mn.

ATTENTION : L'échauffement des articulations, de la colonne vertébrale, les appuis mains, la tonicité en générale EST RECOMMANDE pour une préparation à la pratique des activités gymniques et de l'acrosport

### PRINCIPES GENERAUX A RESPECTER :

- Il doit être dirigé par l'enseignant.
- Être adapté à l'âge, les formes jouées sont à privilégier
- Aller du général au spécifique
- Être progressif en intensité et amplitude

### 1. ACTIVATION CARDIO PULMONAIRE, SAS D'ENTREE EN EPS :

**Courses variées** entrecoupées de sauts variés, de tours variés, de phases d'immobilisation, de ruptures de coordination normale de la course (bras dans le dos, en l'air...), de centrations perceptives particulières (dérouler les pieds, insister sur appui pied droit ou gauche...)

Des déplacements avec consignes :

**Sautillés bondissements...**



**Trotter :**

- en écrivant son prénom,
- en s'arrêtant sur un pied,

- en se suivant par 2, 3, 4,
- en s'asseyant et se relevant sans les mains,
- comme un nain comme un géant une grenouille, un kangourou, une araignée ou un crabe...

### Se déplacer

- avec des orientations différentes,
- avec des positions de bras différentes,
- dans des espaces qui se rétrécissent, qui tournent à angle droit en suivant les lignes au sol, dans un cercle, dans des chemins plus ou moins étroits, en ZIGZAG.

### Jeu du chat perché

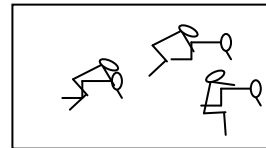
- courir en dispersion : se regrouper par 2, 3, se percher (sur une petite hauteur) sur 2 pieds, sur 1 pied
- des élèves sont porteurs en duo, les autres élèves se promènent, au signal de l'enseignant, ils doivent tous se percher et rester perchés.

Variante : deux porteurs de moins que les portés, le porté sans porteur donne le signal



### Jeu des statues « J'en rajoute un puis deux »

Dans un espace délimité, des socles attendent une statue



Se croiser à deux sur un chemin en marchant, à 4 pattes, en AR, sur le coté, de plus en plus étroit.

## 2. MOBILISATIONS ARTICULAIRES, PREPARATION MUSCULAIRE SPECIFIQUE :

### Mobilisations articulaires :



Rotation des poignets ET des épaules



Rotation des chevilles

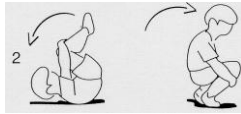
Mobilisation droite gauche de la tête, devant, derrière (éviter le cercle)



### Exercices autour de l'enroulement vertébral :

- debout: enrouler vertèbre après vertèbre aller poser les mains au le sol et revenir

-culbuto,



revenir

-culbuto : aller poser les genoux de chaque côté des oreilles

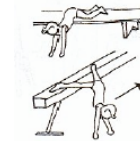
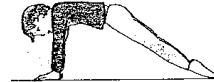
### Exercices autour de la préparation des poignets, tenir sur des appuis solides

- 4 pattes sans mettre les genoux au sol



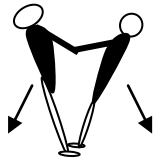
- Araignée en avant, en arrière
- Bonds de lapins, en montant, en descendant
- Saut part d'autre d'un banc

- Déplacement latéral en mettant les pieds sur 1 banc



## 3. PREPARATION MUSCULAIRE SPECIFIQUE : TONICITE GENERALE

### Exercices autour du gainage et du placement du dos



Descendre ensemble poser les fesses au sol



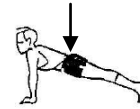
- -debout mains sur les hanches, jambes légèrement fléchies
- -debout contre le mur
- -dos au sol, jambes en crochets
- -à 4 pattes

cuillère



## RESSENTIR LA POSITION DU DOS

Dos plat, dos creux, dos rond

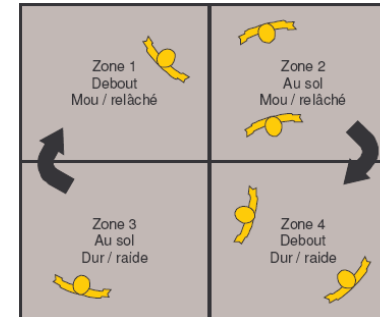


### Exercices de tonicité générale

#### - Jeu des 4 zones <sup>18</sup>

- Zone 1 : debout mou relâché
- Zone 2 : au sol mou relâché
- Zone 3 : au sol dur raide
- Zone 4 debout dur raide

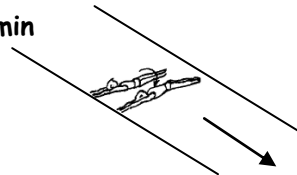
*Au signal, respecter la consigne dans zone*



#### - 1 2 3 soleil, avec des contraintes adaptées à l'activité,

Le meneur se retourne à soleil, les autres sont immobiles, celui qui est vu en train de bouger prend la place du meneur

#### - Rouler droit dans le chemin



#### - Jeu des statues

- Tenir sur ses fesses 5s



Fesses pieds



que les fesses

<sup>18</sup> Equipe EPS IUFM 49 2008

- Tenir en chandelle 5s



- Tenir sur un genou, une main ou en planche, positions d'équilibre



- **DES ACRO JEU** <sup>19</sup>

**Comblent l'espace vide** : à partir de deux positions de porteurs imposés ou tirés au sort trouver une figure en trio

**ABCDEDAIRE**

- tirer une lettre de l'alphabet et la refaire B, H, T, A,
- écrire un mot
- le mot le plus long (groupe de 7 à 8)



**J'en rajoute 1 puis 2**

Des porteurs dans la salle



les voltigeurs en dispersion dans la salle, au signal un voltigeur vient prendre contact sur un porteur

**Jeu des chaises musicales** : les élèves d'un groupe prennent une posture, l'autre à l'arrêt de la musique vient compléter la figure

---

<sup>19</sup> Tony Froissart Enseigner l'Acrosport en milieu scolaire, au club, Les cahiers ACTIO

## ANNEXES

DES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT SPECIFIQUES EN ACROSPORT

LIENS AVEC LES COMPETENCES DU SOCLE attendues fin cycle 3

LE TRAVAIL DES DEPLACEMENTS : DES MISES EN ŒUVRE POSSIBLES

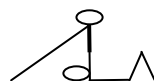
UN EXEMPLE D'AFFICHE SECURITE

DES EXEMPLES POUR L'ENSEIGNANT SEULEMENT

## DES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT SPECIFIQUES

### DES CAPACITES

|   |  |
|---|--|
| <p><i>Capacités motrices perceptives pour assurer la maîtrise des figures (porteur et voltigeur) et réaliser une parade efficace</i></p> <p><b>SAVOIR S'EQUILIBRER ET SE REEQUILIBRER</b><br/> <i>c'est à dire assurer la stabilité de l'ensemble, tout au long de la figure le montage et le démontage doivent être précis et réalisés sans hésitation.</i></p> <p><u>Construire une posture maîtrisée</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se gainer</li> <li>- Se contrôler durant toute la figure, ne pas se relâcher trop tôt (rester gainé)</li> <li>- Augmenter la surface des appuis : garder son équilibre en déplaçant ses appuis / centre de gravité</li> <li>- Assurer la stabilité d'une position sur ses appuis</li> <li>- Aligner les segments</li> <li>- Se servir des bras équilibrateurs</li> </ul> <p><u>Construire des appuis solides et verrouillés</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verrouillage des articulations à l'aplomb des appuis tendus</li> <li>- Verrouillage des prises de mains (maîtrise des saisies)</li> </ul> <p><u>Construire une figure à plusieurs (agir en synergie)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chercher l'équilibre des forces (contreponds) par rapport à un axe de symétrie, être prêt à réguler et à compenser</li> <li>- Charger son poids en douceur sur la jambe d'appui et sur les endroits autorisés sur le porteur</li> <li>- Etre à l'écoute des tensions et rééquilibres des autres</li> <li>- Adopter un rythme collectif pour réaliser les figures</li> </ul> <p><b>SAVOIR DESCENDRE, CHUTER : SE CONSTRUIRE UNE CONDUITE DE RECHAPPE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anticiper les risques liés aux déséquilibres : je risque de chuter où par rapport à mon partenaire ? (informations visuelles et proprioceptives), être à l'écoute</li> <li>- Etre lucide pour chuter en s'éloignant des autres en cas de déséquilibre important</li> </ul> | <p><i>Capacités pour mener à bien un projet esthétique et artistique</i></p> <p><b>CAPACITE A AGIR EN GROUPE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre en compte les différences et utiliser les compétences de chacun</li> <li>- Maîtriser les réactions émotives</li> <li>- Aider et respecter les autres</li> <li>- Accepter les contacts</li> </ul> <p><b>CAPACITE A CREER EN INVENTANT OU REORGANISANT LES FIGURES ET LES DEPLACEMENTS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'exercer à partir de figures travaillées et répertoriées</li> <li>- S'exercer pour trouver d'autres manières de faire : alimenter le répertoire des « trouvailles »</li> </ul> <p><b>CAPACITE A COMPOSER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'exercer pour pouvoir trier parmi les trouvailles ou les figures, celles qui créent le plus d'effet et que l'ensemble du groupe maîtrise</li> <li>- Recombiner</li> </ul> <p><b>CAPACITE A COMMUNIQUER</b></p> |
|---|--|



|   |  |   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fléchir les jambes pour amortir</li> <li>- Lâcher les prises mains</li> </ul> <p><b>SAVOIR PARER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les yeux sur les appuis, les mains sur les ceintures</li> <li>- Se placer et se déplacer pour assurer ses prises</li> <li>- Garder ses appuis écartés</li> <li>- Anticiper les croisements de mains ou/et de pieds en cas de rotation</li> <li>- Avoir vécu les figures pour les anticiper</li> <li>- Communiquer avec les gymnastes, donner des repères</li> <li>- Guider et modifier le mouvement des autres par la parole et le geste (appuis, dos...), savoir tenir fort pour rassurer et savoir relâcher sa prise progressivement pour donner de l'autonomie</li> <li>- Rappeler les points et moments cruciaux: je dois faire attention à quoi, regarder qui, vérifier quoi, à quel moment ?</li> </ul> <p><b>SAVOIR SE PREPARER : ECHAUFFEMENT (SPECIFICITE)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparer son corps à agir</li> <li>- Développer les sensations kinesthésiques et proprioceptives</li> <li>- Se repérer dans l'espace et par rapport aux autres</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre précis dans mes gestes</li> <li>- S'engager sous le regard des autres</li> <li>- Echanger écouter, proposer dans mon groupe</li> </ul> <p><b>CAPACITE A REGARDER ET JUGER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconnaître les critères de réussite et de réalisation</li> <li>- S'exercer à avoir un jugement avisé et bienveillant</li> </ul> |
| <p><b>DES CONNAISSANCES</b></p> <p><b>INDISPENSABLES</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Des règles de sécurité et de placement (montage, démontage)</li> <li>- Des droits et devoirs de chaque rôle et statut</li> <li>- De l'échauffement</li> <li>- De l'ensemble des figures travaillées et ou répertoriées (critères de réalisation et de réussite)</li> <li>- Des dispositifs, but, résultat, critères de réussite et de réalisation</li> <li>- Savoir apprécier un déplacement original, une figure particulière, un moment fort (critères plus subjectifs : coup de cœur)</li> </ul> |   |
| <p><b>DES ATTITUDES</b></p> <p><b>INDISPENSABLES</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir se concentrer et le rester</li> <li>- Accepter la répétition, toujours en maintenant la vigilance sur sa sécurité et sur celle des autres</li> <li>- S'inscrire et construire un projet collectif réaliste et maîtrisé par tous, dans une échéance donnée</li> <li>- Accepter de regarder et d'être regardé</li> <li>- Accepter de se laisser surprendre</li> <li>- Accepter la différence</li> </ul>  |   |

## LIENS AVEC LES COMPETENCES DU SOCLE attendues fin cycle 3

### **Maîtrise de la langue**

- Identifier immédiatement les mots outils les plus fréquents, les mots usuels des activités de la classe et du vocabulaire acquis dans le cadre des différents domaines du cycle 3.
- Lire seul une consigne usuelle et effectuer la tâche demandée.
- Rédiger un texte bref écrit dans une langue correcte (organisation des phrases, orthographe, conjugaison des verbes).
- Participer à un dialogue, à un débat : prendre en compte les propos des autres, expliquer son point de vue, rester dans le propos de l'échange.
- Rendre compte d'un travail individuel ou collectif.
- Lecture d'une image, d'une photographie, des figures du répertoire : légènder les images, décrire une position et être compris d'un tiers.

### ***Les principaux éléments de mathématiques et la culture scientifique et technologique***

- Réaliser, manipuler, mesurer, calculer, appliquer des consignes....
- Rédiger une fiche, noter ses observations, rendre compte des résultats....
- Utiliser une fiche d'observation en tenant compte des différents observables.....

### ***Le fonctionnement du corps humain et l'éducation à la santé***

- Le fonctionnement des articulations et des muscles : faire le point sur les différentes parties du corps, indiquer la place des différentes parties du corps / squelette, du fonctionnement des articulations, de la tonicité musculaire, du rôle des organes des sens....
- Distinguer la combinaison de mouvements élémentaires comme la flexion et l'extension.....
- Le principe et l'utilité de l'échauffement, les bienfaits de l'activité physique, de l'hygiène corporelle.....

### ***La maîtrise des techniques usuelles de l'information et de la communication***

- Créer, produire, traiter, exploiter des données, organiser dans un même document, textes et images, réaliser un diaporama pour présenter les figures réalisées par les élèves grâce à un texte court et la photo de la figure.
- S'informer, se documenter, trouver sur Internet des informations concernant l'acrospport.

### ***La culture humaniste***

- Maîtriser quelques éléments des langages artistiques au service d'une expression collective ; écouter, observer et décrire une présentation avec des critères objectifs et subjectifs de jugement.
- Comprendre la nécessité de la formation d'un spectateur et construire la capacité à partager une image, un effet et se laisser surprendre.

- Mettre en relation sa pratique et la pratique culturelle de référence, la culture gymnique.

#### ***Les compétences sociales et civiques***

- Connaître les risques liés à la pratique de l'acrosport.
- Respecter les règles liées à la pratique de l'acrosport.
- Comprendre l'importance du respect mutuel: prendre en compte la sécurité des autres, ses émotions, ses ressources pour construire un projet en acrosport, pour apprécier la production des autres.
- Dans le cadre du travail et de la construction des figures et de l'enchaînement, participer à des actions et à des projets collectifs, travailler en équipe
  - aider les autres
  - savoir écouter et communiquer
  - prendre des initiatives
- Savoir exprimer son point de vue dans son groupe de travail.

#### ***L'autonomie et l'initiative***

- Savoir organiser son travail : planifier, anticiper, rechercher et sélectionner des informations utiles pour réussir le projet collectif participer à l'élaboration du répertoire, de fiches de travail du groupe, demander de l'aide si l'on n'a pas compris.
- Apprendre à agir en sécurité en acrosport
  - Connaître les règles de sécurité.
  - Avoir conscience de ses ressources et de ses limites.
  - Identifier certains effets de l'effort physique sur le corps, principalement percevoir la fatigue physique dans l'élaboration des figures
  - Apprendre à doser son effort
- Exercer sa curiosité et explorer différentes formes de créativité : chercher des trouvailles, des images fortes, des effets de surprise ....apprendre à les recevoir
- Participer à l'élaboration d'un projet collectif et s'impliquer dans sa mise en œuvre



## LE TRAVAIL DES DEPLACEMENTS : DES MISES EN ŒUVRE POSSIBLES

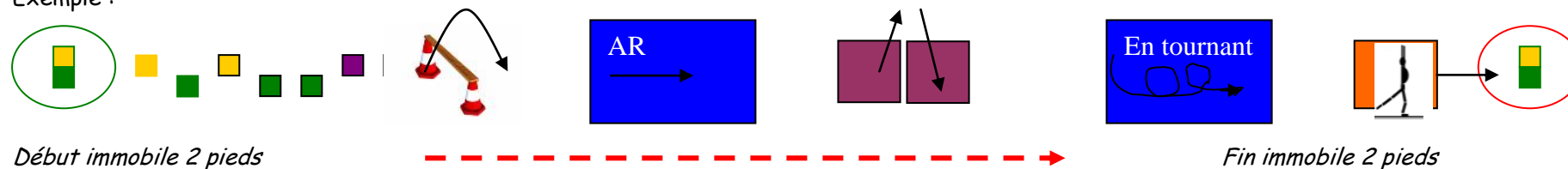
Les déplacements peuvent se travailler avec différentes mises en œuvre en fonction de la phase du module.

1. Les déplacements peuvent se travailler sous **forme de parcours**, en fin d'échauffement par exemple, avec des zones identifiées pour poser les appuis, le sens de déplacement, guider les réponses motrices

### Des possibles :

- 4 parcours identiques (faciles à installer et à faire installer mais demandent du matériel)
- 4 parcours avec une spécificité chacun : tourner, sauter, déplacements, AV, AR, lent, vite, accéléré ... déplacements et positions d'équilibre (plus longs à installer et à faire installer mais demandent moins de matériel)
- 4 parcours qui mixent les déplacements (idem ci-dessous) mais différents les uns des autres

Exemple :



*Gauche Droit G, D D, 2 pieds 2 pieds dans le carré violet, saut 2 pieds par-dessus, marche AR 1/2 tour, saut extension, se déplacer en tournant sur soi, tenir une position d'équilibre 1 pied*

2. Les déplacements peuvent se travailler en classe entière en vague dans le gymnase en fin d'échauffement
3. Les déplacements peuvent se travailler **dans chaque groupe, avec des thèmes de recherche** (voir la fiche contraintes à donner aux élèves dans le document ci-dessus) différents chaque séance, noter les trouvailles et les mettre en commun.

## AFFICHE SECURITE

*CHACUN SAIT CE QU'IL A A FAIRE : RIEN N'EST IMPROVISE*

### MISE EN PLACE DES FIGURES


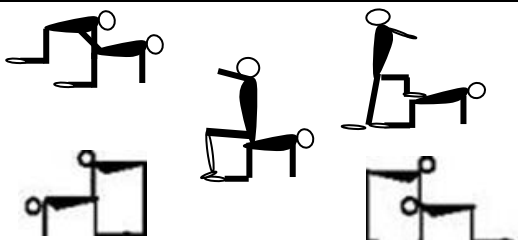
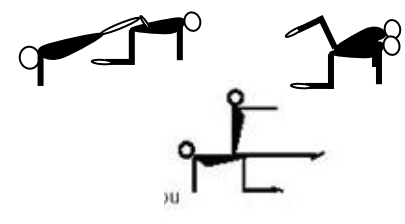
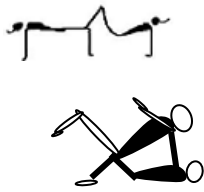


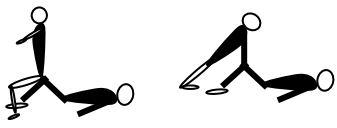
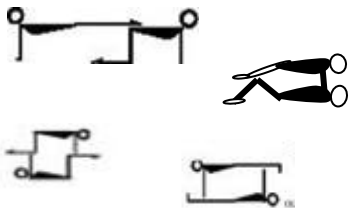
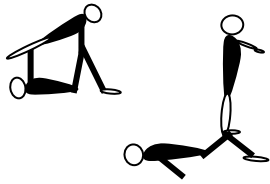
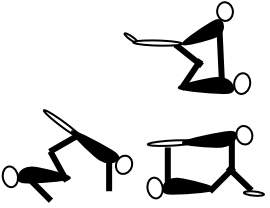

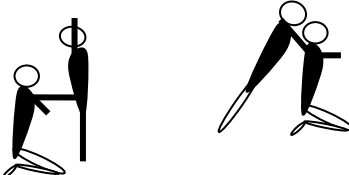


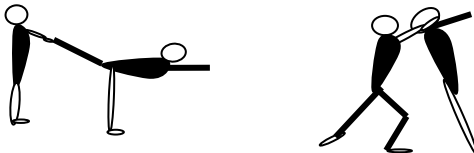

| PORTEUR   | VOLTIGEUR  | PAREUR  |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stable, appuis écartés ou décalés</li> <li>• Bras et jambes solides et verrouillés</li> <li>• Dos plat</li> <li>• Donne le signal du début du montage</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prévoit ses appuis sur le porteur</li> <li>• Prévient le porteur et le pareur du début de son action</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se tient prêt au signal</li> <li>• Vérifie le placement de son porteur et voltigeur</li> </ul> |



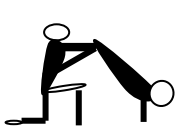

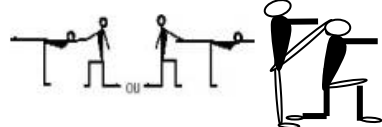
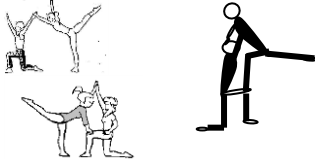









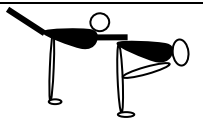









### MONTAGE ET DEMONTAGE DES FIGURES

| PORTEUR   | VOLTIGEUR   | PAREUR   |
|---|---|--|
| <p>Les 3 sont concentrés et toniques<br/>                     Les 3 COMMUNIQUENT à haute voix : <i>exemples « attention je monte, attention je suis en déséquilibre, attention il faut tenir 3 secondes, attention je descends..... »</i></p> |   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stable et prêt à assurer la stabilité</li> <li>• Bras et jambes porteurs solides et verrouillés</li> <li>• Dos plat</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prend appui avec précaution sur le porteur (comme un chat)</li> <li>• Sollicite l'aide du pareur</li> <li>• Met son 1<sup>o</sup> appui sur la zone la plus solide</li> <li>• Met des appuis sur une zone solide<br/><u>AUCUN APPUI AU MILIEU DU DOS</u></li> <li>• Assure ses appuis pour maintenir la stabilité</li> <li>• Quitte son appui sur le porteur en douceur (comme un chat)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se tient                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ prêt à intervenir</li> <li>○ proche de l'endroit fragile en dehors des « piliers »</li> <li>○ pieds décalés pour amortir</li> <li>○ stable</li> </ul> </li> </ul> |



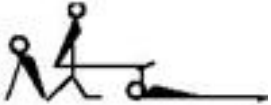
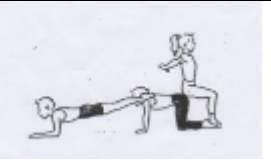

## DES ILLUSTRATIONS POUR **L'ENSEIGNANT SEULEMENT**

ATTENTION : En aucun cas ce tableau n'a été fait pour imposer des figures aux élèves durant tout le module. Il a été joint à ce document pour illustrer les contraintes données et donner une idée des réponses possibles des élèves. Il faut laisser chercher les élèves à partir des contraintes et faire un répertoire de trouvailles.

| FIGURES DU PORTEUR  | Des exemples de figures à imposer   | Des exemples de figures que les élèves peuvent trouver à partir des contraintes ci-dessous |   |   |
|---|---|--|---|---|
|   |   | en diminuant le nombre d'appui au sol  | en diminuant le nombre et /ou la nature des appuis entre porteur et voltigeur         | Avec une position plus ou moins renversée   |
| 1    |    |          |    |    |
| 2    |    |         |    |   |
| 3  |  |  |  |  |
| 4   |  |  |   |  |

|  |  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|--|
|       |  |  |   |  |  |  |  |
| 5<br> |   |   |   |   |   |  |  |
|       |   |   |   |  |  |  |  |
| 6  |  |  |   |  |  |  |  |
| 7<br> |   |   |   |  |   |  |  |
| 8<br> |   |   |   |  |   |  |  |
| Des équilibres compensés   |  |  |  |  |  |  |  |

Des exemples de TRIO

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
|  |  |  |  |  |
|---|---|--|---|---|



Des exemples de QUATUOR

