



Novembre 2008



## ACROSPORT



Animation : Eric Berthiller

Documents d'appui :

Tony Froissart : -Enseigner l'acroport - Ed. les cahiers actio

Eric Berthiller et JP Olinger: -l'activité gymnique du lycéen-  
.Ed revue EPS,Paris,2004.

Eric Berthiller et Serge Morel : vidéogym , logiciel de vidéo et  
de traitement de données pour les mises en projet élèves.

Richaud : Présentation d'un cycle d'acrogym  
didrichaud@aol.com <http://www2.ac-nice.fr/>

Catherine Huot-Monéta et Myriam Socié :.-Acroport « de  
l'école aux associations »-. Éd. Revue EPS,Paris; 1999.

Association pédagoLOG : -ACROSPORT Construire ses  
pyramides -.éd.revue EPS.

## Proposition de Grille de stage

Jeudi 27 nov	Vendredi 28 nov	Lundi 15 déc.	Mardi 16 déc.	mercredi 17 déc.
<p>9h00-9h30: Accueil</p> <p>9h30-12h00 : <b>en salle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Définition de l'activité</li> <li>- La sécurité.</li> <li>- Les saisies ...</li> </ul>	<p>9h00 – 12h00 <b>gymnase</b></p> <p>Le travail dynamique</p> <p>Les éléments gymniques acrobatiques</p>	<p>9h00-12h00 <b>gymnase</b></p> <p>présentation d'une situation de réf. et des principes et modalités d'évaluation.</p> <p>Travail pratique sur la situation de référence présentée</p>	<p>9h00 à 10h00 <b>gymnase :</b></p> <p>présentation du travail par groupe. <b>Sur support papier immédiatement opérationnel.</b></p> <p>10h00 à 12h00 gymnase</p> <p>préparation de l'enchaînement par groupe à partir des SR préparées</p>	<p>9h00-12h00 <b>gymnase:</b></p> <p>présentation et évaluation des productions de groupe.</p> <p>Bilan sur l'opérationnalité de la proposition de SR et d'évaluation, et sur les réponses motrices des collègues.</p>
<p>13h30-16h30 <b>gymnase</b></p> <p>Pratique:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'échauffement</li> <li>- l'entrée dans l'activité par les jeux</li> </ul>	<p>13h30-16h30 <b>gymnase</b></p> <p>révisions ?</p> <p>Le travail statique: pyramide empilement et compensation Retour sur des éléments plus acrobatiques</p>	<p>13h00-16h30 <b>salle</b></p> <p><b>Travail par équipe pédagogique:</b></p> <p>mise en place de situation de référence pour 1 niveau de classe + évaluation. Support papier opérationnel pour la présentation du lendemain matin.</p>	<p>13h00 à 16h30 <b>salle</b></p> <p><b>Travail par équipe péda.</b></p> <p>Mise en place de l'articulation verticale des cycles gym et acrosport</p>	

## « LES ACTIVITES DE REFERENCE »

L'ACTIVITE GYMNIQUE : consiste à produire et présenter des formes corporelles techniques, codifiées, non expressives au sol ou à partir d'appareils fixes ou semi-mobiles, en prenant des risques calculés dans des situations inhabituelles.

Paul GOIRAND

L'ACROSPORT : activité collective de production de formes en groupe dans la perspective de créer une composition basée sur les effets visuels; architecture de la forme, simultanément, complémentarité afin d'être vu et apprécié et de produire un étonnement.

Tony FROISSARD

### LES PRATIQUES DE REFERENCES

#### GYMNASTIQUE      ←      □ □ □      →      ACROSPORT

#### Production finale

Mouvement qui consiste à enchaîner différentes difficultés aux agrès avec un temps limité au sol et à la poutre (1 '10 max.).

Mouvement d'au moins 6 éléments, avec au minimum 1 élément par famille, dans un temps Limité (2 '30 max.).

#### Familles

Relatives à chaque appareil, exemple au sol : maintiens-Acro : Av.. Ar. Lat. St et rotations simples

Empilement - compensation de masse - lancer - Rattraper - franchissement - éléments de liaison

#### Evaluation

éléments A,B,C,D,E, super E  
3 exigences spécifiques par appareil

**Difficulté**  
**Combinaison**

éléments A,B,C,D  
1 élément par famille

**exécution**

fautes légères : - 0,10 ; fautes moyennes : - 0,20 ; fautes grossières : - 0,40

- 1- déviation par rapport à la position correcte
- 2- fautes de tenues (flexion de jambes, bras, hanches)
- 3- les déséquilibres

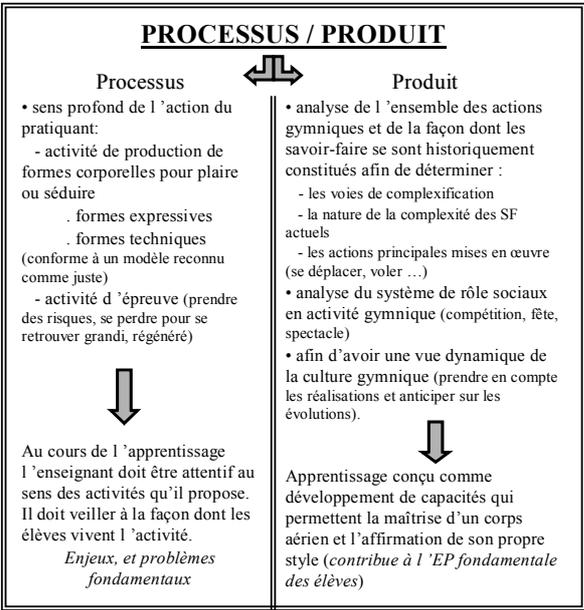
LA SITUATION DE REFERENCE : construction théorique choisie pour les ressources qu'elle fait mobiliser chez l'élève en relation aux problèmes fondamentaux posés par l'activité.

- Elle doit :
- être adaptée au niveau des élèves
  - tenir compte des instructions officielles (programmes)
  - permettre à l'enseignant de mesurer la qualité et/ou la quantité de savoir appris
  - permettre à l'élève de donner du sens à son activité et de contextualiser ses apprentissages
  - se construire sur plusieurs séances notamment en activité gymnique ou la réponse à une tâche donnée peut être source de danger pour l'élève en début d'apprentissage.
  - illustrer la pratique sociale de référence adaptée au niveau des élèves ou représenter un thème d'étude dans cette pratique de référence.

LA TACHE D'APPRENTISSAGE : elle va permettre à l'élève de surmonter les obstacles identifiés dans la situation de référence en faisant émerger les principes et règles d'action inhérents à la situation.

**Pour une conception synthétique de l'acroSPORT**

**Activité Gymnastique acrobatique**



Être en activité gymnique se sera produire et présenter des formes corporelles techniques codifiées, non expressives, au sol seul ou à plusieurs en prenant des risques calculés dans des situations inhabituelles

<b>Sens de l'activité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• activité de codification de forme corporelles produites par un groupe. Le code intègre le R.O.V.</li> <li>• R : par rapport à l'habituel postural, aux choix stratégiques; O : être différent par plus de risque et/ou plus de virtuosité; V : pousser l'amplitude aux limites de l'équilibre.</li> </ul>
<b>Enjeux</b> ce que l'élève a à gagner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• être initié à une activité de production ou de reproduction de formes techniques</li> <li>• savoir diriger son corps dans l'espace</li> <li>• assumer sa silhouette dans ou devant un groupe</li> <li>• s'approprier le réel de façon esthétique</li> </ul>
<b>Problèmes fondamentaux</b> caractéristiques de l'activité	<ul style="list-style-type: none"> <li>• produire et/ou reproduire des formes corporelles codifiées</li> <li>• prendre des risques et/ou maîtriser ces risques (seul ou à plusieurs)</li> <li>• se perdre et/ou savoir se repérer dans des situations gymniques</li> <li>• subir la pesanteur et/ou utiliser la pesanteur</li> <li>• construire des rôles sociaux spécifiques dans une production collective socialisée</li> </ul>
<b>Ressources sollicitées</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ressources motrices (force, vitesse, souplesse, coordination, équilibration ...)</li> <li>• ressources cognitives (connaissance du code, reconnaissance des figures ...)</li> <li>• ressources affectives et sociales (acceptation d'autrui, coopération, confrontation...)</li> </ul>

## Quels niveaux ?

		N1	N2	N3	6ème	5ème - 4ème	3ème
		« chacun pour soi »	« on essaye ensemble »	« un pour tous, tous pour un »			
STATIQUE	EMPILEMENT	<p><b>Porteur:</b> pas de relation entre ancrage au sol et support du voltigeur. Porte son attention sur l'un ou l'autre (en fonction du champ visuel)</p> <p><b>Voltigeur:</b> recherche des appuis solides sans se préoccuper du porteur</p>	<p><b>Porteur:</b> privilégie son ancrage au sol, perçoit les variations de posture du voltigeur pour se rééquilibrer.</p> <p><b>Voltigeur :</b> prête attention aux placements des appuis sur le porteur</p>	<p><b>Porteur:</b> anticipe les déplacements du voltigeur pour lui faciliter la montée et la descente.</p> <p><b>Voltigeur:</b> donne du rythme à ses déplacements pour alléger ses appuis sur le porteur, intègre rapidement l'axe de gravité du groupe.</p>	<p><b>Porteur:</b> en position quadrupédique, sur le dos ou les genoux.</p> <p><b>Voltigeur:</b> On privilégie le travail au sol pour les positions renversées.</p> <p>Duos privilégiés</p>	<p><b>Porteur:</b> toutes positions</p> <p><b>Voltigeur:</b> assis avec porteur debout; toutes positions porteur couché, quadrupédie, à genoux</p>	Idem avant
	COMPENSATION	<p>L'axe de gravité du groupe est proche de celui des protagonistes, l'équilibre individuel n'est pas vraiment remis en cause</p>	<p>Les partenaires acceptent un éloignement par rapport à l'axe de G. Au sol on accède à l'accrochage à une main porteur ou en porté à 2 mains porteur membre inf. voltigeur</p>	<p>Les partenaires sont capables au sol de passer d'une figure en compensation à une autre compensation sans revenir à une position individuelle stable</p>	<p><b>Porteur et Voltigeur</b> évoluent au sol.</p>	<p>Montée et descente se font avec une parade qui reste au contact lorsque le voltigeur est en situation renversée</p>	<p>Montée et descente se font avec une parade, surtout en situation renversée, le porteur est maintenu</p>
DYNAMIQUE	SIMULTANÉ	<p>Les partenaires se synchronisent exclusivement par repérage visuel; un décalage est souvent produit par une démarche de réaction à l'action du partenaire</p>	<p>Le plus souvent un des partenaires guide les autres, passage en vision périphérique sur les déplacements simples (sauts, marche ...) le réglage en vision centrale est nécessaire sur les déplacements complexes (roulade, roue, équilibre ...) le contrôle s'effectue en phase de résultat de l'élément.</p>	<p>Chaque gymnaste est capable d'adapter son action au rythme du groupe, les contrôles en vision périphérique sont effectués en phase de préparation et de résultat de l'élément.</p>	<p>Tout élément gymnique avec le corps redressé ou élément de renversement et/ou de rotation ne nécessitant pas de temps de vol</p>	<p>Tout élément gymnique maîtrisé isolément par le gymnaste et qui aura fait l'objet d'un apprentissage, les éléments avec vol et renversement (saut de mains flip, salto ...) doivent rester minoritaires</p>	<p>Tout élément gymnique ayant fait l'objet d'un apprentissage et ayant été validé par l'enseignant</p>
	COMPLÈMENTAIRE	<p><b>Porteur:</b> souvent éloigné et en retard sur les déplacements du voltigeur.</p> <p><b>Voltigeur:</b> ne prête pas attention au porteur il oriente son action sur la réception.</p>	<p><b>Porteur:</b> passe sous le voltigeur pour rendre plus efficace son action.</p> <p><b>Voltigeur:</b> place ses membres de façon à ne pas gêner l'action du porteur; bonne synchronisation sur les figures simples, relâchement du corps du voltigeur sur figures complexes (récupération dans les bras, changt de face...)</p>	<p>La synchronisation des temps d'impulsion est suffisamment stabilisée pour que les partenaires portent leur attention sur l'amplitude du voltigeur et la maîtrise de l'évolution.</p>	<p>Porteur et voltigeur debout au sol pas de remise en cause de la verticale, départ et réception du voltigeur 2 pieds au sol</p>	<p>Avec 1 porteur: voltigeur départ au sol ou arrivée au sol.</p> <p>Avec 2 porteurs: possibilité de lancer rattraper en situation simple (assis ou couché dos), rotation Av et/ou Ar en contre haut; renversement avant avec contact continu.</p>	<p>En quatuor départ avec un porteur, arrivée possible sur 2 porteurs (position assise ou couchée) rotation aérienne départ debout arrivée à mi-hauteur sur gros tapis avec 2 pareurs ou départ quadrupédie arrivée sol sur gros tapis</p>
	FRANCHISSEMENT	<p>Action dissociée des protagonistes, le porteur ne se préoccupe pas du voltigeur (protège sa tête), bouge à son passage ou se déséquilibre en cas d'appuis</p>	<p><b>Porteur:</b> stable anticipe sur l'appui du voltigeur, peut l'aider sur contact manuel continu</p> <p><b>Voltigeur:</b> l'attention est encore portée sur l'évitement du porteur</p>	<p><b>Porteur:</b> idem avant, et peut aider le franchissement avec temps de vol (appuis mains, dos).</p> <p><b>Voltigeur:</b> centré sur l'exécution de la figure</p>	<p>Porteur toutes positions sauf debout corps tendu; voltigeur: franchissement corps redressé</p>	<p>Porteur: idem avant et à genou sur les renversements</p> <p>voltigeur: tourne ou se renverse sans élan</p>	<p>Idem avant avec possibilité de prise d'élan lors des renversements du voltigeur</p>

# L 'EVALUATION

Critères pouvant être pris en considération :

**La performance:** représente la valeur matérielle du mouvement, la difficulté des éléments et des enchaînements d'éléments qui composent le mouvement.

**La combinaison :** concerne le respect des exigences du mouvement.

**la maîtrise de l'exécution :** c'est la façon dont on procède pour réaliser une figure ou un enchaînement. Le plus souvent la notation de l'exécution consiste à sanctionner les fautes de tenue de corps, les fautes techniques, les fautes de déséquilibre, les ruptures de rythme, les chutes, les fautes de synchronisation...

**La valeur artistique :** concerne les effets produits sur le spectateur, le jury lors de l'exécution d'une figure, d'un groupe de figures ou d'un enchaînement avec ou sans musique. La valeur artistique pourra prendre en considération :

**- la prise de risque**

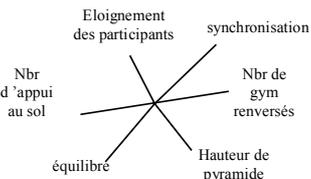
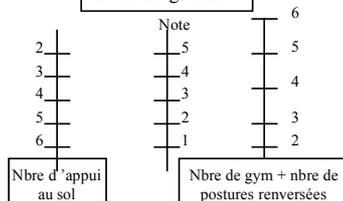
- du point de vue la performance (complexification d'une figure du code ou enchaînement de 2 figures de niveau élevé ...)
- du point de vue de la maîtrise de l'exécution (réduction du nombre d'appui pour arriver à la posture, recherche de l'amplitude à la limite du déséquilibre, travail sans repérage visuel pour les figures en simultanée ...)

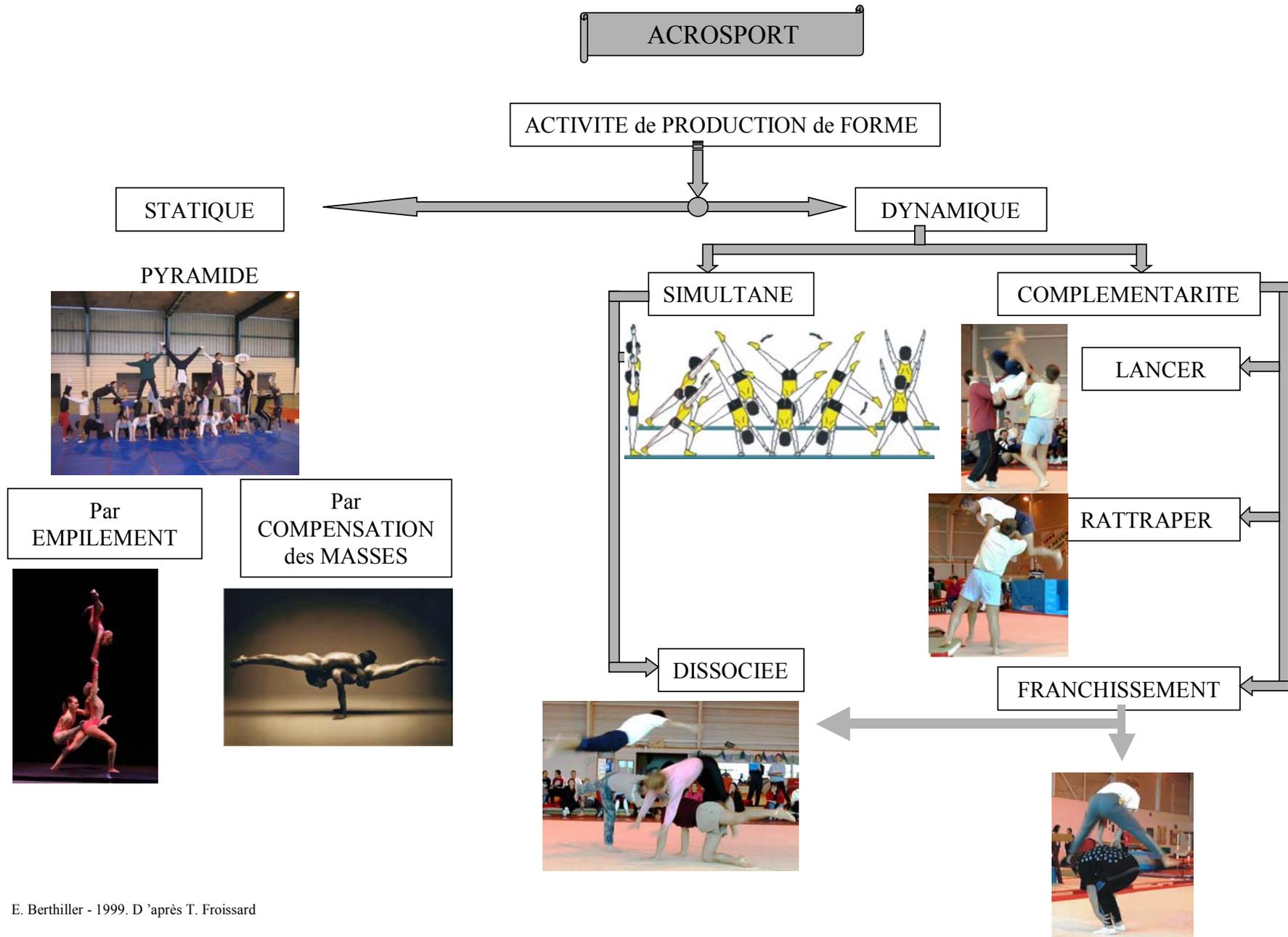
**- l'originalité**

- du point de vue de la performance (manière d'amener une posture et /ou de sortir d'une posture, manière d'enchaîner les postures ...)
- du point de vue de la maîtrise de l'exécution (changements des rythmes pour réaliser une figure ou enchaînement de figures, utilisation de la musique en relation avec l'enchaînement ...)

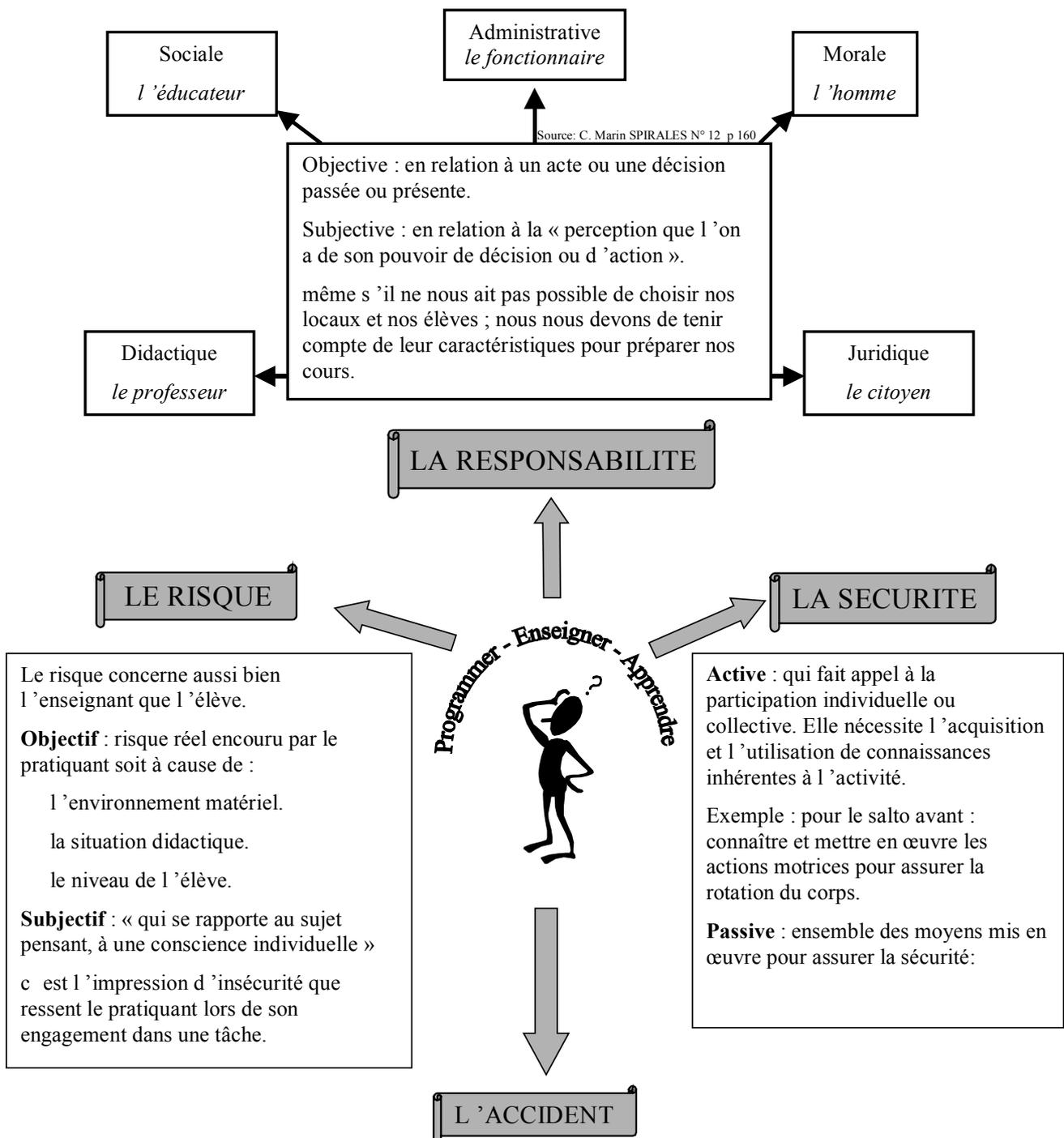
En fonction du niveau de classe et / ou du thème étudié on pourra choisir d'utiliser un, deux ou l'ensemble de ces critères.

### Exemples d'évaluation :

<p style="text-align: center; border: 1px solid black; display: inline-block; margin: 0 auto;">La toile d'araignée</p> 	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; display: inline-block; margin: 0 auto;">Le coefficient</p> <p>La note résulte du produit d'un coefficient affecté à la performance par une note sur 8 affectée à la maîtrise d'exécution.</p> <p>Coef perf : 0.5 - 0.75 - 1 - 1.25          maîtrise : - monté : 0 à 2pt descente 0 à 2pt          - posture : 0 à 3pt          - approche : 0 à 1pt</p> <p>Total possible : 10 pt</p>	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; display: inline-block; margin: 0 auto;">La soustraction</p> <p>On retranche à une note de départ en performance les fautes d'exécution. On favorisera ici chez l'élève le souci de conformité à un modèle.</p> <p>Exemple : sur 3 niveaux de pyramide 6, 8 et 10 pt un groupe d'élèves choisi de réaliser une pyramide à 8pt on déduira de ces 8 pt les éventuelles fautes de maîtrise de l'exécution ce qui peut amener le groupe à un total de 6 / 10</p>
<p style="text-align: center; border: 1px solid black; display: inline-block; margin: 0 auto;">Le nomogramme</p> 	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; display: inline-block; margin: 0 auto;">La somme</p> <p>On ajoute la note de performance à la note de maîtrise :</p> <p>exemple note de performance : 3 /5          note de maîtrise : 3 /5          Total : 6 /10          (on favorise ici le facteur difficulté)</p>	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; display: inline-block; margin: 0 auto;">L'approche fédérale</p> <p>Exemple:          Difficulté : 3 pt          Combinaison : 1 pt          Exécution : 5 pt          Artistique : 1pt          Total : 10 pt</p>



E. Berthiller - 1999. D'après T. Froissard



**L aspect objectif :**  
en gymnastique accidents recensés en 1997 : 25,6 % pour un poids horaire de 16,3.  
Sur 168 accidents dans le Rhône en 1986 : 26,8% au sol - 25 % au trampoline - 20,2 % en franchissement - 5,9 % à cause du matériel - environ 20 % sur chute de l'appareil.

**L aspect subjectif :**  
en gymnastique : le sentiment de dangerosité est inverse par rapport au taux réel des accidents de l'APS.

Source: C. Marin SPIRALES N° 12 p165 à 174

## Risque et tâche d'apprentissage

Le risque dans les activités acrobatiques dépend de la relation entre :

le niveau de l'élève : relation entre action posture position prise de repères.

le niveau d'exigence de la tâche : relation entre le dispositif et la nature du savoir faire à acquérir (déplacement, renversement, rotation, vol, maintien).

***D'une manière générale aucun savoir faire n'est a priori dangereux si le niveau de l'élève permet de l'aborder en toute sérénité et que le dispositif dans lequel se déroule l'action est approprié au niveau de l'élève et aux exigences de la tâche.***

Ceci dit et dans l'absolu plus on s'éloignera de l'habituel postural pour l'exécution d'un savoir faire donné, plus la prise de risque sera grande.

On accordera par ailleurs une vigilance particulière aux éléments qui demandent :

*un déplacement renversé ou tourné vers 'arrière (salto, flip):*

vérifier que l'élève est intégré la dynamique de renversement ou de rotation (vitesse, rythme, repères) avant de l'engager sur l'élément global.

*une perte importante de repères (salto) :*

vérifier que l'élève prend correctement ses repères visuels et qu'il ne se relâche pas (corps dynamique quelque soit la posture).

*Une élévation importante (saut de lune - pyramide) :*

prévoir travailler ces productions dans un premier temps en contre haut.

**Et dans tous les cas :**

- |          |                                                                                 |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------|
|          | 1- donner des repères tactiles plus nombreux et ralentir la vitesse d'exécution |
| puis     | 2- maintenir les repères tactiles augmenter la vitesse d'exécution              |
| et enfin | 3- réduire les repères tactiles.                                                |

Pour construire les tâches d'apprentissages :

faire baisser la charge affective

baisser la vitesse d'exécution

augmenter la charge mécanique

faciliter la prise d'informations multiples (visuelle - tactile de l'élève)

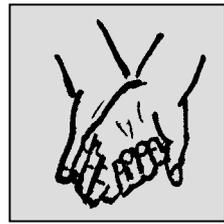
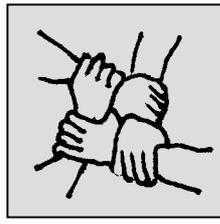
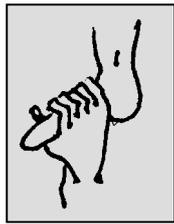
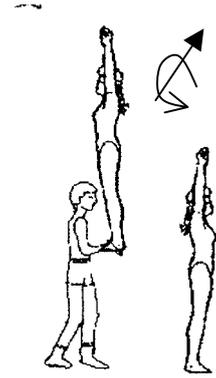
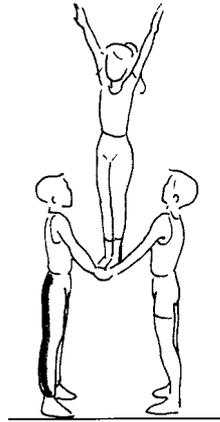
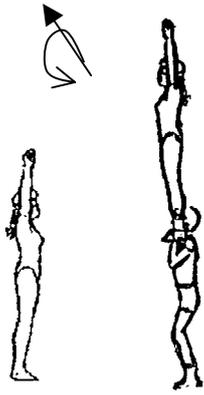
voie de complexification des pyramides :

- 1- réduction de la surface en contact avec le sol
- 2- réduction du nombre d'appuis au sol et entre gymnastes
- 3- nature des appuis : pieds - main - dos , ventre - tête
- 4- éloignement de l'axe de gravité du porteur
- 5- éloignement du centre de gravité du porteur
- 6- éloignement de « l'habituel postural des gymnastes »

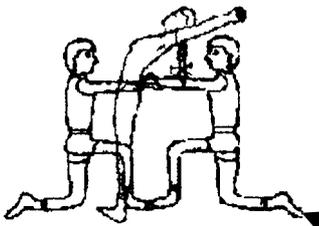
Difficulté d'une production

acteurs	PORTEUR (S)			VOLTIGEUR (S)				GROUPE		T O T A L
critères	Nbre d'appuis: 1: 2 pt / 2: 1,5 pt 3: 1 pt / 4 et +: 0,5pt	Nature des appuis dos: 1pt / quadrupédie: 1,5pt / pieds: 2pt	Posture Gpé: 1pt- carpé: 2pt tendu: 3pt	Nbre d'appuis: 1: 4 pt / 2: 3 pt 3: 2 pt / 4 et +: 1 pt	Nature des appuis dos: 1pt / quadrup: 1,5pt pieds: 2pt/ mains 3pt	Position redres: 1pt oblique ou horiz: 1,5pt renvers: 2pt	Posture Gpé: 1pt- carpé: 2pt tendu: 3pt	Éloignement axe de gravité: dessus 0,5pt/ membres fléchis ou accroche coude à coude 1pt membres tendus 1,5pt	Éloignement des C de G (hauteur) contre 0,5pt/ membres fléchis ou accroche coude à coude: 1pt membres tendus 1,5pt	
	1pt	2pt	2pt	1pt	1,5	2	3	1	0	13,5

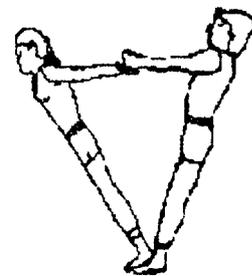
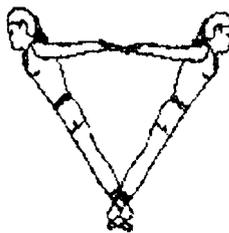
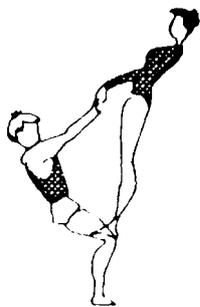
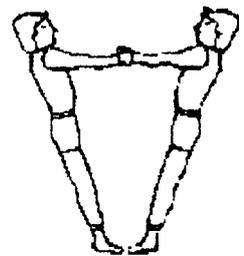
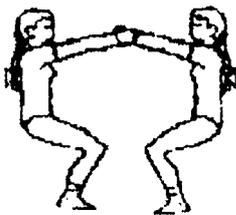




**Lancer - Rattraper**



**Compensation**





## L'aide et la parade

### L'aide

« concours que l'on prête à qui ne peut faire seul quelque chose »

participation extérieure qui s'ajoute à l'action proposée, elle doit intervenir à bon escient pour :

- palier à un manque de force, de vitesse, de repères ...
- faire sentir une posture
- permettre la réalisation d'un élément

il s'agit donc :

- de connaître précisément le savoir - faire considéré, l'action d'aide à réaliser, son rôle et le moment pour la faire.
- de posséder les ressources (physiques et attentionnelles) nécessaires à la réalisation de la parade en toute sécurité pour soi - même et pour l'autre.



### La parade

« action, manière d'empêcher un événement fâcheux de se produire »

Le but de la parade est d'éviter l'accident.

Il s'agit donc afin d'être prêt :

- de connaître les sources potentielles du danger (lâcher des prises, manque de rotation ou de vitesse ...)
- de repérer les signes précurseurs de la mise en danger (barre au bout des doigts, tête qui se redresse, déséquilibres divers ...) ---> nécessité d'anticipation
- de savoir où se placer, quand et comment faire pour assurer l'intégrité physique de l'élève ou du camarade ( le retenir à partir des ceintures scapulaire et pelvienne, assurer la fin de la rotation ...)
- de posséder les ressources (physiques et attentionnelles) nécessaires à la réalisation de la parade en toute sécurité pour soi - même et pour l'autre.

*L'aide et la parade s'apprennent, et nécessitent un entraînement préalable. Elles participent à la sécurité, tout comme les règles à respecter dans un gymnase (ne pas monter à plusieurs sur un appareil gymnique, remettre les tapis en place, vérifier les distances entre les différents matériels ... )  
elles nécessitent un contrat d'action entre pareur et exécutant*

### Apprendre à parer

1 - établir les obstacles à franchir : *coordonner la course avec l'impulsion; lutter contre l'avancer des épaules; conserver la vitesse de rotation ...*

2 - déterminer les risques encourus : *chute sur le dos, sur la tête ...*

3 - expliquer le comment et le pourquoi de la méthode d'intervention : *regarder où se fait la pose de pieds après le sursaut, en déduire où se fera la pose de mains et venir se baisser pour prendre le bras droit vers l'épaule avec son bras gauche et le bas du dos avec son bras droit pour favoriser :*

- une quiétude affective
- une aide mécanique de soutien du corps et d'aide au redressement
- une compensation à la dépense énergétique
- un soutien au système informationnel avec
  - une augmentation du temps d'exécution du mouvement favorisant la prise d'informations
  - un apport d'informations d'ordre tactile

4 - parer ou aider avec l'élève en apprentissage

5 - laisser l'élève parer ou aider en restant en soutien et en vérifiant l'installation d'une confiance mutuelle gym - pareur

6 - laisser l'élève parer ou aider seul en restant à distance pour vérifier la stabilisation de son apprentissage

7 - laisser l'élève parer ou aider seul.

• dans tous les cas la parade ou l'aide reste sous la responsabilité de l'enseignant même si celle-ci est assurée par un élève

« La programmation des APSA

*Le projet pédagogique doit présenter une programmation exigeante, équilibrée et suffisamment diversifiée pour permettre aux filles comme aux garçons de réussir et d'acquérir une culture commune.*

*Pour construire les compétences propres, méthodologiques et sociales du programme et assurer la diversité de l'offre de formation, huit groupes d'activités doivent être programmés. »*

Compétences attendues en Acrosport :

Niveau 1 : concevoir et présenter un enchaînement maîtrisé d'au moins 4 figures acrobatiques, montées et démontées de façon sécurisée, choisies en référence à un code commun, reliées par des éléments gymniques ou chorégraphiques. Assumer au moins 2 des 3 rôles : voltigeur, porteur, aide.

Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples.

Niveau 2 : concevoir et présenter un enchaînement maîtrisé d'au moins 5 figures acrobatiques statiques ou dynamiques, montées et démontées de façon active et sécurisée, où le voltigeur sera au moins une fois en situation de verticale renversée.

Juger les prestations à partir d'un code construit en commun.

BO septembre 2008.

Programmer l'acrosport c'est construire et répartir les apprentissages en activité gymnique sur le cursus scolaire et sur les bases d'une **programmation de type concentrique** qui procédera à un approfondissement des apprentissages de la 6ème à la terminale.

D'une base large au départ d'éléments et de pyramides par actions gymniques, l'élève progresse vers une spécialisation, un approfondissement de certaines de ces actions, à son initiative et/ou à celle de l'enseignant.

Exemples :

- d'un enchaînement gymnique sur plusieurs appareils à un enchaînement sur un appareil.
- D'un enchaînement de 12 éléments de valeur B à un enchaînement à 6 éléments de valeur D
- D'une pyramide à 2 avec 4 appuis à une pyramide à 4 avec 2 appuis.

A partir des **capacités générales** exigées par l'activité gymnique :

1. établir une liste des capacités sollicitées,
2. faire des choix en fonction de la spécificité de l'établissement,
3. repérer et lister les tâches gymniques qui permettent la sollicitation de ces capacités,
4. classer pour hiérarchiser ces tâches par familles gymniques.

Pour chacune de ces tâches

1. considérer le (s) problème (s) posé (s) aux élèves
2. envisager des niveaux de réponses probables.
3. construire des situations leur permettant de dépasser leurs difficultés.

## Classe de 6eme

### Actions spécifiques

1. Se renverser corps tendu
2. Tourner en avant, corps groupé avec appui des mains.
3. Tourner en arrière, corps groupé avec appui des mains.
4. Créer et contrôler une rotation longitudinale.
5. Franchir un obstacle, avec appui dynamique des mains sur l'obstacle.
6. Etablir une continuité de réalisation entre plusieurs éléments simples.
7. Parer un camarade et /ou l'aider à réaliser un élément non périlleux.
8. Se poser pour soutenir un partenaire

### Contenus d'enseignements

#### **moteurs**

- accepter de se renverser
- dissocier les temps de vol, d'impulsion et de réception
- prendre une posture en l'air
- construire de nouveaux repères
- construire la verticale renversée ou le point dynamique aérien comme frontière entre le monter et descendre
- coordonner des déplacements alternatifs et simultanés à plusieurs
- maintien de la posture groupée pendant la rotation
- dissocier l'action des jambes de celle des bras
- synchroniser son action avec celle d'un partenaire

#### **de connaissances et de méthodes**

- reconnaître les savoirs-faires réalisés, les nommer, les hiérarchiser (connaissance du code)
- connaître les espaces gymniques
- connaître et appliquer les règles de sécurité et les règles de vie dans le gymnase.

#### **Sociaux**

- coopérer dans un groupe restreint pour permettre un apprentissage
- accepter de se présenter devant un groupe restreint et être jugé
- accepter de juger
- passer d'une activité fonctionnelle avec prédominance de l'émotion à une activité de performance gymnique ( faire plus difficile)

## Classe de 5eme – 4eme

### Actions spécifiques

1. Coordonner des actions (tourner, sauter, se renverser, s'équilibrer avec un partenaire) pour produire une forme technique.
2. Créer des impulsions en coopération pour réaliser des actions dans un espace éloigné du sol.
3. Investir l'espace en enchaînant différents éléments gymniques.
4. Juger la prestation d'un autre élève.

### Contenus d'enseignements

#### **moteurs**

- accepter de se renverser
- dissocier les temps d'impulsion, de vol et de réception
- prendre une posture en l'air
- construire de nouveaux repères
- construire la verticale renversée ou le point dynamique aérien comme frontière entre le monter et descendre
- coordonner des déplacements alternatifs et simultanés
- maintien de la posture groupée, carpée ou tendue pendant la rotation
- dissocier action des jambes de celle des bras

#### **de connaissances et de méthodes**

- connaître les caractéristiques de l'espace gymnique investi à plusieurs et en circonscrire les limites (spatiale et physique).
- faire varier les différents paramètres (vitesse amplitude...etc.) de réalisation d'un même savoir - faire
- éprouver les actions gymniques sur l'ensemble des familles pour en retenir des règles d'efficacité.
- connaître et appliquer les règles de sécurité et les règles de vie dans le gymnase.
- reconnaître les savoirs -faire et en apprécier les différents niveaux de réalisation.

#### **Sociaux**

- coopérer dans un groupe restreint pour permettre un apprentissage et confronter ses conclusions à un groupe élargi.
- accepter de se présenter devant la classe et être jugé.
- accepter de juger
- passer d'une activité de performance à une activité technique (expliquer comment-on s'y prend pour réussir).

## Classe de 3eme

### Actions spécifiques

1. Maîtriser l'équilibre du corps dans un déplacement aérien réalisé à partir d'une impulsion manuelle.
2. Coordonner un redressement à un renversement : le déplacement quadrupédique intègre le passage à l'ATR.
3. Coordonner un enchaînement d'actions dynamiques et statiques en relation avec un ou plusieurs partenaires
4. tourner.
5. Coordonner par transition courte et dynamique de 2 éléments acrobatiques
6. S'engager dans des rôles et tâches inhérents à l'activité gymnique

### Contenus d'enseignements

#### **moteurs**

- construire une trajectoire parabolique
- augmenter les vitesses de mise en élan et reprendre de l'amplitude par l'action dissociée des ceintures pelvienne et scapulaire
- prendre une posture en l'air
- construire les repères spatiaux - temporels à partir desquels se fait la coordination
- assurer prioritairement le redressement par le haut du corps
- agir et réagir avec un partenaire pour exécuter un projet gymnique
- construire la position renversée comme repère d'une locomotion manuelle vers le haut
- anticiper l'organisation d'une action par dissociation des temps, position et posture de l'action précédente.

#### **de connaissances et de méthodes**

- identifier les productions gymniques par connaissance de la logique du code :
- savoir hiérarchiser et complexifier les productions statiques et dynamiques,
- savoir décrire la forme d'une production,
- savoir classer les savoir - faire selon une structure de parenté. Réguler son activité sur la base du rapport: résultat de l'action - moyens mis en œuvre pour obtention de ce résultat.
- connaître et appliquer les règles de sécurité et les règles de vie dans le gymnase. Assurer l'aide et la parade.

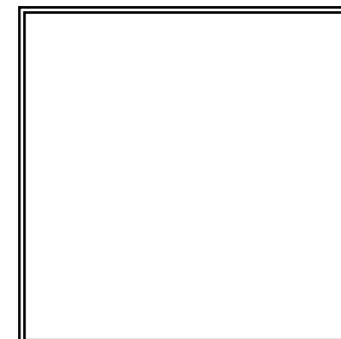
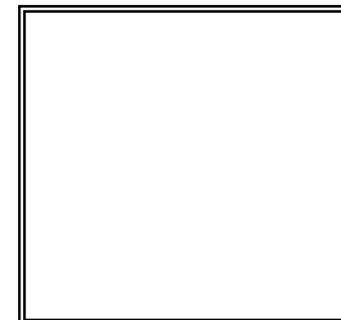
#### **Sociaux**

- accepter de se présenter devant la classe en situation d'examen et d'être jugé.
- accepter d'assumer les différents rôle sociaux de : porteur, voltigeur, juge, conseillé, spectateur, pareur ...
- dépasser l'activité de performance pour confronter son activité technique à un celle d'un groupe en vue de la réalisation d'un projet.

## ACROSPORT SECONDE

Enchaînement gymnique collectif de 8 éléments. 6 de ces éléments dont 1 acrobatie seront pris en compte dans l'évaluation de la difficulté.

	1			2			3			4			5			6			7			8					
EXIGENCES	Entrée Liaison en renversement dynamique			Duo en miroir			Liaison simultanée rotation avant ou arrière			quatuor			Liaison éléments aériens			Duo ou trio dynamique			Liaison en cascade en rotation arrière ou avant (inverse au N° 3)			Fin quatuor statique					
FIGURES																											
exécution	R	VR	E	R	VR	E	R	VR	E	R	VR	E	R	VR	E	R	VR	E	R	VR	E	R	VR	E	R	VR	E
	1	0,5	0	0,75	0,5	0	1	0,5	0	0,75	0,5	0	1	0,5	0	1	0,5	0	0,75	0,5	0	0,75	0,5	0	0,75	0,5	0
G1																											
G2																											
G3																											
G4																											



	Nom des gymnastes	Diff. /9	Exé/ 7	Val. artist. Originalité/2	Jugement /2	Total/20
G1						
G2						
G3						
G4						

Critères de validité d'une pyramide statique : respect de la forme ; maintien 2'' ; maîtrise de l'équilibre du montage et du démontage.

Chaque participant devra passer par les rôles de porteur et voltigeur. 2 pt seront ôtés à la note finale pour chaque exigence manquante.

Valeur des difficultés : A : 0,25 ; B : 0,5 ; C : 1 et D : 1,5pt

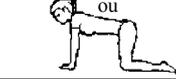
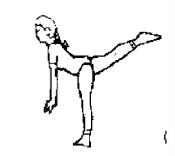
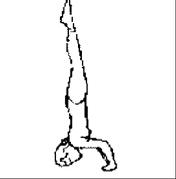
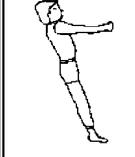
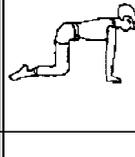
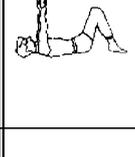
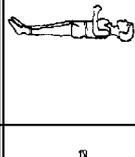
ACROSPORT		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
<b>COMPETENCES ATTENDUES</b>		<p><b>Un projet d'enchaînement collectif</b> qui doit être présenté par le groupe sur une fiche qui comporte le scénario : les différentes figures dans l'ordre d'apparition, leur notation, la valeur globale des difficultés, la répartition des rôles, les inducteurs chorégraphiques (synchronisations, temps forts faibles, thème...).</p> <p><b>Des exigences clairement définies :</b>  <b>Pour chaque candidat :</b> chaque candidat devra participer au moins à 5 figures dont une au moins sera dynamique au niveau 1 et 2 au niveau 2 – il devra assurer les rôles de voltigeur et porteur – l'exigence de niveau 2 impose une position renversée du voltigeur  <b>Et le groupe :</b> un début identifiable – des duos réalisés en miroir – au moins une figure dynamique – une figure collective (chaîne ou pyramide qui implique tous les candidats du groupe) – un élément acrobatique ou une série gymnique synchronisée avec au moins un partenaire – une figure libre - une fin identifiable.</p> <p><b>Des contraintes chorégraphiques :</b> un espace scénique – passage devant un public – une durée supérieure à 1'30 - au moins 3 types de formations (duos trios quatuor...) - un support musical – la recherche d'effets sur le spectateur combinant l'acrobatie (plus haut, plus renversé, plus dynamique...) et l'artistique (effets visuels en jouant sur les facteurs : espace, temps et énergie, sur la définition d'un thème...).</p> <p>Chaque candidat assure le rôle de juge.  <b>Un code de référence explicite</b> permet de situer la difficulté des éléments, les exigences de l'enchaînement sur le plan de l'exécution et de la composition.</p>		
<b>NIVEAU 1</b> Composer, réaliser collectivement un spectacle gymnique constitué de figures dynamiques et statiques à partir de formations différentes et avec un support musical approprié, qui articule les dimensions acrobatique et esthétique dans le respect d'un code de référence. Apprécier la prestation à partir de critères identifiés				
<b>NIVEAU 2</b> composer, réaliser collectivement un spectacle gymnique constitué de figures statiques et dynamiques à partir de formations différentes et avec un support musical approprié qui vise un impact sur le spectateur en intégrant les dimensions acrobatique et artistique (esthétique et expressive). Apprécier, juger une prestation				
POINTS A AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2
05/20	Évalué pour chaque candidat sur 5 éléments au regard du code de référence.	Difficultés de niveau A et B. Nombre de figures impliquant le candidat < à 5 et ne comprenant pas de figure dynamique.	Difficultés de niveau B et C 5 figures appartenant à 3 types de formation dont la réalisation d'une figure dynamique.	Difficultés de niveau C et D 5 figures appartenant à 3 types de formation dont la réalisation de 2 figures dynamiques.
10/20	<b>Collective :</b> pyramides. Montage- démontage des figures. Tenue – stabilité des figures. Amplitude rythme figures dynamiques.	Précipité et peu équilibré. Tenue de la figure < 3'' Pas d'envol – lent et étriqué.	Mouvements précis, conduits et contrôlés. Tenue des figures 3'' Energie et amplitude.	Montage démontage ordonnés et rythmés. Tenue des figures 3'' Amplitude et rythme – envol.
(se référer au code pour construire l'évaluation des prestations)	<b>Individuelle :</b> Précision des appuis (sécurité) Qualité des postures. Présence – concentration. Assure rôle de voltigeur et de porteur.	Manque de tonicité - appuis peu précis - fautes de maintien ou déséquilibres. Concentration intermittente. Non mémorisation enchaînement. N'assure pas un des rôles.	Appuis précis- dos bassin tête placés. Alignements segmentaires respectés. Fautes souvent liées au manque d'amplitude ou de synchronisation. Concentration sur toute la prestation	Tonicité – précision gestuelle – amplitude - synchronisation avec la musique – rythme - voltigeur en position renversée. Candidat « acteur » qui tient son rôle.
<b>SESSION Bac 2008 BO n°31 du 6/09/07</b>	<b>Enchaînement :</b> Placement et déplacement. Fluidité des liaisons. Synchronisation des partenaires.	Déplacements marchés uniformes. Temps morts entre figures. Synchronisation non recherchée.	Déplacements variés, intégrant rotations et renversements. Juxtaposition figure- déplacement. Synchronisation entre partenaires.	Déplacements variés et aériens, signifiants, synchronisés avec la musique et entre partenaires. Fluidité des enchaînements
03/20	<b>Composition :</b> occupation de l'espace scénique- support musical. originalité – prise de risque - virtuosité expressivité.	La construction ne prend pas en compte espace spectateur. Prise de risque minimale.	Construction orientée - espace scénique exploité- support musical peu exploité – effets visuels recherchés	Espace scénique et support musical exploités. Risque – Originalité - Virtuosité Expressivité
	<b>Fiche projet</b>	Sommaire, incomplète.	Lisible et complète.	Lisible, complète, synopsis.
02/20	<b>ROLE DE JUGE</b>			
	<b>Positionnement d'un niveau de prestation</b>	Evalue la prestation d'un élève d'un groupe déterminé à partir de la fiche.	Peut identifier aussi certains éléments de la prestation du groupe.	Capable de situer la prestation du groupe dans un niveau.
	<b>Attitude lors du passage des groupes</b>	Manque de respect	Attentif.	Concentré



### Code de référence UNSS 2004

Difficultés		A = 0.20	B = 0.30	C = 0.40	D = 0.50
<b>Duo</b> V	<b>1</b>				
<b>Duo</b> V	<b>2</b>				
<b>Duo</b> E	<b>3</b>				
<b>Duo</b> ATR	<b>4</b>				
<b>Duo</b> <b>DYN</b>	<b>5</b>				
<b>Trio</b> V	<b>6</b>				
<b>Trio</b> V	<b>7</b>				
<b>Trio</b> E	<b>8</b>				
<b>Trio</b> ATR	<b>9</b>				
<b>Trio</b> <b>DYN</b>	<b>10</b>				
<b>Qua.</b> V+E	<b>11</b>				
<b>Qua.</b> ATR	<b>12</b>				

## Fiche de construction de pyramide

<b>V</b> oltigeur  <b>P</b> orteur	 ou 	 ou 			
					
					
					
					
					
					
					

- E. Berthiller - 2004.

# LES POSITIONS

## VOLTIGEUR

## PORTEUR

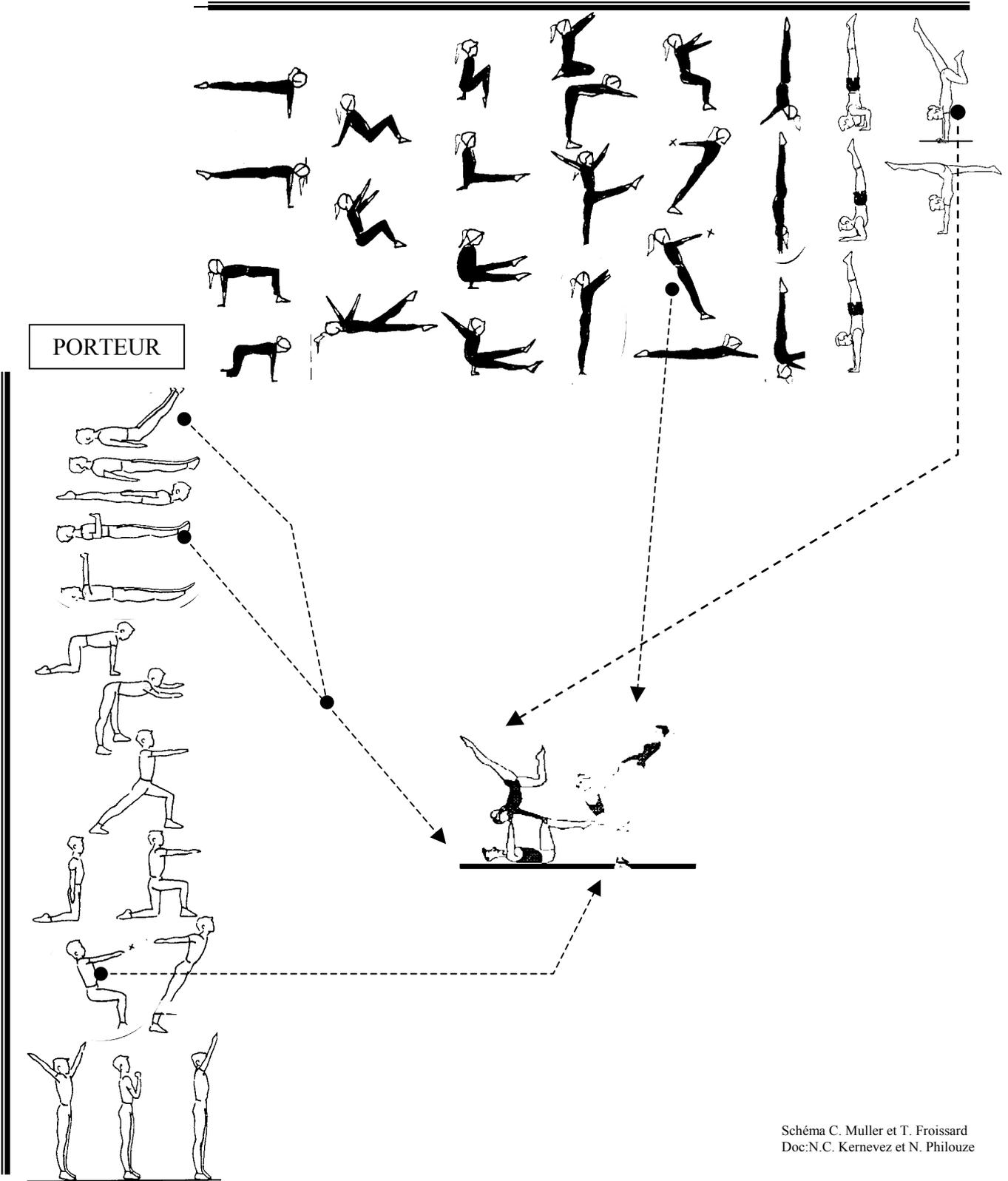


Schéma C. Muller et T. Froissard  
Doc: N.C. Kernevez et N. Philouze

### Création - reconnaissance de figures :

- **Le défi** : un groupe donne une figure à monter par un autre groupe.
- **les copieurs**: un groupe exécute une figure l'autre doit l'exécuter ensuite.
- **l'Alphabet**: écrire un mot de moins de 5 lettres en majuscules
- **Le tirage au sort**: je tire une figure au sort et je la réalise.
- **Le puzzle**: un groupe prend au sol et de manière décomposée les postures d'une figure donnée l'autre groupe devra reconstituer la figure.
- **Le jeu de l'oie**: équipes de 2 ou 3, chacune à leur tour les équipes jettent le dé et exécutent la figure de la case sur laquelle elles sont « tombées » pour valider le score. La première équipe arrivée à la fin du parcours a gagnée.
- **Les porteurs musicaux** : Les porteurs se dissocient des voltigeurs au top tous les voltigeurs doivent se repositionner sur un porteur. L'arbitre enlève à chaque tour un porteur, le voltigeur qui reste sans porteur est éliminé. Le vainqueur est le dernier voltigeur en « piste »

### La synchronisation :

- **Le miroir** :deux groupes face à face exécutent une figure en même temps
- **Le robot**: un groupe exécute une figure ou ensemble de figures l'autre groupe doit suivre.

### Equilibre des charges :

- **Le déménageur**: un groupe prend des postures de voltigeur dans un coin du gymnase, l'autre groupe transporte et regroupe les voltigeurs par catégorie dans l'autre coin du gymnase. (cette situation peut se faire sous forme de relais).
- **Le paresseux**: le voltigeur escalade et désescalade le porteur le plus lentement possible.
- **J'en rajoute un**: par équipe de 3 à 6 exécuter une pyramide avec le moins d'appuis au sol possible.

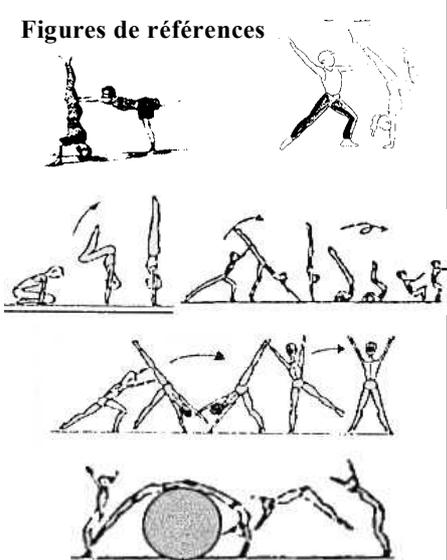
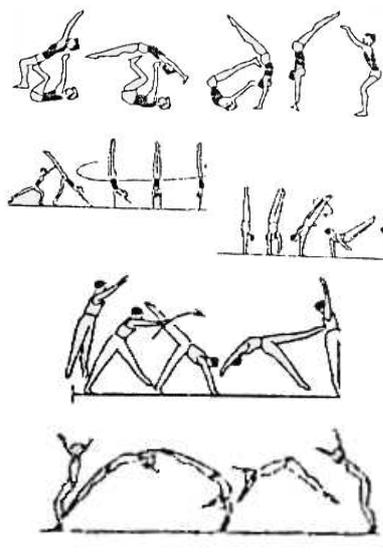
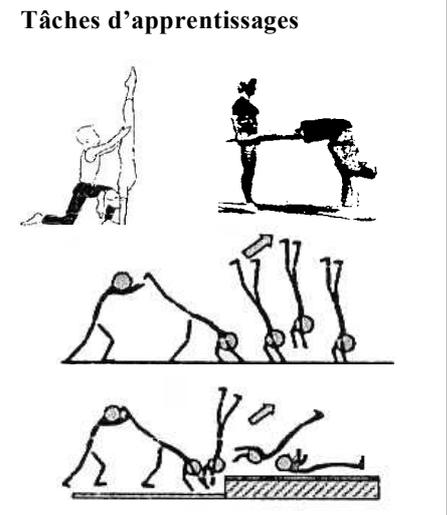
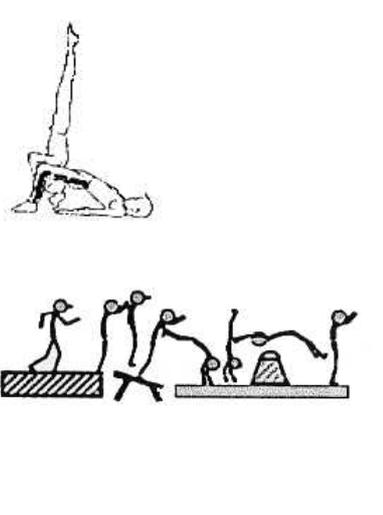
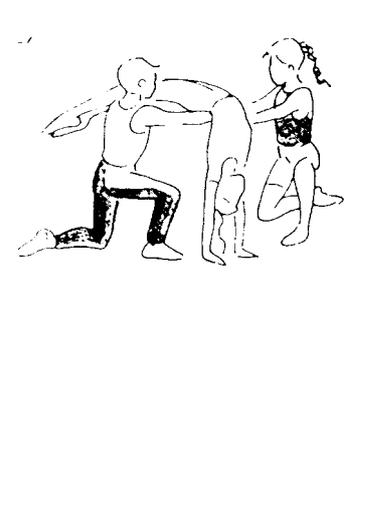
# JEU DE L'OIECROBATE

**Règle du jeu :**  
 par équipe de 3  
 Chaque équipe jette le dé à tour de rôle, et avance d'autant de case qu'il y a de point sur le dé.  
 Pour que le déplacement soit validé il est nécessaire que l'équipe réalise la figure ou tienne la pyramide 2 secondes sans tomber.  
 Cases 6 et 18: score validé sans exécuter de figure.  
 Case 12: Reculer de 2 cases  
 Case 24 : retour à la case départ.

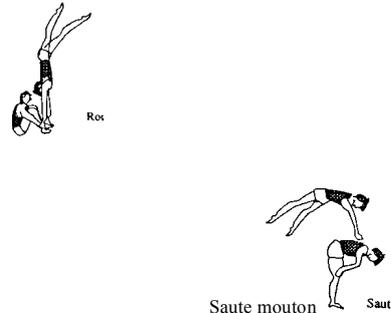
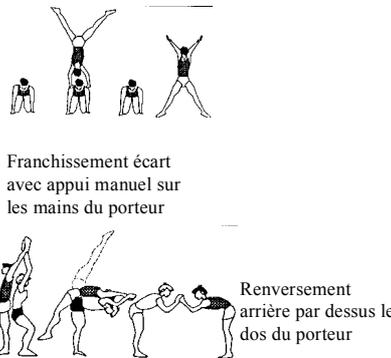
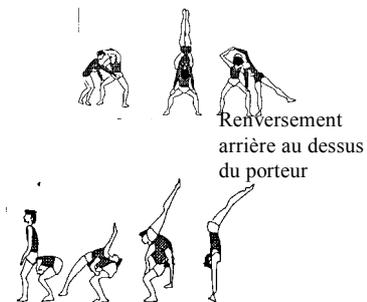
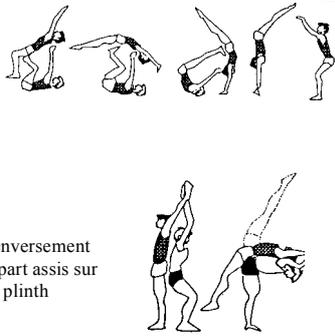
**ARRIVEE**

- E. Berthiller -

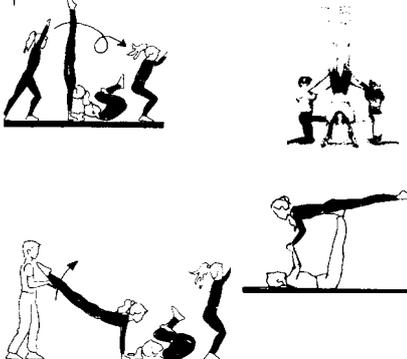
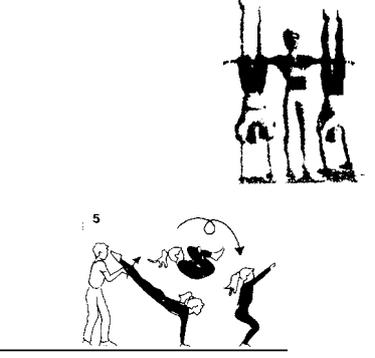
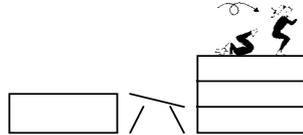
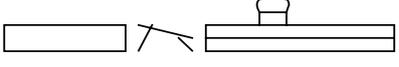
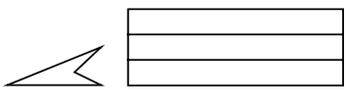
## THEME : SE RENVERSER

6ème	5ème - 4ème	3ème
<p><b>Compétences propres</b></p> <p>construire des positions et postures motrices adaptées à l'activité.</p> <p>Adapter sa motricité aux différents appareils (au sol, sur tapis, sur matras, entre partenaires)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- construire la position de référence: appui manuel renversé</li> <li>-prendre et tenir une position de référence</li> <li>-construire des repères spatio-temporels d'ordre visuel, auditifs ...etc. dans des situations inhabituelles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- adapter des formes techniques construites antérieurement, aux nouveaux pouvoirs moteurs de l'élève.</li> <li>- produire un effet émotionnel repérable par le spectateur</li> </ul>
<p><b>Actions spécifiques</b></p> <p>se renverser corps tendu</p> <p>se poser pour soutenir un partenaire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordonner les actions se renverser, s'équilibrer avec un partenaire pour produire une forme technique</li> <li>- Créer des impulsions pour réaliser des actions dans un espace éloigné de l'agrès</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonner un redressement avec un renversement pour enchaîner un élément dynamique.</li> </ul>
<p><b>Figures de références</b></p> 	<p style="text-align: center;">48</p> 	
<p><b>Tâches d'apprentissages</b></p> 		

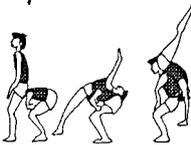
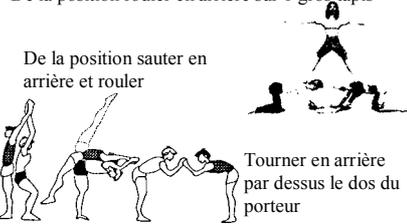
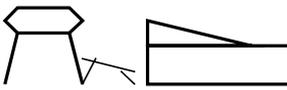
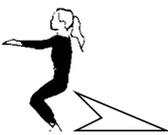
## THEME : FRANCHIR

6ème	5ème - 4ème	3ème
<p><b>Compétences propres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présenter des difficultés simples avec une intention esthétique et /ou acrobatique.</li> <li>- Adapter sa motricité aux différents appareils (ou partenaires)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- passer d'une façon dynamique d'un point à un autre</li> <li>- construire des repères spatio-temporels d'ordre visuel, auditifs ...etc. dans des situations inhabituelles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- adapter des formes techniques construites antérieurement, aux nouveaux pouvoirs moteurs de l'élève.</li> <li>- produire un effet émotionnel repérable par le spectateur</li> </ul>
<p><b>Compétences spécifiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Franchir un obstacle, avec ou sans appui dynamique des mains sur l'obstacle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- créer des impulsions en coopération pour réaliser des actions dans un espace éloigné du sol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- maîtriser l'équilibre du corps dans un déplacement aérien réalisé à partir d'une impulsion manuelle.</li> </ul>
<p><b>Figures de références</b></p>  <p>Roe</p> <p>Saut</p> <p>Saut mouton</p>	 <p>Franchissement écart avec appui manuel sur les mains du porteur</p> <p>Renversement arrière par dessus le dos du porteur</p>	<p>Roue sur les genoux du porteur</p>  <p>Renversement arrière au dessus du porteur</p>
<p><b>Tâches d'apprentissages</b></p> <p>Sauter accroupi sur une caisse</p> <p>Sauter par dessus une caisse rechercher</p> <p>Roulade par dessus un tapis mousse</p>	<p>Sauts de lapins pour le renforcement de l'appui manuel.</p> <p>Sauter par dessus une caisse rechercher l'amplitude du 2ème envol en arrivant en contre haut</p> <p>Roue avec appui sur un plinth</p>	 <p>Renversement départ assis sur un plinth</p>

## THEME : TOURNER EN AVANT

6ème	5ème - 4ème	3ème
<p><b>Compétences propres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présenter des difficultés simples avec une intention esthétique et /ou acrobatique.</li> <li>- Adapter sa motricité aux différents appareils (ou partenaires)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- passer d'une façon dynamique d'une position à d' autre</li> <li>- construire des repères spatio-temporels d'ordre visuel, auditifs ...etc. dans des situations inhabituelles.</li> <li>- coordonner des actions de plus en plus complexes simultanément et successivement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- adapter des formes techniques construites antérieurement, aux nouveaux pouvoirs moteurs de l'élève.</li> <li>- produire un effet émotionnel repérable par le spectateur</li> </ul>
<p><b>Actions spécifiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tourner en avant corps groupé avec appui des mains.</li> <li>- établir une continuité d'action entre plusieurs éléments simples.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- créer des impulsions en coopération pour réaliser des actions dans un espace éloigné du sol.</li> <li>- coordonner des actions pour produire une forme technique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- maîtriser l'équilibre du corps dans un déplacement aérien réalisé à partir d'une impulsion manuelle.</li> </ul>
<p><b>Figures de références</b></p>  <p>Les 2 gyms roulent en avant</p> 		
<p><b>Tâches d'apprentissages</b></p> <p>But : Rouler en contre bas sur plan incliné. Consignes: départ accroupi - se relever sans les mains critères de réussites: rotation dans l'axe. redressement sans les mains critère d'efficacité: accélération lors de la phase de renversement</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>-1- Pose de la tête et des mains</li> <li>-2- pose des mains arrivée fesses</li> <li>-3- tourner sans poser les mains</li> <li>-4- idem + mains tapent le tapis en fin de rotation, arrivée accroupi.</li> <li>-5- arrivée debout.</li> </ul> <p>Variables : hauteur du tapis intégration d'une course d'élan</p>	 <p>Saut de mains avec parade à 2 aux 2 ceintures en se donnant la main.</p>  

## THEME : TOURNER EN ARRIERE

6ème	5ème - 4ème	3ème
<p><b>Compétences propres</b></p> <p>Présenter des difficultés simples avec une attention esthétique et /ou acrobatique.</p> <p>Adapter sa motricité aux différents appareils (ou partenaires)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- passer d'une façon dynamique d'une position à d'autre</li> <li>- construire des repères spatio-temporels d'ordre visuel, auditifs ...etc. dans des situations inhabituelles.</li> <li>- coordonner des actions de plus en plus complexes simultanément et successivement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- adapter des formes techniques construites antérieurement, aux nouveaux pouvoirs moteurs de l'élève.</li> <li>- produire un effet émotionnel repérable par le spectateur</li> </ul>
<p><b>Compétences spécifiques</b></p> <p>tourner en avant corps groupé avec appui des ns.</p> <p>établir une continuité d'action entre plusieurs éléments simples.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- créer des impulsions en coopération pour réaliser des actions dans un espace éloigné du sol.</li> <li>- coordonner des actions pour produire une forme technique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- maîtriser l'équilibre du corps dans un déplacement aérien réalisé à partir d'une impulsion manuelle.</li> </ul>
<p><b>Figures de références</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>Flexion de la jambe d'appui pour arriver assis et roulade arrière</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>De la position rouler en arrière sur 1 gros tapis</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Renversement arrière par dessus le dos du porteur</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>De la compensation rouler en arrière. Variante : départ jambes tendues</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>De la position sauter en arrière et rouler</p> <p>Tourner en arrière par dessus le dos du porteur</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>Rebond sur le trampoline sauter en arrière pour se réceptionner sur le dos sur les tapis et tourner en arrière</p>	
<p><b>Tâches d'apprentissages</b></p> <div style="text-align: center;">  </div>		

## THEME : Synchroniser

6ème	5ème - 4ème	3ème
<p><b>Compétences propres</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présenter des difficultés simples avec une intention esthétique et /ou acrobatique.</li> <li>- produire une continuité des actions réalisant le cas échéant une interaction entre le corps et la musique;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- coordonner des actions de plus en plus complexes successivement et en simultanéité.</li> <li>- construire des repères spatio-temporels d'ordre visuel, auditifs ...etc. dans des situations inhabituelles.</li> <li>- savoir composer un enchaînement dans un espace donné en utilisant un ensemble d'éléments permettant de diversifier le choix et l'articulation des difficultés entre elles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-distribuer dans le temps des éléments au cours d'un enchaînement de façon à alterner des temps d'effort important et ceux de moindre effort, pour permettre la réussite des éléments les plus difficiles.</li> <li>- produire un effet émotionnel repérable par le spectateur</li> <li>- enchaîner au moins 2 figures dans une réalisation continue.</li> </ul>
<p><b>Action spécifiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etablir une continuité de réalisation entre plusieurs éléments simples.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- investir l'espace en enchaînant différents éléments gymniques.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-coordonner un ensemble d'actions dynamiques et statiques en relation avec un partenaire.</li> <li>- coordonner par transition courte de 3 à 5 éléments</li> </ul>
<p><b>Figures de références</b></p> <p>En duo travail en canon départ du second est déclencher par la fin du mouvement du premier marche, foulées bondissantes , sauts rotation avant (roulade)</p> <p>Exemple d'enchaînement : 3 pas marchés - roulade avant - saut en extension</p>	<p>En trio idem 6ème avec des phrases plus longues. Sauts avec girations, renversements (roue, équilibre ...) rotation arrière (roulade)</p> <p>Exemple d'enchaînement : 3 pas courus- saut enjambé - tour complet - roue - roulade - saut 1/2 tour.</p>	<p>En quatuor même rythme avec des mouvements ou figures différentes déplacements avec franchissement renversements avec rotation avant (st de mains, rondade, roue...)</p> <p>Exemple d'enchaînement : 3 pas courus- franchissement saut rondade - roulade.</p>
<p><b>Tâches d'apprentissages</b></p> <p>Par 2 de front : partir du même point et en même temps faire 3 pas en simultané</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- idem avec frappe des mains à chaque pose d'appui</li> <li>- idem avec pose des appuis dans des zones matérialisées</li> </ul> <p>variable : on allonge progressivement les zones pour arriver aux foulées bondissantes.</p>	<p>Idem cycle précédent avec perte momentanée de repères visuels sur le (s) partenaire(s). Utilisation de repères sonores (frappes dans les mains, musique ...)</p>	<p>Idem cycles précédents avec Travail de rythmes différents : tempo - variation d'énergie</p>