

ACROSPORT

Proposition d'une unité d'apprentissage en cycle 3



COMPETENCES

- Apprendre à piloter son corps dans un espace aérien structuré.
- Conquérir des postures inhabituelles.
- Apprendre à maîtriser la prise de risque et assurer sa sécurité corporelle grâce à une organisation posturale tonique.
- Assumer son corps dans et devant un groupe.
- Vivre l'exercice de la responsabilité et de la solidarité.
- Assumer un projet collectif et acquérir des comportements citoyens.
- S'initier à une activité de production de formes techniques facilitant l'accès à la culture gymnique.
- Exercer sa compétence à évaluer, à juger selon des critères précis et explicites.

LES ROLES

- Porteur
- Voltigeur
- Gymnaste
- Pareur
- Aide
- Juge
- Spectateur
- Garant de la sécurité matérielle

EVALUATION

3 CRITERES :

- **LE RISQUE** (le difficile) : Perdre les appuis plantaires, diminuer les appuis en général, remettre en cause l'équilibre vertical usuel, élever des figures statiques.
-
- **L'ORIGINALITE** (le mieux enchaîné) : Enchaîner des actions gymniques ou des figures statiques à des vitesses différentes.
-
- **LA VIRTUOSITE** (le beau) : Maîtriser les postures dans tous les plans de l'espace et aux différents moments de l'action (impulsion, figure, réception), maintenir les figures statiques.

SITUATIONS DE DEBUT D'UNITE D'APPRENTISSAGE

Les situations de début d'apprentissage sont des jeux d'équilibre à l'issue de déplacements. Ils répondent au besoin d'immobilité de la posture, propre à l'acroport. La posture, réalisée seul puis à plusieurs constitue une première difficulté qui augmente avec la gestion de l'équilibre à maintenir dans des figures où des appuis différents et nouveaux sont recherchés.

Cette première phase d'exploration débouche sur la constitution d'un répertoire de figures et d'une identification : « faciles, difficiles », en relation avec le nombre d'appuis, le risque et l'originalité.

Parallèlement, s'élaborent des règles de sécurité autour du placement corporel du gymnaste et des rôles.

SITUATION 1 :

LA POSE-PHOTO :

- Différencier temps de mobilité et temps de posture, en relation avec un rythme imposé permettant d'anticiper la pose.
- Stabiliser les équilibres posturaux à partir d'appuis nouveaux au sol ou sur un partenaire.
- Montrer apprécier ce qu'est une posture tenue.

SEUL, Appuis imposés :

- 2 pieds, 1 main
- 1 pied, 2 mains
- 1 pied, 1 main
- 1 genou, 2 mains
- 2 mains, 1 pied
- 1 genou, 1 main
- 1 pied (avoir 1 pied au-dessus du plan des épaules)

Temps d'exploration suivi d'un temps de démonstration ½ classe par ½ classe.

Travail sur les différents rôles et comment s'évaluer, les critères.

SEUL : prendre au moins .3 postures différentes avec la même contrainte d'appuis :

- 1 pied, 1 main
- 2 mains, 1 pied au-dessus du plan épaules
- 1 pied

Second temps de démonstration et d'évaluation.

A DEUX, avec un contact corporel entre eux, varier les appuis au sol

- Sur 3 pieds
- 2 pieds
- 2 pieds, 2 mains
- 2 genoux, 1 pied
- 1 dos, 1 pied
- 2 épaules, 1 pied

Temps d'exploration suivi d'un temps de démonstration ½ classe par ½ classe.
Travail sur les différents rôles et comment s'évaluer, les critères.

CRITERES DE REUSSITE :

- Stabilité de la posture
- Respect des contraintes validé par les élèves

SITUATION 2

Constitution de groupes homogènes au niveau de la stature : 4 groupes de 4, 1 groupe de 2.

En reprenant les différentes postures explorées dans la situation 1, les élèves doivent réaliser un enchaînement dans un espace délimité, reprenant 2 actions imposées.

Une fiche est donnée à chaque groupe.

Avant de travailler en ateliers, rappel des consignes de sécurité et des rôles de chacun.

2 actions

Temps d'exploration 15'. Présentation par groupes 10'

Elaboration d

d'une grille d'évaluation reprenant les critères de réussite énoncés dans la situation 1

Même procédure **3 actions**

Voir fiches jointes

SITUATION 3 : LES GRANDES STATUES ETIREES

- S'équilibrer par l'amplitude, l'alignement et l'étirement des segments
- Repérer le « beau » et l' « équilibré » dans les différentes postures

Aménagement matériel :

- A 1 puis à 2 en contact
- Avec repères temporels scandés par l'enseignant qui compte jusqu'à 5
- Repérage des postures prometteuses
- Appareil photo numérique pour mémoriser les postures et constituer un répertoire

But du jeu

- A l'issue du comptage faire des statues amples et immobiles qui tiennent
- Statues immobiles et équilibrées pendant 3 secondes
- Varier les appuis
- Tenter des postures de plus en plus difficiles

Critère de réussite

Réussir au moins 3 statues différentes que l'on montre ½ classe par ½ classe

Remarques :

SEUL : respecter contraintes immobilité et stabilité, varier les appuis et de + en + difficiles.

A 2 :

REALISER UNE STATUE A 2 AVEC CONTACT et DUO D' ACROBATES avec PAREUR

- Porter, être porté et parer en toute sécurité
- Construire les règles d'or et s'y référer (affiche)
- Se concerter pour élaborer et réaliser un projet commun.

Groupements :

3 mixtes de gabarit similaire : un porteur, un voltigeur, un pareur à tour de rôle

But du jeu :

Inventer des figures à 2 équilibrées et stables de + en + difficiles

Se répartir les rôles avant chaque figure

3 figures différentes par contrainte :

- 2 pieds
- 2 pieds, 2 mains
- Dos et 2 pieds
- Dos et 2 mains
- 2 genoux et 2 mains

REGLES DE SECURITE

- Toujours avoir le dos droit, les fesses et le ventre serrés
- le corps ne se déforme pas, il est tonique, dur
- le porteur a des appuis larges et toniques
- le voltigeur grimpe ou s'installe comme un « chat », il ne piétine pas le porteur, après sa figure, il contrôle sa descente
- les 2 acrobates sont immobiles en même temps 3'
- le pareur debout, à côté, aide au montage et au démontage en accompagnant le voltigeur, il compte les 3' et vérifie le respect des règles.

SITUATION 4

FIGURES IMPOSEES

Par groupes réalisées les figures données sur photocopies suivantes (attention le pareur n'est pas signalé partout mais il faut l'intégrer)

Toujours même procédé de démonstration et d'évaluation ½ classe par ½ classe.

En reprenant les différentes postures explorées dans la situation 4, les élèves doivent réaliser un enchaînement dans un espace délimité, reprenant 2 actions imposées en les enchaînant.

SITUATION 5

TRIO EN DYNAMIQUE ; de la brouette à l'appui tendu renversé ATR

- Contrôler le renversement par l'alignement des ceintures(épaules, bassin) et des segments
- Placer le dos et le bassin (rétroversion) de manière sécuritaire.
- Soutenir, porter et parer en toute sécurité.

Regroupement.

3 de gabarit proche, 1 acrobate, 2 porteurs à tour de rôle

But du jeu

- pour l'acrobate, à partir de la position de la brouette, se stabiliser sur les mains
- pour les porteurs pareurs, aider leur partenaire à se placer, puis à maintenir sa position quelques secondes

Règles

- 3 essais dans le même rôle avant de changer
- l'acrobate se place le premier sur les mains, les porteurs le prennent sous les genoux, ils placent leurs pieds de chaque côté des mains de l'acrobate pour le bloquer à la verticale
- pour l'acrobate, la tête regarde les mains, verticalité mains/épaules, alignement épaules/bassin/pieds, corps tonique
- Figure tenue 3à 5'
- Retour contrôler sur les pieds
- puis enchaîner roulade avant ,arriver sur les pieds

Voir figures ci-dessous.

SITUATION 6 : Le meuble et les déménageurs

Différencier les rôles porteur/porté

Se concerter pour saisir, soutenir le partenaire

Placer son corps, assurer le maintien postural par tonicité musculaire

Aménagement ;groupements

maison de départ et d'arrivée délimitées séparées de 3 à 6 m

par 3 ou 4 de gabarit proche

1 meuble et des déménageurs

But du jeu :

- pour les déménageurs, transporter le meuble sans le déformer
- pour le meuble, prendre une position et la garder jusqu'à l'arrivée
- l'enfant transporté prend d'abord sa position et la tient, ensuite 2 déménageurs se mettent d'accord pour la transporter
- le meuble est fragile, il est déplacé avec précaution, sans heurt ni déformation, il est transporté et posé au ralenti
- le meuble varie selon les indications du maître, table à 4 pieds, chaise, statue sur un pied bras levés

Toujours même procédé de démonstration et d'évaluation ½ classe par ½ classe.

SITUATION 7 : LES POSTURES A 3

- Agir ensemble pour réaliser un projet collectif
- tenir des positions de plus en plus renversées et étirées ou sur des appuis précaires pour les uns, augmenter la stabilité et la solidité des appuis au sol pour les autres.
- faire un inventaire de toutes les postures trouvées
- entrer dans le code de l'activité

Aménagements et groupements

- groupes de 3 mixtes et même gabarit
- affichage de photos numériques des postures déjà trouvées jusqu'ici et création de postures à 3

Règles :

- trouver 5 postures différentes
- les 3 partenaires sont en contact
- se répartir les rôles : 1 ou 2 porteurs, un porté, changer de rôle
- insister sur les règles de sécurité : le ou les porteurs s'installent d'abord, puis le ou les partenaires, on tient la figure 5', enfin on démonte lentement, au ralenti en commençant par le dernier installé.
- contraintes d'appuis : sur les pieds, sur les genoux, à 4 pattes, sur le dos, un genou au sol ;assis, sur les mains

Toujours même procédé de démonstration et d'évaluation ½ classe par ½ classe.

exemple

SITUATION 8 : LES PYRAMIDES

- se risquer à des équilibres collectifs plus précaires et les maîtriser en stabilisant ses appuis
- agir de manière posée et méthodique selon son rôle et en tenant compte des différents moments de la tâche : montage, pyramide, démontage

groupements

- Par 4 mixtes et même gabarit (2 porteur, 1 voltigeur, 1 pareur)

règles

- se répartir les rôles avant chaque pyramides et changer
- décompte de l'enseignant jusqu'à 10 pour installer la pyramide puis jusqu'à 5 pour la tenir stable et descente contrôlée
- les appuis s'exercent au niveau du bassin et des épaules, les membres porteurs sont verticaux
- on peut faire varier la position des porteurs, à 4 pattes, à genoux dressé,
- construire et démonter trois fois de suite la pyramide trois fois de suite en variant les rôles dans le plus grand silence

Toujours même procédé de démonstration et d'évaluation ½ classe par ½ classe.

exemple

SITUATION 9 : LA PRODUCTION (situation de fin d'unité d'apprentissage)

- Composer et réaliser à plusieurs un court enchaînement constitué de figures statiques et de déplacements gymniques synchronisés
- Effectuer des choix qui valorisent le groupe en fonction de critères de difficulté, d'originalité et de maîtrise.

Groupements

par 4, mixte et même gabarit (acrobate, porteur, pareur...)

Règles

- Choisir 4 postures (seul et à plusieurs) parmi celles travaillées dans les séances du cycle et les réussir
- Leur donner un ordre et les lier
- Pour chacun prévoir une position de départ, un placement avant le montage, puis des liaisons entre les suivantes, une position marquée à la fin.
- Adapter les figures choisies aux possibilités des acrobates, se mettre en valeur
- Etre pareur à tour de rôle, décider qui pare à chaque fois
- évaluer et être évalué en fonction des critères élaborés par la classe(l'évaluation tient compte du respect des contraintes, début et fin de l'enchaînement clairement repérables, niveau de difficulté de l'ensemble, niveau de maîtrise, postures tenues 3', de l'effet produit, originalité

Critères de réussite

- Stabilité et immobilité des postures
- enchaînement de l'ensemble

REGLES DE SECURITE EN ACROSPORT

- Toujours avoir le dos droit, les fesses et le ventre serrés.
- Le corps ne se déforme pas, il est tonique, dur.
- Le porteur a des appuis larges et toniques.
- Le voltigeur grimpe ou s'installe comme un « chat », il ne piétine pas le porteur, après sa figure, il contrôle sa descente.
- Les acrobates sont immobiles en même temps pendant 3".
- Le pareur debout, à côté, aide au montage et au démontage en accompagnant le voltigeur, il compte les 3" et vérifie le respect des règles.

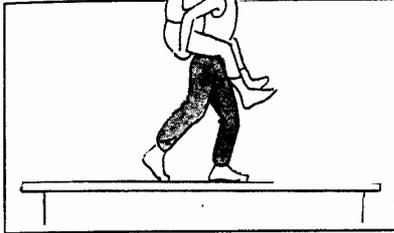
REGLES D' OR EN ACROSPORT

- Enlever les bijoux, montres ...
- Etre pieds nus.
- Avoir une tenue vestimentaire adaptée.
- Ne pas faire mal.
- Prise au cou interdite.

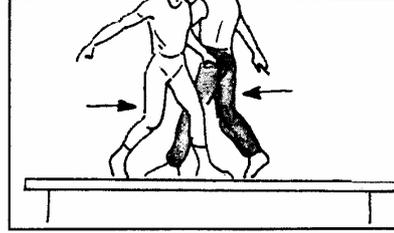
Des situations d'échauffement.

Exercices

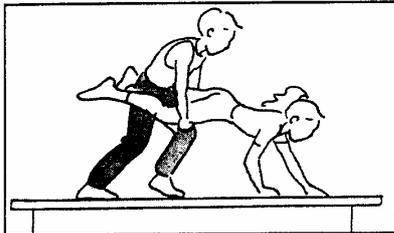
ECHAUFFEMENT



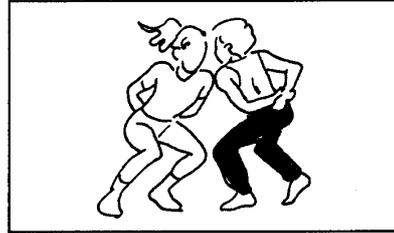
1
Par deux, se porter à tour de rôle sur son dos en marchant sur le banc.



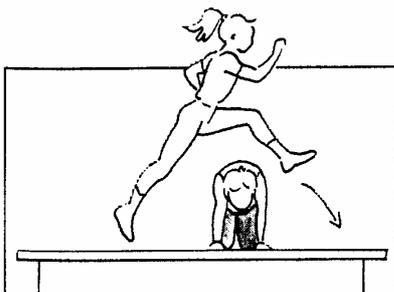
5
Par deux, se croiser sur le banc sans mettre pied à terre.



2
Par deux, « faire la brouette » sur le banc.



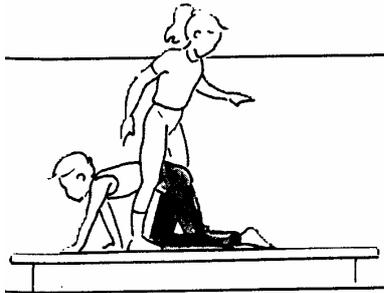
6
Par deux, face à face, accroupis, bras croisés devant ou derrière le dos, tenter de faire tomber l'autre en le poussant ou en l'évitant habilement. Changer constamment.



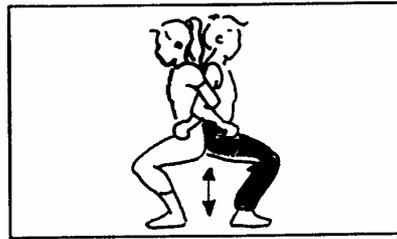
3
Par deux, un partenaire agenouillé sur le banc, l'autre doit passer par-dessus en courant ou en



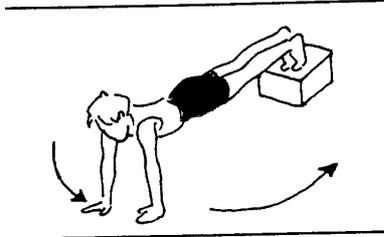
7
Par deux, combat de coqs, les bras croisés : en sautant à pieds joints ou sur un pied, essayer en même temps de



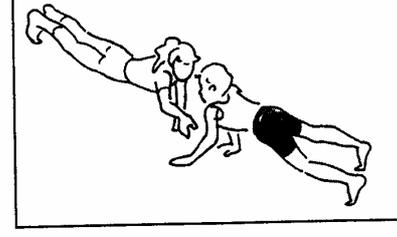
4
Par deux,
passer entre
les jambes du
partenaire
debout sur le
banc, jambes
écartées.



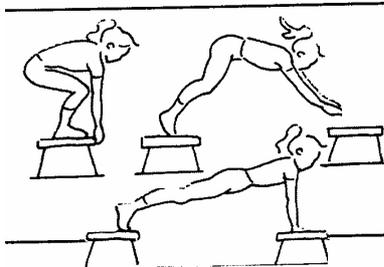
l'autre.
8
Par deux, dos à
dos, se tenir sur les
bras, se lever puis
s'asseoir.
Variante : sauter
sur place, en
avant, sur le côté.



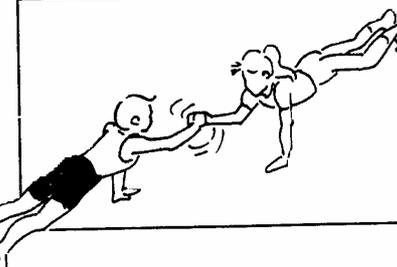
9
Appui facial,
jambes
surélevées.
Se repousser des
deux bras et
tourner autour
du podium (par
bonds).



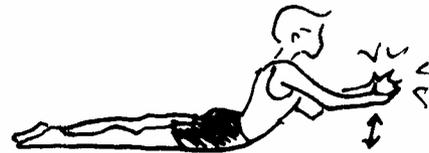
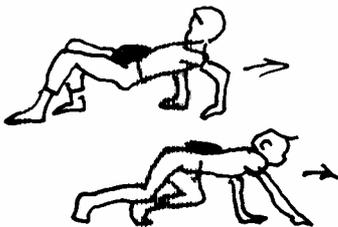
11
Appui facial
bras tendus.
Les partenaires
essaient
mutuellement de
se priver de leur
appui.



10
Accroupi sur un
banc. Appui
facial avec les
bras sur un autre
banc et retour à
la position de
départ.

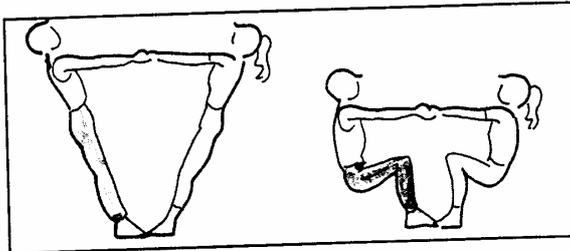
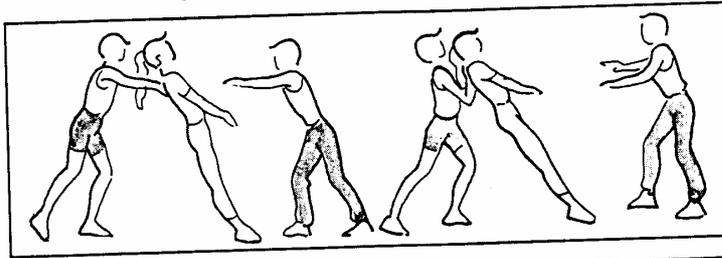


12
Appui facial,
deux partenaires
face à face :
- les partenaires
se tiennent par la
main droite.
- ils essaient
mutuellement de
se déséquilibrer.



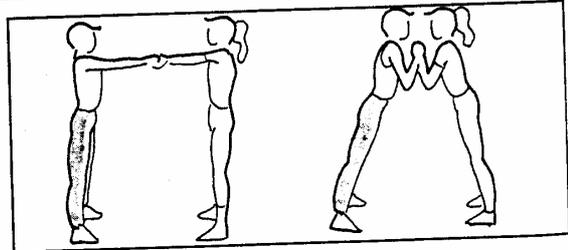
Exemples d'exercices complémentaires d'échauffement

1
La bouteille
saoule.



2
Descendre accroupi,
remonter debout en se
tenant par les mains, bras
tendus.

Variantes
- sur un pied,
- en se tenant d'une seule
main,
- dos à dos, sans se tenir,
descendre sans déséquilibre.



3
S'appuyer, se
repousser par les bras
tout en restant gainé.

Figures possibles selon le niveau des élèves. Propositions: seul, à 2, à 3, à 4.

Pour bâtir votre cycle en acrosport vous pouvez vous détacher de la proposition 1 et partir sur une dizaine de séances construites à partir des fiches suivantes.

Après une présentation de l'activité aux élèves et en ayant choisi la finalité du cycle, un enchaînement, avec ou sans musique, une présentation à d'autres élèves, aux parents...l'activité peut commencer par le jeu des poses photo et le faire évoluer avec des postures imposées sur fiches jointes.

Après un travail seul, à 2, à 3, à 4, où les règles de sécurité, les différents rôles, la tenue des postures seront travaillés, les élèves choisiront 4 à 5 postures et les enchaîneront avec ou sans support musical pour obtenir un produit fini de qualité.

