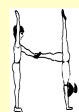


Acrosport



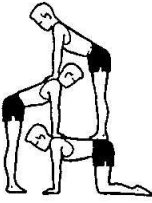
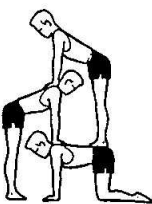
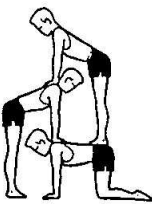
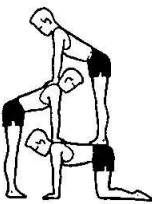
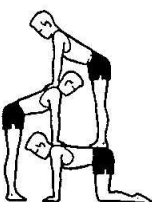
Mes compétences en acrosport

Cycle 3



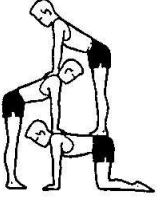
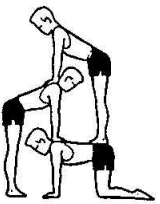
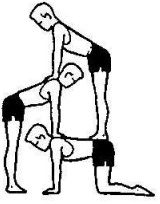
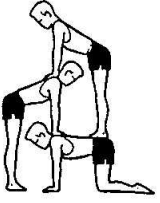
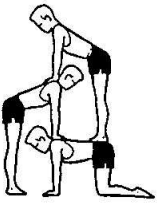
Mes progrès au cours des séances d'acroport

I/ être capable de : - Entrer et sortir - Lier les figures

Situation de référence	Niveaux	Compétences attendues	Dates	Colorie
A	1	Je marque ou le début, ou la fin. Je ne marque aucun des deux.		
	2	Je commence et je finis la prestation sans faire attention à mes partenaires		
	3	Je commence et je finis la prestation avec mes partenaires. Les observateurs peuvent identifier le début et la fin.		
B	1	J'ai du mal à me déplacer et à me placer efficacement avant de monter l'équilibre à plusieurs.		
	2	J'organise mon placement ou mon déplacement en fonction du prochain équilibre à plusieurs.		
	3	J'organise mon déplacement et mon placement en fonction du prochain équilibre à plusieurs.		
C	1	Je me déplace au moyen d'un mouvement gymnique simple.		
	2	Je me déplace au moyen de deux mouvements gymniques différents.		
	3	Je me déplace au moyen de trois mouvements gymniques différents. (rondade, roue, roulade avant...)		
D	1	Je me déplace au moyen d'un seul mouvement dansé.		
	2	Je me déplace au moyen de deux mouvements dansés différents.		
	3	Je me déplace au moyen de trois mouvements dansés différents. (sauts, pas, tours...)		
E	1	J'ai du mal à coordonner mes actions avec celles de mes partenaires.		
	2	J'organise, je coordonne mes actions avec celles de mes partenaires en tenant compte ou du temps ou de la scène.		
	3	J'organise, je coordonne mes actions avec celles de mes partenaires.		

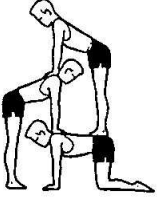
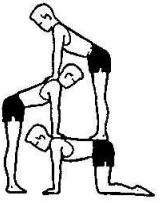
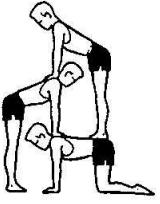
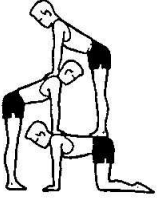
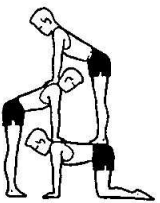


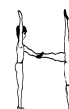
II/ être capable de : s'équilibrer à plusieurs

Situation de référence	Niveaux	Compétences attendues	Dates	Colorie
F	1	Je ne réalise qu'une seule figure correctement.		
	2	Je réalise deux figures différentes dans les appuis, positions des porteurs...		
	3	Je réalise trois figures différentes avec de bons appuis et un bon placement.		
G	1	J'ai du mal à respecter les principes d'équilibration. : appuis, montage, démontage		
	2	Je fais attention aux appuis que je prends sur les autres Je « monte » et « démonte » l'équilibre de manière peu efficace.		
	3	J'applique les règles d'équilibre : appuis, montage, démontage ...		
H	1	Je respecte un des principes de sécurité.		
	2	Je respecte quelques principes de sécurité.		
	3	Je respecte tous les principes de sécurité.		
I	1	Je tiens un des trois rôles (porteur, pareur, voltigeur)		
	2	Je tiens deux des trois rôles en exerçant les responsabilités propres à ces deux rôles.		
	3	Je sais tenir les différents rôles de pareur, porteur, voltigeur et les responsabilités qu'ils impliquent		
J	1	Je ne tiens pas en équilibre dans la « pyramide ». (tonicité, gainage)		
	2	Je suis en équilibre instable dans la « pyramide ». (problèmes de tonicité, gainage)		
	3	Je me maintiens dans la « pyramide » au moins 5 secondes (tonicité, gainage)		



III/ être capable de : mettre en scène

Situation de référence	Niveaux	Compétences attendues	Dates	Colorie
K	1	Je ne tiens pas compte de la musique pour réaliser la prestation.		
	2	Je tiens compte, à certains moments, du support musical.		
	3	Mes actions sont coordonnées avec la musique (début, fin, rythme, temps forts...)		
L	1	Je suis encore peu intéressé par la préparation et par la prestation.		
	2	Je réalise la prestation, mais j'ai peu participé à la préparation		
	3	J'ai participé pleinement à la mise en place du projet et je me suis investi dans la prestation.		
M	1	Je ne propose pas d'éléments pour la prestation.		
	2	Je propose peu d'éléments et j'ai du mal à les réaliser de manière esthétique.		
	3	Je fais preuve de créativité, c'est esthétique et original.		
N	1	Je n'ai pas réussi à mémoriser l'enchaînement. J'ai donc du mal à « enchaîner ».		
	2	J'ai quelques « oublis » dans l'enchaînement, je mets mes partenaires en difficultés.		
	3	J'ai bien mémorisé l'enchaînement et je le réalise correctement.		
O	1	J'ai du mal à présenter mon travail au regard des autres.		
	2	Je ne suis pas à l'aise au début de la prestation, puis je prends confiance.		
	3	Je suis à l'aise face à un public.		





I/ Entrer et sortir. Lier les figures.

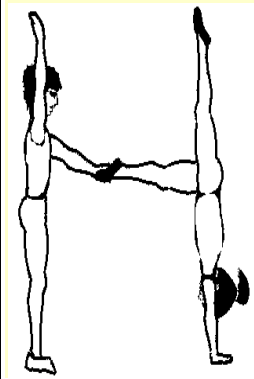
Je commence et je finis la prestation en « phase » avec mes partenaires

J'organise mon déplacement et mon placement en fonction du prochain équilibre à plusieurs.

Je me déplace au moyen de trois mouvements gymniques différents (rondade, roue, roulade)

Je me déplace au moyen de trois mouvements dansés différents (sauts, pas, tours)

J'organise et je coordonne mes actions avec celles des partenaires



II/ S'équilibrer à plusieurs

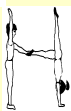
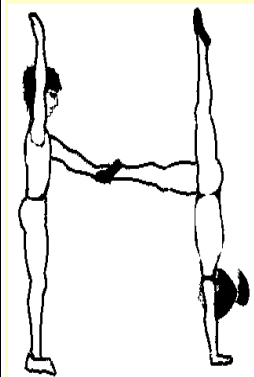
Je réalise correctement trois figures différentes avec des bons appuis et un bon placement

Je respecte l'ensemble des principes de sécurité

J'applique les règles d'équilibre : appuis, montage, démontage ;

Je sais tenir les différents rôles de pareur, porteur, voltigeur et les responsabilités qu'ils impliquent

Je me maintiens dans la « pyramide » au moins 5 secondes (tonicité, gainage)



Je colorie les tenues des gymnastes si la compétence est acquise en fin de cycle 3





III/ Mettre en scène

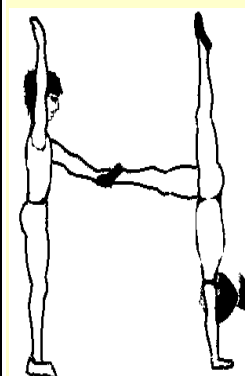
Mes actions sont coordonnées avec la musique

Je participe pleinement à la construction du projet, je m'investis dans la prestation du début à la fin

Je fais preuve d'originalité, de créativité, d'esthétisme

J'ai mémorisé l'enchaînement et je le réalise correctement

Je suis à l'aise face au public



Je colorie les tenues des gymnastes si la compétence est acquise en fin de cycle 3



Les prises de mains



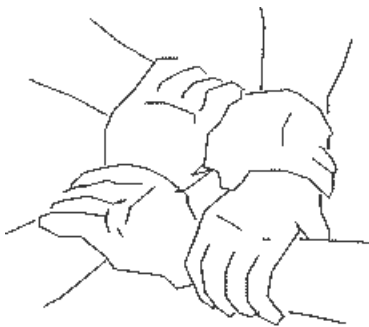
Contrôle réciproque
au niveau des poignets



Contrôle poing sur main



Prise main sur coude



Prise à 4 mains



Prise de main utilisée pour les
lancers ou les franchissements

L' ACRO GYM

C'est mettre en place des figures acrobatiques à plusieurs : assurer la montée, le maintien (3 secondes) et la descente

LE PORTEUR : Il apprend à se placer correctement pour assurer le maintien du voltigeur.

LE VOLTIGEUR : Il apprend à gagner son corps, il fait confiance au porteur et le respecte.

Ils trouvent ensemble des solutions pour monter et descendre.

A l'échauffement je travaille :

.....le gainage du corps l'équilibrela souplesse



J'apprends à m'équilibrer et à me coordonner avec mes partenaires



LA TECHNIQUE

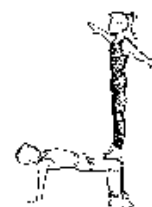
DU VOLTIGEUR



Il est précis dans ses appuis



Il gaine son bassin



Il maintient l'équilibre

DU PORTEUR



Il recherche des bases solides et place correctement ses appuis



Il porte les bras tendus et aligne mains-épaules

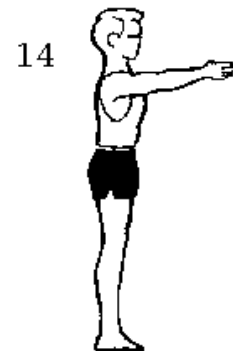
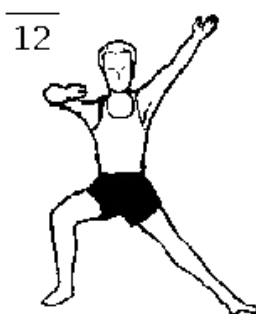
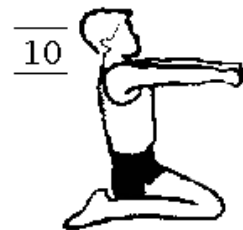
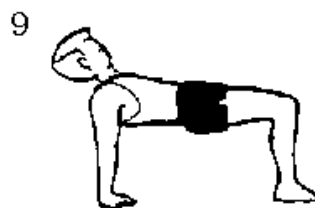
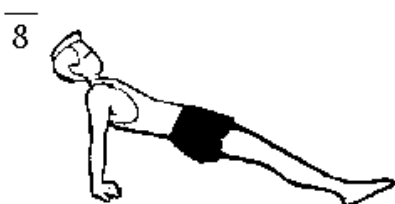
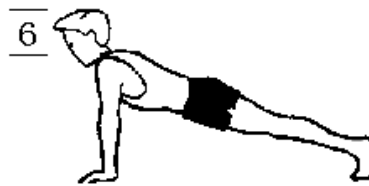
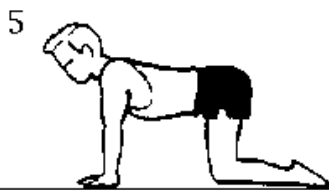
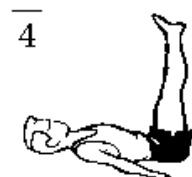


Il soutient jambes tendues

Comment créer une figure

Le porteur

Pour créer une figure ,
le porteur a le choix entre
plusieurs positions.
De la position allongée, la plus
facile , à la position debout, la
plus difficile.



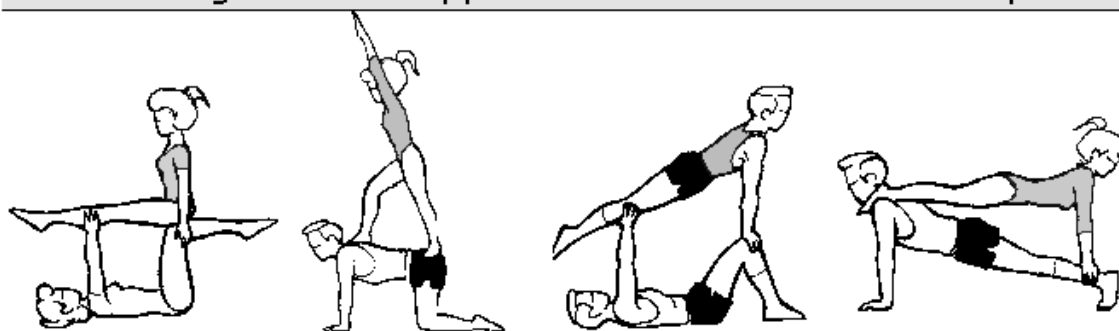
comment créer une figure

Pour créer une figure ,
le voltigeur a le choix entre
plusieurs positions.
Il peut conserver au sol des appuis
manuels ou pédestres.
Il peut être en appui sur un ou
plusieurs porteurs

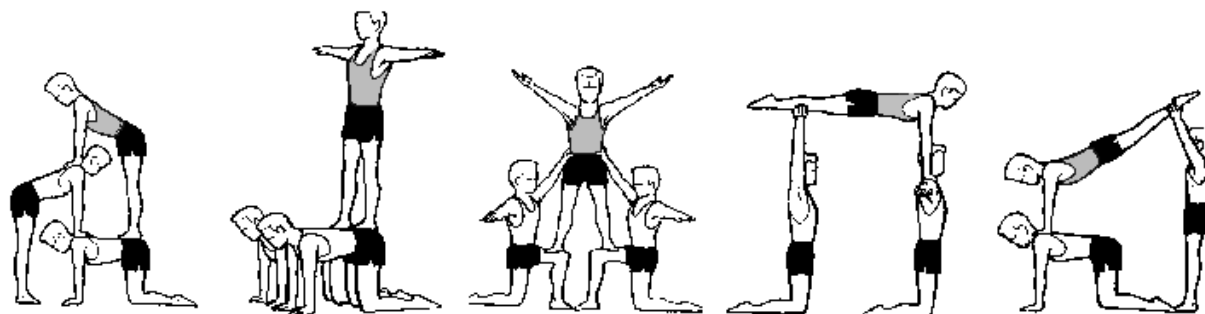
Le voltigeur



Le voltigeur a des appuis au sol : les mains ou les pieds.

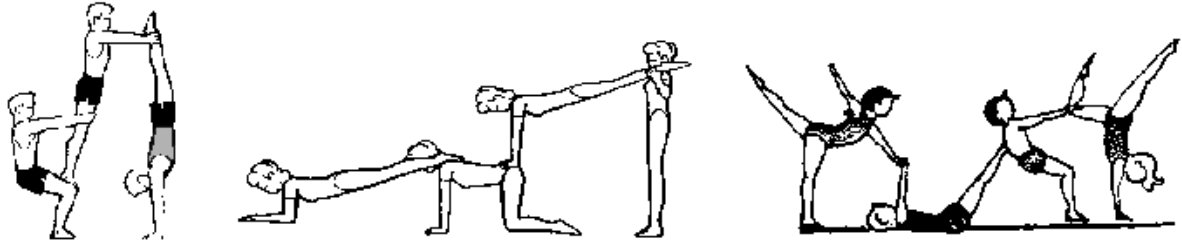


Le voltigeur n'a aucun appui au sol

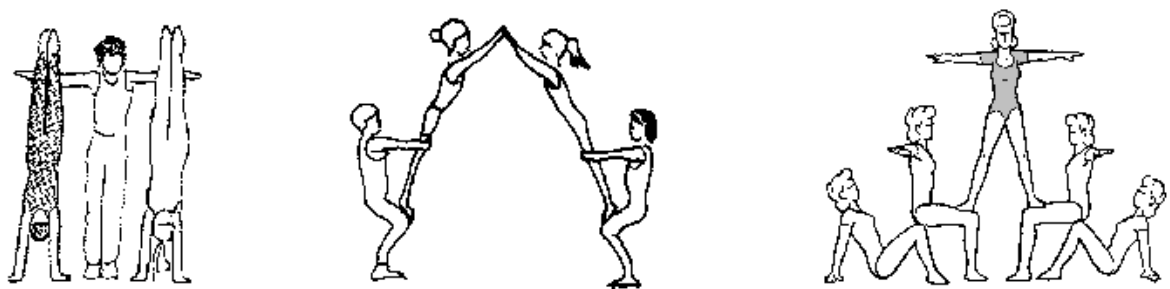


Le voltigeur est en appui sur 2 porteurs

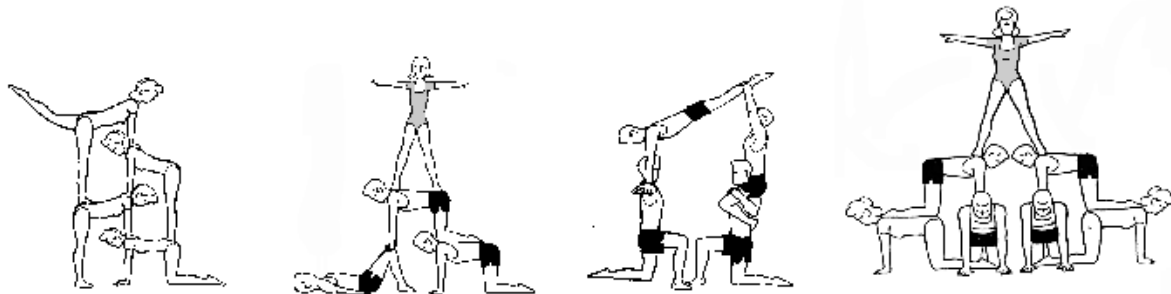
Les différentes sortes de figures



Les figures en chaînes



Les figures en miroir ou symétriques



Les figures en pyramides



Les figures dynamiques

Histoire de l'acrosport



Arrivé en France en 1985, ses origines remontent très loin dans l'histoire de l'humanité.

On trouve des portées acrobatiques sur les fresques égyptiennes.



ACRO-SPORT

Mais ce sont les pays de l'Est qui en ont fait une discipline à part entière, dans laquelle le caractère artistique a été privilégié.

Les enchaînements présentés par des groupes de composition à 2, 3 ou 4 où la mixité est autorisée dans certains cas précis, sont constitués de portées, de lancers, d'éléments chorégraphiques et acrobatiques effectués sur un thème musical.

Discipline sportive à part entière, l'Acrosport allie grâce, force, virtuosité, audace et facilité apparente qui sont le résultat d'un travail assidu et d'une longue pratique, explorant ainsi toutes les possibilités de l'acrobatie sportive et artistique.

La perfection technique associée à la recherche chorégraphique en font un spectacle de grande qualité : un enchantement !

ACROVOCABULAIRE



Lis le texte suivant :

Sur une musique de jazz, la classe de CM2 arrive sur scène pour faire sa (*représentation*). Les enfants sont prêts, concentrés : ils se sont réellement (*investis*) dans la préparation du spectacle. On peut déjà (*repérer*) les porteurs, les voltigeurs et les pareurs, par les couleurs différentes de leurs tenues.

Le premier groupe entre en scène par une série de roulades et de roues bien (*enchaînées*). Puis les porteurs se mettent en place avec (*un gainage*) du corps. Ils accueillent leurs (*camarades*) voltigeurs. La pyramide est magnifiquement tenue avec le respect (*des principes d'équilibration*).

Remplace les mots en parenthèse dans le texte suivant par les mots ci-dessous : – *coordonnées* – *partenaires* – *identifier* – *règles d'équilibre* – *une tonicité* – *prestation* – *impliqués* -

Petit « truc » pour travailler le « gainage »

