

Séquence d'apprentissage - Acrosport - 8 séances

| | |
|---|--|
| Séance 1 : Découverte de l'activité. Lundi 4 janvier | Présentation de la finalisation de l'activité : présentation d'une réalisation sur une musique donnée. Définition des premières règles de sécurité autour de l'activité : les zones interdites, les parades... Proposition de figures en duo : contrainte : proposer 4 figures en alternant les rôles (porteur et acrobate) et les présenter aux autres. Définition des critères de réussite d'une figure (tenue de 3 s ..). Définition d'un enchaînement. Réflexion sur l'ordre des figures (judicieux ou non)... |
| séance 2 : Enrichissement et recherches des figures. Jeudi 6 janvier | Retour sur les différents portages. 1. Contraintes : proposer une alternance de plusieurs figures avec plusieurs positions du porteur.(critères définis dans la séance auparavant) 2. Contraintes : sur des figures imposées, rechercher des enchaînements gymniques permettant le passage d'une figure à une autre (esthétisme) . Réalisation d'un catalogue d'enchaînements entre figures. Découpage dans le catalogue des enchaînements des images nécessaires à la réalisation de l'enchaînement proposé. (photos) |
| Séance 3 : Appropriation de la musique Lundi 10 | Déplacements pour percevoir les différentes parties (rythmes) de la musique. Appropriation de la musique. 1. Contrainte : Recherche de nouvelles figures en duo puis en quatuor. Présentation devant les pairs. 1. Contrainte : effectuer 2 quatuors et 4 duos, présentation au groupe et discussions. Essais de toutes les figures d'une planche afin de voir les difficultés à maîtriser. |
| Séance 4 et 5: Jeudi 13 Lundi 17 | Contrainte : la musique étant découpé en éléments différents, rechercher sur un type de rythme des figures en trio et en quatuor et sur les autres éléments, des figures en duo. Codage de l'enchaînement et entraînement écriture du scénario. |
| Séance 6 et 7 : améliorer l'expression Jeudi 20 Lundi 24 | Entraînement sur la musique, correction, photo. Travail autour de l'occupation de la place, l'orientation des figures, le perfectionnement de certains portés... |
| Séance 8 Concours final Jeudi27 | Autoévaluation concours final, figures imposées et libres remise des prix et débat |

Objectif : concevoir et réaliser des actions à visées artistique, esthétique ou expressive »

Chaque séance donne lieu à une création et une présentation du résultat de la recherche. (Contrainte choix présentation exploration et validation)

Quelques exemples



Duo



Trio



Quatuor

Nos rôles

- **Le porteur** devient surface d'appui pour supporter un partenaire.
- **Le porté (ou voltigeur)** prend ses appuis sur le porteur.
- **Le pareur** :
 - aide le « porté » à s'équilibrer,
 - aide le « porté » à monter et descendre,
 - vérifie le respect des règles de sécurité.
- **Le spectateur/observateur** apprécie la prestation réalisée.

Nos règles d'or

- 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.

| ACROSPORT | Tenir des équilibres |
|----------------------|--|
| Connaissances | <ul style="list-style-type: none"> - connaître les zones de saisies et d'appuis ; - connaître les différentes saisies possibles ; - connaître les principes de sécurité active et passive ; - connaître les postures pour stabiliser un équilibre et un porté ; - connaître les règles de montage et de démontage d'une pyramide |
| capacités | <ul style="list-style-type: none"> - je sais adapter ma saisie à la posture ; - je sais maintenir un équilibre ; - je sais libérer des appuis pour trouver d'autres équilibres posturaux - je sais, en tant que pareur, anticiper un déséquilibre ; - je sais réaliser des éléments gymniques pour lier deux figures et sortir en sécurité d'un équilibre |
| attitudes | <ul style="list-style-type: none"> - prendre confiance en ses capacités ; - oser le contact ; acquérir un regard critique sur l'aspect esthétique de la figure ; - accepter le changement de rôle |

Les figures imposées et libres s'enchaîneront , rythmées selon la musique choisie

Chaque figure a une difficulté particulière et est notée entre 1 et 4 points. Une figure est validée si l'on tient de manière statique 3 secondes. (la pose photo)

Elle sera totalement réussie si les contraintes sont respectées, la sécurité est respectée, l'esthétisme également.