

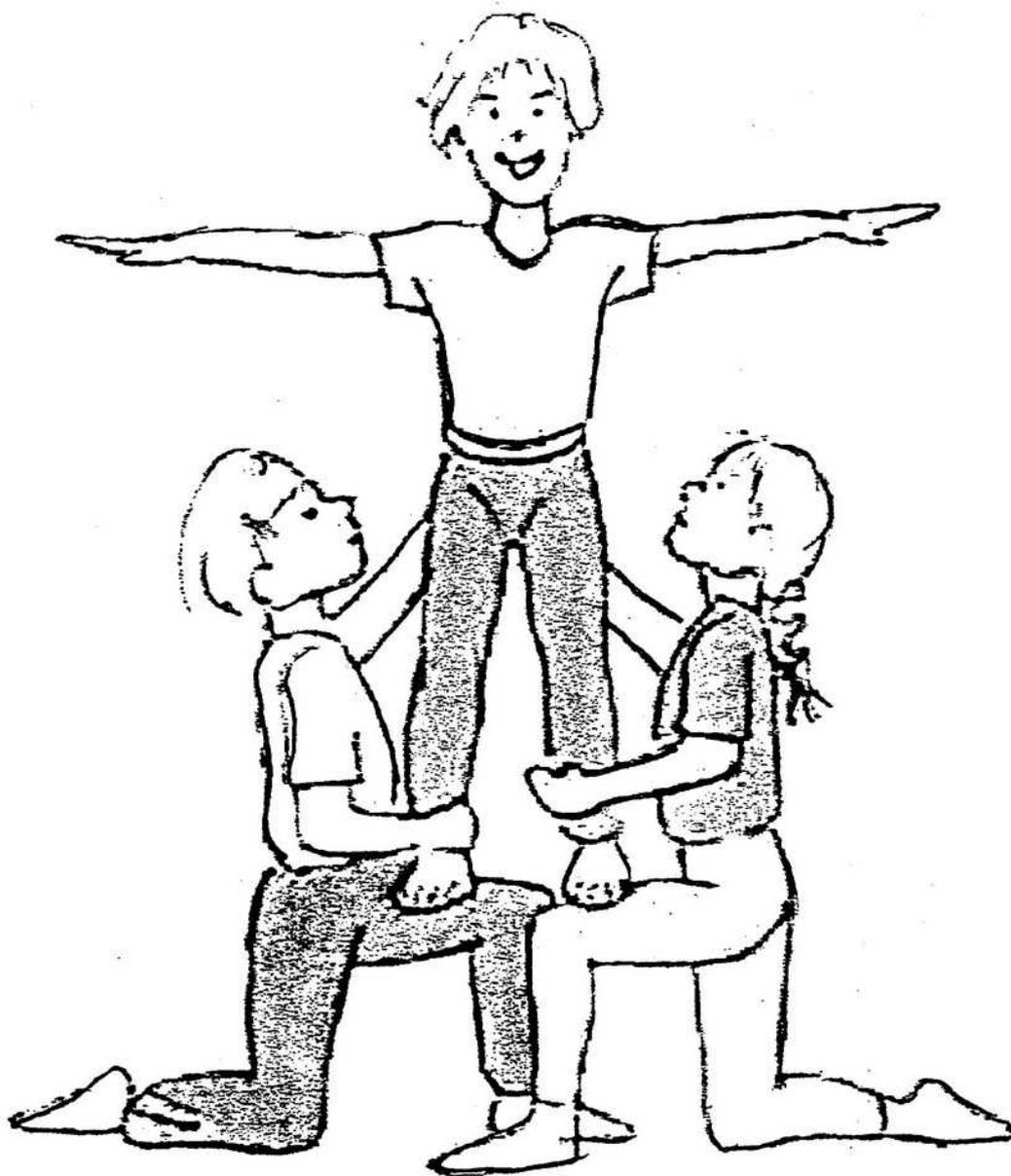
**Rencontres U.S.E.P. – I.E.N.  
Sport et Santé 2008  
Montluçon I et II**

**ACROSPORT**  
**au**  
**Cycle III**

**Delphine BERTHUET  
Françoise AVEDISSIAN**

## QU'EST-CE QUE L'ACROSPORT ?

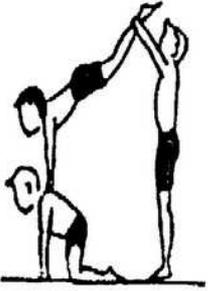
- Une activité acrobatique et artistique.
- Un enchaînement réalisé en musique et destiné à être vu.
- Des acrobates qui se produisent en duos, trios ou quatuors.
- Les acrobates sont porteurs ou voltigeurs. A l'école, les élèves doivent aussi être pareurs ou observateurs.



# QUE DOIT APPRENDRE L'ÉLÈVE AU CYCLE III ?

## SAVOIRS A CONSTRUIRE

### ➤ Habiletés motrices



- Porter- voltiger : être tonique/ gagner son corps/ verrouiller ses articulations/ placer son bassin en rétroversion/ aligner ses segments/ placer et orienter ses appuis/ transférer son poids en fonction des appuis/ tenir des prises solides.
- Parer : aider à monter/ à descendre/ à ne pas chuter/ à rassurer
- Se déplacer : utiliser différents modes de déplacements pour relier les figures entre elles.

### ➤ Méthodes



- Explorer et rechercher différentes solutions pour bâtir une figure stable/ pour passer d'une figure à l'autre/ pour marquer un début, une fin/ pour lier des figures entre elles.
- Déterminer les critères d'appréciation de la prestation et établir une grille d'évaluation.
- Situer son niveau de pratique et choisir, reproduire ou créer des figures adaptées à ses possibilités.
- Avoir un regard actif = élève spectateur : repérer des règles de sécurité/ le respect de la consigne donnée.
- Respecter un ordre et des codes de montage/démontage
- Se repérer dans un espace délimité/ se repérer par rapport aux autres.
- Inventer, mémoriser et réaliser un enchaînement

### ➤ Attitudes et motivations

- Construire, appliquer et intégrer les règles de sécurité propres à l'activité
- Elaborer un code de communication
- Accepter le contact physique/ Faire confiance aux autres
- Accepter les jugements
- Changer de rôle : pareur/ porteur/ voltigeur/ metteur en scène/ spectateur/ juge

# L'ACROSPORT AU CYCLE III

## Compétences de l'élève :

**Concevoir des actions à visée artistique, esthétique ou expressive**

(Compétence 4)

Cette compétence est indissociable de la notion de « regard de l'autre », donc des notions d'acteur et de spectateur.

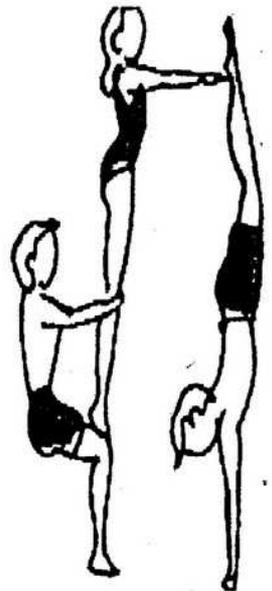
### Les activités

Réaliser et enchaîner plusieurs formes d'actions, codifiées ou non, avec ou sans engin, dans les familles suivantes :

- Acrobatie : se renverser, rouler, sauter, seul ou à plusieurs
- Equilibre : s'équilibrer dans différentes positions, sur engins instables. Porter, voltiger, parer à plusieurs (acroport)

### En fin de cycle III, l'élève sera capable de :

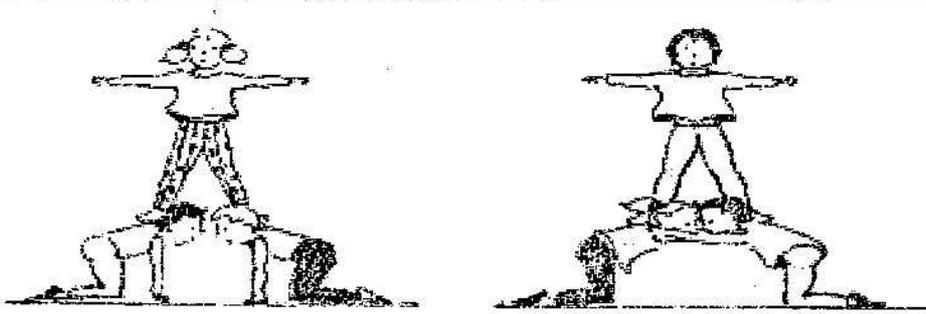
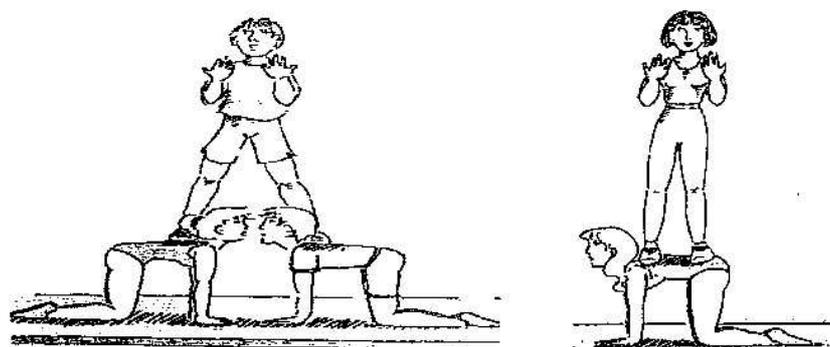
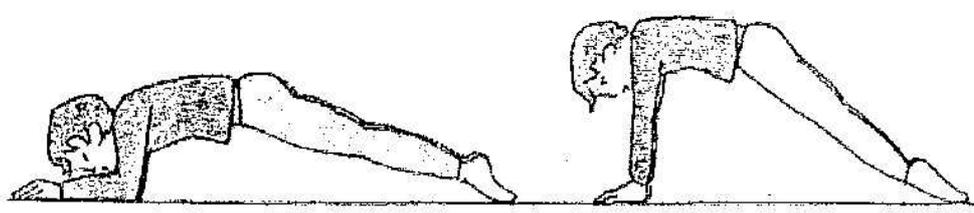
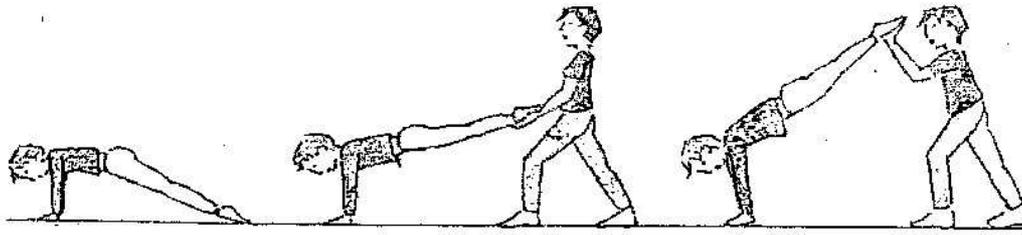
- Construire un enchaînement
    - Choisir des figures et les réaliser
    - Elaborer des liaisons dynamiques entre ces figures
    - Prévoir un début et une fin marquées
  - Complexifier une figure
    - en diminuant le nombre d'appuis
    - en augmentant le renversement
    - en diminuant la surface du polygone de sustentation (espace entre tous les appuis)
  - Changer de rôle :
    - voltigeur, porteur, parer/ metteur en scène/ spectateur
- Juge



## ➤ Connaissances

- Les règles de sécurité
- L'activité : sa pratique sociale et scolaire
- Les caractéristiques de l'activité : sensations, enchaînement, mobilité/immobilité, stabilité/instabilité, modes de déplacement, rotations, renversements
- Les critères de complexification d'une figure
- Les critères de réussite d'une figure/ d'un enchaînement

### Comment complexifier une figure ?

<b>Diminuer le nombre d'appuis</b>	
<b>Diminuer l'écart des appuis</b>	
<b>Diminuer la surface des appuis</b>	
<b>Augmenter le renversement</b>	

# Rencontre Acrosport

## Cycle III

### Généralités

- Les élèves se produisent en duos ou en trios.
- Chaque équipe (duos/trios) choisit une musique, version instrumentale, pour accompagner son enchaînement.
- Chaque enchaînement dure entre 1 minute et 3 minutes.

### Construire un enchaînement

Les enchaînements présentés au jury doivent obligatoirement comporter :

- Un salut de présentation au jury
- Une position de départ bien marquée
- 3 figures acrobatiques, tenues 3 secondes, inventées ou choisies parmi les propositions du dossier ci-joint.
- Quelques déplacements pour passer d'une pyramide à une autre, pour lier l'enchaînement.
- Un élément gymnique. Il peut être choisi parmi les propositions du dossier ci-joint.
- Une position finale tenue 3 secondes.
- Un salut final au jury

### Jugement

- **+1 point** pour le respect de chacun des 4 points suivants : présentation au début et à la fin de l'enchaînement (salut), position de départ marquée et, position finale tenue 3 secondes.
- **+2 points** pour chacune des 3 figures acrobatiques présentées.
- **+2 points** pour l'esthétique de l'enchaînement : mémorisation des mouvements, regard levé, orientation du mouvement par rapport au public, gestes précis, les déplacements chorégraphiés, etc
- **+1 point** pour l'élément gymnique. L'élément gymnique peut être le même pour tous les membres du trio (ou duo) ou chaque acrobate choisit de présenter un élément gymnique différent.
- **-2 points** s'il n'y a aucun effort de construction ou de réalisation d'enchaînement.
- **-1 point** si une position n'est pas tenue 3 secondes (pyramide ou position finale)

- **-1point** pour chaque chute, gros déséquilibre ou tentatives multiples lors de la construction d'une figure.
- Le jury peut enlever des points ou demi points pour toute faute qui lui semblera devoir être sanctionnée. Le jury peut attribuer des points de bonification. Le jury doit pouvoir justifier sa note.

### Feuille de jugement C III:

	POINTS attribués	
Se présente au jury (au début et à la fin)  Position de départ marquée et Position finale tenue		1 point
Pyramide 1		2 points
Pyramide 2		2 points
Pyramide 3		2 points
Élément gymnique		1 point
Esthétique		2 points
<b>Note finale</b>		<b>/10</b>

### Le jury est composé de 4 enfants :

- 2 juges observent les 3 acrobaties
- 1 juge observe le départ et la finale (présentations et positions)
- 1 juge observe l'élément gymnique et gère la feuille de note

L'ensemble des juges attribue les 2 points d'esthétique.

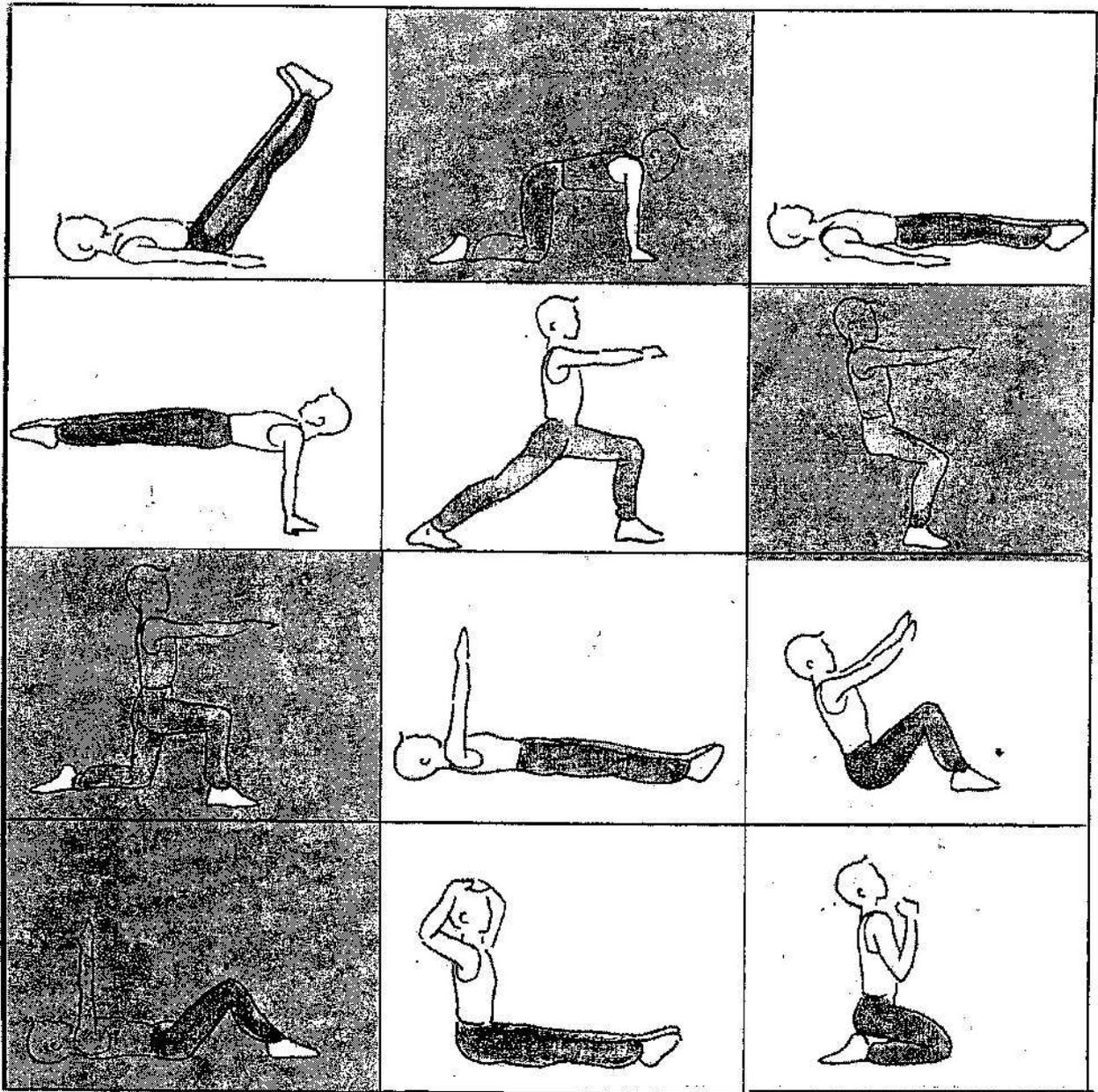
Les notes sont données à titre indicatif. Elles ne donneront pas lieu à un classement ou à une remise de récompense.

## LA SECURITE EN ACROSPORT

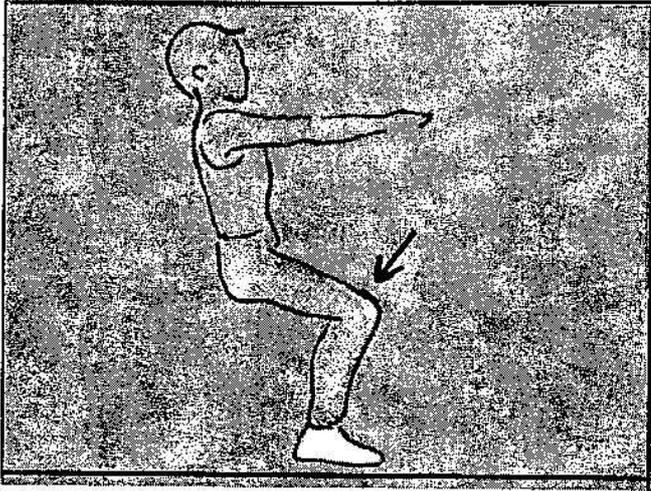
### **Les règles d'or**

- Connaître les points d'appuis interdits (dorsales et cervicales) et les points d'appuis autorisés.
- Communiquer à voix haute: « Es-tu prêt ? » « attention je monte » « attention je descends ». Un des élèves du duo ou trio est chargé de compter à haute voix (3 secondes) pour harmoniser le groupe et le démontage de la figure.
- Pas de chaussures ; travailler nu-pieds ou en chaussettes.
- Pas de bijoux
- Les cheveux attachés
- Proposer un tapis ou une parade qui aide et sécurise. La parade est utilisée durant les apprentissages. Elle n'est pas souhaitable lors de la présentation d'un enchaînement.
- A l'école, ne pas encourager la prise de hauteur mais plutôt la complexification par le renversement, la diminution du nombre d'appuis ou la diminution des surfaces d'appuis.
- Commencer chaque séance par une situation d'échauffement.

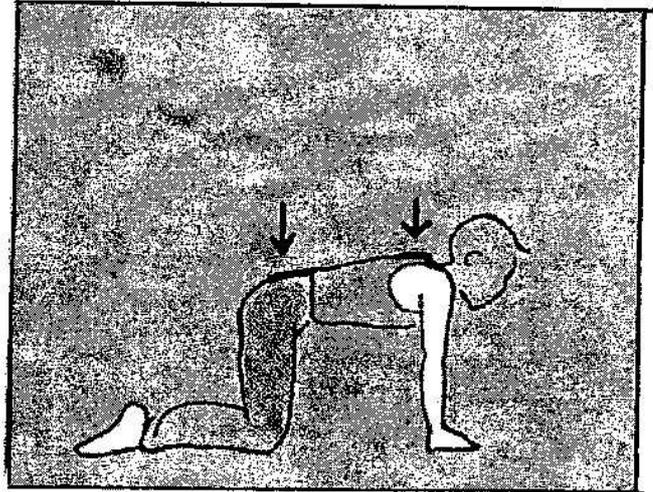
# POSITIONS DU PORTEUR



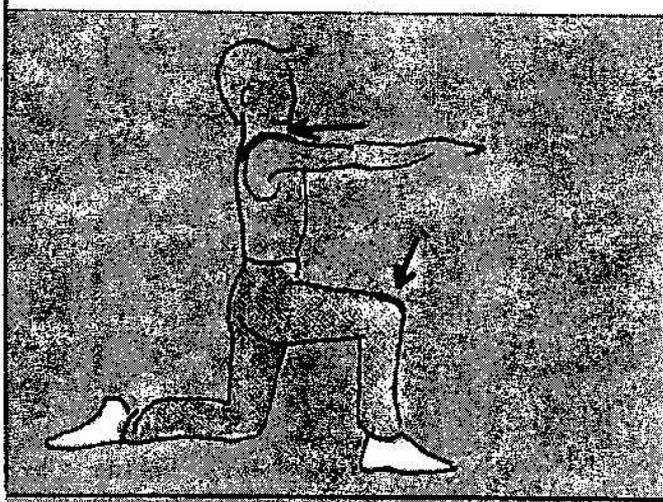
POSITIONS DU PORTEUR  
ET  
POINTS D'APPUIS



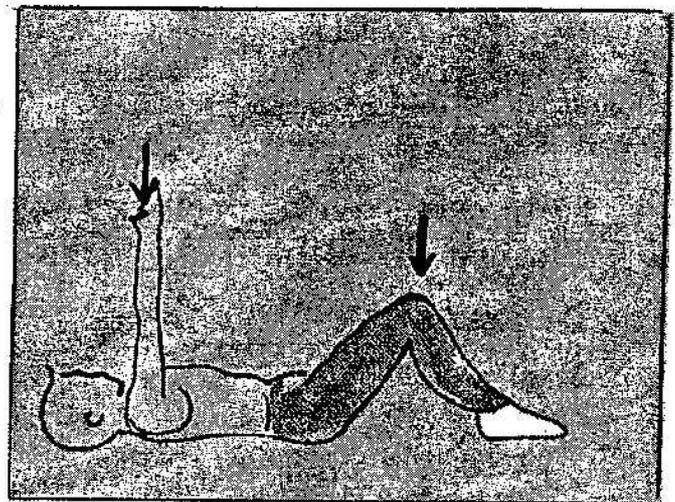
porteur debout



porteur à genoux

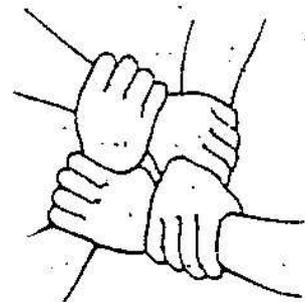
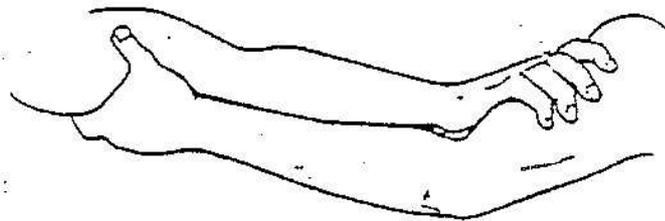
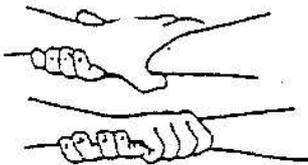
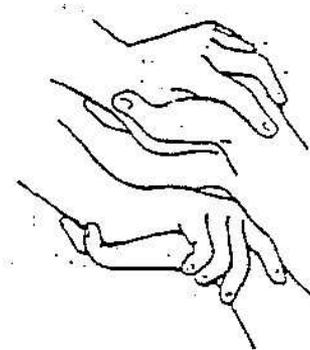
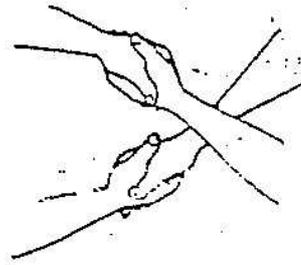
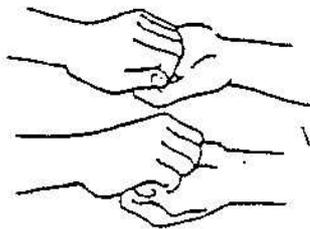
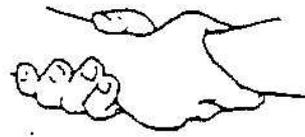
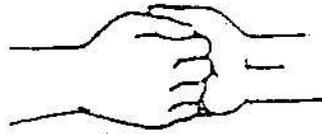
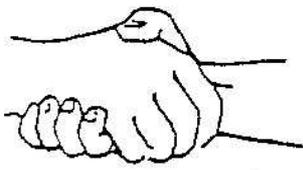


porteur sur un genou

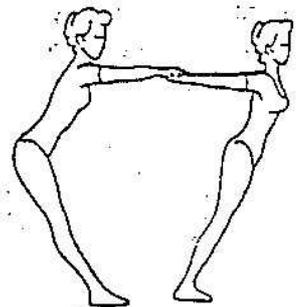
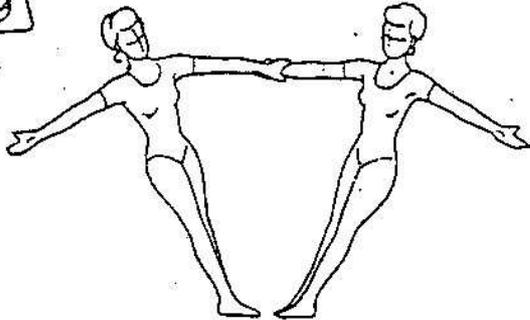
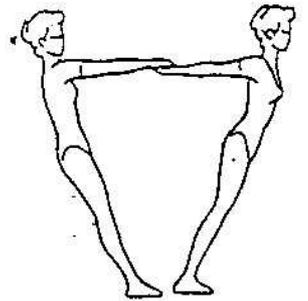
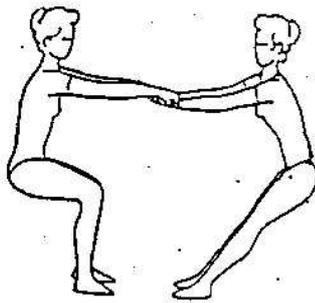
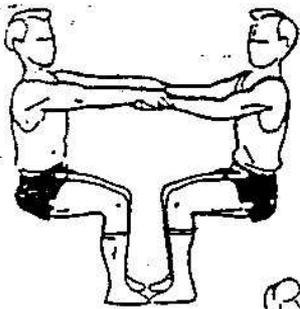
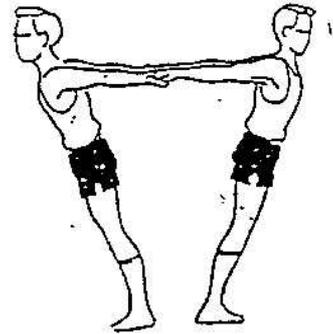
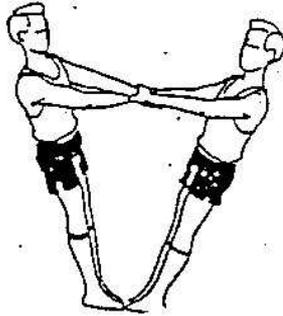
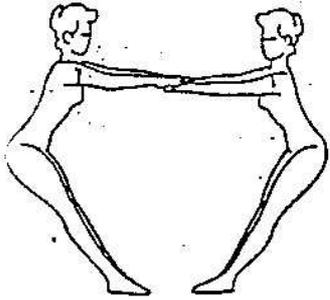
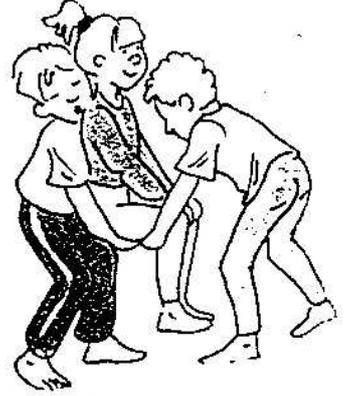
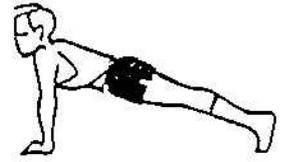
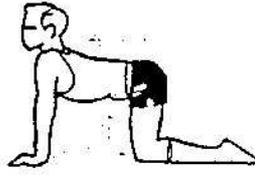
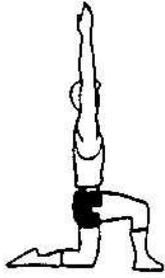
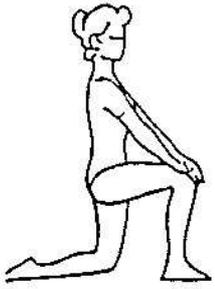


porteur sur le dos

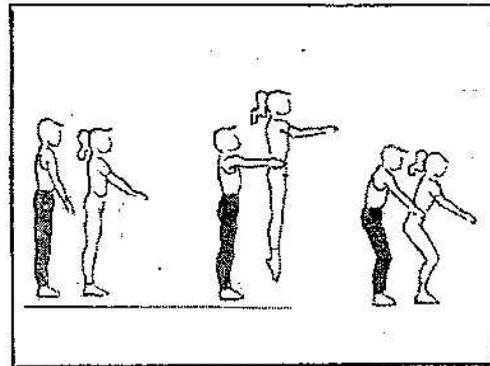
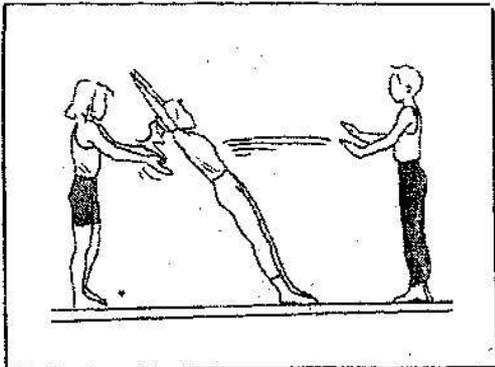
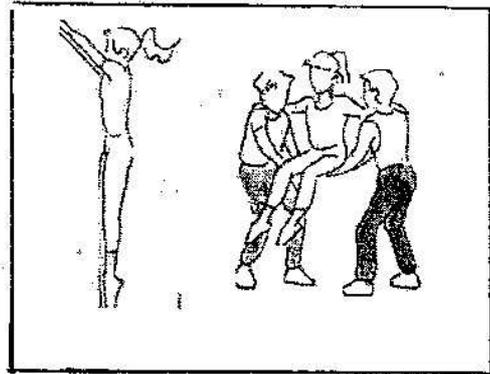
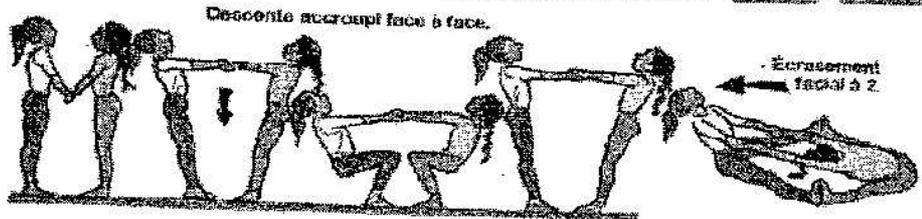
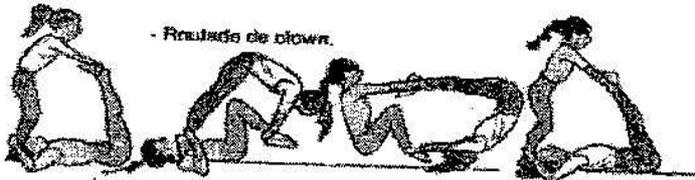
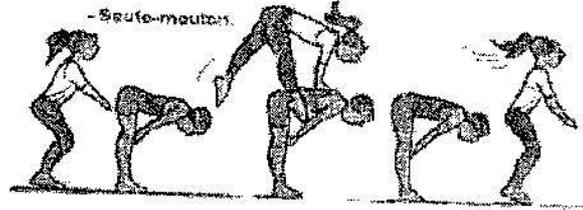
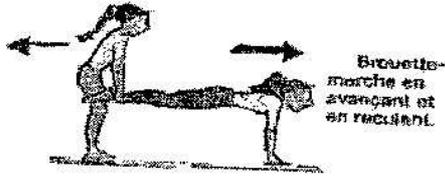
# LES PRISES DE MAINS



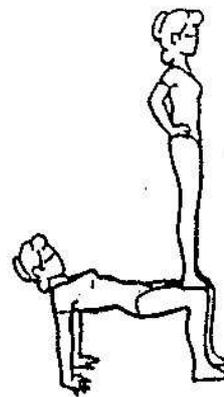
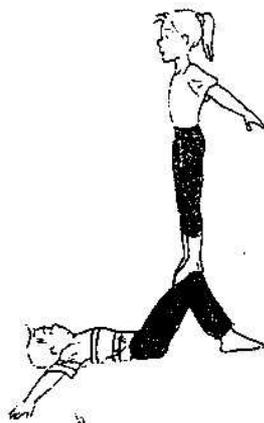
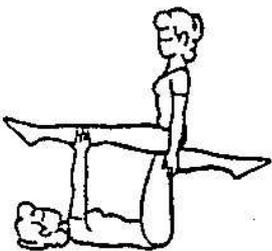
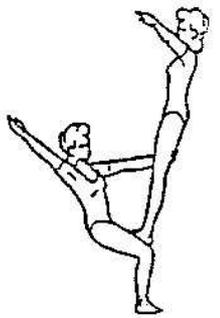
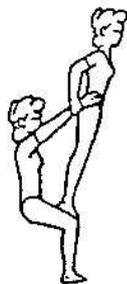
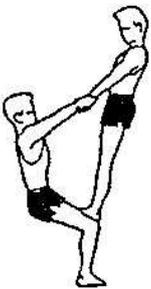
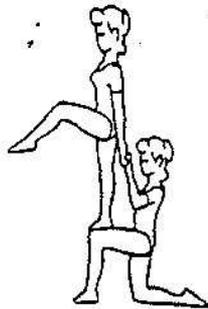
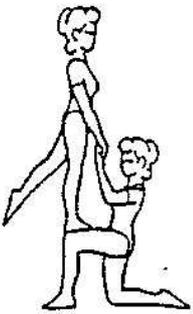
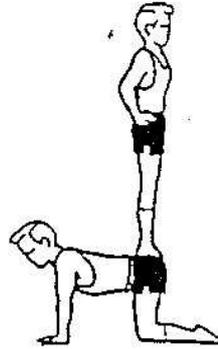
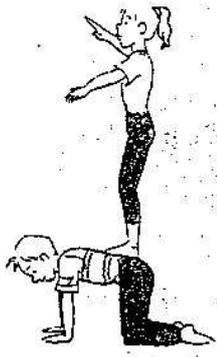
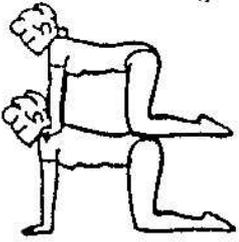
# ECHAUFFEMENT



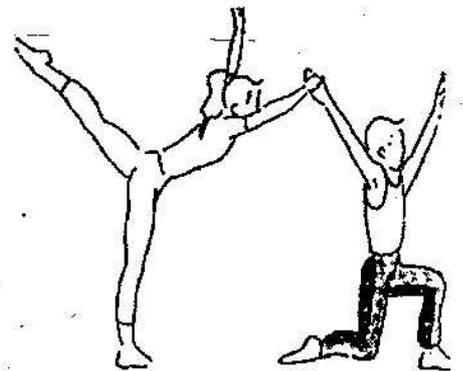
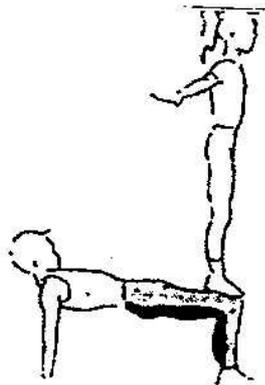
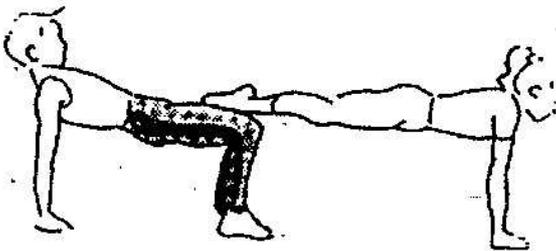
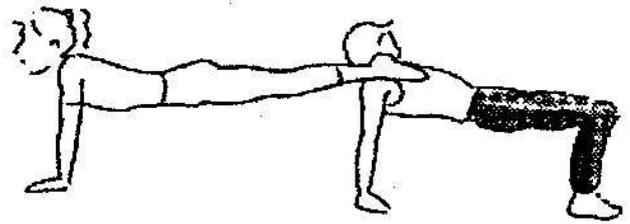
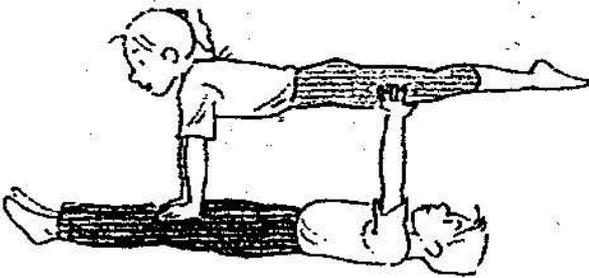
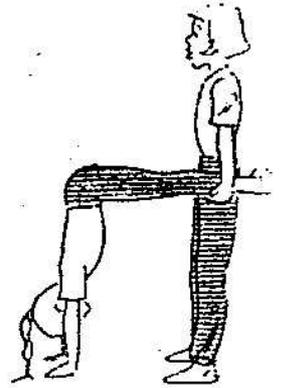
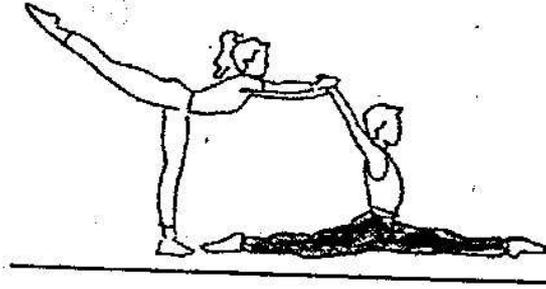
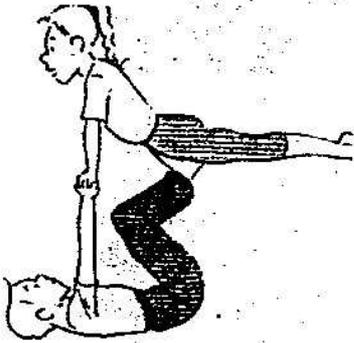
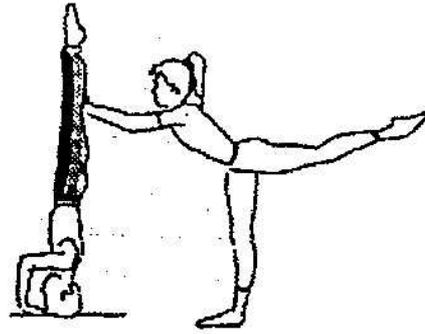
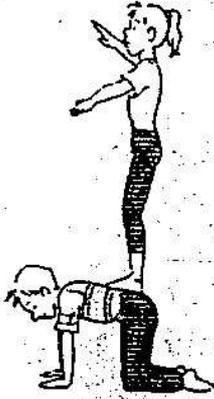
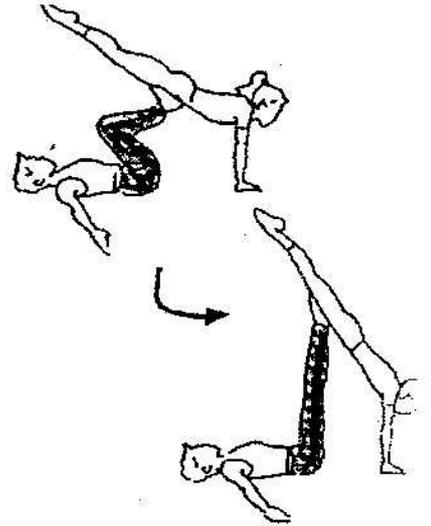
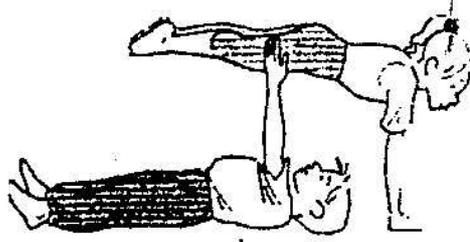
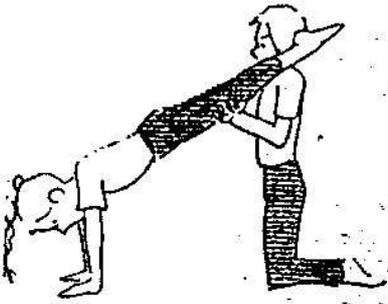
# ECHAUFFEMENT



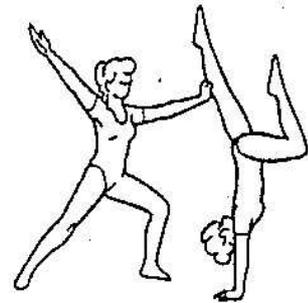
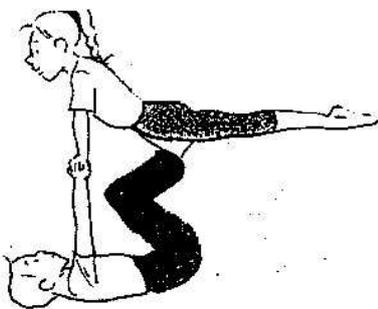
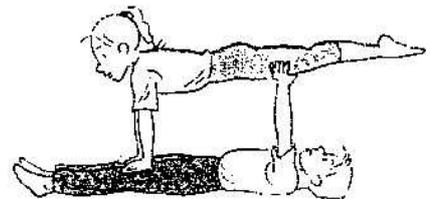
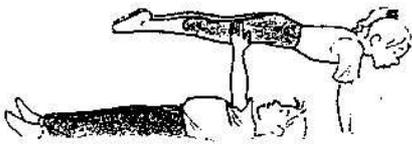
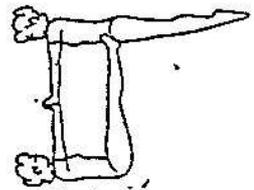
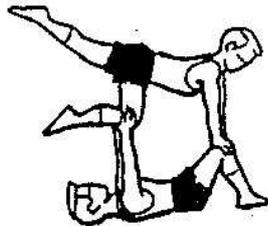
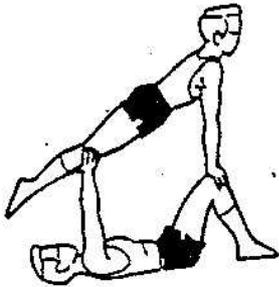
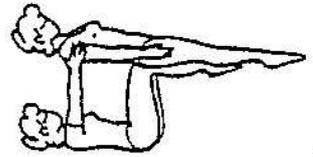
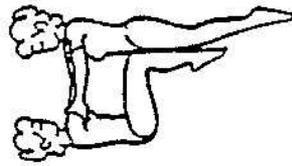
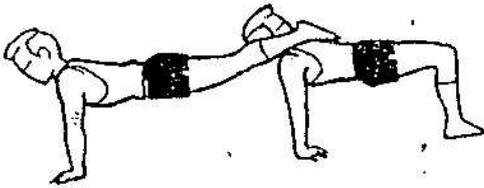
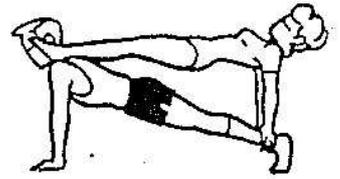
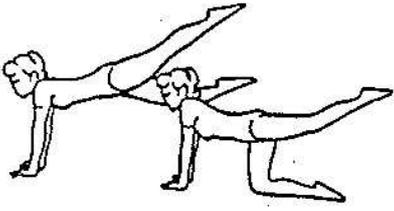
# DUOS



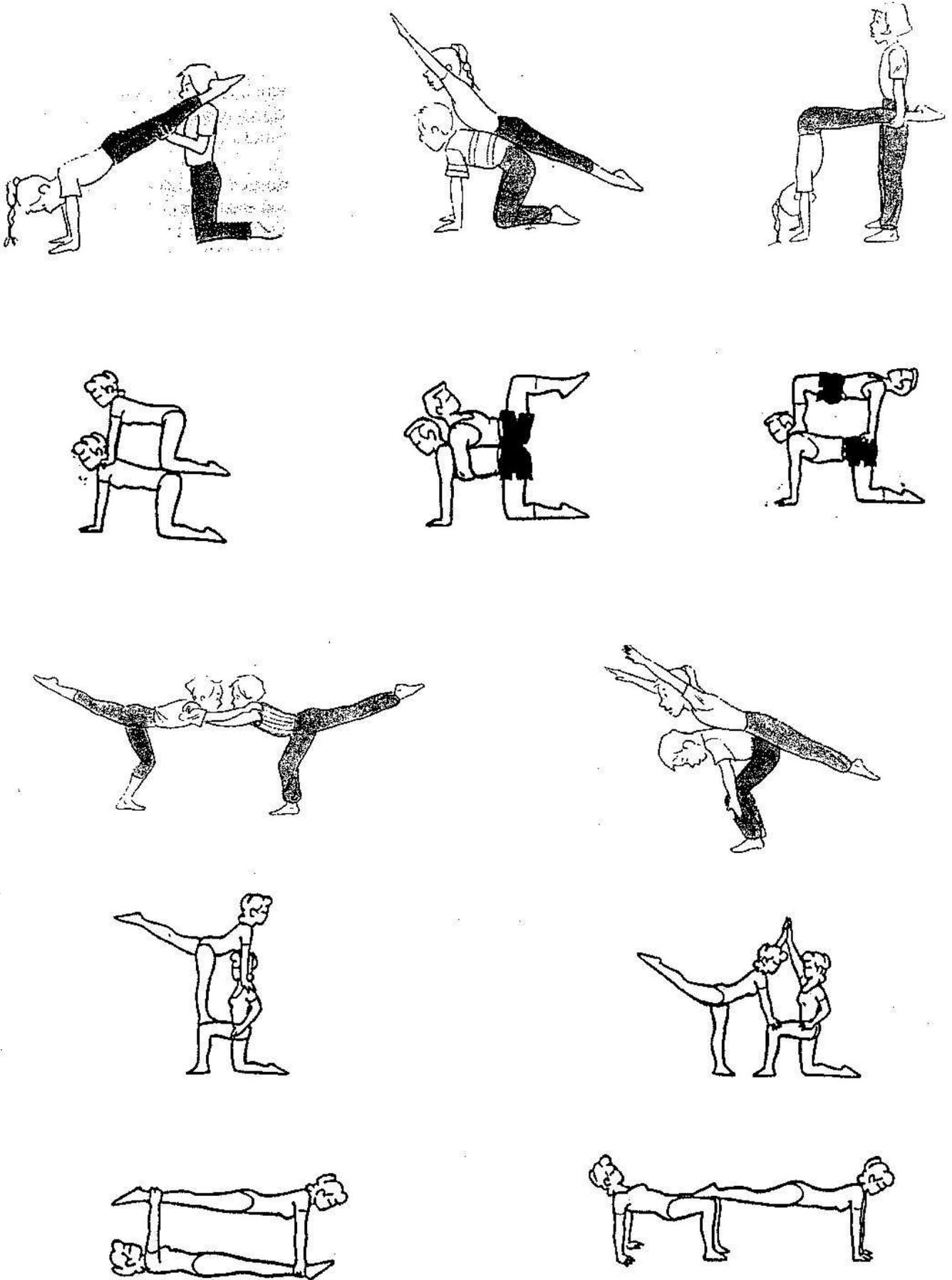
# Figures en duo



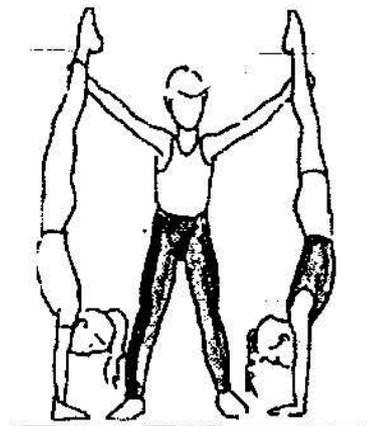
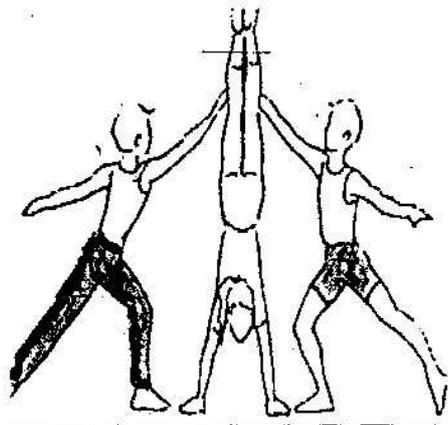
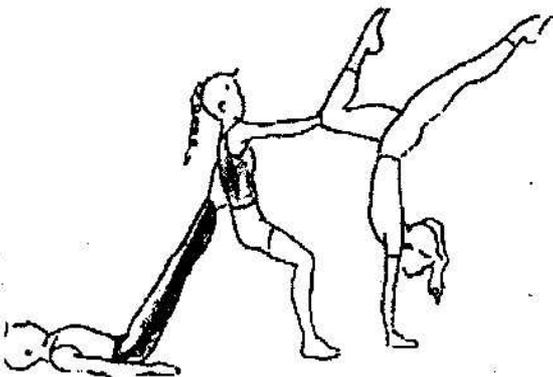
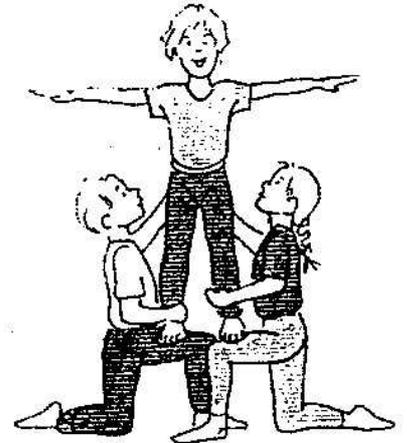
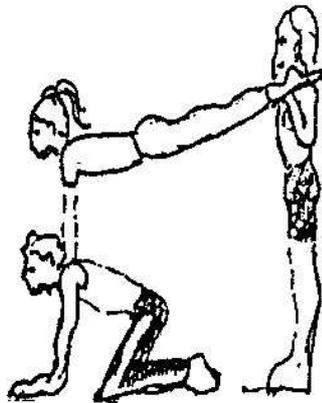
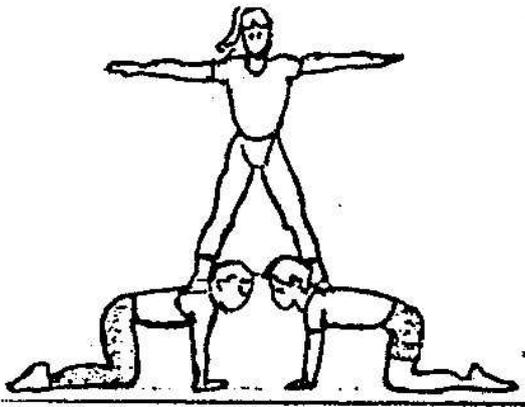
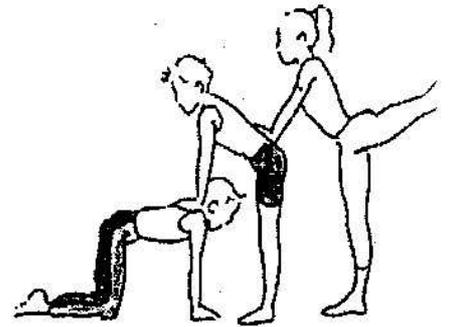
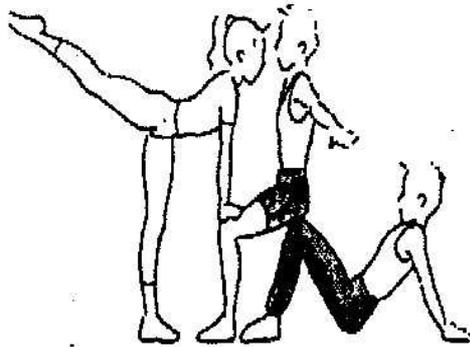
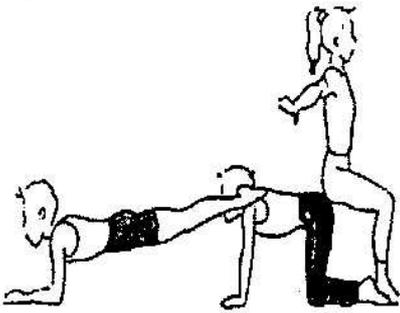
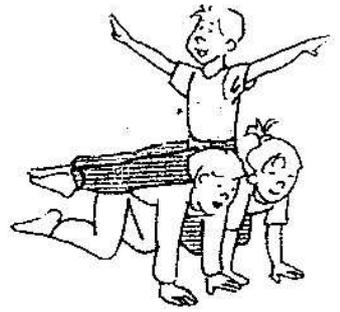
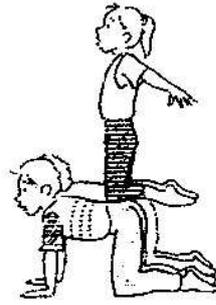
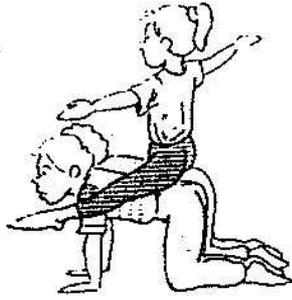
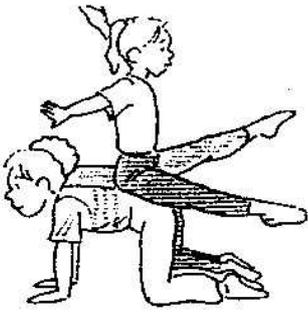
# DUOS AVEC RENVERSEMENT



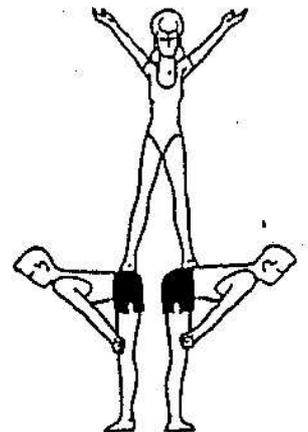
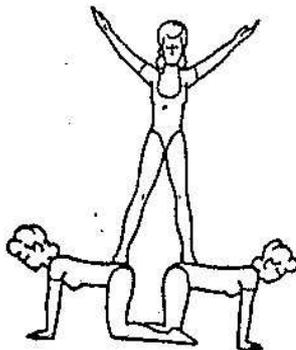
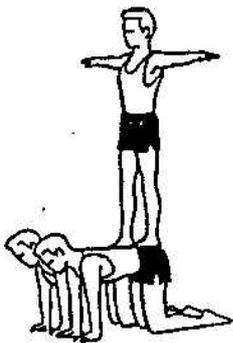
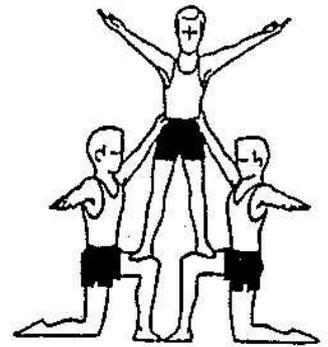
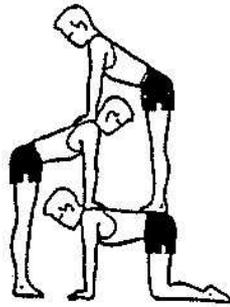
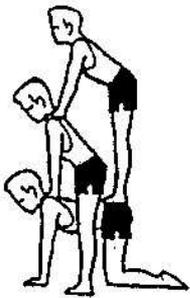
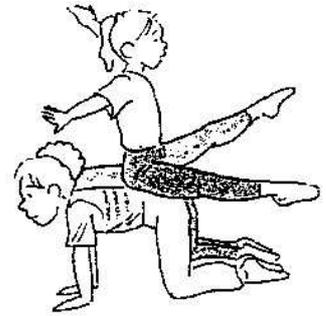
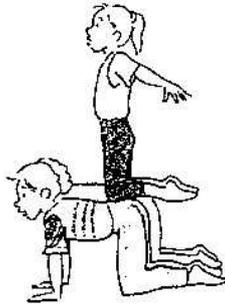
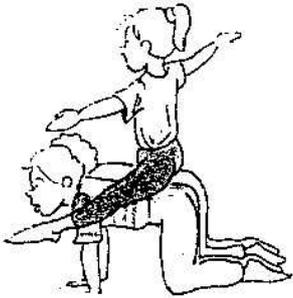
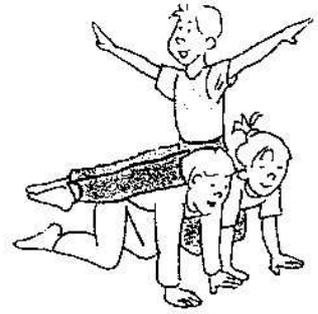
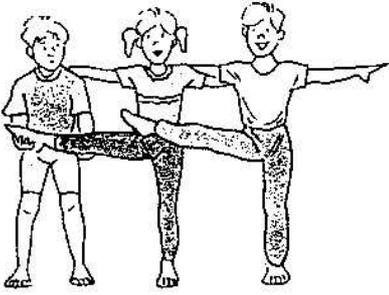
# DUOS AVEC RENVERSEMENT



# Figures en trio



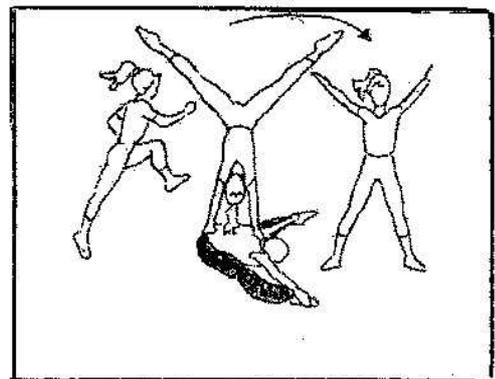
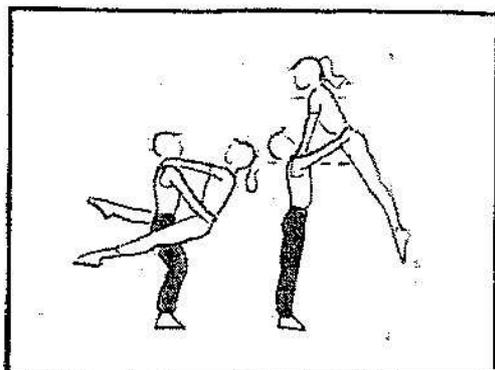
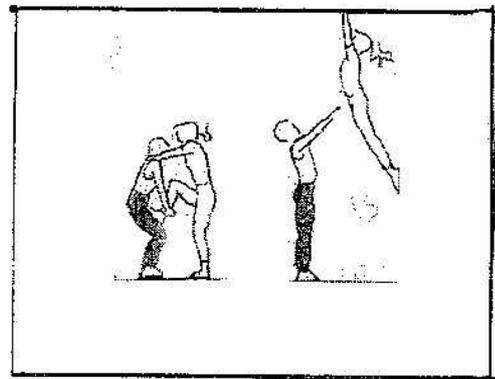
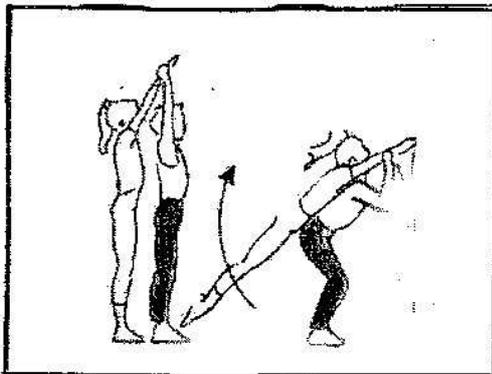
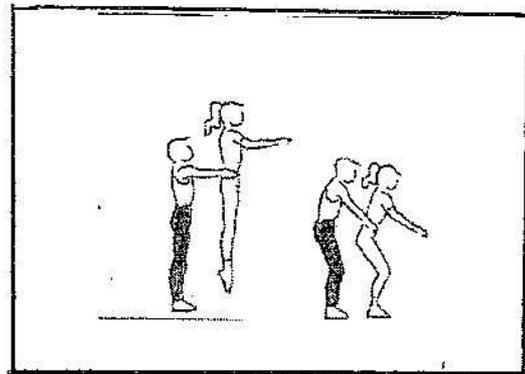
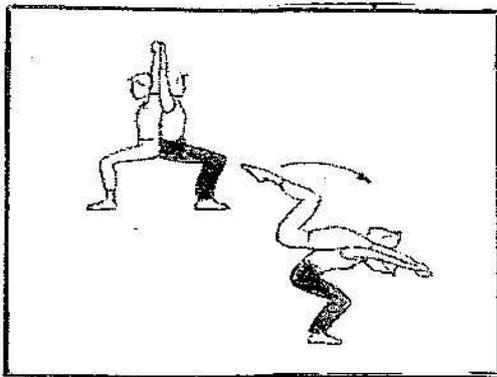
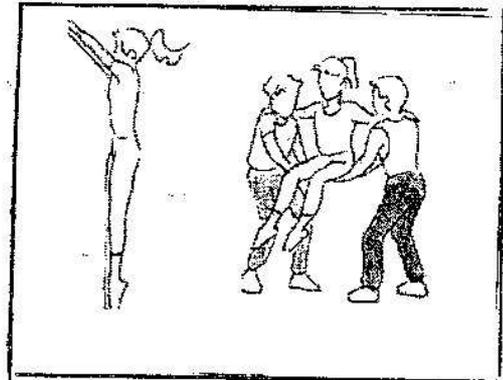
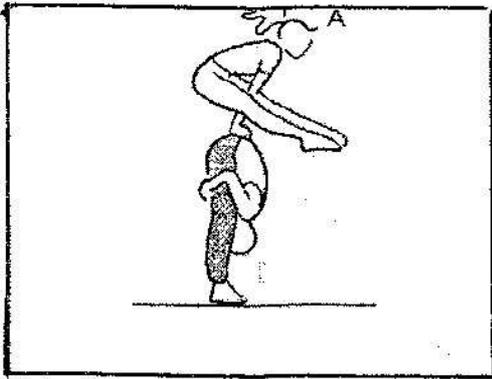
# TRIOS



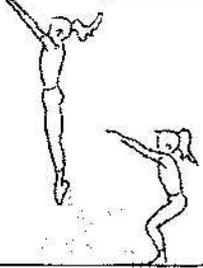
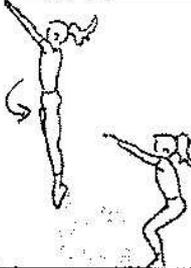
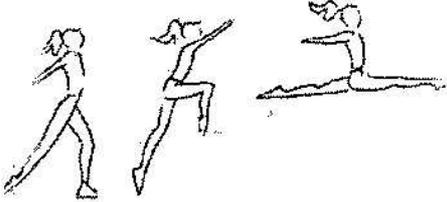
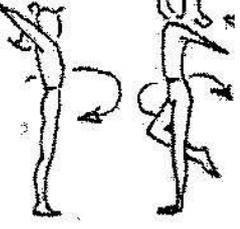
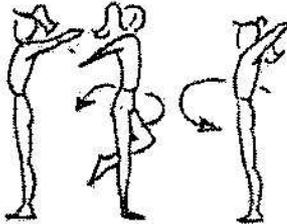
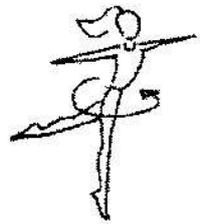
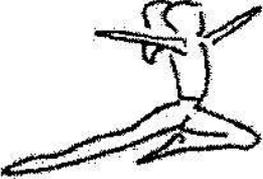
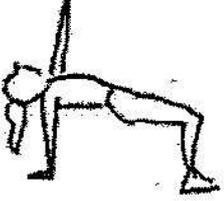
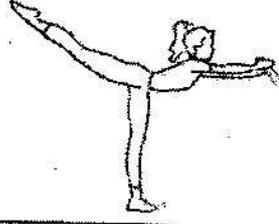


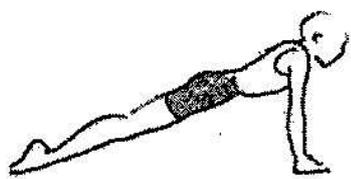
# PYRAMIDES DYNAMIQUES

## DUOS ET TRIOS

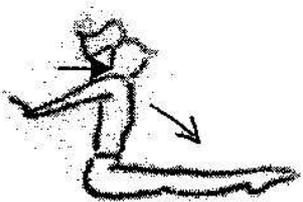


## ELEMENTS GYMNIQUES

		
<p>Appel deux pied, saut vertical</p>	<p>Saut vertical avec ½ tour</p>	<p>Grand jeté avant jambe tendue</p>
		
<p>demi-tour sur un pied, jambe libre fléchie</p>	<p>Tour complet sur un pied, Jambe libre fléchie</p>	<p>Tour complet sur un pied jambe libre tendue</p>
		
<p>Écrasement facial, jambes écartées</p>	<p>Demi-grand écart ou fente avant sur un genou</p>	<p>Grand écart, tenu 3 secondes</p>
		
<p>Demi-pont, tenu 3 secondes</p>	<p>Planche faciale, Tenue 3 secondes</p>	<p>Pied dans la main, tenu 3 secondes</p>

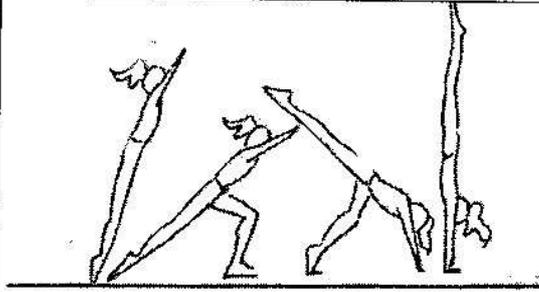
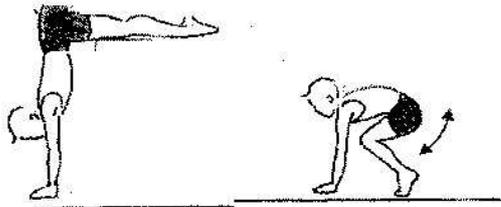


Appui tendu facial



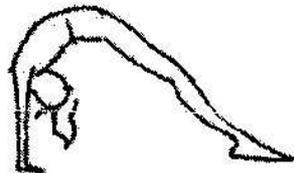
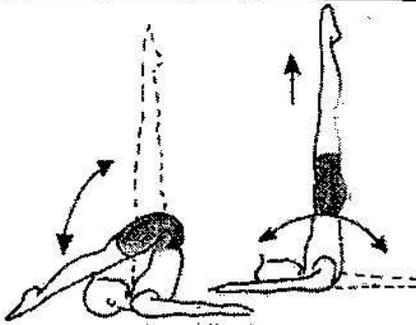
Écrasement facial,  
jambes serrées

# ELEMENTS GYMNIQUES



placement du bassin  
à la verticale

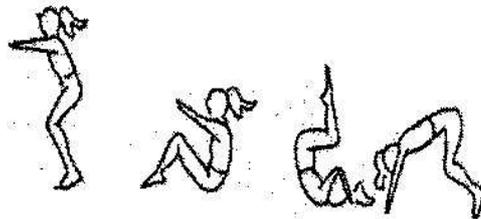
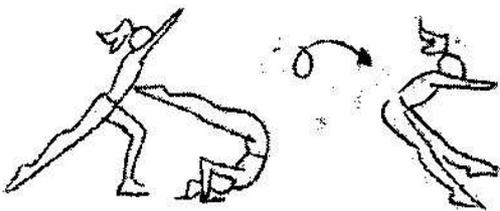
appui tendu renversé :  
ATR



chandelle

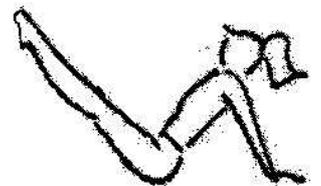
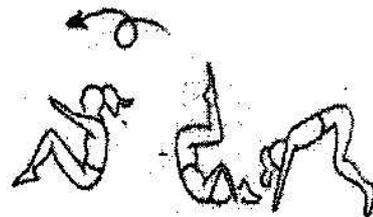
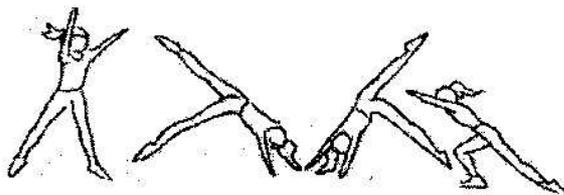
pont

trépied



roulade avant écart

roulade arrière



roue

roulade avant

équilibre fessier