

# Un module d'apprentissage en Acrosport au CP / CE1



---

**Pour prendre en compte et respecter le niveau de développement morphologique et la maturation tonique de l'enfant, ce module n'est proposé qu'à partir du CP / CE1.**

---

**Acrosport : ses spécificités**

[Page 2](#)

**Acrosport au CP / CE1 : ce que l'élève apprend**

[Page 3](#)

**Acrosport au CP / CE1 : organiser son enseignement**

[Page 4](#)

**Quels prolongements en classe à partir de l'activité Acrosport ?**

[Page 6](#)

**Module d'apprentissage**

[Page 8](#)

# Acrosport au CP / CE1 : ses spécificités

## Qu'est-ce que l'activité acrosport ?

C'est une activité gymnique qui vise à :

- porter
- s'équilibrer grâce à l'autre, aux autres
- gérer en même temps prise de risque et sécurité

C'est une activité de coopération et de création collective qui vise à :

- créer des figures statiques équilibrées à plusieurs
- passer par trois rôles différents : *le porteur, le porté et le pareur*
- synchroniser des mouvements entre des partenaires (*le porteur, le porté et le pareur*)

C'est une activité de communication qui vise à :

- présenter des figures lisibles et stables à des spectateurs
- être vue et appréciée

## Notion de construction collective

En CP/CE1 : privilégier des constructions de figures statiques équilibrées à 2.

## Notion de rôles

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

En CP/CE1 :

- **Alterner les 3 rôles** : *le porteur, le porté et le pareur*
- **Le spectateur/observateur** apprécie la prestation réalisée à partir de critères simples d'évaluation (ex : lisibilité de la figure, stabilité de la figure, ...)

## Notion de prise de risque/sécurité

En CP/CE1 :

- privilégier des constructions de figures statiques très stables à une faible hauteur.

## Acrosport au CP / CE1 : ce que l'élève apprend

Compétence spécifique	Compétences générales et connaissances
<p><b>Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive</b>  <i>Réaliser des actions « acrobatiques » mettant en jeu l'équilibre</i></p> <p><b>Apprendre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ <b>à connaître les trois rôles : porteur, porté, pareur.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les règles de fonctionnement de chaque rôle</li> <li>• les règles de sécurité de chaque rôle</li> </ul> </li> <li>↪ <b>en tant que porteur et porté, à construire des appuis stables par la prise de conscience :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• du gainage</li> <li>• de la tonicité</li> <li>• de l'alignement des segments</li> <li>• de la répartition du poids du corps sur les appuis</li> </ul> </li> <li>↪ <b>en tant que porteur et porté, à faire confiance à des partenaires</b> pour accepter de donner son poids et de recevoir le poids de l'autre</li> <li>↪ <b>en tant que porteur, porté et pareur , à coordonner ses actions</b></li> </ul>	<p><b>S'engager lucidement dans l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ contrôler ses émotions pour réaliser et présenter des figures statiques équilibrées à plusieurs, dans le respect de la sécurité de chacun</li> </ul> <p><b>Construire un projet d'action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ choisir, mémoriser et construire des figures à plusieurs</li> </ul> <p><b>Mesurer et apprécier les effets de l'activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ apprécier les mouvements des partenaires pour réorganiser ses propres actions</li> <li>↪ établir des relations entre les actions réalisées et le résultat de son action</li> <li>↪ apprécier l'action des autres en tant qu'observateur/spectateur</li> </ul> <p><b>Appliquer des règles de vie collective</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ coopérer, écouter, respecter les autres pour élaborer un projet en commun</li> <li>↪ identifier et assurer plusieurs rôles (porteur, porté, pareur, observateur)</li> </ul>

# L'acroport au CP / CE1 : organiser son enseignement

## La démarche pour les classes de CP / CE1

La spécificité de l'acroport et notamment des risques inhérents à cette pratique implique un véritable travail préalable portant sur les règles de sécurité, la spécificité des rôles, les règles de « montage » et de « démontage » des figures. Ce travail est absolument nécessaire avant d'envisager la réalisation de figures à plusieurs.

La démarche préconisée repose sur la réalisation de figures imposées à partir d'un référentiel. Au CE1, on pourra poursuivre et proposer la recherche de figures à plusieurs.

## Le vocabulaire spécifique

L'enseignant utilise le vocabulaire spécifique à l'activité.

- **Porteur** : celui qui porte le porté
- **Porté\*** : celui qui est porté par le porteur
- **Pareur** : celui qui aide le porté à prendre sa position. Il aide parfois aussi au « démontage » de la figure.
- **Figure** : production d'une forme corporelle à 2, 3 ou plus
- **Pyramide** : empilement d'un ou de plusieurs partenaires (dans la pyramide, le porté n'a pas d'appui au sol).

\* Pour nous inscrire dans des conditions de sécurité, nous préférons le terme de « porté » à celui de « voltigeur » car l'acroport en CP/CE1 s'apparente plus à une recherche d'équilibre statique qu'à la voltige nécessitant une propulsion dynamique sur le porteur.

## Conduire une séance

- **Resituer** la séance dans le module.
- **Rappeler systématiquement** les règles de sécurité (utiliser un affichage).
- Afin de prendre en compte les risques liés à la pratique de l'acroport, il est **impératif** d'entrer dans l'activité par une **situation d'échauffement**. On veillera notamment à celui des articulations de la tête et des poignets. Il peut néanmoins être fait à travers des jeux (Ex. loup glacé) ou des situations d'échauffement qu'on peut proposer en danse\* ou lors des rituels corporels en classe\*\*.
- **Alterner** régulièrement les temps de pratique et les temps d'échanges en veillant néanmoins à une durée importante d'activité motrice.
- Pour certaines figures, **adapter** les situations proposées et les rôles (porteur, porté) **à la morphologie des élèves**.
- Faire tenir **différents rôles** aux élèves et favoriser les échanges (porteur, porté, pareur, spectateur/observateur).
- **Répéter** plusieurs fois les mêmes situations pour permettre aux élèves de s'approprier les savoirs.
- **Garder la trace** des productions des élèves pour les exploiter (photos).

\* Cf. Doc. « Education physique à la maternelle » Lien

\*\* Cf. Doc. « Des rituels corporels pour mieux apprendre en classe ».

Afin de garantir la sécurité de ses élèves l'enseignant sera particulièrement attentif :

- A la spécificité de chacun des rôles

**Pour le porteur**

**Pour le porté**

Prendre des appuis larges

Gainer son bassin

Avertir son partenaire en cas de fatigue ou de douleur

Limiter le temps de porter (10" maxi)

Communiquer avec le porté

S'assurer que le porteur est en place

Respecter les règles de montage et de démontage

Communiquer avec le porteur

Demander l'aide du porteur si nécessaire

- Aux zones d'appuis du porté sur le porteur

Milieu du dos du partenaire	Milieu de la cuisse du partenaire	Genoux pliés	Bassin	Epaules
				
<b>NON</b>	<b>NON</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>

- Aux règles de « montage » et de « démontage »

Ne débiter une figure que si l'on a un projet d'action

Débiter sur l'appui le plus solide (cf. descriptifs des situations)

Monter et descendre avec précaution comme un « chat », sans heurt et sans piétiner le porteur.

**Ces différentes règles peuvent faire l'objet d'un affichage.**

**Gérer la sécurité**

**Organiser l'espace**

- L'idéal est un dojo
- Des tapis ou praticables (Un tapis de gym pour 3 élèves)
- Un espace d'évolution suffisamment grand pour chaque groupe
- Les règles de sécurité peuvent faire l'objet d'un affichage

**La tenue**

- Le porté est en chaussettes ou pieds nus.

## Evaluer

Au cycle 2, l'évaluation portera **essentiellement sur la capacité des élèves à réaliser des actions à visée esthétique et expressive**. On pourra évaluer :

- Le respect des règles de sécurité
- La conformité des figures par rapport au référentiel proposé
- La capacité des observateurs à utiliser les critères définis au préalable

## Quels prolongements en classe à partir de l'activité Acrosport ?

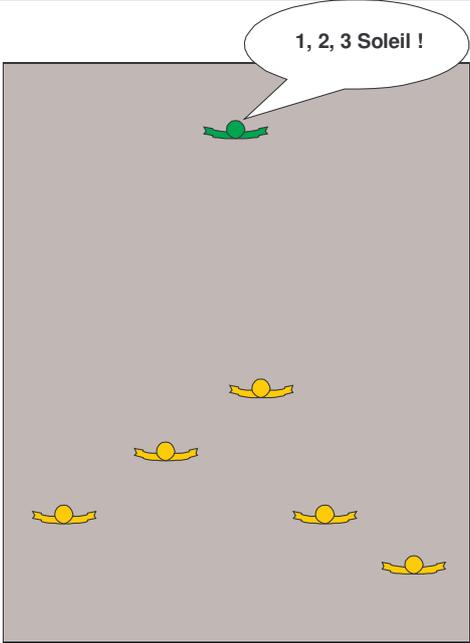
Des liens entre EPS et autres domaines

Domaines	Eléments de programmes Connaissances, capacités et attitudes attendues en fin cycle	Propositions de mise en œuvre en classe
<b>Maîtrise du langage et de la langue française</b>	<b>Maîtrise du langage oral</b>  <b>Parler sur des images</b> Etre capable de : <ul style="list-style-type: none"><li>- prendre la parole au sein d'un groupe ou de la classe</li><li>- participer à un dialogue dans le cadre d'une activité de classe</li><li>- rapporter une observation en se faisant clairement comprendre</li></ul>	<b>Support</b> : à partir de photos numériques prises lors de la présentation des figures par les élèves, à la fin du module (cf situation n°13) : <ul style="list-style-type: none"><li>• mettre en correspondance les photos et les figures du référentiel.</li><li>• comparer des figures du référentiel et leur réalisation à partir des photos. Y a-t-il des décalages entre la figure du référentiel et la photo ? lesquels ? pourquoi ?</li><li>• décrire oralement à un partenaire, une figure du référentiel ou la position d'un élève (à partir d'une photo prise pendant une séance d'EPS). Ce partenaire essaie avec les explications qu'il a comprises, de se placer dans la position décrite. Validation par son camarade.</li><li>• observer le point de vue du photographe : où s'est-il placé pour prendre la photo ? (de face, de côté, de dos, de dessus).</li></ul>
	<b>Lecture</b> Etre capable de : <ul style="list-style-type: none"><li>- lire à haute voix un court texte informatif</li><li>- relire un court texte construit collectivement</li></ul>	<b>Support</b> : documents rédigés par le maître (ou par la classe, avec le maître) concernant les règles de sécurité pour les 3 rôles (cf situation n°9) <ul style="list-style-type: none"><li>• lire les consignes qui se réfèrent aux règles de sécurité des 3 rôles : porteur, porté et pareur.</li><li>• relire les consignes liées aux règles de sécurité écrites par le maître et les élèves, en situation de dictée à l'adulte</li></ul>
	<b>Ecrire des textes</b>  <b>Mise en mots</b> Etre capable de : <ul style="list-style-type: none"><li>- en situation de dictée à l'adulte, de mettre en mots un texte explicatif (CP)</li><li>- pouvoir écrire un texte court explicatif (CE1)</li></ul>	<b>Support</b> : à partir de photos numériques prises lors des séances d'EPS ou à partir des figures du référentiel <ul style="list-style-type: none"><li>• légendier les images</li><li>• décrire une position et être compris d'un tiers qui doit retrouver l'image qui correspond à la position décrite dans le texte</li></ul>

	<p><b>Etude de la langue</b></p> <p><b>Le vocabulaire</b> Etre capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre capable de comprendre des mots nouveaux</li> <li>- Construire un répertoire lexical autour de l'activité acrosport</li> </ul>	<p><b>Support</b> : à partir de photos numériques prises lors des séances d'EPS ou à partir des figures du référentiel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Collecter et classer les mots associés à l'activité acrosport <u>verbes</u> : être en équilibre, se déséquilibrer, s'appuyer, se repousser, s'immobiliser, monter, démonter, porter, résister, être gainé, repousser, s'alléger... <u>adjectifs</u> : lourd, léger, mou, relâché, raide, tendu, fléchi <u>les parties du corps</u> <u>le lexique spécifique</u> : appui, porteur, porté, pareur, figure, référentiel, pyramide...</li> </ul>
<p><b>Découvrir le monde</b></p>	<p><b>Le monde du vivant</b></p> <p><i>Les manifestations de la vie chez l'enfant</i> Etre capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- connaître la structure du squelette (ensemble d'os articulés entre eux).</li> <li>- distinguer la place et le rôle des articulations dans les mouvements du corps.</li> </ul> <p>Savoir à la fin du CE1 que :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les muscles entraînent le déplacement des os du squelette et les mouvements du corps</li> </ul> <p>Attitudes : développer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le sens de l'observation</li> <li>- l'esprit critique : confronter ses idées dans des discussions collectives</li> </ul>	<p><b>Support</b> : à partir des figures du référentiel ou des photos des élèves dans l'activité « acrosport »</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• faire le point sur toutes les parties du corps connues par les élèves.</li> <li>• indiquer particulièrement la place du poignet, du coude, de l'épaule, de la cheville, du genou, de la hanche, du cou.</li> <li>• indiquer les articulations qui sont en appui sur le sol, celles qui ne touchent pas le sol ...</li> </ul> <p><b>Support</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- à partir du vécu des situations corporelles vécues en EPS</li> <li>- à partir d'une photo d'un élève debout</li> <li>- à partir de l'image d'un squelette</li> <li>• établir des correspondances entre l'image d'un squelette et une photo d'un élève debout</li> <li>• observer la structure du squelette : <i>le crâne ; la mâchoire ; la cage thoracique ; la colonne vertébrale ; le bassin ; les membres supérieurs ; les membres inférieurs.</i></li> <li>• comprendre à quoi sert le squelette (<i>Les os forment le squelette et nous permettent de tenir debout</i>)</li> </ul>
	<p><b>Les objets et les matériaux</b> Etre capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mener à bien une construction simple.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construire un robot ou un pantin (carton fin ou fiches bristol) où les articulations seront matérialisées par des attaches parisiennes : le poignet, le coude, l'épaule, la cheville, le genou, la hanche.</li> </ul>

## Module d'apprentissage

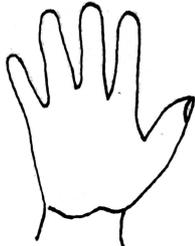
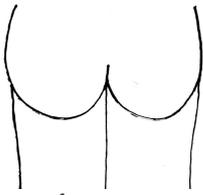
Situations de difficultés croissantes

Situation	<b>1, 2, 3 soleil</b>	<b>1</b>
Objectif visé	- Construire des appuis stables	
Matériel	Aucun	
	<p><b><u>But</u></b> Courir et s'immobiliser au signal.</p> <p><b><u>Organisation</u></b> Collectif avec un meneur Un espace de 20 m de long environ</p> <p><b><u>Consignes</u></b> <b>Pour le meneur :</b> - Dos à ses camarades, compter lentement 1, 2, 3 et dire « soleil » en se retournant. - Observer les autres joueurs et désigner ceux qui bougent. <b>Pour les joueurs :</b> -avancer pendant le comptage, s'immobiliser quand le meneur se retourne.</p> <p><b><u>Recommandations</u></b> Faire 2 ou 3 groupes dans la classe</p> <p><b><u>Critères de réussite</u></b> - Etre immobile.</p>	
Variables	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nombre d'appuis imposés : 1, 3, 4 ...</li> <li>- Relation à l'autre : à 2 (2, 3 ou 4 appuis), à 3 (4, 5 ou 6 appuis).</li> <li>- Espace : en dispersion</li> </ul>	

Situation	<b>Ombre et soleil</b>	<b>2</b>
Objectifs visés	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Construire des appuis stables</li> <li>- Reproduire des positions</li> </ul>	
Matériel	Aucun	
	<p><b><u>But</u></b> « <b>Soleil</b> » : s'immobiliser en équilibre sur 1 ou plusieurs appuis. « <b>Ombre</b> » : reproduire la position du soleil.</p> <p><b><u>Organisation</u></b> Les élèves répartis en groupes de 3 : - un élève représente le « soleil », - un autre « l'ombre », - le troisième valide ou bien aide l'ombre à trouver la bonne position.</p> <p><b><u>Consignes</u></b> Au signal du maître, le «soleil» s'immobilise sur le nombre d'appuis imposés . «L'ombre» doit reproduire la position du</p>	

	soleil. L'observateur aide l'ombre en décrivant la position et valide ou non cette position.  <b>Critères de réussite</b> « <b>Soleil</b> » : Etre immobile. « <b>Ombre</b> » : Etre immobile et reproduire à l'identique la position.	
<b>Variables</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nombre d'appuis imposé (1, 2, 3 etc.)</li> <li>- Sans le nombre d'appuis imposé</li> </ul>		

<b>Situation</b>	<b>Jacques a dit</b>		<b>3</b>
<b>Objectifs visés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Construire des appuis stables</li> <li>- Connaître et mobiliser les différents segments de son corps</li> </ul>		
<b>Matériel</b>	Aucun		
	<p><b>But</b> <b>Pour l'élève acteur</b> : se positionner en respectant les ordres du meneur de jeu. <b>Pour l'élève observateur</b> : valider les positions prises.</p> <p><b>Organisation</b> Collectif. Un meneur de jeu (qui peut, au début, être l'enseignant) et des binômes (acteur / observateur).</p> <p><b>Consignes</b> Au signal du meneur de jeu, l'acteur doit se positionner en fonction des ordres annoncés. Ex. « Jacques a dit : un pied, deux mains ». « Jacques a dit : un genou un pied, une main ». L'observateur valide ou pas les positions prises.</p> <p><b>Recommandations</b> Supprimer les éliminations. Privilégier des situations où les élèves marquent des points à chaque fois qu'ils ont rempli le contrat.</p> <p><b>Critères de réussite</b> - Etre immobile et respecter la consigne.</p>		
			
<b>Variables</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Préciser les appuis. Ex. « Jacques a dit : pied droit, genou gauche et les deux mains »</li> <li>- Rôles : par trois (un meneur, un acteur, un observateur)</li> </ul>			

<b>Situation</b>	<b>Les maisons</b>		<b>4</b>
<b>Objectif visé</b>	- Construire des appuis stables		
<b>Matériel</b>	Un cerceau pour deux élèves. Des cartons avec des dessins (ou photos) représentant les différentes parties du corps (main, coude, genou, pied, tête, fesses).		
	<p><b>But</b> <b>Pour l'élève acteur</b> : se positionner et s'immobiliser 3" en respectant les indications données par les cartons. <b>Pour l'élève observateur</b> : valider les positions prises.</p> <p><b>Organisation</b> Collectif. Un meneur de jeu et des binômes. Un acteur, un observateur.</p> <p><b>Consignes</b></p>	 <p>main</p>	 <p>fesses</p>

	<p>Les élèves se déplacent librement. Au premier signal il se placent près d'un cerceau et lisent les images placées dans ce cerceau. Au deuxième signal ils se positionnent à côté du cerceau en respectant les consignes données par les cartons.</p> <p><b><u>Critères de réussite</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'immobiliser en respectant les appuis correspondant aux images.</li> </ul>	
<p><b>Variable</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les dessins sont remplacés par des mots et des indications de latéralité (pied droit, genou gauche).</li> </ul>		

<p><b>Situation</b></p>	<p><b>Le caméléon</b></p>		<p><b>5</b></p>
<p><b>Objectifs visés</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Construire des appuis stables</li> <li>- Transférer le poids du corps d'un appui sur l'autre</li> </ul>		
<p><b>Matériel</b></p>	<p>Aucun</p>		
	<p><b><u>But</u></b> A partir d'une position stable sur quatre appuis, passer à une autre position stable imposée par le meneur.</p> <p><b><u>Organisation</u></b> Un meneur de jeu, 1 acteur.</p> <p><b><u>Consignes</u></b> L'acteur se positionne sur 4 appuis. Le meneur de jeu annonce l'appui que l'acteur doit déplacer.</p> <p><b><u>Recommandations</u></b>  limiter la durée de cette activité.</p> <p><b><u>Critères de réussite</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre immobile</li> <li>- Effectuer le changement de position sans tomber ni poser un appui supplémentaire.</li> </ul>	 <p data-bbox="1038 1070 1444 1176">  <span>Déplacer la main droite</span> </p> 	
<p><b>Variables</b></p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imposer des zones de déplacement (quadrillage, chemins)</li> <li>- Supprimer un appui à la demande du meneur</li> </ul>			

<p><b>Situation</b></p>	<p><b>La marchande</b></p>		<p><b>6</b></p>	
<p><b>Objectif visé</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Construire des appuis stables</li> <li>- Transférer le poids du corps d'un appui sur l'autre et rester équilibré</li> </ul>			
<p><b>Matériel</b></p>	<p>Un cerceau pour deux élèves. Des cartons avec des dessins (ou photos) représentant les différentes parties du corps (main, coude, genou, pied, tête, fesses).</p>			
	<p><b><u>But</u></b> <b>Pour l'élève acteur</b> : se positionner sur 2, 3 ou 4 appuis en respectant les indications donnés par les cartons puis</p>			

<p>modifier sa position en fonction de la nouvelle image proposée par l'observateur.  <b>Pour l'élève observateur</b> : échanger une étiquette de la série. Valider les positions prises.</p> <p><b>Organisation</b>  Collectif. Un meneur de jeu et des binômes. Un acteur, un observateur.</p> <p><b>Consignes</b>  Les élèves se placent près d'un cerceau et « lisent » les cartons placés dans ce cerceau. L'acteur se positionne à côté du cerceau en fonction des consignes données par les images (cf. Situation «Les maisons »). Au signal, l'observateur va chercher une étiquette et l'échange contre l'une de celles qui sont dans le cerceau. L'acteur modifie sa position en respectant les nouvelles consignes données par les images.</p> <p><b>Recommandations</b>  Veiller à proposer un stock important de cartons</p> <p><b>Critères de réussite</b>  - S'immobiliser en respectant les appuis correspondant aux images.  - Effectuer le changement de position sans tomber ni poser un appui supplémentaire.</p>	 <div style="text-align: center;">↓</div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;"></td> <td style="width: 33%; text-align: center;"></td> <td style="width: 33%; text-align: center;"></td> </tr> </table> 			
				

**Variable**  
- Les dessins sont remplacés par des mots et des indications de latéralité (pied droit, genou gauche).

<b>Situation</b>	<b>Les 4 zones</b>	<b>7</b>				
<b>Objectif visé</b>	- Prendre conscience des états de tonicité musculaire					
<b>Matériel</b>	Un espace divisé en quatre zones bien identifiées Des panneaux : Debout mou-relâché / Au sol mou-relâché / Debout dur-raide / Au sol dur-raide, 1 panneau par zone					
<p><b>But</b>  Prendre une posture et s'immobiliser en respectant les contraintes liées à la zone où je me trouve.</p> <p><b>Organisation</b>  Par deux : un élève acteur, l'autre observateur.</p> <p><b>Consignes</b>  Evoluer en marchant d'une zone à l'autre en respectant le sens indiqué par les flèches. Au signal s'immobiliser en respectant la contrainte.</p> <p><b>Critères de réussite</b>  - Respecter les contraintes liées à la zone.</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 10px;"> <b>Zone 1</b>            Debout            Mou / relâché   </td> <td style="width: 50%; padding: 10px;"> <b>Zone 2</b>            Au sol            Mou / relâché   </td> </tr> <tr> <td style="width: 50%; padding: 10px;"> <b>Zone 4</b>            Au sol            Dur / raide   </td> <td style="width: 50%; padding: 10px;"> <b>Zone 3</b>            Debout            Dur / raide   </td> </tr> </table>		<b>Zone 1</b> Debout Mou / relâché 	<b>Zone 2</b> Au sol Mou / relâché 	<b>Zone 4</b> Au sol Dur / raide 	<b>Zone 3</b> Debout Dur / raide 
<b>Zone 1</b> Debout Mou / relâché 	<b>Zone 2</b> Au sol Mou / relâché 					
<b>Zone 4</b> Au sol Dur / raide 	<b>Zone 3</b> Debout Dur / raide 					

<b>Situation</b>	<b>Des équilibres</b>	<b>8</b>
<b>Objectifs visés</b>	- Prendre conscience de la nécessité de la tonicité musculaire - Prendre conscience de son propre poids et du poids de l'autre - Faire confiance à son partenaire	
<b>Matériel</b>	Aucun	

<p><b><u>But</u></b>  <b>Pour le porteur</b> : offrir un appui stable.  <b>Pour le porté</b> : explorer différents déséquilibres en utilisant le porteur pour être en équilibre.</p> <p><b><u>Organisation</u></b>  Par 2.</p> <p><b><u>Consignes</u></b>  <b>Pour le porteur</b> : debout ou au sol sur 4 appuis, offrir au porté un appui stable.  <b>Pour le porté</b> : utiliser le porteur pour maintenir une position impossible à tenir sans l'aide du partenaire.</p> <p><b><u>Recommandations</u></b>  Travailler sur le tapis.</p> <p><b><u>Critères de réussite</u></b>  <b>Porteur et porté</b> sont toniques et immobiles dans leur position.</p>	
--	---

Situation	<b>Construire des règles de sécurité : une pyramide à deux</b>	9
Objectif visé	- Apprendre et appliquer les règles de sécurité pour construire une figure	
Matériel	Aucun	
<p><b><u>But</u></b>  Réaliser une pyramide en respectant les règles de sécurité.</p> <p><b><u>Organisation</u></b>  Par 3 : 1 porté, 1 porteur et un pareur.</p> <p><b><u>Règles de sécurité pour le montage et le démontage</u></b>  <b>Attention !</b>  Le montage d'une pyramide s'effectue toujours de l'appui le plus solide à l'appui le moins solide.  Le démontage s'effectue en sens inverse du moins solide vers le plus solide.  Les montées et descentes s'effectuent avec précaution comme un « chat », sans heurt et sans piétiner le porteur .</p> <p><b><u>Consignes pour le porté</u></b>  <b>Montage</b> : poser tout d'abord un pied sur le bassin du porteur, puis sur le haut de son dos.  <b>Démontage</b> : enlever d'abord le pied du haut du dos puis celui placé sur le bassin. Ne pas sauter.</p> <p><b><u>Consignes pour le porteur</u></b></p>		

- Les mains sont placées à la largeur des épaules.
- Les bras sont tendus.
- Les bras et les cuisses sont verticaux et forment un angle droit avec le sol
- Le dos est plat
- Le bassin est gainé
- Le regard est placé entre les mains.

**Consignes pour le porteur**

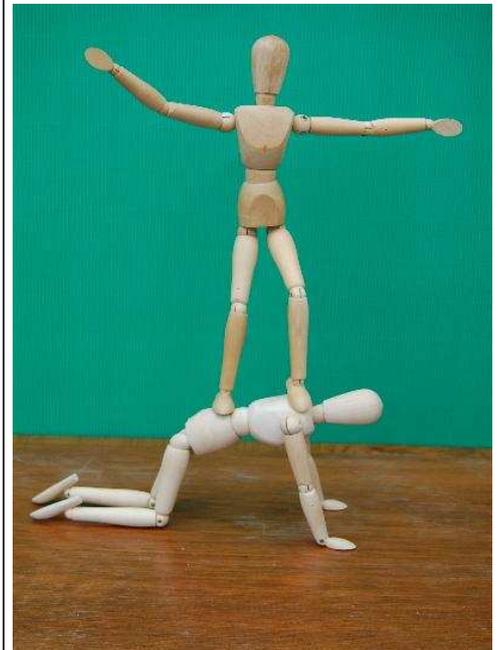
- Il aide à alléger le poids du porté quand celui-ci supprime son dernier appui au sol.
- Il aide à contrôler la descente du porté
- Il vérifie si les règles de sécurité sont respectées

**Recommandations**

- Mener cette situation de façon très directive en s'assurant que toutes les consignes de sécurité sont assimilées.
- Constituer des trios avec des élèves de gabarits identiques.

**Critères de réussite observés par le porteur**

- Les consignes et les règles de sécurité sont respectées.
- Le porté et le porteur sont immobiles pendant 5 secondes.



Situation	<b>A partir d'un référentiel, construire des figures</b>		<b>10</b>
Objectifs visés	- Choisir, en équipe, une figure d'un référentiel		
Matériel	Un référentiel de figures à 2		
	<p><b>But</b> Choisir et reproduire une figure du référentiel.</p> <p><b>Organisation</b> Par 3 : porté, porteur et porteur/observateur.</p> <p><b>Consignes</b> Reproduire trois fois une figure, en changeant de rôles à chaque fois.</p> <p><b>Recommandations</b> Être vigilant sur la sécurité (cf situation précédente). Constituer des groupes homogènes (même gabarit).</p> <p><b>Critères de réussite observés par le porteur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La figure est stable : tenue pendant 5 secondes</li> <li>- Les consignes et les règles de sécurité sont respectées.</li> </ul>		

<b>Variables</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les figures sont imposées par l'enseignant ou tirées au sort.</li> <li>- Construire deux ou plusieurs ou toutes les figures du référentiel.</li> </ul>

<b>Situation</b>	<b>Présenter une figure devant 3 observateurs/spectateurs</b>	<b>11</b>
<b>Objectifs visés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oser présenter une figure devant trois observateurs</li> <li>- Apprendre à observer, en tant que spectateur</li> </ul>	
<b>Matériel</b>	Un référentiel de figures à 2	
	<p><b><u>But</u></b></p> <p><b>Pour les acteurs :</b> présenter la figure du référentiel de la situation précédente.</p> <p><b>Pour les observateurs/spectateurs :</b> observer si les critères de réussite sont respectés.</p> <p><b><u>Organisation</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Les acteurs :</b> par équipe de 3 ( porté, porteur et pareur).</li> <li>- <b>Les observateurs/spectateurs :</b> par équipe de 3</li> </ul> <p><b><u>Consignes</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>En tant qu'acteurs :</b> par équipe de 3, reproduire trois fois une figure en changeant de rôles à chaque fois.</li> <li>- <b>En tant qu'observateurs/spectateurs :</b> une équipe de 3 observe les 3 figures puis changement de rôle.</li> </ul> <p><b><u>Recommandations</u></b></p> <p>Etre vigilant sur la sécurité. Constituer des groupes homogènes (même gabarit).</p> <p><b><u>Critères de réussite observés par les observateur/spectateurs</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les observateurs identifient la figure choisie dans le référentiel.</li> <li>- La figure est stable : tenue pendant 5 secondes</li> <li>- Chacun passe par les 3 rôles (porteur, porté et pareur)</li> <li>- Les consignes et les règles de sécurité sont respectées.</li> </ul>	
<b>Variable</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Présenter deux ou plusieurs ou toutes les figures du référentiel</li> </ul>	

<b>Situation</b>	<b>A partir d'un référentiel, choisir et réaliser des figures</b>	<b>12</b>
<b>Objectifs visés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Choisir et réaliser, en équipe, 3 figures différentes</li> <li>- Passer par les 3 rôles ; porté, porteur, pareur</li> </ul>	
<b>Matériel</b>	Un référentiel de figures à 2	
	<p><b><u>But</u></b></p> <p>Choisir, dans le référentiel, et réaliser trois figures différentes où chacun des élèves est tour à tour porté, porteur et pareur. Mémoriser l'ordre des figures.</p> <p><b><u>Organisation</u></b></p> <p>Par 3 : porté, porteur et pareur.</p> <p><b><u>Consignes</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trouver 3 figures différentes où la position du porté est chaque fois modifiée.</li> <li>- Passer par les 3 rôles : « une figure que je choisis où je suis <i>porté</i>», « une figure que je ne choisis pas où je suis <i>porteur</i>», « une figure que je ne choisis pas où je suis <i>pareur</i>».</li> <li>- Présenter les trois figures.</li> </ul> <p><b><u>Recommandations</u></b></p> <p>Etre vigilant sur la sécurité. Constituer des groupes homogènes (même corpulence).</p> <p><b><u>Critères de réussite</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chaque figure est identique à celle choisie dans le référentiel.</li> <li>- La figure est stable : tenue pendant 5 secondes</li> <li>- Les règles de sécurité sont respectées.</li> </ul>	

Situation	<b>Présenter des figures devant la classe</b>	<b>13</b>
Objectifs visés	- Oser présenter des figures devant une classe - Apprendre à observer, en tant que spectateur,	
Matériel	Un référentiel de figures à 2 Une fiche d'observation	
	<p><b><u>But pour les acteurs</u></b> Présenter dans un ordre choisi par l'équipe, les 3 figures différentes de la situation précédente.</p> <p><b><u>But pour les observateurs/spectateurs</u></b> Observer si les critères de réussite sont atteints (cf fiche d'évaluation).</p> <p><b><u>Organisation</u></b> Avec toute la classe Chaque trio présente ses trois figures devant le reste de la classe.</p> <p><b><u>Consignes</u></b></p> <p><b>Pour les acteurs</b> - Présenter 3 figures différentes où la position du porté est chaque fois modifiée. - Passer par les 3 rôles. - Présenter les trois figures l'une après l'autre.</p> <p><b>Pour les observateurs/spectateurs</b> - Reconnaître les figures présentées. - Vérifier que les critères de réussite sont atteints.</p> <p><b><u>Recommandations</u></b> Être vigilant sur la sécurité. Constituer des groupes homogènes (même gabarit). Chaque figure peut être photographiée pour une utilisation en classe.</p> <p><b><u>Critères de réussite observés par les observateur/spectateurs</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ils identifient les 3 figures choisies dans le référentiel.</li> <li>- Ils vérifient : <ul style="list-style-type: none"> <li>. la stabilité de chaque figure : tenue pendant 5 secondes</li> <li>. si chacun passe par les 3 rôles (porteur, porté et pareur)</li> <li>. si les règles de sécurité sont respectées.</li> </ul> </li> </ul>	

<b>Outils pour l'élève</b>			
<b>Grille d'observation</b>			
Elève observateur : _____			
Groupe observé : _____ / _____ / _____			
	<b>1<sup>ère</sup> Figure</b>	<b>2<sup>ème</sup> Figure</b>	<b>3<sup>ème</sup> Figure</b>
<b>N° de la figure</b>			
<b>Temps d'immobilité tenue (5 secondes)</b>	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non
<b>Respect des règles de sécurité</b>	Oui / Non	Oui / Non	Oui / Non

--	--	--	--

## Observations à partir des photos

(A réaliser en classe)

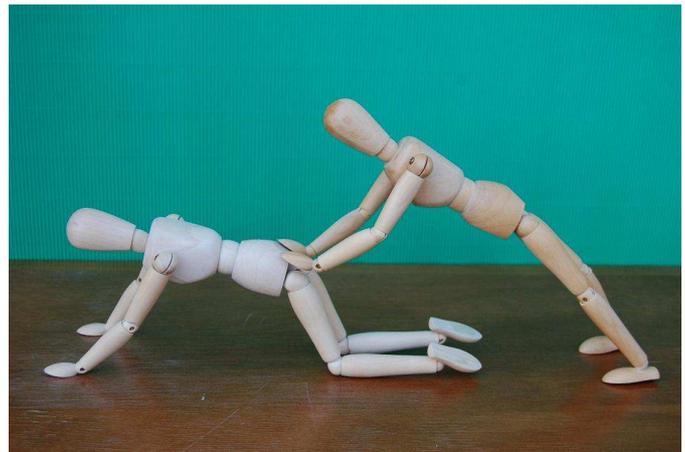
Y a-t-il des différences entre le référentiel et la figure réalisée ?		Si oui pourquoi ?
<b>1<sup>ère</sup> Figure</b> N° ____	Oui / Non	
<b>2<sup>ème</sup> Figure</b> N° ____	Oui / Non	
<b>3<sup>ème</sup> Figure</b> N° ____	Oui / Non	

### Référentiel acrosport CP/CE1

### Planche 1



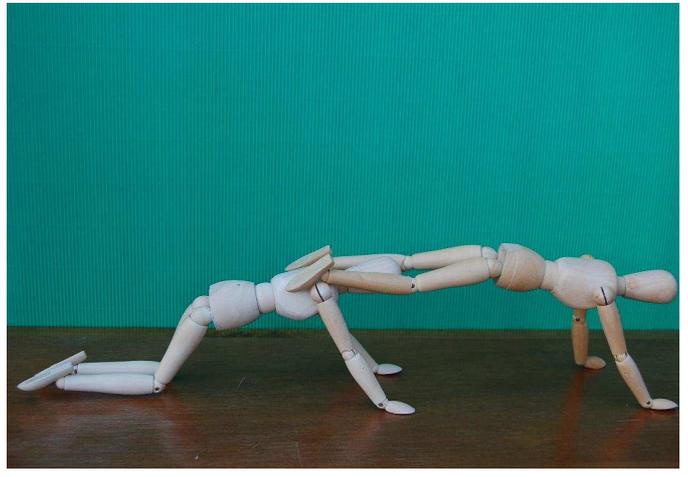
1



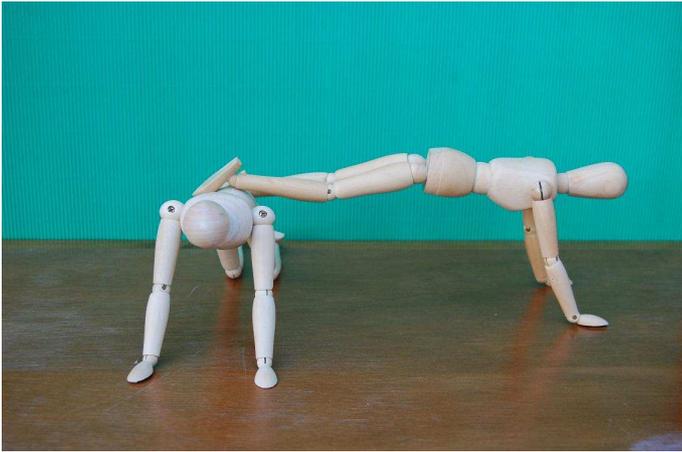
2



3



4



5



6



7



8

Référentiel acrosport CP/CE1

Planche 2



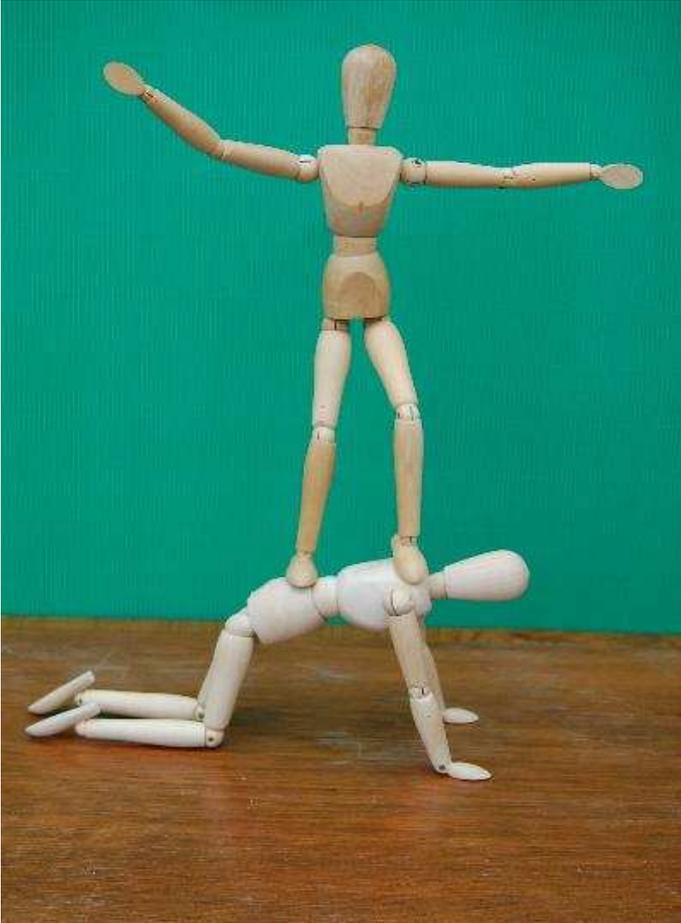
9



10



11

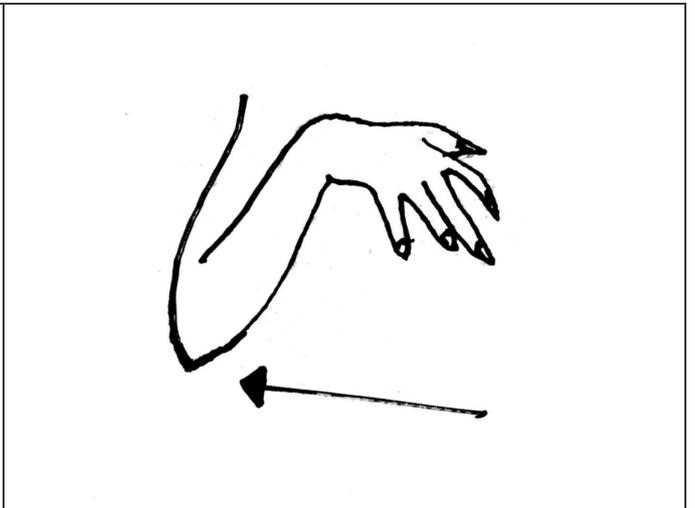
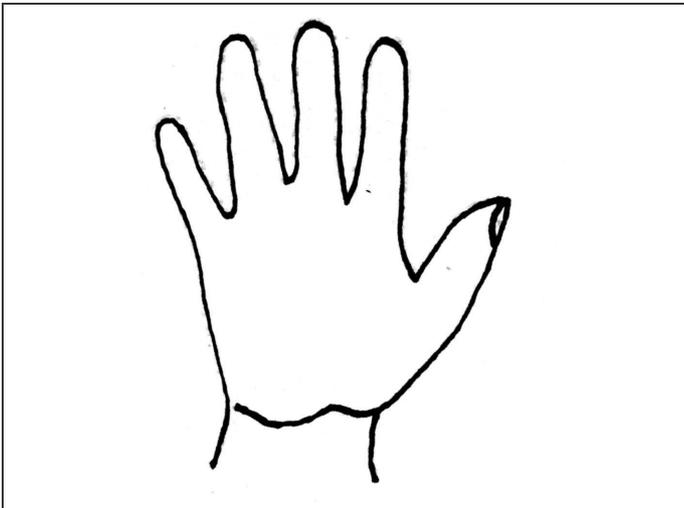


12

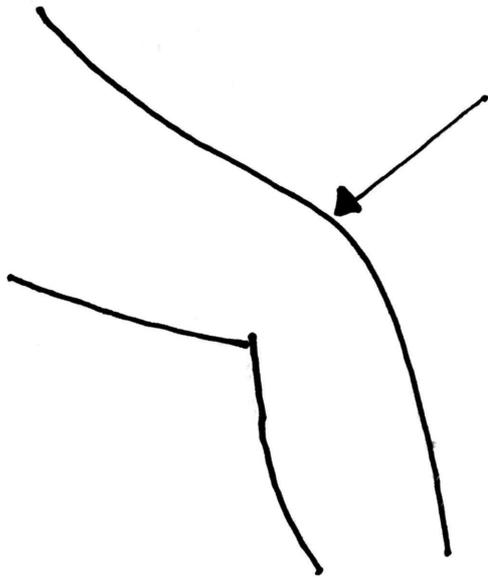


13

**Etiquettes acrosport CP/CE1**



main

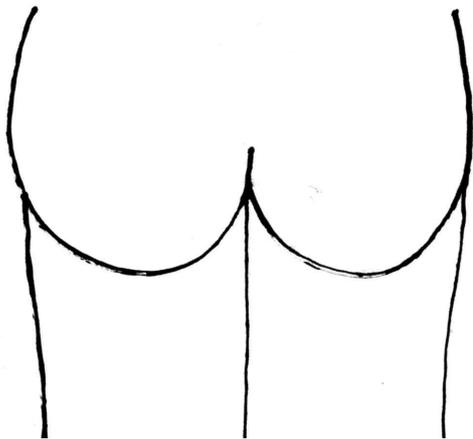


genou

coude



pied



Fesses

Droit-e

Gauche