

ACROSPORT - Formation 2010/2011

- 1 Définition
- 2 Des notions et du vocabulaire à acquérir
- 3 La sécurité en acrosport
- 4 Sécurité pour le montage et le démontage
- 5 Les mots clés
- 6 Concevoir puis conduire un enseignement pour transformer (faire progresser)
- 7 Connaissances, capacités, attitudes
- 8 Des indicateurs pour les différentes positions de base d'acrosport
- 9 Construction de formes : exemples de procédés à exploiter
- 10 Les figures dynamiques
- 11 Proposition : une démarche d'enseignement
- 12 Fiche d'observation et/ou d'évaluation
Annexe : éléments de liaison.

1) Définir la gymnastique acrobatique :

« La gymnastique acrobatique est une discipline collective de production d'enchaînements, comprenant des éléments acrobatiques de groupes (pyramides statiques et dynamiques) et individuelles (éléments gymniques), liés entre eux par une chorégraphie, et destinés à être vus et jugés. »
De l'acrosport à la gymnastique acrobatique, de l'école aux associations.

2) Des notions et du vocabulaire à acquérir

Des pyramides :

Ce sont les éléments collectifs de l'enchaînement ou chaque individu a un rôle particulier à jouer (porteur, semi-porteur ou voltigeur). Elles peuvent être statiques ou dynamiques et sont nommées différemment en fonction du nombre de participants (duos, trios, quatuors).

- Les Pyramides Statiques : Les partenaires doivent ici RESTER EN CONTACT et IMMOBILES, l'objectif est de démontrer des éléments de Force, de Maintien et de Souplesse

- Les Pyramides Dynamiques : Les contacts entre les partenaires sont brefs puisqu'il y a UN ENVOL OBLIGATOIRE.

L'objectif est de démontrer des phases aériennes variant les positions corporelles, les rotations (longitudinales et transversales) à partir de lancers et des repoussés, ces phases se finissant au sol ou par des rattrapés

L'élève Porteur : reçoit le poids d'un ou de plusieurs camarades. Il a tous ses appuis au sol.

L'élève Voltigeur : celui qui est porté avec ou sans appuis au sol. C'est celui qui dépose son poids sur le porteur.

L'élève Aide/Pareur : assure la sécurité, favorise le montage ou le démontage des pyramides.

L'élève Observateur : grâce à des critères simples, identifie le respect des points sécuritaires et l'exactitude des pyramides choisies par le groupe.

L'élève Créateur : développe son imaginaire en proposant un maximum de pyramides à partir de positions de base définies.

L'élève Chorégraphe : imagine et propose des éléments de liaisons, l'organisation dans l'espace pour construire un enchaînement porteur d'émotion chez le spectateur.

3) La sécurité en acrosport

Face au couple RISQUE /SECURITE que les élèves ont à gérer dans la production des pyramides et de leur enchaînement, il apparaît évident qu'il faut amener l'élève au travers de nos contenus d'enseignement à être l'acteur privilégié de sa sécurité et de celle des autres.

On distinguera deux types de sécurité :

- LA SECURITE PASSIVE qui relève de l'aménagement du milieu (s'assurer de travailler entouré de tapis, rajouter des tapis lors de prise de risque, vérifier que les tapis soit bien joints,.....)
- LA SECURITE ACTIVE, elle commence avec l'échauffement, se poursuit avec la manipulation, l'aide, la parade, la mise en place d'une progression dans l'apprentissage des pyramides. Elle se développe par un renforcement musculaire équilibré indispensable en lien avec l'augmentation du potentiel moteur des élèves.

La manipulation : Elle est le fait d'une intervention extérieure pendant tout l'exercice et permet de faire sentir les mouvements à l'apprenant et lui permet une première prise de repères.

L'aide : c'est une intervention extérieure qui a lieu lors des moments clés de l'exercice, les apprenants ne sont pas encore capables de réaliser seul l'élément

La parade : c'est une présence extérieure qui intervient « au cas où », en cas de défaillance

Pour assurer une bonne manipulation, parade ou aide, il faut être attentif, concentré, suffisamment près des gymnastes, connaître les règles d'action des éléments pour pouvoir intervenir au bon moment.

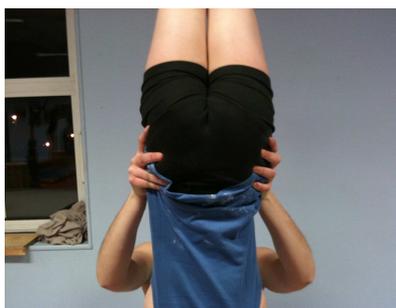
TOUTES CES RÈGLES DOIVENT FAIRE L'OBJET DE CONTENUS D'ENSEIGNEMENT SPÉCIFIQUES

4) Sécurité pour le montage et le démontage

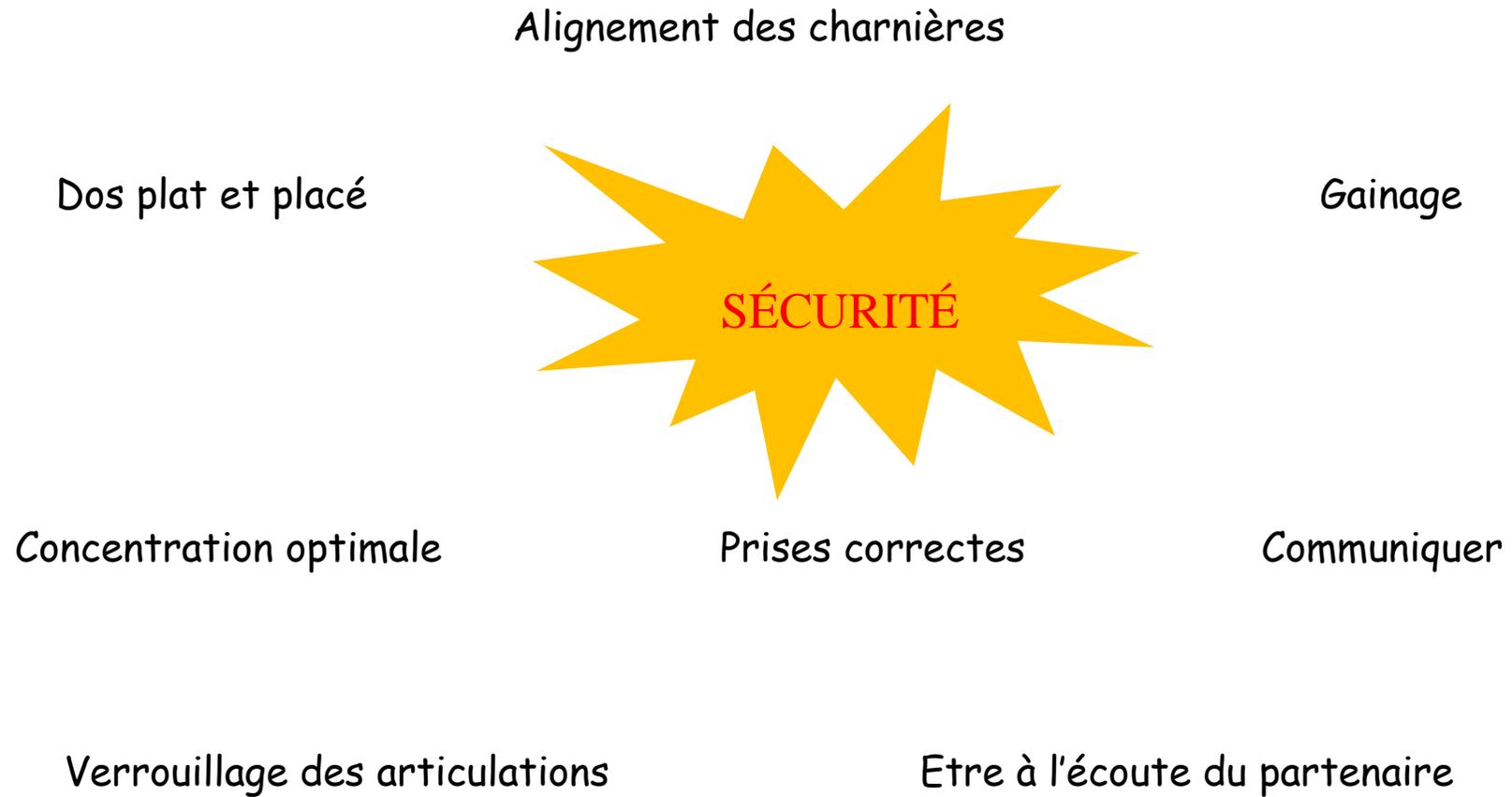
- Monter et descendre avec légèreté
- Pas d'impulsion à la descente
- Bien placer ses appuis (au dessus des appuis du porteur) pour la montée

SÉCURITE = Adopter les bonnes prises ou positions de maintien pour assurer le voltigeur :
Les prises doivent être fermes et permettre l'alignement segmentaire.

Quelques exemples de prises / maintien :



5) Les mots-clés :



6) Concevoir puis conduire un enseignement pour transformer (faire progresser).

Ce travail a été conçu à partir d'une formalisation proposée par les IA-IPR EPS. Il synthétise les réflexions du groupe.

► Pour concevoir puis conduire son enseignement,

il convient d'intérioriser des connaissances, de développer des savoir faire et d'adopter des savoir être.

Connaître	Savoir faire	Savoir - Etre
<p>**Les exigences institutionnelles (socle commun, réforme lycée...)</p> <p>**Les programmes (niveau de compétences attendues)</p> <p>**Les enjeux de formation relatifs sous-jacents à la pratique de l'APSA (activité physique, sportive et artistique)</p> <p>**Les caractéristiques générales des élèves</p>	<p>Observer l'activité de l'élève, Analyser, Déterminer</p> <p>** les ressources et acquisitions sur lesquelles il pourra s'envisager de s'appuyer</p> <p>** les problèmes sous-jacents et les ressources à renforcer ou à développer</p> <p>Définir des priorités, Faire des choix (pour répondre <u>aux compétences attendues des programmes</u>, au projet de classe, ...) au niveau :</p> <p>** des contenus d'enseignements,</p> <p>** des démarches d'intervention,</p> <p>** des situations d'apprentissages et tâches.....</p> <p>Identifier des indicateurs qui attestent les transformations attendues.</p>	<p>Respecter les missions du professeur</p> <p>Etre à l'écoute des élèves : croire en leur éducabilité,</p> <p>Veiller à leur sécurité,</p> <p>Se donner les moyens d'évaluer sa pratique pour mieux la réguler,</p> <p>Faire adhérer les élèves dans leurs démarches d'apprentissages,</p> <p>Les aider à mesurer leurs progrès,...</p>

Connaissances au service de l'enseignement

I / Les exigences institutionnelles : Sans négliger toutes les compétences du socle commun, nous nous centrerons principalement sur :

- La maîtrise de la langue, en proposant aux élèves de définir les pyramides créées à l'oral, de les dessiner et d'en inscrire les principales caractéristiques pour les présenter à la classe.
- La maîtrise des techniques usuelles de l'information et de la communication, grâce à la vidéo qui peut être un support pour l'analyse et l'observation.
- La culture humaniste : s'inscrire dans une APSA qui met en jeu l'élève tableaux, connaissance des pratiques artistiques de cet APSA
- Les compétences sociales et civiles, nous envisageons ici tout ce qui est de l'ordre du respect de soi et des autres, les notions d'entraide, de respect des consignes données et de partage des éléments créés pour enrichir son potentiel.
- L'autonomie et l'initiative : s'engager dans un projet collectif, travailler en équipe et être responsable à part entière du travail collectif.

II / Les programmes

Compétences attendues niveau 1 :

Concevoir et présenter un enchaînement maîtrisé d'au moins 4 figures acrobatiques, montées et démontées de façon sécurisée, choisies en référence à un code commun, reliées par des éléments gymniques ou chorégraphiques. Passer dans deux au moins des trois rôles : voltigeur, porteur, aide.

Apprécier les prestations des autres à partir de critères simples.

Compétences attendues niveau 2:

Concevoir et présenter un Enchaînement maîtrisé d'au moins 5 figures acrobatiques statiques et dynamiques, montées et démontées de façon

III / Les enjeux de formation relatifs sous-jacents à la pratique de l'APSA (activité physique, sportive et artistique)

- Acquisition d'une motricité acrobatique nouvelle d'équilibre (porter, soulever, rattraper...) où l'éducation posturale est importante.
- Confronter les élèves à la notion de sécurité active et passive.
- Placer les élèves dans un processus de gestion du risque (recherche du spectaculaire : difficile dans un cadre maîtrisé).
- Placer les élèves dans un processus de planification, d'organisation pour mettre en place et réaliser des projets à court (élaborer un enchaînement).
- Confronter l'élève à la notion de gestion du groupe, d'acceptation, d'écoute de l'autre de respect.
- Juger, apprécier la qualité d'une production à partir d'un référentiel commun

IV / Les caractéristiques générales des élèves :

- *Plan affectif* : Difficulté de se montrer, contact difficile, appréhension de la hauteur, peur du regard d'autrui, peur de se retrouver dans des situations inhabituelles, difficulté pour travailler ensemble.
- *Plan moteur* : manque de gainage, manque de tonicité musculaire, manque d'équilibre, manque de stabilité des appuis, difficulté à lier les pyramides entre elles, aucune connaissance chorégraphique, de mise en scène.
- *Plan cognitif* : méconnaissance de l'activité et de ses principes
- *Plan social* : Pas de parade, pas d'écoute de ses camarades (ex : la pyramide s'écroule)
- *Plan informationnel* : pas de représentation du corps dans l'espace, problème de repérage lié à la mise en place de situations inhabituelle.

I / Observer l'activité de l'élève, analyser, déterminer

► les ressources et acquisitions sur lesquelles il pourra s'envisager de s'appuyer

- l'aspect ludique que procurent les pyramides
- plaisir de découvrir des situations inhabituelles
- utiliser son imaginaire
- les situations gymniques vues en primaire

► les problèmes sous-jacents et les ressources à renforcer ou à développer

- Motrices : acquisition des placements indispensables à la mise en place des pyramides, tonicité, dynamisme, souplesse, coordination motrice
- Informationnelles : acquisition d'un nouveau système de repérage, proprioception
- Cognitives : choisir de façon pertinente les pyramides présentées, mémoriser, gérer le couple risque/sécurité, connaître les lois de l'équilibre
- Affectives : Accepter le contact corporel, assumer sa silhouette devant autrui, prise de confiance en soi, prendre de risques en respectant la sécurité pour soi et l'ensemble du groupe
- Sociales : prise en compte de ses camarades, travailler collectivement, s'ouvrir à la critique

II / Définir des priorités, Faire des choix (pour répondre *aux compétences attendues des programmes*, au projet de classe, ...) au niveau :

► des contenus d'enseignements,

- Cognitifs : Anticipation des trajets et trajectoires des porteurs et voltigeurs - Mémorisation d'éléments
- Perceptifs : Prise de repères, d'informations (visuels, tactiles et kinesthésiques) sur mon corps et sur celui des autres - Synchronisation des actions
- Moteurs : Tonicité : contractions musculaires et solidarisation des articulations mises en jeu - Equilibre - Intégration systématique de la verticale renversée (ATR ou trépied) dans les pyramides - Gainage - Maintien du bassin en rétroversion - Consolidation des ceintures scapulaires et abdominales - Alignement segmentaire
- Les prises de mains - Les différentes postures de base du porteur
- Affectifs : Accepter le contact sur l'autre et ce quelque soit l'endroit de son corps - Prise de risque - Accepter de s'engager dans le "déséquilibre maîtrisé" dans l'espace avant, arrière ou latéral (cf. pyramides en compensation de masse) - Accepter le regard de l'autre - Accepter l'échec - Accepter la critique
- Méthodologiques : Connaissances des critères de réussite d'une pyramide - Connaissances des principes de sécurité liés à l'activité du porteur et du voltigeur - Connaissances des principes d'efficacité de construction et d'équilibration - Mise en place d'un code verbal
- Socialisation : écoute de l'autre, de son point de vue

► **des démarches d'intervention,**

- Expliciter les notions de sécurité tant pour le voltigeur que pour le porteur
- Insister sur l'importance du rôle de pareur, du joker pour assurer la sécurité
- Favoriser la créativité de l'élève
- Proposer des situations en relation avec les possibilités des élèves ou des différents groupes
- Travailler sur l'écoute de soi, des autres
- Insister sur les notions liées aux composantes de la gymnastique

► **des situations d'apprentissages et tâches....** *Points développés par la suite.*

III / Identifier des indicateurs qui attestent les transformations attendues.

- Réaliser des postures simples mais maîtrisées
- Réaliser des pyramides dans le respect du code commun préétabli (statiques au niveau 1, avec une dynamique au niveau 2)
- Les présenter face à un groupe classe en restant concentré et engagé
- Monter et démonter les figures de façon sécurisée
- Passer dans les trois rôles : voltigeur, porteur, joker
- Créer des liaisons variées (gymniques et artistiques), originales
- Utiliser l'espace
- Avoir des déplacements clairs, assumés et enchainés
- Percevoir les erreurs et les fautes d'un enchainement selon les exigences définies
- Supprimer toute notion de rupture entre les déplacements et la pyramide

Savoir être dans la situation d'enseignement

- Veiller, par et pour tous, au respect de l'intégrité physique et psychologique de chacun,
- Favoriser l'adhésion en valorisant les prestations ou attitudes positives,
- Partager les indicateurs de réussite afin de donner les moyens aux élèves de mesurer leurs progrès,
- Prendre tous les élèves en compte : ceux qui ont des difficultés comme ceux qui réussissent
- Adopter une démarche réflexive de sa pratique
- Echanger avec les collègues sur les réussites ou interrogations des démarches explorées.

► Mise en œuvre de l'enseignement

Observer l'activité de l'élève	Analyser au filtre des ressources liées à la motricité (dans toutes ses dimensions)			Pour réguler quelques leviers pour dépasser les obstacles	Contenus d'enseignement connaissances, capacités attitudes.
**Son activité posturale **La conduite dans la pratique (dans la situation complexe, globale) **Son comportement avec les autres dont le professeur	Affectives	<i>« J'ai peur, je ne veux pas jouer avec, « me dévoiler », être aidé par... »</i>	Problème de confiance ou d'estime de soi, d'intégration dans le groupe, ...	** La gestion de l'émotion (par les règles du jeu ou de l'évaluation)... ** La gestion des relations (par la formation des groupes : dyades asymétriques, équipes homogènes, par affinité... ** Les représentations du réel (<i>ex : / voies respiratoires en natation</i>)...	
	Energétiques	<i>« Je ne peux pas faire... »</i>	Problème associé aux limites de son système énergétique : capacité ou puissance du processus.	**la résorption d'un déficit énergétique de l'une des 3 filières et/ou problème de qualités physiques insuffisantes: force, souplesse... **la gestion des tâches au regard des intensités, des pauses, des durées, des quantités...	
	Biomécaniques	<i>« Je ne sais pas faire... »</i>	Problèmes de **coordination (juxtaposition des actions ou...) **d'absence de dissociation segmentaire (soit interdépendance): bras G- bras D, bras-jambes, des ceintures... **d'équilibre statique et/ou dynamique...	**L'aménagement du milieu, **Le guidage manuel (aides, parades), **L'utilisation d'outils (pullboys...) **La connaissance du résultat et de l'exécution **La liaison des causes et des effets	
	Propioceptives	<i>« Je n'ai pas ressenti ... »</i>	Problèmes **de repères internes : musculaires, tendineux, articulaires / position des segments dans l'espace. **de ressentis divers...	** L'affinement des repères internes par prise de conscience des registres favorisant un transfert éventuel (ressentis de la fatigue, contractions musculaires, postures articulaires, pulsations, respiration, sensation de chaleur...) ** Les feedback : informations en retour par le professeur et/ou observateur sur la CONNAISSANCE DE L'EXECUTION ... ** La réalisation des mouvements au ralenti puis accélération progressive (lests éventuels) **Les gestes réalisés sans l'aide visuelle.	

Observer l'activité de l'élève	Analyser au filtre des ressources liées à la motricité (dans toutes ses dimensions)			Pour réguler : Quelques leviers pour dépasser les obstacles	Contenus d'enseignement connaissances, capacités attitudes.
**Son activité posturale **La conduite dans la pratique (dans la situation complexe, globale) **Son comportement avec les autres dont le professeur	Extéroceptives	<i>« Je n'ai pas perçu... »</i>	Problèmes de repères visuels, auditifs, tactiles insuffisants.	** La lecture des informations pertinentes en focalisant l'attention du sujet sur le repère pertinent : Exemple : - <i>Sentir le « pied à plat » lors des impulsions en triple saut</i> - <i>Le pouce contre la cuisse pour préserver l'amplitude en crawl</i> - <i>Rythmer sa course dans sa tête en hauteur</i> - <i>Porter attention par exemple sur la sortie de l'ombre du défenseur du partenaire avant la passe en HB. Sur l'horizontalité de la passe pour les progressions hors CA.</i> **Le choix des informations à privilégier **L'aménagement du milieu, l'utilisation d'outils, la verbalisation	
	Cognitives	<i>« Je n'ai pas compris, Je n'ai pas mémorisé... »</i>	**Problèmes de compréhension (sens du vocabulaire, enchaînement des actions, représentation dans l'espace..) Barrière cognitive dépendante du style personnel : profils auditifs, visuels etc	** L'éclairage des interprétations du résultat : dans la connaissance du résultat : lier causes et effets. ** Le support à l'explication : écrit et/ou oral, formulation originale : images, métaphores, démonstrations... ** L'occurrence d'événements moteurs (sports collectifs, activités duelles)	
	Sémiotrices	<i>« Je ne comprends pas, je ne sais pas à quoi ça sert ... »</i>	Problèmes liés **au vécu, ou à l'absence d'expériences, à la méconnaissance, aux représentations différentes ** au manque de motivation	** les Liens à faire construire avec les représentations présentes, avec le quotidien, avec les autres disciplines, avec le contexte socio-culturel, avec les enjeux pour le futur pour donner du sens ** La construction d'un projet personnel, ** La proposition de contrat personnalisé pour reconstruire un rapport au savoir ou à l'école positif	

7) Connaissances, capacités, attitudes à faire acquérir par les élèves

Niveau 1 :

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p><u>REGLEMENTAIRES</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les règles de composition de l'enchaînement et de présentation devant un jury - les 3 temps d'une figure statique : montage, posture, démontage. - les termes spécifiques - le code de référence <p><u>TECHNIQUE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les lois mécaniques de l'équilibre SUR SOI - son niveau de maîtrise dans les différents rôles <p><u>SECURITAIRES</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les règles de sécurité liées au montage et démontage des pyramides, aux surfaces d'évolution sécurisées, à la prise en compte des autres élèves - les principes de base de l'échauffement ainsi que les exercices permettant de préparer les muscles concernés 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier et ressentir les conditions de l'équilibre de la pyramide - Réaliser des postures gymniques de base et des éléments de liaison simples - Coordonner ses actions avec celles des autres - Mémoriser l'installation et le démontage des pyramides et leur ordre de présentation <p><u>PORTEUR</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Elargir les bases de sustentation, placer son dos et ses appuis - Verrouiller ses ceintures pelvienne et scapulaire pour amortir le poids du voltigeur - Saisir précisément et utiliser en priorité les membres inférieurs pour soulever <p><u>VOLTIGEUR</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconnaître les zones possibles d'appui sur son partenaire - Conserver une tonicité permanente du corps - Réaliser des postures variées et inhabituelles avec amplitude, précision et respect de l'alignement segmentaire - Monter et descendre sans précipitation - Anticiper sur les « réchappes » possibles, déterminer son espace de réception <p><u>AIDE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Assurer l'aide et la sécurité de ses partenaires en se plaçant au bon endroit et en anticipant les risques de chute <p><u>JUGE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Apprécier collectivement la valeur des pyramides, leur exécution, la composition de l'enchaînement <p>Ressources sollicitées : Sensitives (visuelles et kinesthésiques) Cognitives (compréhension, création, concentration, mémorisation) Affectives (permettant d'assumer sa silhouette, d'accepter le contact)</p>	<p>L'élève : son projet, ses apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifier les consignes données ainsi que le but et les critères de réussite - Accepter et s'investir dans tous les rôles - S'engager lucidement et accepter de prendre des risques calculés - Se concentrer et doser son effort, maîtriser ses émotions - Accepter d'être vu et jugé <p>L'élève et le groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'inscrire dans un projet collectif (savoir écouter, proposer) - Analyser collectivement une figure avant de la réaliser - Respecter l'autre dans les contacts, accepter les différences entre partenaires - S'exprimer clairement en utilisant les termes appropriés - S'entraider dans les apprentissages et persévérer pour réussir <p>L'élève et son environnement</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respecter les règles de sécurité liées à l'acrosport - Participer à la mise en place et au rangement du matériel - Identifier et utiliser des espaces sécurisés

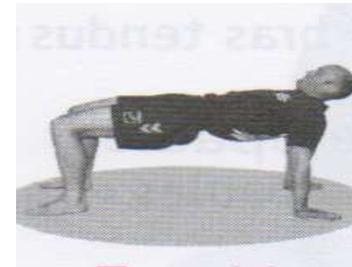
Niveau 2

CONNAISSANCES	CAPACITÉS	ATTITUDES
<p><u>REGLEMENTAIRES</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les règles de composition chorégraphique (espace, rythme, effets visuels) - les principes de complexification d'une pyramide et les pénalités d'exécution <p><u>TECHNIQUE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les lois mécaniques de l'équilibre dynamique SUR SOI - ses points forts et ses faiblesses - de soi pour percevoir la position de ses segments dans l'espace lors de l'exécution d'une figure <p><u>SECURITAIRES</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - un échauffement type et les principaux muscles et articulations sollicités - les risques des différentes figures 	<ul style="list-style-type: none"> - Anticiper pour assurer la continuité du mouvement et s'ajuster en permanence par rapport aux partenaires - Prendre des repères pour se corriger pendant l'exécution - Maîtriser l'ATR - Maintenir le gainage dans une figure dynamique et aérienne - Donner du rythme à la composition en alternant les phases d'action statiques et dynamiques - Produire des effets sur les juges par la virtuosité ou l'originalité <p><u>AIDE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Manipuler un voltigeur efficacement en respectant les points de saisie pour renforcer ou aider la réalisation d'une action simple <p><u>JUGE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Construire une classification des figures afin d'apprécier leur difficulté - Justifier une note par rapport aux critères retenus <p>Ressources sollicitées :</p> <p>Sensitives (visuelles et kinesthésiques)</p> <p>Cognitives (compréhension, création, concentration, mémorisation)</p> <p>Affectives (permettant d'assumer sa silhouette, d'accepter le contact)</p>	<p>L'élève : son projet, ses apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser les informations critiques objectives pour progresser - Respecter et entretenir une confiance mutuelle <p>L'élève et le groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exploiter de façon optimale les capacités de chacun - Apporter aide et soutien à un partenaire en difficulté affective ou motrice - Partager les émotions ressenties <p>L'élève et son environnement</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organiser son espace sécurisé

8) Des indicateurs pour les différentes positions de base d'acrosport :

POSITION QUADRUPEDIE

- dos plat
- appuis largeur épaules/bassin
- mains- épaules à 90°
- genoux-hanches à 90°
- mains à plat ; doigts écartés
- pointes de pieds tendues, dessus du pied au sol
- tête dans l'alignement Evolution : position araignée
- regard orienté vers le ciel



POSITION ALLONGÉE AU SOL

- Dos et fesses au sol
- Pieds à plat
- Pieds écartés largeur bassin
- Genoux dans l'axe des appuis
- Jambes fléchies pour assurer un maintien du bassin



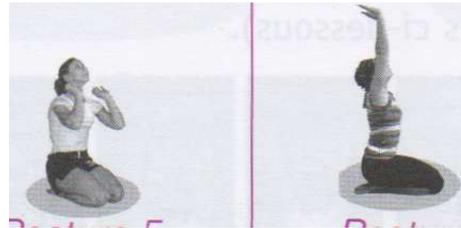
ou



- Evolution :
- jambes tendues
 - jambes levées

A GENOUX :

- dos droit
- pointes de pied tendues
- genoux serrés



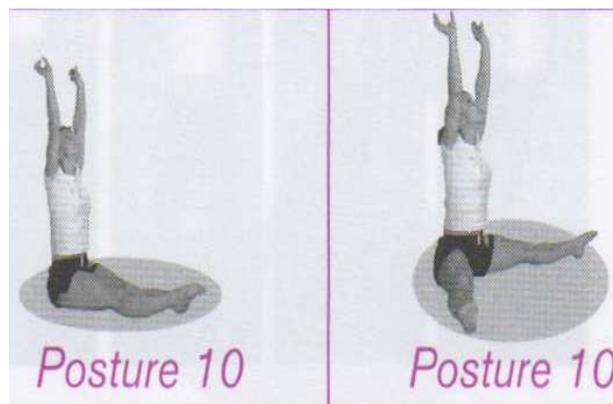
- Evolution : 1 genou
- Buste relevé



ASSISE :

- Jambes tendues
- Jambes serrées
- Buste droit avec bassin en antéversion

- Evolution : jambes semi-fléchies



DEBOUT :

- Dos droit
- Bassin en rétroversion
- Pieds à plat

Debout jambes une devant l'autre



Évolution : debout jambes alignées

Le voltigeur : les positions sont libres mais les règles de sécurité et de placement restent les mêmes



9) Construction de formes : exemples de procédés à exploiter.

► *Les miroirs* renvoient à une formation constituée d'au moins deux pyramides, concernant le même nombre d'élèves (ex : 2 duos ou 2 trios,.....). Les deux figures doivent être effectuées de façon symétrique et simultanée, les figures peuvent être montées et démontées de façon différente mais l'ensemble doit être maintenu 3 secondes de façon simultanée.

Les miroirs peuvent rentrer dans les exigences de composition de l'enchaînement.

► *La figure en chaîne* part d'un duo codifié et prend sa valeur dans le secteur difficulté, puis les élèves créent la suite de la figure avec comme principe : chaque élève doit être en contact avec un ou deux (maximum) élèves. Le contact entre les élèves doit permettre de réaliser une figure continue dans le plan horizontal, formant ainsi une ligne.

10) Les figures dynamiques

La présence d'une phase d'envol dans le mouvement du voltigeur définit la notion de figures dynamiques. A la différence des figures statiques, le maintien de l'ensemble est limité, et nous assistons à la prédominance des actions continues.

CONSIGNES DE SÉCURITE POUR RENTRER DANS LE « DYNAMIQUE » :

- Être vigilant sur les placements des porteurs (voir début du document) et surtout attentif au maintien du dos droit.
- L'impulsion est donnée d'abord grâce à une action des membres inférieurs (poussée complète des jambes).
- Les porteurs doivent accompagner le voltigeur jusqu'à la réception.
- La parade doit être à hauteur du voltigeur.

Les positions du porteur pour ce type de réalisation sont les mêmes que celles de l'acroport statique, avec les mêmes impératifs de réalisation et de sécurité

On trouve trois types de réalisations en acroport dynamique ; Les réalisations où :

- le mouvement est provoqué par le porteur
- le mouvement est provoqué par le voltigeur.
- voltigeurs et porteurs prennent appui l'un sur l'autre à tour de rôle

Pour chacune de ces réalisations le voltigeur aura un envol ayant pour but de réaliser un tour, un saut, un renversement. Le but étant toujours de chercher à prendre le plus d'envol possible

Quelques exemples :

Mouvement provoqué par le voltigeur :

- saute mouton
- cloche
- franchissement d'un obstacle formé par les bras de 2 porteurs, les deux jambes...
- l'ours et son petit (porteur à 4 pattes, le voltigeur roule en dessous de lui)
- roue sur les genoux du porteur
- franchissement du porteur assis en s'appuyant sur ses mains

Mouvement provoqué par le porteur :

- saut extension tenu à la taille
- saut extension poussée au niveau du pied
- avion... roulade avant
- flip arrière en manipulation
- saut de main en manipulation
- tour longitudinal allongé
- saut en position allongée
- Départ chaise pour le voltigeur, puis saut droit
- $\frac{3}{4}$ arrière, départ de la position allongée sur le dos dans les bras des voltigeurs

Mouvement provoqué par un travail alterné porteur voltigeur :

- Roulade à deux
- Roue à deux

Illustrations :

Mouvement provoqué par le voltigeur :

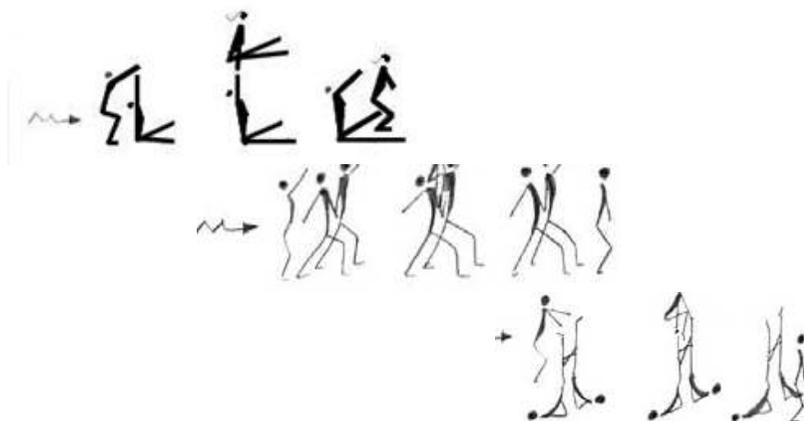
Saute mouton :

appui au niveau du bassin et des épaules



Les franchissements d'un obstacle formé par une ou des

parties du corps des 2 porteurs (les jambes le dos les bras, les genoux...), appui du voltigeur sur la tête, les épaules, les mains...



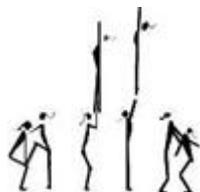
Roue sur les genoux du porteur :

le porteur maintient le voltigeur au niveau de la taille



Mouvement provoqué par le ou les porteurs :

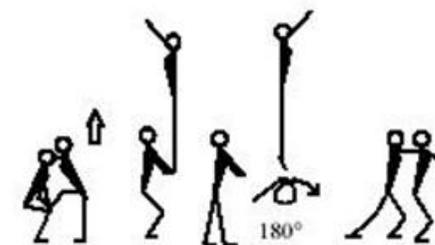
Saut extension
tenu à la taille



Brouette
tenue du voltigeur au dessus des genoux



Saut extension
poussée au niveau du pied (avec ou sans demi tour)



« La chaise »

2 porteurs, prise carré, envoi simultané



« Avion »... roulade avant



Flip arrière : chaque porteur a une main dans le dos, une main sous la cuisse du voltigeur ou flip arrière avec appui sur les mains et les pieds du voltigeur



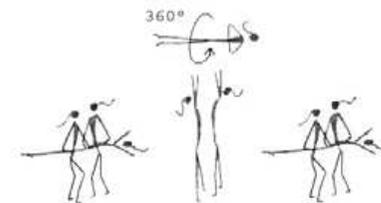
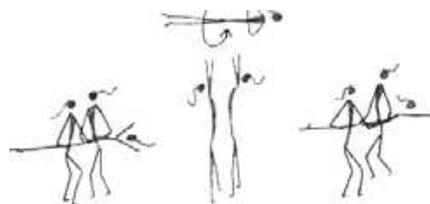
Saut de main :

après un ATR placer une main dans le haut du dos (au niveau des omoplates) et une main au niveau de la cuisse du voltigeur



Sauts en position allongée ou assise :

2 ou plusieurs porteurs sur 2 lignes fac à face, les mains des porteurs sont placées à plat pour venir soutenir le voltigeur. Les bras des porteurs sont placés en alternance.



Mouvement provoqué par un travail alterné porteur voltigeur :

- Roulade à deux
- Roue à deux



11) proposition d'une démarche d'enseignement

1/ Mise en place des notions de sécurité

Afficher et rappeler les consignes de sécurité lors de l'échauffement et d'exercices ludiques

Exemples d'échauffements spécifiques

- Travailler sur les notions d'appuis : ex : avoir deux appuis au sol, deux appuis au sol mais pas les pieds, trois appuis, 4 appuis, en statique en dynamique
- Travailler sur la notion de poids/contrepoids. Ex : départ debout dos à dos descendre s'asseoir au sol, même chose face à face bras tendus, prise au niveau des poignets,
- Travail des postures : Travail du gainage, gainage, brouette

Travailler sur le côté dynamique : saute mouton, cloche, ours et son petit, brouette, chenille

Exemple d'exercices collectifs permettant le renforcement et le travail sur la notion de contact, qui pose parfois problème à nos élèves (source : de l'acrosport à la gymnastique acrobatique, Eva MAURICEAU, Valentine SIMON, Carine CHARLIER, Mélanie AVISSE, Cédric LAGRANGE, Editions EPS)

Renforcement musculaire collectif

7. La brouette

Les exercices de type brouette présentent l'avantage d'être complets, car le voltigeur mobilise principalement ses bras et ses épaules en répulsion, mais travaille aussi le gainage (abdominal, dorsal) et le porteur sollicite l'ensemble des muscles avec des postures spécifiques (placement vertical du dos, accompagnement du voltigeur...).

• Description

Les binômes travaillent par colonnes. Le porteur, debout, tient le voltigeur aux cuisses. Celui-ci est en appui facial, bras tendus en appui au sol et jambes tendues. Il avance ses bras, tendus, l'un après l'autre et le porteur suit le mouvement.



• Points clés de la réalisation

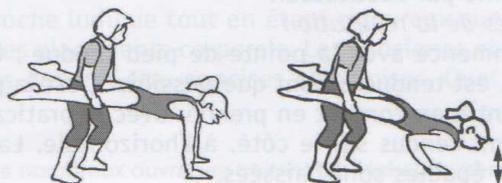
Le porteur tient son partenaire sous les cuisses, juste au-dessus des genoux afin de l'alléger, et serre les coudes. Il ajuste sa vitesse en fonction de la vitesse de déplacement du voltigeur. Le voltigeur reste en position de gainage.

• Variantes

- Le voltigeur recule ses bras, tendus, l'un après l'autre.
- Le voltigeur en position de placement de dos (alignement bras/ dos), avance l'un après l'autre ses bras tendus.



- Le voltigeur réalise des poussées de bras, en avançant ou en reculant.

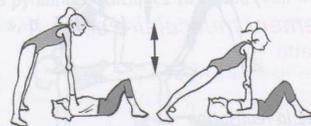


8. Les pompes à deux : porteur allongé

Les exercices de type pompes à deux requièrent des contacts et des prises entre partenaires utilisés ensuite dans le travail des pyramides (voir chapitre 5, « Les contacts et les prises », p. 54).

• Description

Les binômes sont répartis sur l'ensemble de la surface d'évolution. Le porteur est allongé sur le dos ; le voltigeur est debout en appui sur les mains du porteur. Les partenaires se tiennent les mains en prise paume contre paume (prise 1, p. 54). Le porteur fait des pompes.

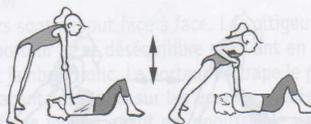


• Points clés de la réalisation

Le point d'appui des mains reste fixe. Le voltigeur maintient sa position d'alignement tronc/jambes en gainage et ses bras tendus.

• Variantes

- Le voltigeur fléchit ses bras en avançant les épaules devant ses mains puis tend les bras pendant que le porteur conserve les bras fixes.



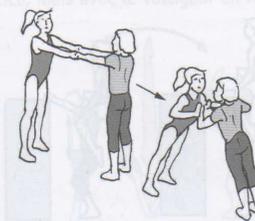
- Les partenaires fléchissent en même temps les bras.



9. Les pompes à deux : partenaires debout

• Description

Les binômes sont répartis sur l'ensemble de la surface d'évolution. Les partenaires sont debout face à face et se tiennent les mains en prise paume contre paume inversée (prise 2, p. 54). Leurs bras sont écartés de la largeur des épaules. Les partenaires fléchissent les bras en même temps et restent gainés. Au point de flexion, les partenaires placent chacun leur tête, d'un côté, au-dessus de l'épaule de l'autre.



• Points clés de la réalisation

Le point d'appui des mains reste fixe et les partenaires maintiennent la position d'alignement tronc/jambes en gainage.

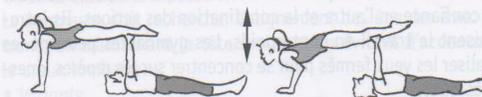
• Variante

Les partenaires réalisent l'exercice en appui sur un seul pied.

10. Les pompes à deux : partenaires à l'horizontale

• Description

Les binômes sont répartis sur l'ensemble de la surface d'évolution. Le porteur, allongé sur le dos, tient le voltigeur avec les bras tendus au niveau de ses tibias. Le voltigeur est en appui facial, bras tendus et mains au sol (prise 20, p. 57). Le voltigeur fait des pompes.



• Points clés de la réalisation

Le voltigeur maintient sa position d'alignement tronc/jambes et les bras du porteur restent à la verticale.

• Variante

Le porteur fait des pompes pendant que le voltigeur maintient sa position de gainage.



11. Les pompes à deux : voltigeur à l'ATR, porteur debout

• Description

Les binômes sont répartis sur l'ensemble de la surface d'évolution. Le voltigeur est en ATR avec les jambes fléchies posées sur les épaules du porteur debout qui lui maintient les mollets. Le voltigeur fait des pompes et le porteur l'accompagne en fléchissant les jambes.



• Point clé de la réalisation

Le porteur garde le dos droit.

12. Les pompes à deux : partenaires en quadrupédie dorsale

• Description

Les binômes sont répartis sur l'ensemble de la surface d'évolution. Le porteur est en position quadrupédique au sol. Le

- **Point clé de la réalisation**
Le porteur garde le dos droit.

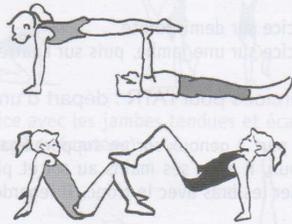
- **Variante**

Le porteur monte sur demi-pointes de pied en fin d'extension de jambes.

17. Le gainage collectif : les gainages à deux

- **Description**

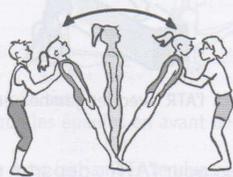
Le gainage à deux consiste à construire certaines pyramides à base large et à tenir la posture au minimum 10 secondes : par exemple, les pyramides statiques 1a et 10a (voir « Tableaux de progression », p. 72 et 74).



18. Le gainage collectif : la bouteille à trois

- **Description**

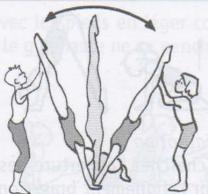
Les porteurs sont debout face à face. Le voltigeur est debout face à un porteur et se déséquilibre en avant en gardant son alignement jambes/tronc. Le porteur l'attrape le plus tôt possible en plaçant ses mains sur les épaules, réalise un amorti de bras puis de jambes avant de repousser le voltigeur dans l'axe vers l'autre porteur. À son tour celui-ci l'attrape le plus tôt possible en plaçant ses mains dans le haut du dos, réalise un amorti des bras puis des jambes avant de le repousser...



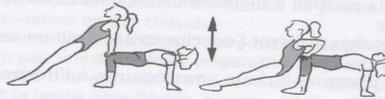
- **Point clé de la réalisation**
Les porteurs gardent le dos droit.

- **Variante**

Même exercice, mais avec le voltigeur en ATR.



voltigeur est dos au porteur avec les mains posées sur les cuisses. Il fait des pompes arrière.



- **Point clé de la réalisation**
Le porteur maintient l'alignement cuisses/tronc.

13. Les exercices de compensation de masse : partenaires face à face

Ces exercices de compensation de masse permettent d'aborder la confiance en l'autre et la coordination des actions. Ils introduisent le travail en contrepoids. Les gymnastes peuvent les réaliser les yeux fermés pour se concentrer sur les repères kinesthésiques.

- **Description**

Les partenaires sont face à face, rapprochés et debout, pieds écartés de la largeur de leur bassin, et se tiennent les avant-bras (prise 5, p. 54). Ils ont les bras fléchis. Puis, ils tendent les bras en se mettant en déséquilibre vers l'arrière et en fléchissent les jambes.

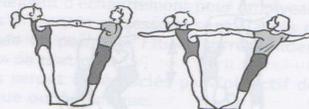


- **Points clés de la réalisation**

Les partenaires doivent maintenir l'alignement jambes/tronc pendant le déséquilibre arrière puis fléchir lentement les jambes en gardant les bras tendus.

- **Variantes**

- Les partenaires reviennent à la position verticale en fléchissant leur bras sans bouger les pieds.
- Même exercice, en partant les bras croisés puis en lâchant une main et en tendant leur bras libre sur le côté.



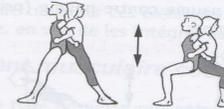
- Même chose, mais ici les partenaires fléchissent les jambes chacun à leur tour ; comme un balancier, l'un monte quand l'autre descend, puis inversement.



14. Les exercices de compensation de masse : partenaires dos à dos

- **Description**

Les partenaires sont en contact par le dos. Leurs pieds, en avant de leurs genoux, sont écartés de la largeur du bassin et leurs bras crochetés. Ils plient simultanément les jambes jusqu'à l'horizontalité des cuisses puis remontent, sans bouger les pieds.



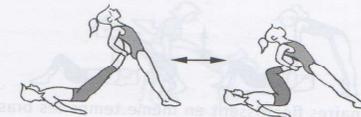
- **Point clé de la réalisation**

Les points de contact entre les partenaires doivent rester fixes.

15. Les squats : porteur allongé

- **Description**

Le porteur est allongé sur le dos, les jambes tendues à l'oblique et les pieds posés sur le dos du voltigeur (prise 35, p. 59) qui lui tient les chevilles. Il réalise des flexions/extensions contrôlées des jambes. Le voltigeur reste en position de gainage.



- **Point clé de la réalisation**

Le porteur doit plier les deux jambes en même temps et dans l'axe pour garder le voltigeur équilibré.

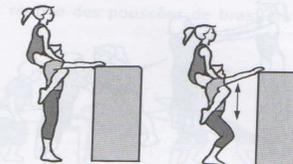
- **Variantes**

- Même exercice avec les bras du voltigeur tendus sur les côtés.
- Même exercice avec le voltigeur de face et les pieds du porteur sur le bassin du voltigeur.

16. Les squats : porteur debout

- **Description**

Le voltigeur est assis sur les épaules du porteur, qui se tient debout, jambes écartées de la largeur du bassin, et face à un support qu'il maintient. Le porteur réalise des flexions/extensions de jambes, jusqu'à l'horizontalité des cuisses.



2/ A partir de postures de base, créer des pyramides

Mettre les élèves en situation de recherche à partir de chacune des positions de référence du porteur en insistant sur les consignes de sécurité.

3/ Les lister, les dessiner, les expliciter ou les filmer (au choix)

Inscrire les pyramides créées, les afficher, rédiger pour transmettre, visionner et les présenter oralement au groupe ou par écrit.

4/ Les hiérarchiser ; les complexifier

Classer les figures du plus facile au plus difficile.

Donner les critères pour les faire évoluer :

→ ***Diminution des appuis au sol pour le porteur***

→ ***Diminution des zones de contact entre les partenaires***

→ ***Augmentation de la hauteur de réalisation de la pyramide***

→ ***Réalisation de changements de position***

→ ***Pour le travail en dynamique c'est l'action du voltigeur qui donne la difficulté de la pyramide***

5/ Etablir un code de pointage, quantifier les pyramides

Avec l'enseignant, définir et construire un code pointage établi par la classe qui intègre des pyramides statiques et dynamiques.

6/ Travail sur les éléments de liaisons chorégraphiques ou gymniques

Une position de départ et une position finale, des éléments de liaison entre chaque pyramide.

Éléments de liaison : sauts, déplacements variés, passage au sol, éléments gymniques, éléments chorégraphiques.

Éléments qui permettent de lier les pyramides entre elles avec une intention d'occupation optimale de l'espace.

Prendre en compte le public et les juges pour orienter ses pyramides.

► Quelques consignes pour jouer sur l'espace et induire des déplacements :

Déplacements

- *Induire le déplacement* : Diviser l'espace en 4 carrés et demander qu'au moins une pyramide s'effectue dans chaque carré, les élèves seront ainsi obligés de trouver des solutions de déplacement.
- *Variation des formes* : explorer différents trajets entre les pyramides (lignes, courbes, zig-zag, sinusoïdales...),
- Ne pas autoriser deux fois le même déplacement.

Organisation dans l'espace

- *Par rapport à l'utilisation de la surface de la scène* : longueur des déplacements, variations des directions (diagonales,...)
- *Par rapport au spectateur* : Prendre en compte la place des spectateurs,
- *Par rapport à l'espace* (au-dessus de la surface) :
 - Jouer sur les niveaux dans les liaisons (haut, bas...),
 - Demander un passage au sol
- *Par rapport à soi* : exploiter amener le travail sur l'amplitude des mouvements.

Musique : proposer 2 ou 3 musiques qui portent l'enchaînement.

Quelques idées pour travailler sur la notion de chorégraphie :

Illustration d'une tâche : Donner une phrase chorégraphique imposée et l'utiliser en faisant varier le nombre de répétitions, l'amplitude, la synchronisation, le rythme, les directions.

- Se déplacer en fonction d'un rythme : lent/rapide/lent
- Se déplacer en maintenant le regard sur un de ses camarades (ou un point fixe dans l'espace),
- Se déplacer par rapport à quelqu'un, un geste induit un déplacement
- Travailler dans un espace rétréci (type couloir) et lors d'une rencontre avec un camarade s'organiser pour le franchir
- Exprimer corporellement un mot qui est donné, utiliser une petite phrase chorégraphique (ex un saut un tour un déplacement...) et la travailler sur une distance plus grande, un rythme différent...
- Travailler sur l'imitation, un élève se déplace d'une certaine démarche et l'autre le suit
- Induire des déplacements en utilisant des verbes d'action : par exemple, lorsque la musique redémarre se déplacer ou exprimer corporellement le verbe d'action donné : **ex** : TOURNER, SAUTER, VOLER, RAMPER, SE ROBOTISER, SE LIQUEFIER, CHUTER, S'AIMANTER, ROULER, SE REPOUSSER,
- Utiliser un thème : Animaux, robot, sports, pantins,..... (faire varier : choix du professeur / choix des élèves, à choisir en fonction des caractéristiques des élèves).

- Travailler sur la qualité du mouvement : fluide (ex: onduler, ramper, dégouliner), tonique (sans oublier la RESPIRATION qui peut faciliter la centration du soi)
- S'orienter par rapport au public

Quelques points bonus possibles... Musique, thème, costume....

10/ Fiche d'observation

Lors de l'évaluation, chaque élève participe à celle ci, à partir d'une fiche préalablement établie par l'enseignant en fonction des exigences attendues. *(Les critères sont intériorisés par les élèves puisque progressivement amenés lors des leçons).*

PERFORMANCE	MAITRISE	Points observateur
<p>Difficultés : valeur totale des pyramides</p> <p>Composition de l'enchaînement et Exigences spécifiques : Début et fin Nombre et type de pyramides (duo, trio,....) Type de formation (miroir, chaine,.....) Variable (saut, passage au sol, éléments gymniques,...) Assumer différents rôles (au moins 2) → Attention : points de composition de l'enchaînement sont obligatoirement supérieurs aux points de difficultés.</p>	<p>Exécution</p> <p>Sur le plan acrobatique : exécution de pyramides (faute de réalisation...) Sur le plan chorégraphique : répondre aux exigences chorégraphiques Points bonus : thème, musique, costume...)</p>	<p>Points 2 rôles assurés.</p>

Attention les points de performance doivent être inférieurs aux points de maîtrise.

ANNEXE : au service de la composition

Quelques compléments sur les éléments de liaison artistique (de façon à enrichir les prestations acrobatiques)

L'ECOUTE : une compétence à faire acquérir

► La notion d'écoute est sous-jacente à celles d'espace, de temps et de qualités de corps.

Espace : haut bas (les niveaux), directions, trajets, orientations...

Temps : vitesse

Qualités de corps (corps fluide, corps dur,...) liées à la tension musculaire

Marche ensemble (ne pas tourner en rond, faire un chemin concret ou imaginaire, changer de direction à un signal...

S'arrêter ensemble (voix, frappe, musique, à l'écoute : donner un signe pour la personne responsable de l'arrêt, sans signal...) Varier les durées de marches entre les arrêts.

A l'arrêt chute ensemble, donner un critère à l'arrêt lent, vite, dégoulinant, se brise en petits morceaux successifs (notion de saccadé)...

► Le travail des rencontres est sous-jacent aux notions de contacts et d'appuis, de poids et de contrepoids.

Démystifier la notion de contact par le jeu. (mais ne pas imposer obligatoirement de façon autoritaire, induire)

En ligne face à face :

Se croiser et soutenir le regard, Je le garde jusqu'au croisement, après le croisement, regard et le corps « continue » avec le regard... (marche arrière, tour,...), Quand les élèves arrivent face à face arrêt et contact (mains en 1^{er} et corps).

Idem avec une pression, idem avec un poids - contrepoids.

► Investir l'espace de l'autre

Par 2, l'un derrière l'autre, regard dans la même direction dans un espace rétréci type petit couloir. Se rendre au bout du couloir. Franchir, passer dessus, dessous, porter, aider... Rester dans la position après le franchissement ou déterminer une obligation de postures différentes avant de passer l'autre.

Attention : être à l'écoute de son partenaire c'est aussi mettre en œuvre les règles de sécurité abordées lors du travail en acrosport.

► Entrer dans une phrase chorégraphique

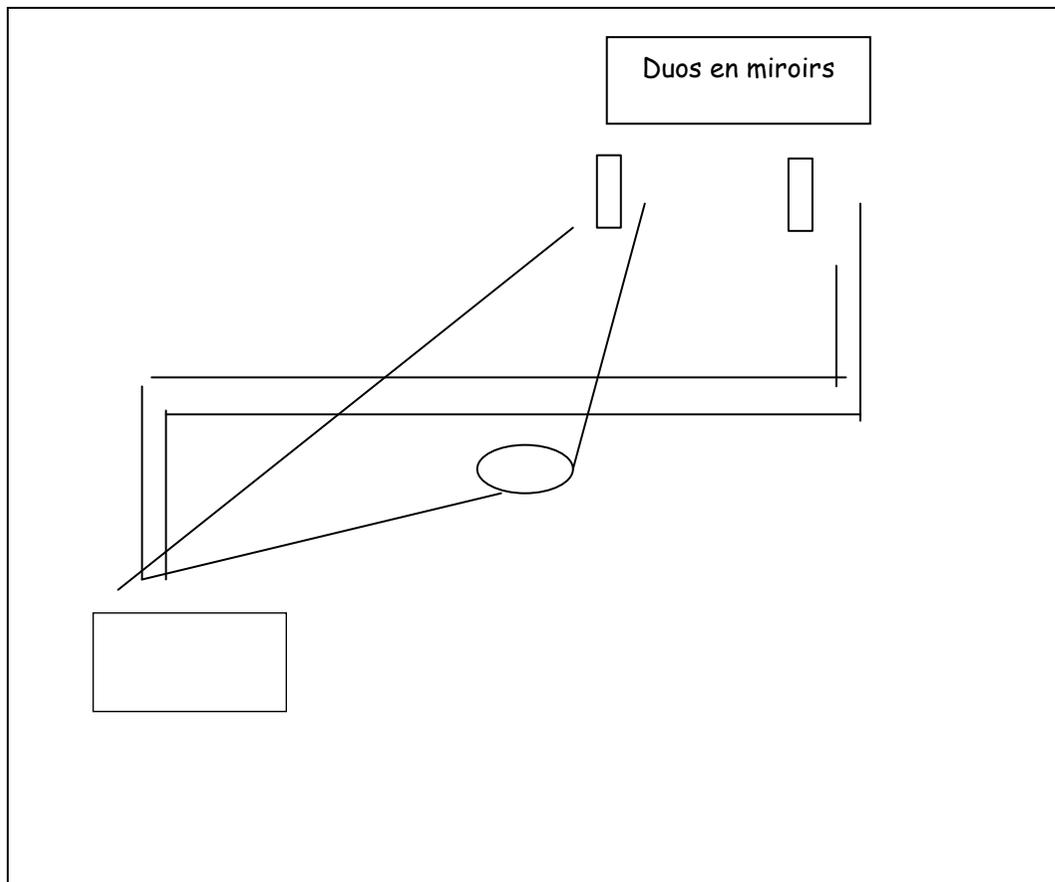
Phrase libre ou imposée. Exemple : un déplacement, un tour, une descente au sol, un saut.....

Illustration : Pour enrichir le vocabulaire et donner des idées pour ceux qui ont des difficultés à rentrer dans ce propos.

Type de phrase : marche avec la main droite qui part loin derrière et dessine un grand cercle, finir le bras à l'horizontal bras droit devant, le bras gauche enveloppe le corps ce qui entraîne un tour, la tête regarde les genoux et les pieds petit déséquilibre vers l'avant et pose des mains, aller s'asseoir et revenir sur les genoux se relever un petit sursaut.

Cette phrase peut servir en totalité, en partie à une liaison. (Elle pourra être copiée, réinventée, modifiée par les élèves. Il s'agit aussi de leur laisser un espace de choix, de prise d'initiative par l'élève... qu'offre le travail sur les liaisons, mais aussi l'activité « ACROSPORT »)

Un exemple : sortir de la pyramide collective et se diriger vers la pyramide en miroir.

	<p>Placer la phrase chorégraphique sur le chemin choisi. Le trajet oblige à des modifications. De multiples consignes peuvent être données.</p> <ul style="list-style-type: none">Changement d'orientationFaire plus grandChanger les vitessesMettre des silences corporelsRépéter un mouvement... <p>Si rencontre : reprendre le travail sur le regard, investir cet espace proche</p> <p>2 élèves sont sur le même trajet :</p> <ul style="list-style-type: none">Se suivre ensembleSe décaler être côte à côteSe dépasser (arrêt d'un ou changement de vitesse de l'autre) <p>Ceci n'est qu'un exemple, laisser cours à votre imagination.</p> <p><i>Ne pas oublier de s'appuyer sur les propositions des élèves (acteurs authentiques).</i></p>
--	---