

Niveau 1

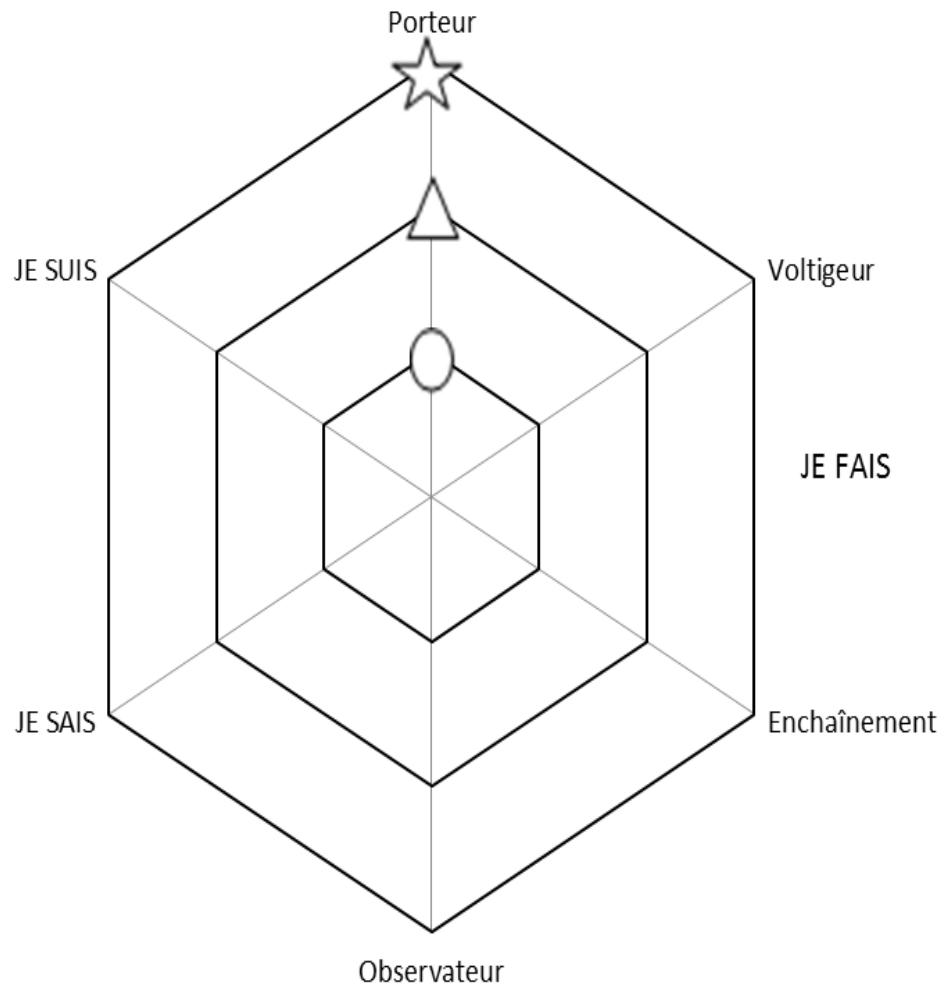
Je suis capable de :

**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. Assumer au moins 2 des 3 rôles : voltigeur, porteur, aide.
Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples.**



J E F A I S	Porteur	Je ne suis pas encore très stable sur mes appuis	Je suis stable, j'ai des saisies efficaces et précises	Mon dos est plat, mes segments sont alignés, ma surface d'appui est optimale...
	Voltigeur	J'ai du mal à monter, je saute pour descendre	Je monte en toute sécurité mais je ne suis pas stable pendant 3"	Mon corps est gainé, mes appuis sont précis, mes bras et jambes sont tendus
	Enchaînement	Est composé d'une juxtaposition de figures	Début de liaisons, mais les temps morts sont encore présents	Les figures s'enchaînent de manière fluide, aucun temps mort dans l'enchaînement
	Observateur	Je suis capable d'observer 1 élément de l'enchaînement (espace utilisé)	Je sais apprécier efficacement la réalisation des pyramides	Je peux donner des conseils pertinents à un groupe pour s'améliorer
JE SAIS	Ce qu'est un porteur, voltigeur...	Quelles sont les règles de sécurité pour monter et démonter 1 pyramide sans danger	Définir un corps gainé, des segments alignés, la surface d'appuis...	
JE SUIS	Volontaire, mais j'ai du mal à rester sérieux, je suis mal à l'aise devant les autres.	Sérieux mais la moindre faute me déstabilise et ou me fait rire	Sérieux, concentré tout au long de l'enchaînement	

MON EVALUATION



*Je trace en bleu
ma première
évaluation*

*Je trace en vert
ma deuxième
évaluation*

*Je trace en rouge
ma dernière
évaluation*

DEFINITION

L'acrosport peut être défini comme une discipline acrobatique et collective de productions de formes corporelles codifiées dans la perspective de créer et réaliser un enchaînement afin d'être vu, apprécié et / ou évalué.

L'acrosport se pratique en « équipe » (de 2 à 5-6 personnes), composée de *voltigeurs*, de *porteurs* et si nécessaire "de *pareurs*" (également appelés *aides*).

- Le **voltigeur** est le gymnaste qui n'est pas en contact PEDESTRE avec le sol et dont le poids est supporté par un ou plusieurs gymnastes ; il monte et s'équilibre sur un ou plusieurs porteurs, il adopte différentes positions (renversée, en équerre, variée - debout /assis/ sur le dos...)
- Le **porteur** est le gymnaste qui est en contact avec le sol et /ou qui soutient tout ou partie du poids d'un partenaire : il porte, soulève, projette un ou plusieurs voltigeurs

L'activité se compose

- Des figures collectives ou pyramides qui peuvent être statiques ou dynamiques
- D'éléments chorégraphiques ou gymniques individuels ou collectifs entre les pyramides

Le tout peut se réaliser sur un support musical qui permet de guider les élèves dans la construction de leur enchaînement pour parvenir à une véritable composition.

Les différentes familles de pyramides

Les figures symétriques ou miroir



Les figures en pyramides



Les figures en chaîne ou en ligne



ACROSPORT



ROUDNEFF



L'acrosport tire ses racines de l'Antiquité. De très nombreuses sculptures et peintures de cette époque représentent des porteurs acrobatiques (Fresques Egyptiennes) ; les plus anciennes remontent même à 8000 avant J.C.

Ce sont les pays de l'Est qui en ont fait une discipline à part entière à partir de 1939.