

Niveau 2

Je suis capable de :

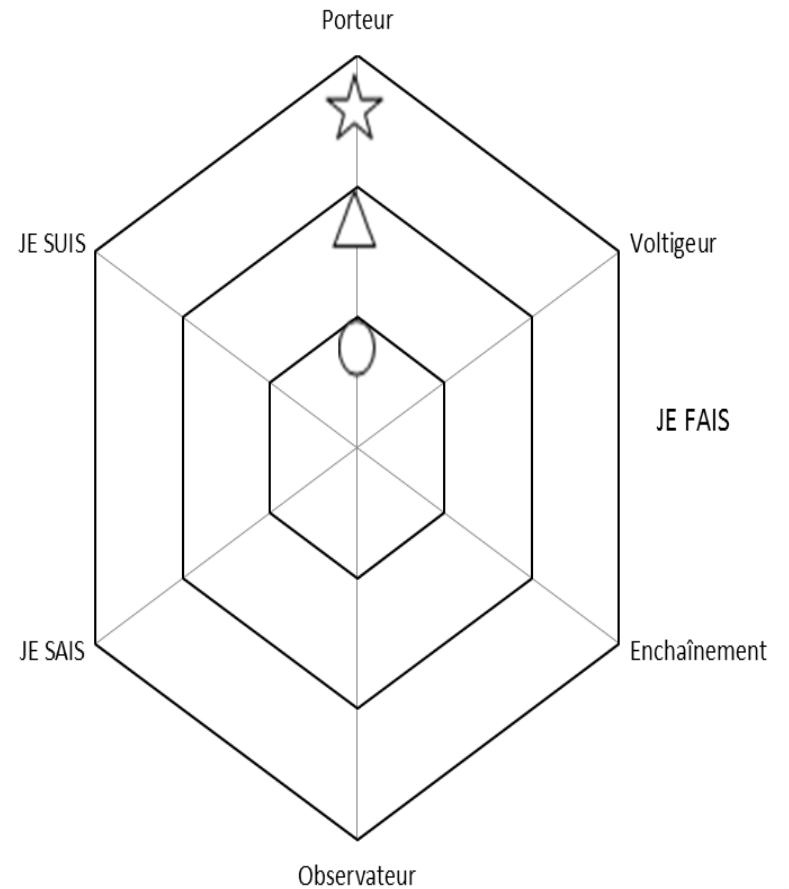
Concevoir et présenter un enchaînement maîtrisé d'au moins 5 figures acrobatiques statiques et dynamiques, montées et démontées de façon active et sécurisée, où le voltigeur sera au moins une fois en situation de verticale renversée.

Juger les prestations à partir d'un code construit en commun.



J E F A I S	Porteur	Je suis stable, j'ai des saisies efficaces et précises	Mon dos est plat, mes segments sont alignés, ma surface d'appui est optimale...	Je porte à différentes hauteurs, j'accompagne le voltigeur dans les figures
	Voltigeur	Je monte en toute sécurité mais je ne suis pas stable pendant 3"	Mon corps est gainé, mes gestes sont amples, mes bras et jambes sont tendus	Je maîtrise la situation de vertical renversée, je m'organise pour bien me réceptionner
	Enchaînement	Début de liaisons, mais les temps morts sont encore présents	Les figures s'enchaînent de manière fluide, aucun temps mort dans l'enchaînement	Figures statiques et dynamiques s'enchaînent harmonieusement
	Juge	Je reconnais les différents éléments de l'enchaînement	Je sais apprécier la valeur des figures par rapport à leur difficulté et à leur complexité	Je repère les fautes d'exécution à partir d'indicateurs précis et ma note est fiable
JE SAIS	Ce qu'est une figure statique, une figure dynamique...	Définir un corps gainé, des segments alignés, la surface d'appuis... Différencier une figure facile d'une plus difficile	Quels sont les principes de complexification des figures (diminuer nombre d'appuis...)	
JE SUIS	Sérieux mais la moindre faute me déstabilise	Sérieux, concentré tout au long de l'enchaînement	Impartial dans mon jugement	

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.