

ACROSPORT 4ème

Séance 1

Objectifs : Présenter l'activité, le cycle et la sécurité.

CE /activité:

- ✓ *Respecter les règles de sécurité active et passive, rôle des pareurs.*
- ✓ *Des attendus en tant que gymnastes, chorégraphes et observateurs (Des étapes de progression)*

Echauffement

- Course, montée de genoux, talons fesses, pas chassés.
- Sollicitations articulaires (tête, épaule, poignets, genoux, chevilles...)
- Renforcement musculaire (gainage, abdo, pompe)
- Etirement

Situation 1

But : Réaliser des figures en tout sécurité.

Aménagement : par groupe de 4 élèves (2 gymnastes et 2 pareurs).
Choix de la figure où un élève est en quadrupédie faciale et l'autre monte sur son dos.

Consignes : Vivre les différents commandements de sécurité (cf Fiches commandements) dos plat, tonicité, segments tendus, point 7 « pas au milieu du dos », point 8 « débiter ascension sur la base solide », point 11 et 12 « montage, démontage »

CR : Pas de mise en danger de soi et des autres

Situation 2

But : Réaliser les figures A du code commun

Aménagement : par groupe de 4 élèves (2 qui réalisent, 2 qui parent)

Consignes : Respect des consignes de sécurité

CR : valider la figure devant l'enseignant.

Situation 3

But : Présenter 2 figures à un autre groupe

Aménagement : Présentation d'abord devant un autre groupe. Puis évolution avec un groupe qui présente devant le reste de la classe positionnée en spectateur et attentif (Un des critères simples d'observation : tenue 3 sec, pas de déséquilibre, alignement segmentaire).

CR : « Simple mais correct vaut mieux que difficile et incorrect »

Bilan :

Besoin :

Séance 2

Objectifs Comprendre les principes d'équilibre, de compensation et de gainage

Echauffement

- Course, montée de genoux, talons fesses, pas chassés.
- Sollicitations articulaires (tête, épaule, poignets, genoux, chevilles...)
- Renforcement musculaire (gainage, abdominaux, pompes)
- Etirement

Situation 1

But : Trouver l'équilibre du duo par compensation de masse

Aménagement : par groupe de 2 élèves

Consignes : Se tenir et faire des flexions extensions. Le faire 5 fois de suite
Face à face, se donner les mains bras tendus, pointes de pieds se touchant.

CR : réussir 5 fois de suite

Evolution :

- Idem en opposant les positions (Un en flexion, l'autre en extension)
- Dos à dos bras crochetés
- Dos à dos sans se tenir les bras (2 élèves en plus en parade au début pour leur tenir les mains)

Situation 2

But : Trouver les axes de forces permettant de trouver son équilibre

Aménagement : par groupe de 2 élèves

A : pieds l'un derrière l'autre, perpendiculairement à l'axe des épaules

B : pieds l'un à côté de l'autre, dans l'axe des épaules.

Consignes :

Joute où l'on perd dès qu'on a déplacé un appui

Questionner sur le sens de déséquilibre.

CR : D/G dans la position de A et avant arrière dans la position de B

Situation 3

But : Avoir le bassin gainé

Aménagement : par groupe de 2 élèves

Consignes : faire la « brouette »

CR : faire une traversée de tapis

Situation 4

But : Etre tonique et avoir/donner confiance en l'autre

Aménagement : par groupe de 4 élèves

Consignes : faire le balancier

2 élèves en porteur de par et d'autre d'un élève qui est au milieu corps tonique et gainé. Les 2 élèves le font basculer d'avant en arrière.

CR : Voltigeur= être tonique, porteur = être en appui stable pour réceptionner et pousser le voltigeur

Situation 5 :

But : Mettre en pratique les principes d'actions compensation de masse et gainage sur les figures.

Aménagement : par groupe de 4 élèves

Consignes : Rappels consignes de sécurité
Réaliser les figures A4, B2, B6, B7, C6

CR : Tenue 3 sec, segments alignés, pas de déséquilibre

Bilan :

Besoin :

Séance 3

Objectifs Comprendre la notion de renversement et de gainage (ATR)

Echauffement

- Course, MG,TF, Pas chassés.
- Sollicitations articulaires (tête, épaule, poignets, genoux, chevilles...)
- Renforcement musculaire (gainage, abdominaux, pompes)
- Etirement

Situation 1

But : Travail d'éléments gymniques et de liaison (ATR, Roulade avant, roulade arrière, tour, roue, chandelle...)

Aménagement : Chaque atelier est présenté avec ses règles de sécurité Puis réalisé par groupe de 3 ou 4 élèves sous forme d'ateliers, enseignant présent sur l'ATR.

Consignes : cf fiche ateliers avec surtout les PARADES

CR : Tenue 3 sec, segments alignés...

CE pour l'Appui Tendus Renversé

*En quadrupédie : Elever le bassin et reculer les épaules en gardant les bras tendus
Résister à la pesanteur en appui : Enfoncer le sol en poussant dans les épaules. Rentrer la tête en regardant entre ses mains*

Se renverser librement à l'appui tendu : S'abaisser sur la jambe d'impulsion et poser les mains « loin », sans heurter le sol, préserver l'alignement durant l'impulsion de jambe et conserver le regard entre les appuis

Situation 2

But : Réalisation de figures en ATR (A9, B6, B10 + feuille figure en ATR+ « bouteille » et « drapeau » en figures dynamiques)

Aménagement : par groupe de 4 élèves

Consignes : Rappel consignes de sécurité



Porteur : - en fente à genoux, tient le voltigeur à la taille

- **ou** porteur debout, tient le voltigeur aux chevilles
- **ou** porteur debout et de face, tient le voltigeur d'une main sur le coté

Voltigeur : en ATR devant le porteur, jambes tendues et serrées



Porteur : allongé sur le dos jambes tendues à l'oblique, bras tendus au sol

Voltigeur : en ATR, appui abdominal ou des cuisses sur les pieds du porteur



Porteur : à genoux, redressé, maintient le voltigeur aux chevilles.

Voltigeur : en ATR sur les chevilles **ou** les mollets du porteur, jambes

CR : Tenue 3 sec, segments alignés, montage et démontage propre

Situation 3

But : Présenter 2 (ou 3) figures à un autre groupe reliée par un (ou deux) éléments de liaison

Consignes: une figure avec Appui Tendu Renversé

Aménagement : Présentation d'abord devant un autre groupe. Puis évolution avec un groupe qui présente devant le reste de la classe positionnée en spectateur et attentif (Un des critères simples d'observation : tenue 3 sec, pas de déséquilibre, alignement segmentaire).

CR : « Simple mais correct vaut mieux que difficile et incorrect »

Bilan :

Besoin :

Séance 4

Objectifs Construire un enchaînement maîtrisé de figures acrobatiques reliées par des éléments gymniques ou acrobatiques

Rappel exigences évaluations :

4 figures du code commun+ possible une inventée.
Passer au rôle de porteur et voltigeur. Au moins une figure avec ATR. 3 liaisons
Début et fin clairement identifiable. Musique, thème

Echauffement (autonome par petit groupe)

Situation 1 Créer des figures

But : Trouver le maximum de figures à partir d'une position de porteur définie



Aménagement : Par groupe de 2 ou 3 élèves

Consignes : Sécurité du montage et du démontage (Parade possible)
Simple mais correct vaut mieux que difficile et incorrect.
Hiérarchiser ensemble les figures par niveau de difficulté

CR : Tenue 3 sec, segments alignés, pas de déséquilibre

Situation 2

But : Concevoir et réaliser un enchaînement de 3 figures reliées par des éléments de liaison avec un début clairement identifiable

Aménagement : Par groupe de 4 ou 5 élèves. 2 groupes travaillent en parallèle pour les éventuels besoin de parade et/ou présentation de l'enchaînement.

Consignes :

- 1) Les élèves doivent rechercher leur seuil (points forts et faibles de chacun, potentiel du groupe).
- 2) Choix de figures/ communication
- 3) Répéter les 3 figures
- 4) Présenter devant la classe

Sécurité du montage et du démontage (Parade possible au départ)
Simple mais correct vaut mieux que difficile et incorrect

CR : Tenue 3 sec, segments alignés, pas de déséquilibre

Situation 3

But : Présenter devant toute la classe son enchainement.

Aménagement : un groupe face à la classe, orienté par rapport au public

Consignes : Chorégraphe= respect des règles de sécurité
Spectateur= Identifier si les critères simples sont respectés

CR : Chorégraphe= rester concentré et vigilant (pas de fou rire ou de gestes parasites)
Spectateur= Attentifs et respectueux des autres

Bilan :

Besoin :

Séance 5

Objectifs Construire un enchaînement maîtrisé de figures acrobatiques reliées par des éléments gymniques ou acrobatiques en vue de l'évaluation

Rappel exigences évaluations + fiche support enchaînement

4 figures du code commun (au moins 1 par empilement et une réalisée par compensation de masse) + possible une inventée.

Passer au rôle de porteur et voltigeur. Au moins une figure avec ATR. 3 liaisons
Début et fin clairement identifiable. Musique, thème

Echauffement (autonome par petit groupe)

Situation 1

But : Concevoir et réaliser un enchaînement de 4 figures reliées par des éléments de liaison avec un début et une fin clairement identifiable

Aménagement : Par groupe de 4 élèves, tablette numérique à disposition.

Consignes : Sécurité du montage et du démontage (Parade possible au départ)
Simple mais correct vaut mieux que difficile et incorrect

CR : Tenue 3 sec, segments alignés, pas de déséquilibre

Situation 2

But : Présenter devant la classe son enchaînement.

Aménagement : un groupe de 4 face à la classe, orientation public.
Vidéo pour permettre au groupe un retour sur sa prestation.

Consignes : Chorégraphe= respect des règles de sécurité
Spectateur= Identifier si les critères simples sont respectés

CR : Chorégraphe= rester concentré et vigilant (pas de fou rire ou geste parasite)
Spectateur= Attentifs et respectueux des autres

Bilan :

Besoin :

Séance 6 Première évaluation

Objectifs Construire un enchaînement maîtrisé de figures acrobatiques reliées par des éléments gymniques ou acrobatiques en vue de l'évaluation

Echauffement (autonome par petit groupe)

Situation 1

But : Mémoriser son enchaînement de 4 figures reliées par des éléments de liaison avec un début et une fin clairement identifiable

Aménagement : Par groupe de 4 élèves

Consignes : Sécurité du montage et du démontage
Simple mais correct vaut mieux que difficile et incorrect

CR : Tenue 3 sec, segments alignés, pas de déséquilibre

Situation 2 Evaluation

But : Présenter devant la classe son enchaînement.

Aménagement : un groupe de 4 face à la classe, orientation public

Vidéo pour permettre au groupe un retour sur sa prestation.

Consignes : Chorégraphe= respect des règles de sécurité
Spectateur= Identifier si les critères simples sont respectés

CR : Chorégraphe= rester concentré et vigilant (pas de fou rire ou geste parasite)
Spectateur= Attentifs et respectueux des autres

Bilan :

Besoin :

Séance 7 Deuxième évaluation

Objectifs mémoriser un enchaînement maîtrisé de figures acrobatiques reliées par des éléments gymniques ou acrobatiques en vue de l'évaluation

Echauffement (autonome par petit groupe)

Situation 1

But : Répéter son enchaînement de 4 figures reliées par des éléments de liaison avec un début et une fin clairement identifiable

Aménagement : Par groupe de 4 élèves

Consignes : Sécurité du montage et du démontage. Simple mais correct vaut mieux que difficile et incorrect
+tenir compte des conseils par rapport à la première évaluation

CR : Tenue 3 sec, segments alignés, pas de déséquilibre

Situation 2 Evaluation

But : Présenter devant la classe son enchaînement.

Aménagement : un groupe de 4 face à la classe, orientation public

Vidéo pour permettre au groupe un retour sur sa prestation.

Consignes : Chorégraphe= respect des règles de sécurité
Spectateur= Identifier si les critères simples sont respectés

CR : Chorégraphe= rester concentré et vigilant (pas de fou rire ou geste parasite)
Spectateur= Attentifs et respectueux des autres

Bilan :

Besoin :