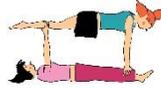




ACROSPORT



Définition

Activité collective de productions de formes en groupe dans la perspective de créer une composition basée sur les effets visuels afin d'être vue, appréciée et de produire un étonnement. L'acrosport permet d'aborder les deux voies de l'équilibration que sont maintien ou posture et rééquilibration. Cela se traduit par une alternance de phases dynamiques et de phases statiques.

Compétence visée

Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive.

Communiquer aux autres des sentiments ou des émotions

Réaliser des actions acrobatiques mettant en jeu l'équilibre (recherche d'exploits)

L'acrosport permet à l'élève d'assumer différents rôles et / ou de choisir un rôle : pareur, porteur, voltigeur

L'échauffement est indispensable avant de commencer l'activité.

Sollicitation et étirement des articulations : tête, épaules, buste, bassin, jambes

Situations de gainage : contraction de l'ensemble des muscles (abdominaux, dorsaux, fessiers, jambes) pour obtenir un corps tonique (par opposition à relâché)

Equilibre et souplesse



LES PRISES DE MAINS LES PLUS COURANTES :



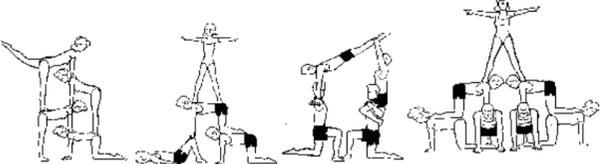
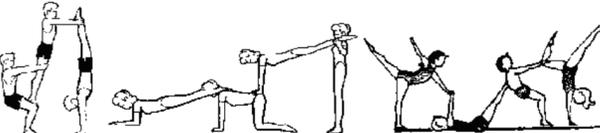
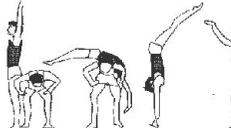
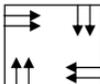
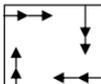
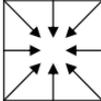
Prise à quatre mains qui permet d'offrir une surface plane



Prise aux poignets utilisée pour les figures en compensation de masse.

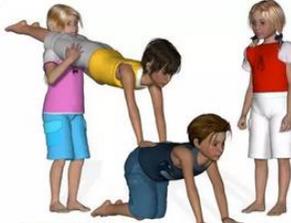
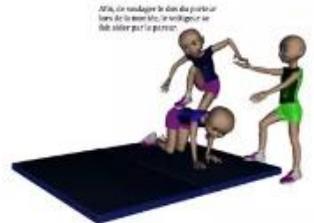
ACROSPORT

Les catégories de figures

Figures statiques	Figures dynamiques	Éléments de liaison
<p>Pyramides qui s'exécutent sur place à 3 minimum (un voltigeur, un porteur, un pareur).</p>	<p>S'exécutent en mouvement à 2 minimum.</p>	<p>Permettent de passer d'une figure à l'autre, de se déplacer et de créer des effets visuels pour donner du sens à l'enchaînement.</p>
<p>Figures en empilement</p> <p>Le problème posé aux exécutants est la structure de l'édifice, c'est à dire l'organisation et la répartition des lignes de forces.</p> <p>La descente doit être contrôlée et se faire par étapes (le dernier voltigeur monté redescend en premier).</p>  <p>Figures en compensation de masses</p> <p>Le problème posé est l'équilibre permanent des pressions et des tensions (toute modification devant être immédiatement compensée).</p> <p>Le voltigeur doit se placer dans un premier temps près de l'axe pour ensuite s'en écarter</p>  <p>Figures en chaine</p> <p>Elles permettent de réaliser des figures, avec des éléments juxtaposés, basées sur l'effet visuel et l'esthétique.</p> 	<p>Les Franchissements</p> <p>Il s'agit de passer sur son partenaire en effectuant une figure.</p> <p>Le problème posé est, pour le porteur d'offrir une surface de rebond utilisable et pour le voltigeur d'ajuster les poses d'appuis.</p>   <p>Les Déplacements</p> <p>Il s'agit de déplacer des pyramides ou de combiner des mouvements à plusieurs (comme la chenille ou la roulade à 2)</p>  	<p>En complémentarité</p> <p>Ils sont réalisés individuellement. Mais ils nécessitent l'intervention de deux ou plusieurs partenaires pour que la production de forme réalisée soit ainsi reconnue. Les effets visuels recherchés sont assurés par l'illusion d'un risque de collision ou par une symétrie (exemple : déplacements en sens opposé)</p> <p>En simultanéité</p> <p>Ils sont réalisés individuellement,</p> <ul style="list-style-type: none"> • en synchronisation (le même mouvement exécuté par plusieurs en différents endroits de l'espace), • en parallèle (le même mouvement exécuté en même temps, côte à côte), • en série (effet de cascade). <p>Les effets visuels recherchés sont assurés par le rythme commun et la notion d'ensemble.</p> <p>Exemple avec la roulade :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Par Groupe de 2, ou 3 : Investir collectivement l'espace en réalisant la roulade en sin En même temps, côte à côte En même temps, l'un derrière l'autre En même temps, face à face, chacun à un bout du tapis - Avec toute la classe : En même temps <p>* Côte à côte</p>  <p>* L'un derrière l'autre</p>  <p>* Du centre vers l'extérieur</p>  <p>* Des côtés vers le centre</p> 

ACROSPORT

Les différents rôles

<p style="text-align: center;">Le pareur</p> <p>Il assure la sécurité de ses partenaires lors des porters acrobatiques et aide à l'apprentissage de figures acrobatiques</p> <p>Il aide à la montée et à la descente pour faciliter l'empilement. Il sécurise en se plaçant, devant, en arrière, latéralement. Il renforce le nombre d'appui.</p>	 
<p style="text-align: center;">Le porteur</p> <p>Il apprend à se placer correctement pour assurer le maintien du voltigeur. Il supporte l'édifice en proposant des surfaces d'appui solides et orientés. Il compense les déséquilibres. Il renforce l'action du voltigeur, en accélérant le travail des segments libres.</p> <p>Il doit veiller à :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aligner ses articulations, • Adopter une position stable sur ses appuis, • Offrir une surface d'appui la plus large possible, • Orienter ses surfaces d'appui pour qu'elles soient utilisables par le voltigeur. 	 <p>Il recherche des bases solides et place correctement ses appuis</p>  <p>Il porte les bras tendus et aligne mains-épaules Il soutient jambes tendues</p>
<p style="text-align: center;">Le voltigeur</p> <p>Il utilise au mieux les surfaces d'appui proposées par le porteur. Il compense le manque d'appui du porteur. Il fait confiance au porteur. Il exécute les figures statiques et dynamiques.</p> <p>Il doit veiller à :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'élever en restant près de l'axe à l'aplomb de la base de sustentation, • Anticiper en identifiant à l'avance où et quand poser chaque appui pour se hisser rapidement sans précipitation. • Ne pas poser ses appuis au milieu du membre, mais aux extrémités. • Etre précis dans ses appuis • Se gagner et maintenir l'équilibre 	 <p>Il est précis dans ses appuis Il gaine son bassin Il maintient l'équilibre</p>

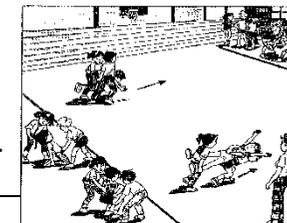
ACROSPORT

Des jeux pour entrer dans l'activité

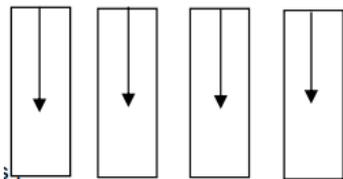
	LES STATUES
Objectif	Trouver son équilibre dans des positions variées seul et à plusieurs
Descriptif	Se déplacer avec ou sans musique, au signal (ex : arrêt de la musique) s'immobiliser dans une position équilibrée (la statue) que l'on maintient 3 à 5 secondes. Variables : ⇒ seul : Varier le nombre d'appuis au sol (ex : sur 2 appuis, 1 appui, plusieurs appuis), Varier les parties du corps en contact avec le sol (ex : 1 pied, 1 main - 1 genou, 1 main - le dos ...) ⇒ à 2 et à plusieurs : supprimer progressivement les appuis pour provoquer des figures avec porté (ex : pour les 2 : 2 pieds et 1 main au sol – 2 pieds au sol ...) ⇒ les appuis peuvent être en contact avec le mur, des objets (chaises, banc, table etc...)
Critères de réussite	Maintenir la position Varier les positions

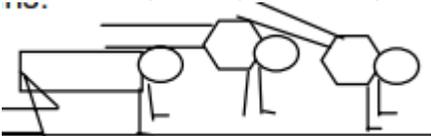
	LES MEUBLES
Objectif	Découvrir le contact avec l'autre : Pour le voltigeur : Trouver les points d'appui. Pour le porteur : Contrôler une posture tonique (éviter de s'écrouler) Introduire les consignes de sécurité
Descriptif	Les porteurs sont des meubles représentés par les positions suivantes : 4 PATTES = Table ALLONGE = Lit, canapé DEBOUT = Armoire ASSIS = Chaise Les voltigeurs sont des « lutins » qui explorent une pièce où se trouvent les meubles et montent en équilibre sur ces derniers Variables Position des porteurs : 4 pattes, allongé, debout, assis Position des voltigeurs : allongé, à 4 pattes, assis etc ... 
Critères de réussite	Ne pas faire mal aux porteurs. Varier les positions. Ne pas s'écrouler.

LES DEMENAGEURS	
Objectif	Pour le voltigeur : Contrôler une posture tonique pour faciliter le travail aux porteurs. Pour le porteur : Augmenter la sûreté et la solidité des prises de mains.
Descriptif	<p>Par 3 : 2 porteurs (les déménageurs), un voltigeur (le meuble)</p> <p>Transporter un partenaire d'une ligne à l'autre :</p> <p>« Le camion de déménagement s'arrête au bord de la route.</p> <p>Il va falloir transporter les meubles jusque dans la maison ».</p> <p>Les voltigeurs prennent différentes positions correspondant à des meubles (voir situation « les meubles »).</p> <p>Changer les rôles.</p>
Critères de réussite	Transporter son meuble sans le faire tomber, sans lui faire toucher le sol.

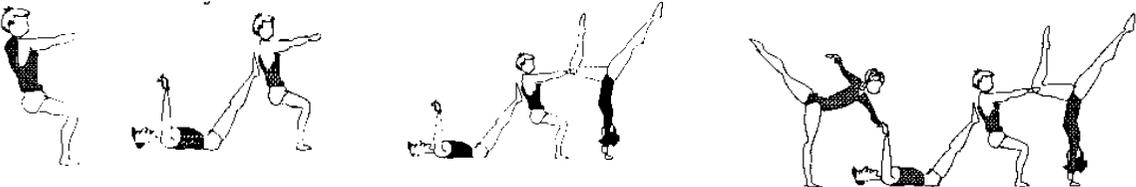


LE CAVALIER ET LE CHEVAL	
Objectif	Pour le voltigeur : Maitriser une attitude équilibrée Pour le porteur : Contrôler une posture tonique (éviter de s'écrouler)
Descriptif	<p>Par 2 : un porteur, un voltigeur (même poids, même taille : si différence de gabarit, faire un groupe de 3 avec 2 porteurs pour 1 voltigeur)</p> <p>Partir au signal et amener son cavalier au bout du tapis le premier.</p> <p>Consignes : Pour le porteur : à 4 pattes - dos plat - mains à plat - pouce avec les autres doigts - bras tendus, écartement largeur des épaules – genoux écartés largeur du bassin – tête légèrement relevée.</p> <p>Pour le voltigeur : placer doucement son ventre sur le dos du porteur, le regarder et contrôler sa position</p>
Critères de réussite	Amener son cavalier au bout du tapis le premier. Le porteur n'a pas mal. Ne pas s'écrouler

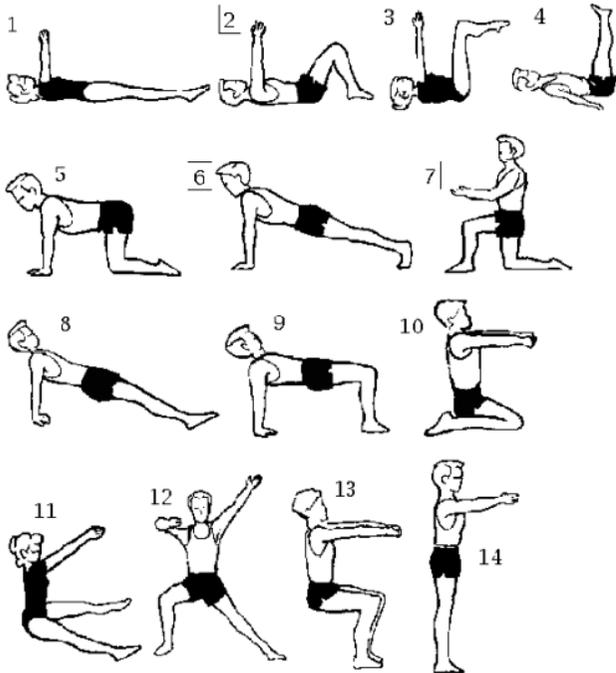


	LA CHENILLE
Objectif	Se déplacer en position renversée. Substituer ses appuis à celui du partenaire. Se coordonner à plusieurs
Descriptif	<p>Par 2, 3 ou 4 se déplacer ensemble sur la longueur du trajet matérialisé par un tapis.</p> <p>Un premier porteur est à 4 pattes. Les voltigeurs viennent se placer doucement sur le dos du porteur et ainsi de suite.</p> <p>Au bout du trajet, les voltigeurs font une roulade avant l'un après l'autre.</p> <p>Le groupe suivant se met en place lorsque la chenille précédente est au milieu du tapis.</p> <p>Consignes :</p> <p>Pour le porteur : Ecouter, suivre le déplacement des mains du voltigeur qui conduit le groupe.</p> <p>Pour les voltigeurs : placer ses mains devant le porteur à 1 m, placer ensuite doucement les tibias sur le dos du porteur, l'un après l'autre, indiquer au porteur le rythme de déplacement par l'avancée alternée des mains.</p>
	
Critères de réussite	Arriver au bout du tapis sans s'écrouler. Le porteur n'a pas mal.

	L'ABECEDAIRE
Objectif	S'organiser collectivement pour Créer des formes.
Descriptif	<p>Par groupe de 2.</p> <p>Le groupe tire au sort une lettre de l'alphabet à symboliser.</p> <p>Ils doivent s'organiser pour représenter cette lettre et la faire découvrir au reste de la classe.</p> <p>Par groupe : proposer l'écriture d'un mot.</p>
	
Critères de réussite	Les spectateurs reconnaissent la lettre, le mot.

J'EN RAJOUTE UN	
Objectif	Favoriser un travail de recherche. Comprendre la complémentarité possible entre les éléments.
Descriptif	<p>2 équipes A et B. A propose une figure à 2. B reprend cette base constituée de 2 personnes et en rajoute une 3 ème. Le trio sert de nouvelle base à l'équipe A qui en rajoute une 4 ème et ainsi de suite. Le jeu s'arrête lorsqu'une équipe ne parvient plus à rajouter un élément.</p> 
Critères de réussite	Compléter la figure.

LES CHAISES MUSICALES	
Objectif	Favoriser un travail de création en utilisant le support musical.
Descriptif	<p>2 équipes :</p> <ul style="list-style-type: none"> une équipe de porteurs (les chaises), immobiles dans une posture définie à l'avance une équipe de voltigeurs : quand la musique s'arrête les voltigeurs doivent se positionner sur les porteurs de manière stable pendant 3 secondes. <p>Le joueur n'ayant pas trouvé de porteur est éliminé. La figure qui s'écroule est aussi éliminée. On retire une chaise à chaque tour Durant la musique les déplacements doivent être dansés ou chorégraphiés. Variantes : Les postures symbolisant les chaises peuvent être modifiées à chaque fois ou laissées à l'initiative des porteurs. Les joueurs éliminés s'associent pour trouver une pyramide pendant la période musicale qu'ils doivent montrer quand la musique s'arrête</p>
Critères de réussite	Stabilité de la position. Le porteur n'a pas mal

	LES IMAGES (voir « créer une figure »)
Objectif	Favoriser le travail de recherche
Descriptif	<p>Chaque groupe tire au sort 2 à 3 images présentant chacune une position de porteur différente (ou des photos représentant des danseurs, acrobates...).</p> <p>Ces positions devront obligatoirement être présentes dans les figures proposées par les groupes.</p>  <p>Après 10 minutes de recherche, chaque groupe montre sa production aux autres. La situation peut être proposée plusieurs fois avec des positions de porteur différentes, permettant la construction de figures nouvelles. Les groupes peuvent ensuite enchaîner les figures.</p>
Critères de réussite	Propositions dans chaque groupe

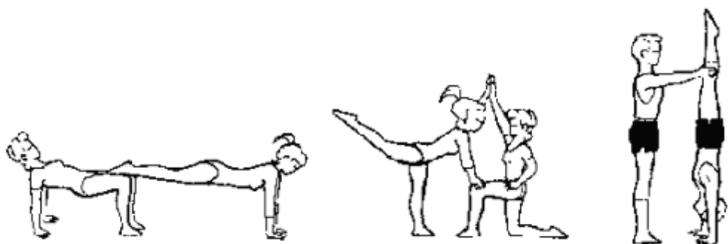
ACROSPORT

Créer une figure

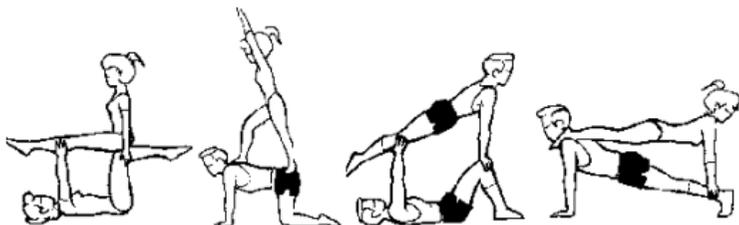
LE VOLTIGEUR

Pour créer une figure, le voltigeur peut :

- Conserver des appuis manuels et pédestre au sol
- Etre en appui sur un ou plusieurs porteurs



Le voltigeur a des appuis au sol : les mains ou les pieds



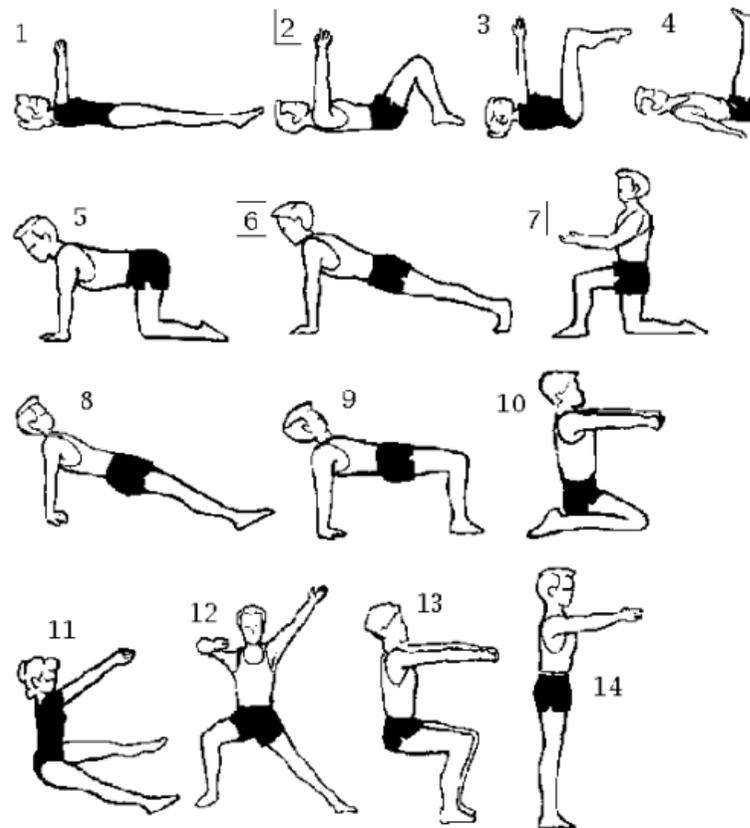
Le voltigeur n'a aucun appui au sol



Le voltigeur est en appui sur 2 porteurs

LE PORTEUR

Pour créer une figure, le porteur a le choix entre plusieurs positions : De la position allongée (la plus facile) à la position debout (la plus difficile)



ACROSPORT

Concevoir un module d'apprentissage

<p>1 ère étape</p> <p>Travail en Gym au sol</p> <p>6 séances</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage de figures acrobatiques (roulades, ATR, roues...) • Développer l'équilibre dans des différentes positions (4 paramètres pour développer l'équilibre : passer d'une surface au sol large, à une surface étroite – réduire le nombre d'appuis et la surface d'appui – élever le centre de gravité en augmentant la hauteur – rechercher son équilibre sur des surfaces de moins en moins stables) • Travailler en quadrupédie pour développer la tonicité, la solidité des appuis manuels et le gainage. • Rechercher des formes variées de déplacements • Apprendre à parer
<p>2 ème étape</p> <p>3 séances</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Entrer dans l'activité avec les jeux • Exploration, recherche d'éléments statiques, dynamiques et de liaison • Expérimenter des figures <div data-bbox="470 598 1780 1220" style="text-align: center;"> <p><i>Figures à deux</i> <i>Figures à trois</i> <i>Figures à quatre</i></p> </div> <p>https://fr.slideshare.net/slideshow/figuras-de-acrosport/5851891#13</p>
<p>3 ème étape</p> <p>3 séances</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Choix des figures et construction d'un code commun • Construction collective avec ou sans musique • Observation / Evaluation : à partir d' un code élaboré en commun

Critères d'observation

ESPACE	Occupation	Occupation de tout l'espace. Différentes formations sont utilisées (en rond, en étoiles, en colonne, en ligne etc...)
	Déplacements	Différentes formes de déplacements (en ronde, en jet d'eau, en ligne etc...)
	Orientation	Prise en compte du public.
TEMPS	Durée	Ni trop long, ni trop court.
	Musique	Donne des repères. Est adaptée au mouvement (vitesse, expression etc...)
	Rythme	Variations dans le rythme (alternance de passages lents et passages rapides).
	Enchaînement	Bon enchaînement des éléments entre eux. Bon enchaînement des parties entre elles.
GROUPE	Organisation	Variations dans l'organisation des groupes (tout le monde ensemble, petit groupes ensemble mais ne faisant pas la même chose, cascade, question-réponse etc...). Tout le groupe est toujours en action (pas d'attente).
	Interrelations	Le groupe est ensemble. Il n'y a pas de décalage. Bonne synchronisation (chacun à des repères par rapport aux autres et exécute ses mouvements en tenant compte des autres).
EXECUTION	Correction des mouvements	Les mouvements sont propres, bien exécutés. Les débuts et fins des exécutions sont marquées.
	Choix des éléments gymniques	Présence d'éléments acrobatiques (roulades, roues, Appuis Tendus Renversés etc...)
		Présence d'éléments d'équilibre (équilibre sur un pied ou autre partie du corps, planche etc...)
		Présence d'éléments de liaison (déplacements divers : pas marchés, pas sautillés, pas chassés etc...)
	Présence de pyramides	
ORIGINALITE	Quel est le point original de l' exécution ?	