Acrosport cycle 3

Objectifs Transversaux

- Développer sa créativité.
- Savoir agir en sécurité.
- Assumer des rôles différents.
- Formuler un projet et s'engager.

Disciplinaires.

- Former des groupes en fonction de la corpulence de chacun.
- Définir les rôles en rapport avec la morphologie de chacun.
- Verrouiller ses articulations, gainer son corps.
- Aligner les segments porteurs dans le sens de la poussée.
- Rechercher toutes les postures possibles de portées.
- Rechercher tous les appuis possibles de voltiges.
- A partir d'éléments acquis en gymnastique sportive, proposer un enchaînement amenant à la présentation d'une figure acrobatique.

Organisation des séances.

J'ai volontairement décris ce cycle en six séances. Il peut être rallongé ou doublé en fonction des difficultés rencontrées.

Séance I

Discussions et échanges.
Observations, imagination.
Choix du ou des partenaires.
Choix des éléments constitutifs du projet.

Séance II

Réalisation immédiate de la figure en réinvestissant des acquis en gym sportive et en les adaptant.
Positions de bases de gym sportive.
Correction des appuis.
Gainage corporel.

Séance III

Mise au point de la figure.
Recherche des liaisons gymniques.

Séance IV

Consolidation de la figure.
Amélioration de l'enchaînement gymnique.
Choix du support musical.

Séance V

Présentation de l'évolution définitive.
Bilan.
Répétition de l'évolution quand celle-ci est déclarée définitive.

Séance VI

Evaluation.

- Les porters doivent être maintenus deux secondes pour les duos ; Quatre pour les trios ou quatros.
- Il ne doit pas y avoir de décalage entre les éléments synchronisés qu'ils soient identiques ou différents.
- L'exécution, la forme des différents éléments, doit toujours être prioritaire par rapport à la difficulté dans une recherche de plus grande sûreté.
- L'espace défini pour la production doit être complètement occupé au cours de celle-ci.
- La chorégraphie et le respect du support musical doivent apporter une impression d'harmonie.

Remédiations.

- Le porteur a des surfaces d'appuis larges ou multiples en contact avec le sol. Le voltigeur est toujours en contact avec le sol.
- Le porteur a des surfaces d'appuis larges ou multiples en contact avec le sol. Le voltigeur n'est plus en contact avec le sol.
- Le porteur a une surface d'appui unique ou réduite en contact avec le sol. Le voltigeur est toujours en contact avec sol.
- Le porteur a une surface d'appui unique ou réduite en contact avec le sol. Le voltigeur n'est plus en contact avec le sol.
- Les porteurs ont des postures différentes.

Postures.

Porteur

Allongés sur le dos (jambes tendues ou fléchies), bras tendus.
Assis jambes fléchies Assis sur les talons.
A genoux, buste droit. Sur un genou et sur un pied.
En quadrupédie.
Debout jambes fléchies ("en chaise").
Debout jambes tendues.

Voltigeur

Deux pieds sur un porteur, deux mains au sol (figure à deux).
Deux pieds sur un porteur, deux mains sur l'autre (figure à trois).
Un pied et une main sur chaque porteur (figure à trois).