

ACROSPORT cycle 3

DEFINITION

La gymnastique artistique (Dans ce cas la partie sol), activité acrobatique et d'expression mettant le corps dans différentes situations inhabituelles nécessitant une adaptation motrice.

L'acrosport est une activité qui consiste à réaliser un enchaînement de figures collectives combinées à des éléments individuels.

OBJECTIFS GENERAUX

Développer de façon harmonieuse les capacités psychomotrices de l'enfant à l'aide de jeux gymniques.

Développer la connaissance de son schéma corporel.

S'adapter aux différentes situations inhabituelles proposées en adaptant son geste.

Accéder au patrimoine culturel que sont les A.P.S (notamment la gymnastique et l'acrosport).

Vaincre ses inhibitions (peur de l'espace arrière ; du vide ; de l'œil critique de l'autre).

Aider à la socialisation.

Améliorer la coopération.

Résoudre les différentes inhibitions (accepter le contact de l'autre, développer la confiance, accepter la mixité, accepter le regard de l'autre...)

S'organiser grâce à la prise en charge de son groupe, la distribution des rôles, la répartition des tâches...

Créer par l'invention d'un enchaînement (choix et mise en place des éléments).

Montrer la production, la réalisation d'un enchaînement pour être vu et jugé.

Evaluer une connaissance des critères de réussite, d'un savoir observer.

LES MOTS CLES

- Figure : * exercice acrobatique réalisé seul ou à plusieurs.
- Figure collective : * pyramide pouvant être réalisée par 2,3,4 personnes ou plus ;
 - * Cette pyramide peut être composée d'éléments de maintien (ATR, planche...), de souplesse (grand écart, pont...), de porté, ou de lancé.
- Figure individuelle : * Élément réalisé seul dans le cadre d'un enchaînement entre deux figures collectives ou sous forme d'entraînement en vue d'être intégrées dans une pyramide.
 - * Celui-ci peut être un élément acrobatique, d'équilibre/maintien, de souplesse, ou chorégraphique.
- Figure statique/dynamique : * une figure est statique lorsque les éléments qui la composent, forment un ensemble figé pendant 3".
 - * Une figure est dynamique lorsque les éléments qui la composent, forment un ensemble en mouvement.
- Porteur/Voltigeur : * le porteur est celui qui porte (le plus fort), le voltigeur est celui qui est porté (le plus léger).
- Les appuis : * points de contact d'une partie du corps (mains, pieds, fesses, tête, ...) avec le sol, une ou plusieurs autres personnes. La difficulté augmente avec la diminution du nombre des appuis ou la quantité de surface de l'appui.

ACROSPORT cycle 3

OBJECTIFS SPECIFIQUES

CYCLE III

- Pouvoir définir son rôle au sein d'un groupe (porteur ou voltigeur)
- Accepter la mixité
- Réinvestir les mouvements de gym dans les figures acrosport
- Réalisation d'un enchaînement complexe en fin de module (musique, éléments indiv. et coll. Eléments Statiques et dynamiques...)
- Avoir une connaissance plus pointue des différents termes techniques, critères de réalisation et d'évaluation.
- Savoir noter, juger l'autre dans le cadre d'une évaluation.
- Pouvoir créer et réaliser une ou plusieurs figures coll. Intégrées dans un enchaînement.
- Maîtriser les règles de sécurité

SEANCES CYCLES III

Séances 1

- Gymnastique : Evaluation diagnostique sur les rotations, les équilibres et les sauts

Séances 2

- Amélioration des fondamentaux. Transmettre les consignes/les conseils essentiels à la bonne réalisation des mouvements

Séances 3

- Orientation de l'activité vers l'acrosport : Travail centré sur les équilibres. Passage des mouvements basics aux mouvements plus évolués (équilibre aidé).
- Développer chez l'enfant l'idée d'enchaînement et de dynamisme : Rotation + saut, équilibre + rotation

Séances 4

- Améliorer l'idée d'enchaînement et de dynamisme dans l'activité : Retour sur mouvements enchaînés de S3.
- Réaliser une auto-évaluation.

Séances 5

- Entrée dans l'acrosport : Présentation, règles, codes.
Activités solos, de duos, de trios.

ACROSPORT cycle 3

- Reproduction de figures à partir de « fiches-support »
- Augmenter la difficulté des figures en fonction de l'expertise du groupe
- Varier les figures collectives : en duo, trio,
- figures collectives statiques (cycle III)

Séances 6

- Passer du statique au dynamique. Reprendre les tâches vues en S3 et S4 et développer.
- Développer les capacités de collaboration : Aller d'un travail par groupe de trois à un travail par groupe de 8

Séances 7

- Retour sur les éléments dynamiques.
- Constituer des grands groupes (6 à 8), groupes d'évaluation.
 - Trouver, élaborer des figures collectives à partir d'éléments de base imposés par l'enseignant (ex : exécuter une pyramide avec à l'intérieur : un poirier, une planche, une position à 4 pattes....
 - Inventer une figure collective libre en s'inspirant des figures vues dans les séances précédentes.

Séances 8

- S7 + auto-évaluation

Séances 9

- Mettre son travail sur papiers
- Préparer son évaluation à 1/2/3, choix de figures

Séances 10

- EVALUATION
 - L'évaluation en 3 parties pour cycles III
 - a- Réalisation individuelle d'un enchaînement (+ projet écrit)
 - b- Réalisation de figures à 2 puis à 3. Choix libre.
 - c- Improvisation dans la réalisation d'une Figure par groupe de 6 ou 8 avec des éléments imposés. + Présentation écrite du projet

CRITERES D'EVALUATION :

- Difficulté des éléments proposés (prises de risque)
- Maîtrise des figures (figure tenue 3" ; maîtrise du montage et démontage des figures collectives...)
- Variété des figures
- Liaison des éléments entre eux
- Investissement, recherche, originalité.
- Esthétisme de la réalisation de l'enchaînement
- Qualité du document écrit.

ACROSPORT cycle 3

ANNEXE (JEUX D'ACROSPORT)

1-le socle et la statue

Les « socles » (porteurs) identifiés par des foulards bleus et les « statues » (voltigeurs) identifiées par des foulards rouges.

Lors de la musique tout le monde se déplace, à l'arrêt de la musique les socles s'installent comme ils veulent et les statues prennent place, en ayant un appui sur un socle et un sur le sol. Tenir la pose 5".

Evolution : supprimer le contact au sol ; avoir 1 appui sur 2 socles ; 2 appuis sur 1 socle...)

2-la greffe

Par groupe de 5/6 pouvant aller jusqu'à la ½ classe, 1 ou 2 porteurs s'installent à leur guise, les autres viennent se « greffer ». Chaque membre du groupe doit être en contact direct par un appui ou + avec les autres formant ainsi une pyramide.

3-les hautes pyramides

A l'aide de « fiches-support », réaliser des figures à plusieurs en respectant l'ordre du montage/démontage et en restant dans un temps minimum.

4-acro-défis

Réalisation de 3 pyramides choisies parmi plusieurs imposées, celles-ci doivent être tenues 3" chacune et enchaînées le plus rapidement possible.

5-les déménageurs

Par équipe de 3 /4, un enfant du groupe doit prendre la forme d'un meuble(table ; chaise ; lit ; lampe...)il doit être bien contracté pour ne pas changer de forme pendant le jeu.

Les autres doivent le transporter d'un point A à un point B sans le faire tomber.

6-petits jeux divers de découverte

Par 2 ou plus exécuter des petits exercices imposés :

- Par 2, traverser le tapis en faisant la brouette ;
- Par 2, traverser le tapis l'un à 4 pattes, l'autre à cheval sur son dos ;
- Course en binôme dos à dos ;

ACROSPORT cycle 3

- Sur une caisse, 2 enfants la traverse, se rencontre au milieu et doivent se débrouiller pour finir la traversée sans tomber ou faire tomber l'autre (idem sur une mini-poutre).
- Par ½ classe, les enfants sont allongés les uns à côté des autres, chacun son tour ils doivent traverser en serpent sur le corps des autres.
- Par groupe de 5 ou +, former des lettres ou des objets au sol.
- Par 3, 1 élève positionné entre les 2 autres, forme un arbre et les 2 autres sont les bûcherons. Les bûcherons doivent faire basculer l'arbre chacun leur tour vers l'autre sans le faire tomber. L'arbre doit être bien solide, sans plier et avoir confiance aux autres pour se laisser balancer.

7-cavalier au foulard

Les cavaliers grimpent sur le dos de leurs partenaires, il s'agit alors d'attraper le foulard glissé à la ceinture des autres cavaliers adverses, de les accrocher à sa propre ceinture et de les conserver le plus longtemps possible.

8-jeux de création

En groupe ou par 1/2 classe, créer 1 pyramide d'ensemble en s'inspirant des figures apprises dans les séances précédentes.

Chaque individu doit être en contact direct avec la pyramide par un appui minimum, la figure doit tenir 3".

9-transformer la pyramide

Réaliser 1 figure collective imposée, au signal transformer la pyramide en retirant 1 appui par individu.