

QUELQUES PRINCIPES FONDAMENTAUX**PLACEMENT**

Pour porter une charge lourde, il faut :

- qu'elle soit placée le plus près possible de l'axe du corps du porteur
- qu'elle soit placée à l'aplomb d'un alignement segmentaire
- **fixer** la colonne vertébrale en plaçant le dos en position **anatomique** (tête dans le prolongement du corps) et le bassin en **rétroversion**, pour conserver l'**alignement vertébral**
- produire l'effort dynamique prioritairement sur **les jambes**

RYTHME

Pour porter, soulever, lancer, il faut observer un certain rythme (accélération / freinage) dans l'effort > notion de **temps fort**

Dans le cas d'une action collective, il est incontournable d'agir en **synergie**, c'est-à-dire de produire ou restituer le temps fort en phase.

Le rythme ne se confond pas avec la **vitesse**, qui représente l'énergie initiale du mouvement.

EQUILIBRATION

- Dans les exercices de compensation de masses / équilibres, il s'agit d'accepter le **déséquilibre individuel** pour assurer l'équilibre collectif

Pour ce faire, on peut réduire ou augmenter l'opposition en jouant sur la **longueur des leviers** (main / main, main / poignet, / main / coude). Plus la longueur du levier est importante, plus l'**angulation** prise par les partenaires l'est aussi.

L'équilibre est stable tant que le **centre de gravité** du couple (ou du groupe) est à la verticale de la base de sustentation de l'ensemble

- Dans les exercices d'empilement, la charge du voltigeur doit être placée sur des **piliers segmentaires** partant du sol et d'orientation la plus verticale possible. Cette répartition de la charge permet de prévenir ou de limiter les déformations du porteur. On parle d'appui sur les zones corporelles **soutenues**, par opposition aux parties **suspendues**, qui ne sont pas reliées au sol.

TONICITE

La tonicité corporelle renvoie à trois principes fondamentaux :

- **la transmission de l'énergie**

Un corps tonique transmet l'**énergie**, alors qu'un corps relâché la neutralise, par dispersion

- **l'économie musculaire**

Travailler avec une charge répartie sur des segments tendus (bras ou jambes) permet de diminuer l'effort musculaire, en sollicitant davantage l'articulation. La moindre fatigue qui en résulte est un facteur de sécurité.

- **la stabilité corporelle**

La fixation des segments (verrouillage) et des ceintures (gainage) induit une plus grande stabilité du corps et limite, par conséquent, les risques de déséquilibre.

PRINCIPES / FIGURES COLLECTIVES

La dimension technique se rapporte, essentiellement, au respect de principes mécaniques, mais aussi aux caractéristiques anatomiques et physiologiques de chaque élève, qui développe toujours, au bout du compte, **sa propre technique**

La technique renvoie à la production d'un **temps fort** sur un **placement adapté et orienté** et sur un **corps gainé**

Représentation centrale à intégrer en AcroSPORT :

> Pour réaliser des figures, la tonicité, le rythme et l'équilibration sont plus importants que la force dynamique

P.R.E.T.	PORTEUR	VOLTIGEUR
PLAN	- Connaissance du <u>plan d'action</u> . montage – démontage – parade – réchappe (MonDéPaR) - <u>Communication</u> / code verbal . début – urgence / porteur voltigeur - fin	
RYTHME	Montage <u>doux mais rapide / franc</u> (temps fort) <u>Synchronisation</u> du temps fort entre les partenaires (allègement + poussée / tonicité) Structuration en <u>quatre temps</u> : 1) contact – 2) transfert du poids - 3) orientation / poussée - 4) freinage / stabilisation NB : Eviter les contre – temps qui aboutissent à la neutralisation des actions des partenaires	
APPUIS / sol	Augmentation du polygone de <u>sustentation</u> Orientation des appuis dans le <u>sens</u> de l'effort Ouverture des appuis vers l' <u>extérieur</u>	
EQUILIBRE	Augmentation des surfaces de <u>contact</u> <u>Orientation</u> des surfaces vers le haut <u>Saisies</u> solides	
CONTACTS	Appuis sur les <u>pilliers</u> <u>Orientation</u> de la poussée à l'aplomb des <u>pilliers</u> (zones soutenues) Orientation du <u>regard</u> / repères fixes	
TONICITE	<u>Alignement</u> de la colonne vertébrale <u>Gainage</u> des ceintures / transmission des forces <u>Verrouillage</u> des segments / économie NB : éviter les apnées	

SECURITE PASSIVE

TENUE	- vêtements proches du corps, maillots rentrés - pieds nus, cheveux attachés - pas de bijou : montre, bague, collier...
ESPACE	- distance minimale entre les groupes, les ateliers - limitation des élans
MATERIEL	- sécurisation des espaces d'évolution et de réception
SURVEILLANCE	- organisation du dispositif et position permettant au prof de voir tous des groupes (orientation centripète)

SECURITE ACTIVE**PRINCIPES GENERAUX****C.E.M.O.A**

CONCENTRATION	condition minimale pour entrer dans l'activité ; attention / disponibilité
ECHAUFFEMENT	préparation physique et mentale à l'effort (mise en état), prévention / blessures
MATERIEL	vérification systématique et remise en place du matériel utilisé, le cas échéant, à chaque répétition
ORDRE	respect de l'organisation établie par le prof. et des consignes ; ne pas parasiter le travail des autres
AIDE	en cas de difficulté ou d'incompréhension, recours à une aide extérieure ; en priorité / professeur

PRINCIPES SPECIFIQUES / Activités gymniques**V.E.G.A.**

VERROUILLAGES	condition minimale pour entrer dans l'activité ; attention / disponibilité
ENROULEMENTS	préparation physique et mentale à l'effort (mise en état), prévention / blessures
GAINAGES	vérification systématique et remise en place du matériel utilisé, le cas échéant, à chaque répétition
AMORTISSEMENTS	respect de l'organisation établie par le prof. et des consignes ; ne pas parasiter le travail des autres

PRINCIPES SPECIFIQUES / Acrosport**P.R.E.T.**

PLAN D'ACTION	Première condition nécessaire, liée à la connaissance par chacun de son rôle et de la chronologie
RYTHME	Mobilisation coordonnée de toutes les énergies sur le ou les temps forts de l'éléments
EQUILIBRATION	Règles d'ajustement corporel liées aux formes de corps inhabituelles induisant une réorganisation
TONICITE	Dimension énergétique et mécanique garante de la stabilité d'une figure collective

ECHAUFFEMENT

C.R.E.Dy

COURSE

- Trotinement

Trotiner en arrière, pas chassés, pas croisés, talons fesses, montée de genoux, cloche – pieds, double appui alterné

- Trotinement en tous sens, qui favorise la concentration car risque de percussion...

Arrêts :

- Arrêts sur signal verbal « Top », puis relance

- Arrêts 3'' dans des positions et postures variées :

sur 1 pied, sur genoux, sur coudes + pieds, sur fesses, sur ventre, sur 1 pied + 1 main

- Arrêts d'une seule partie du groupe (par ex. les filles) et l'autre partie continue de trotiner (les garçons) en veillant à ne pas toucher les « statues »...

Actions complémentaires

- Répartir les élèves en plusieurs catégories : filles / garçons ou A et B ou A, B et C

Ensuite, proposer des variantes

- A à plat ventre / B franchissent,

- A en quadrupédie / B passent dessous, A

- A en position debout carpée / B passent en saute – mouton...

REVEIL ARTICULAIRE : 10 répétitions par exercices

- Cou

Avant – arrière

Latéralement

En rotation axiale

Epaules remontées, rotations complètes

- Epaules

Monte – descend

Serre devant / derrière

Pousse 1 main vers le ht, bras tendu en penchant tête

Roule

Rotation coudes en avant

Rotations bras tendus VAR 1 bras à la fois, 2 bras sim

2 bras dans sens opposés

Croise devant frappe dans le dos

Rotation axe frontal, type nageur

- Coudes

Main sur coude, passage intérieur – extérieur

Rotations libres, de type boxe

- Poignets

Mains jointes, rotations libres

- Doigts

Flexions – extensions

Vissages

- Colonne vertébrale

axe sagittal :

pieds décalés / axe sagittal, lancer les deux bras en haut, mains jointes, descente mains orientées vers le sol

en quadrupédie faciale, dos rond / creusé

axe frontal :

balancer du haut du tronc avec lancer de bras circulaire /latéral > tête en premier

axe longitudinal :

rotation de type golf, fin sur pointes

- Bassin

Houlla - hop

- Genoux

Flexions – extensions bras tendus devant (sans décoller les talons)

Flexions latérales

Rotation genoux joints, genoux disjoints

- Chevilles

Rotations

- Orteils

Manipulations

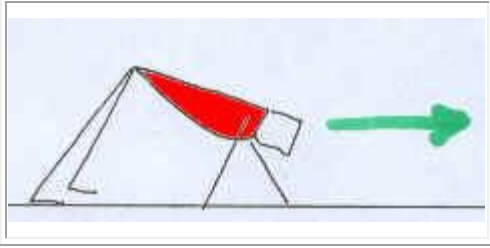
Appui quadrupédique, sollicitation alternée

ETIREMENTS

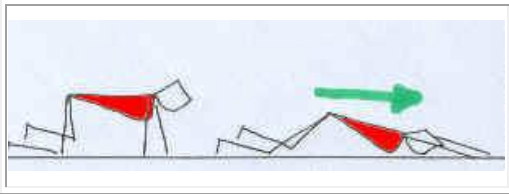
Valorisation des séries

- jambes de quadriceps à fessier (3) , inclinaison du tronc variable selon souplesse
- jambes d'adducteurs à ischio : écrasement
- Fessiers (pied croisé devant, genou pris à deux mains)

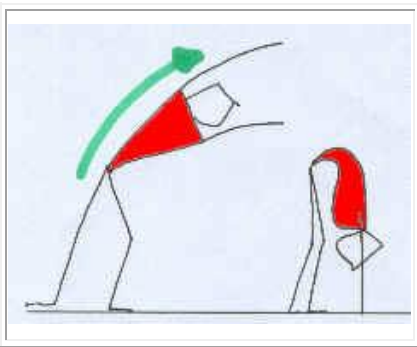
à 4 pattes jambes et bras tendus



- tronc de latéral à frontal ouvertures épaules + pectoraux
- à 4 pattes sollicitation du membre supérieur et de la ceinture scapulaire en s'étirant vers l'avant



- debout étirement de la colonne vertébrale sur le coté et en avant



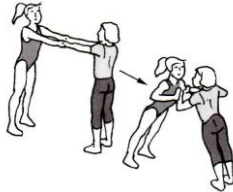
DYNAMIQUE : B.A.D.J

Bras

Enchaînement bras : départ en quadrupédie faciale

1	2	3	4	5	6	7	8
Descente s/ 1 coude	Descente s/ 2è coude	Remonte sur 1è main	Remonte sur 2è main	Pose genoux	Descend à plat ventre	Remonte bras tendus	Remonte les genoux

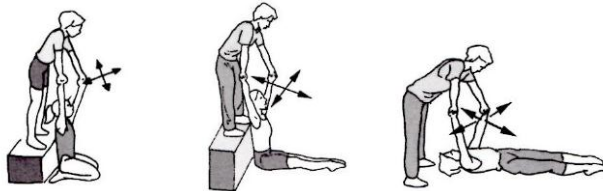
Autres formes



Pompe à 2, partenaires debout

Fixation des bras :

Le gymnaste doit garder bras tendus et dos droit. Le partenaire lui écarte les bras dans toutes les directions, le gymnaste résiste pour maintenir sa position.



Abdos

Enchaînement abdominaux : départ sur les fesses

1	2	3	4	5	6	7	8
Tend jbes rameur	Replie jbes rameur	Tend jbes rameur	Descend s/ dos, gainé	Coude Dt s/ genou G	Coude G s/ genou Dt	Revient en gainage	Retour gpé sur fesses

Dorsaux

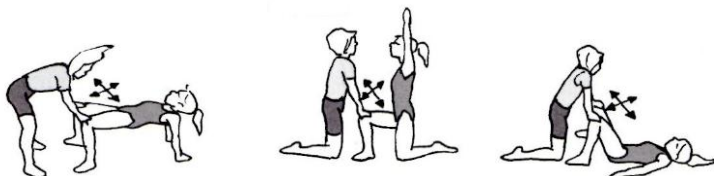
1	2	3	4	5	6	7	8
Lève bras D / jbe G	Lève bras G / jbe D	Lève bras D / jbe G	Lève bras G / jbe D	Extension lève jb / br	Pose les 2	Extension lève jb / br	Pose les 2

Jambes

Enchaînement / Jambes : départ debout

1	2	3	4	5	6	7	8
Fente à Dte	Fente à Gche	Retour pieds joints	Fente avant jambe Dte	Pose genou Gche	Tourne sur genou intr	Relève fente jbe G	Retour pieds joints

Fixation des jambes : porteur dans diverses positions (quadrupédie inversée, sur les dos jambes fléchies ; en fente à genoux) le partenaire cherche à pousser les jambes dans toutes les directions, le porteur doit résister et maintenir sa position.



Echauffement spécifique / activités gymniques :V.E.GA

Verrouillages

Déplacements en tous sens en quadrupédie, dans différentes postures

Enroulements

Culbuto remonté en chandelle et relevé sur pieds (x 5)

Toutes les formes de roulade sont acceptées : roulade avant, roulade arrière

Gainages

Par 3, faire rouler un partenaire, tout mou, tout dur

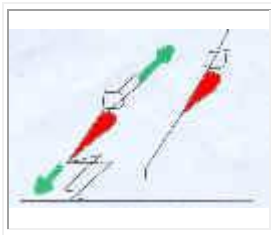
Montée en ATR, deux aides / prises aux pieds

Amortissements

Base = sauts enchaînés très serrés

Puis saut extension, avec réception en posture du « pilé »...

position accroupie tirer les bras vers l'avant, fesses vers l'arrière et le bas, de cette position saut extension



Éléments gymniques et/ ou figures dynamiques

Brouette :



Porteur tient son partenaire sous les cuisses, juste au **dessus des genoux**, et serre les coudes.

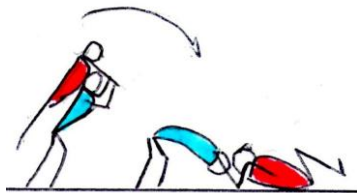
Le voltigeur doit conserver tout au long un **dos droit**

Saute mouton



Porteur : Jambes écartées, mains sur les genoux ou chevilles, **tête rentrée** (menton-poitrine)

Voltigeur : appui des mains sur bassin et épaules du Porteur, écarte les jambes



Roulade avant avec porteur

Porteur saisit les poignets du voltigeur, vient coller le ventre du V sur son dos.

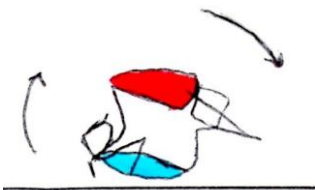
Porteur, jambes fléchies et écartées, baisse dos droit (à l'horizontal), et vient poser les mains de V au sol.

Voltigeur plie les bras, rentre la tête menton-poitrine et roule sur le

dos.

Complexification : Voltigeur garde bras tendus et vient se placer en ATR.

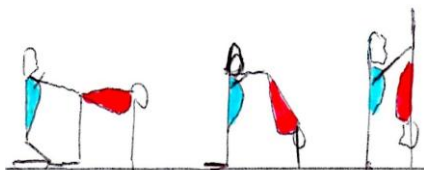
Possibilité de mettre un joker pour tenir V en ATR.



Roulade avant à 2

Porteur allongé sur le dos, jambes tendues, proche de la verticale, il a les bras fléchis et maintient les chevilles du V qui est debout derrière lui avec un pied de chaque côté de sa tête. Le V maintient les chevilles du P.

Le P fléchit ses jambes pour poser ses pieds à plat le plus près possible de ses fesses, écartés de la largeur des épaules du V. Simultanément, il tend les bras pour aider au renversement du V. Le V garde ses bras tendus et serre fortement les chevilles de P. Il regarde le sol, fléchit ses bras avec contrôle puis rentre sa tête et enroule son dos. Le P se redresse à la position debout, buste penché vers l'avant.



Montée à l'ATR

Porteur assis, voltigeur, à 4 pattes.

Porteur prend une cheville l'une après l'autre et les pose sur ses épaules.

Il vient se placer sur ses genoux, dos droit puis se redresse debout une jambe après l'autre.

Le voltigeur doit rester toujours dos droit, et mains stables

Le porteur repousse ses bras vers l'avant pour se retrouver bras tendus devant lui.

INITIATION AUX FIGURES DYNAMIQUES à partir des V.E.G.A.

Pour enrichir la motricité acrobatique des élèves, ancrée dans les fondamentaux sécuritaires représentés par les V.E.G.A., il est possible et souhaitable d'aborder en acrosport la réalisation de figures collectives dynamiques. L'abord des figures dynamiques doit être présenté par l'enseignant et vécu par les élèves comme la suite logique des V.E.G.A., au même titre que les séries individuelles.

VERROUILLAGE

Dès lors que le pré – requis de verrouillage des coudes est acquis, il est possible d'envisager les figures suivantes (par ordre de proposition) :

- Brouette marchée – variante posture carpée
- ATR hélicoptère (facial et dorsal)
- Roue sur les pieds du P - Roue sur le dos d'un P en position quadrupédique (mains / bassin)

ENROULEMENT

Dès lors que le pré – requis d'enroulement des coudes est acquis, il est possible d'envisager les figures suivantes (par ordre de proposition) :

- Brouette - Roulade avant
- Roulade avant départ calée (appui genoux) – A.T.R.
- Roulade arrière- arrivée appui tendu brouette (pieds au sol)
- Roulade arrière
- Roulade avant symétrique à deux - Roulade arrière symétrique à deux

GAINAGE

Dès lors que le pré – requis de gainage pelvien est acquis, il est possible d'envisager les figures suivantes (par ordre de proposition) :

- Porters déplacés en position allongée tendue (brancard)
- Bouteille saouïle
- Bouteille saouïle en ATR
- Rattrapés simples, position verticale ou allongée
- Franchissement saut de mains sur porteur debout carpé

AMORTISSEMENT

Dès lors que le pré – requis d'amortissement est acquis, il est possible d'envisager les figures suivantes (par ordre de proposition) :

- saute - mouton
- lancers simples, sauts verticaux

VERROUILLAGE – ENROULEMENT

> Franchissements en roulade avant

VERROUILLAGE + GAINAGE

> Renversements avant et arrières par franchissement

- Flip arrière
- Saut de mains départ porteur couché ou debout

ENROULEMENT + GAINAGE

> Rotations avant en franchissement du porteur

- Porteur couché, avion dynamique
- Départ P et V debout, roulade par-dessus P

ENROULEMENT + AMORTISSEMENT

> Salto arrière, départ dos à dos ou sur deux porteurs départ semi – allongé

FIGURES DYNAMIQUES abordables selon acquis V.E.G.A.

PRE - REQUIS	FIGURES ABORDABLES
VERROUILLAGES	<p>Dès lors que le pré – requis de verrouillage des coudes est acquis, il est possible d’envisager les figures suivantes (par ordre de proposition) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brouette marchée – variante posture carpée - ATR hélicoptère (facial et dorsal) - Roue sur les pieds du P - Roue sur le dos d’un P en position quadrupédique (mains / bassin)
ENROULEMENTS	<p>Dès lors que le pré – requis d’enroulement des coudes est acquis, il est possible d’envisager les figures suivantes (par ordre de proposition) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brouette - Roulade avant - Roulade avant départ calée (appui genoux) – A.T.R. - Roulade arrière- arrivée appui tendu brouette (pieds au sol) - Roulade arrière - Roulade avant symétrique à deux - Roulade arrière symétrique à deux
GAINAGES	<p>Dès lors que le pré – requis de gainage pelvien est acquis, il est possible d’envisager les figures suivantes (par ordre de proposition) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porters déplacés en position allongée tendue (brancard) - Bouteille saouïle - Bouteille saouïle en ATR - Rattrapés simples, position verticale ou allongée - Franchissement saut de mains sur porteur debout carpé
AMORTISSEMENTS	<p>Dès lors que le pré – requis d’amortissement est acquis, il est possible d’envisager les figures suivantes (par ordre de proposition) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - franchissements par redressement (P assis, saute – mouton...) - lancers simples, sauts verticaux
V + E	<ul style="list-style-type: none"> - Brouette renversée avant et arrière
V + G	<ul style="list-style-type: none"> - Franchissement en flip arrière - Franchissement en saut de mains
V + A	<ul style="list-style-type: none"> - Franchissements par redressement - Lancers (V)
E + G	<ul style="list-style-type: none"> - Franchissement en salto arrière Salto arrière départ pied dans la main, deux aides latérales
E + A	<ul style="list-style-type: none"> - Lancer en salto avant, deux P / 1 V
G + A	<ul style="list-style-type: none"> - Franchissement en rotation arrière

<p>TÂCHE</p>	<p>Illustrer à travers la réalisation de plusieurs figures statiques, les quatre principes fondamentaux d'efficacité et de sécurité. Construire la compétence d'aide.</p>
<p>DISPOSITIF Espace – Temps - Groupe</p>	<p>Démonstration en groupe entier puis expérimentation par groupe de 4 stagiaires Praticable découpé en 9 zones de 4m x4m Un groupe par espace Démonstration : 15' – Expérimentation 20'</p>
<p>REGLES Consignes – C.R.</p>	<p>Dans la première partie, la démonstration propose un certain nombre de repères sur les quatre principes fondamentaux :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plan d'action - Rythme - Equilibration - Tonicité <p>> Les explications développent les rôles respectifs liés aux trois statuts : porteur (P), voltigeur (V) et aide (A).</p> <p>Chaque principe est décliné avec précision, à partir d'une figure ou deux, révélatrices des règles correspondantes.</p> <p>Dans la deuxième partie, les stagiaires expérimentent toutes les figures proposées, en passant systématiquement aux trois postes.</p> <p>NB : le quatrième stagiaire, qui n'est pas P, ni V, ni A intervient pour réguler l'activité de ses coéquipiers, en cas de besoin.</p>
<p>CONTENUS Ancrages - Leviers</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nécessité d'être à l'écoute (au sens physique), à la fois pour les gymnastes et pour l'aide - En cas de difficulté, recours au conseil / formateur
<p>EVALUATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Qualité des figures produites et niveau de sécurité - Niveau de perception par les stagiaires des différentes modalités et nature des questions complémentaires.

	<p>PORTEUR</p>	<p>VOLTIGEUR</p>
<p>PLAN d'ACTION</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Connaissance du plan d'action (MonDéPaR) : <ul style="list-style-type: none"> - montage : porteur en position, puis montée du voltigeur d'abord pied sur partie solide (fesses) puis épaules - démontage : descente sans à coup du voltigeur - aide : donne les mains aux Voltigeur et aide à se dresser sur P - Communication / code verbal - prévenir en cas de déséquilibre ou de chute possible 	
<p>RYTHME</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Structuration en 4 temps : <ol style="list-style-type: none"> 1) Contact : 1^{er} contact est le pied G sur les fesses 2) Transfert du poids : amener son poids sur le pied G 3) Orientation-Poussée : regard horizontal, et poussée verticale du pied D 4) Freinage 5) Descente : contrôle de la descente, 1 pied par 1 pied 	
<p>EQUILIBRE</p>	<p>Pose des mains à largeur d'épaules Ecartement jambes à largeur bassin</p>	<p>Elargissement du polygone de sustentation Ouverture des appuis vers l'extérieur Appuis sur les piliers Orientation de la poussée à l'aplomb des piliers Etablissement rapide mais sans précipitation Démontage contrôlé</p>
<p>TONICITE</p>	<p>Verrouillage : des bras (articulation coude) Gainage : ceinture scapulaire et pelvienne Alignement : bras et jambes à la verticale, angle à 90°, dos horizontal droit</p>	<p>Verrouillage : lors de l'immobilité, verrouiller jambes et bassin en rétro Gainage : ceinture scapulaire et pelvienne Alignement : cheville-bassin-épaule.</p>

Figure :	PORTEUR	VOLTIGEUR
PLAN d'ACTION	- Connaissance du plan d'action (MonDéPaR) : - montage : - démontage : - aide : - Communication / code verbal - prévenir en cas de déséquilibre ou de chute possible	
RYTHME	- Structuration en 4 temps : 1) Contact : 2) Transfert du poids : 3) Orientation-Poussée : 4) Freinage 5) Descente : contrôle de la descente, 1 pied par 1 pied	
EQUILIBRE	Elargissement du polygone de sustentation : Orientation des appuis dans le sens de l'effort Ouverture des appuis vers l'extérieur Augmentation des surfaces d'appuis Saisies solides : Durée max : 10 secondes	Augmentation des surfaces de contact Appuis sur les piliers Orientation de la poussée à l'aplomb des piliers Etablissement rapide mais sans précipitation Démontage contrôlé, en glissant sans impulser.
TONICITE	Verrouillage : Gainage : Alignement :	Verrouillage : Gainage : Alignement :

DUOS – DUELS

<p>TÂCHE</p>	<p>Réaliser 6 figures imposées de manière plus efficace et / ou plus rapide que l'équipe adverse</p>
<p>DISPOSITIF</p> <p>Espace – Temps - Groupe</p>	<p>Groupes de 12 élèves (3 équipes de 4) 2 équipes s'affrontent, la troisième arbitre et évalue > 2 juges observent une équipe</p> <p>Espace de confrontation = scène, espace sécurisé 4 tapis sarneige par groupe (2m x 4m)</p>
<p>REGLES</p> <p>Consignes – C.Réal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La rencontre porte sur 6 figures imposées, puis préparées et réalisées dans un ordre choisi par chaque équipe (contacts ou porters selon niveau élèves) - Le top départ est donné pour les deux équipes - Obligation de changer un des deux gymnastes après chaque duo - Obligation pour les 4 coéquipiers d'être porteur et voltigeur - Obligation de réaliser une figure avec chacun de ses 3 équipiers - 5 critères sont retenus : (Mon.Dé.F.I.T.) . Montage équilibré . Démontage équilibré . Forme (espace) . Immobilité 3'' (temps) . Tonicité (corps) > 6 figures x 5 pts = 30 points - Pas d'aide au montage par un joker, par contre parade possible mais en cas de contact (sur chute ou réchappe...), la figure est annulée = 0 pt - Le montage d'une figure ne démarre pas tant que la précédente n'est pas démontée
<p>CONTENUS</p> <p>Ancrages - Leviers</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Anticiper les placements, sans confondre vitesse et précipitation - Respecter la chronologie des actions : pour enchaîner vite, il faut aller doucement - En cas de déséquilibre, prévenir son coéquipier assez tôt pour pouvoir rattraper.
<p>EVALUATION</p>	<p>CR : Parvenir à réaliser au moins 4 figures sans faute</p> <p>VAR : Figures réalisées à vue (flash) / ou dans un ordre imposé</p>

Thème : réaliser des figures statiques de manière efficace

Equipe A.....					
	FORME / 1	IMMOBILITE / 1	TONICITE / 1	TOTAL POINTS	CHRONO ou DUEL
Figure 1					Equipe la plus rapide > + 2 points
Figure 2					
Figure 3					
Figure 4					
Figure 5					
Figure 6					
	/ 6	/ 6	/ 6	/ 18	/ 20

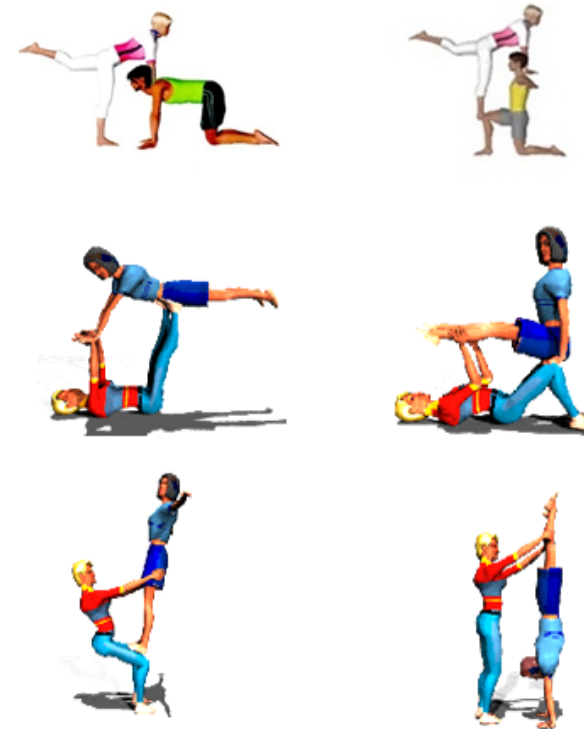
Equipe B					
	FORME / 1	IMMOBILITE / 1	TONICITE / 1	TOTAL POINTS	CHRONO ou DUEL
Figure 1					Equipe la plus rapide > + 2 points
Figure 2					
Figure 3					
Figure 4					
Figure 5					
Figure 6					
	/ 6	/ 6	/ 6	/ 18	/ 20

Equipe – vainqueur :.....

Les 6 figures duos-duels

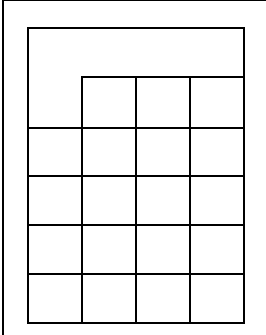


Niveau 1



Niveau 2

Thème : réaliser un grand nombre de figures statiques différentes

ENJEU	Adapter l'équilibre collectif à la modification fréquente des positions, postures, appuis, contacts	Niveau 2
ORGANISATION	Groupes de 3 Deux élèves en pratique, un en aide ou parade	
DISPOSITIF	4 tapis sarneige	
BUT	Réaliser le maximum de figures différentes, parmi un répertoire de 40 possibles (sauf quelques exceptions) sur un temps de 8 "	
REGLES	<ul style="list-style-type: none"> - Pour valider la figure : F.I.T. Forme, Immobilité 3'', Tonicité - Chaque élève doit passer alternativement porteur et voltigeur 	
CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> - Respecter la chronologie des actions - Produire des actions segmentaires précises - Ne pas confondre vitesse et précipitation 	
EVALUATION	<p>CR : réaliser au moins 20 figures</p> <p>VAR : idem, par groupe de 4, réalisation de duos avec changement d'un élève sur deux à chaque nouvelle figure réalisée.</p> <ul style="list-style-type: none"> - possibilité de spécialiser les statuts pour gagner du temps - imposer l'ordre des figures pour observer les différences d'efficacité entre les deux groupes en duel) 	

CONTACTES

<p>P</p> <p>Renvolement</p> <p>Redressement</p>					

PORTERS

<p>P \nearrow <i>Provisionnement</i> \nwarrow <i>Redressement</i></p>					