

ACROSPORT



**De la fiche – ressource
au projet de cycle**

Exemple

> Niveau 3

Niveau 3 - Lycée

- **Composer et présenter** une chorégraphie gymnique constituée au minimum de quatre figures différentes et d'éléments de liaison pour la réaliser collectivement en assurant la stabilité des figures et la sécurité lors des phases de montage démontage.
- Chaque élève est confronté aux rôles de porteur et voltigeur. Les formations sollicitent des effectifs différents d'élèves (duo, trio...).
- **Juger** consiste à identifier les différents types de figures et valider les critères de stabilité et de sécurité.

Acquisitions – Niveau 3

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p style="text-align: center;"><u>Sur l'APSA</u></p> <p>Réalisation / Terminologie descriptive des figures et les modes de complexification. Code de référence utilisé. Routines d'échauffement.</p> <p>Composition Règles de la chorégraphie gymnique : début et fin identifiables, logique de continuité. Relations avec les éléments gymniques de la gymnastique sportive. Liaisons et les déplacements d'une figure à l' autre.</p> <p style="text-align: center;"><u>Sur sa propre activité</u></p> <p>Réalisation Principes de sécurité active dans la figure Construction de repères visuels, kinesthésiques et auditifs de coordination (prise de conscience des postures et positions) et de synchronisation de l'ensemble (repères par rapport à ses partenaires).</p> <p>Composition Identification de ses ressources en rapport à celles du groupe pour le choix des éléments.</p> <p style="text-align: center;"><u>Sur les autres</u></p> <p>Réalisation Règles de sécurité collectives (aide, parade, matériel...). Règles de communication (verbales).</p> <p>Appréciation-Jugement · Les critères de validation des figures statiques : maintien 3'', stabilité, correction</p>	<p><u>Savoir faire en action /Réalisation</u> Duos, trios, quatuors en tant que P et V Construire l'équilibre et le maintien d'une posture solide et tonique : principes d'efficacité technique Coordonner les actions motrices pour assurer la dynamique de l'enchaînement. Montages et démontages sécurisés et contrôlés Répartition des différents rôles (placement du porteur, appuis du voltigeur, saisie de l'aide). Repérage / l'espace d'évolution et ses partenaires. Effort soutenu dans les répétitions</p> <p>Composition Choix en fonction des exigences de composition pour permettre une réalisation sans rupture. Modes de liaison différents entre les figures (statq / dynq) et les éléments (gymq / choréq).</p> <p>Appréciation-Jugement Repérer et identifier des figures issues du code et la conformité des exigences.</p> <p>·</p> <p><u>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</u></p> <p>Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se préparer à l'activité par des routines construites (s'échauffer de façon générale et spécifique). • Se placer à proximité du voltigeur et du porteur pour intervenir efficacement et rapidement. • Se concentrer avant et pendant le passage. <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire des choix en fonction des ressources du groupe. 	<p style="text-align: center;"><u>Pratiquant</u></p> <p>Conscience du danger Implication dans tous les rôles Répétition pour stabiliser la prestation Concentration / préparation au passage /public Acceptation d'être vu et jugé</p> <p style="text-align: center;"><u>Autres rôles</u></p> <p>Réalisation Implication dans un projet de groupe Respect et confiance mutuelle Respect des espaces de travail des autres</p> <p>Composition Coopération pour construire Ecoute et prise en compte de l'avis des partenaires</p> <p>Appréciation - Jugement Responsabilisation pour proposer un jugement impartial</p>

Étape 1

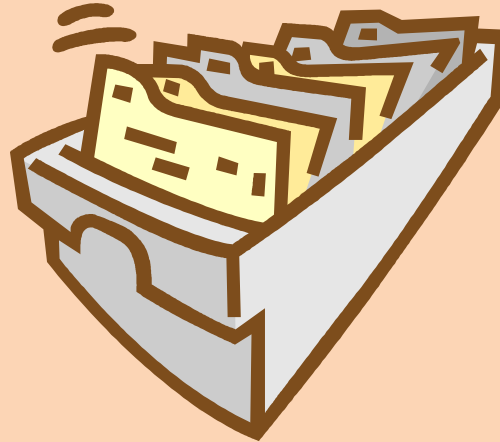
> **Lecture sélective**



Connaissances	Capacités	Attitudes
<p style="text-align: center;"><u>Sur l'APSA</u></p> <p>Réalisation / Terminologie descriptive des figures et les modes de complexification. Code de référence utilisé. Routines d'échauffement.</p> <p>Composition Règles de la chorégraphie gymnique : début et fin identifiables, logique de continuité. Relations avec les éléments gymniques de la gymnastique sportive. Liaisons et les déplacements d'une figure à l' autre.</p> <p style="text-align: center;"><u>Sur sa propre activité</u></p> <p>Réalisation Principes de sécurité active dans la figure Construction de repères visuels, kinesthésiques et auditifs de coordination (prise de conscience des postures et positions) et de synchronisation de l'ensemble (repères par rapport à ses partenaires).</p> <p>Composition Identification de ses ressources en rapport à celles du groupe pour le choix des éléments.</p> <p style="text-align: center;"><u>Sur les autres</u></p> <p>Réalisation Règles de sécurité collectives (aide, parade, matériel...). Règles de communication (verbales).</p> <p>Appréciation-Jugement Critères de validation des figures statiques : maintien 3", stabilité, correction</p>	<p><u>Savoir faire en action /Réalisation</u></p> <p>Duos, trios, quatuors en tant que P et V Construire l'équilibre et le maintien d'une posture solide et tonique : principes d'efficacité technique Coordonner les actions motrices pour assurer la dynamique de l'enchaînement. Montages et démontages sécurisés et contrôlés Répartition des différents rôles (placement du porteur, appuis du voltigeur, saisie de l'aide). Repérage / l'espace d'évolution et ses partenaires. Effort soutenu dans les répétitions</p> <p>Composition Choix en fonction des exigences de composition pour permettre une réalisation sans rupture. Modes de liaison différents entre les figures (statq / dynq) et les éléments (gymq / choréq).</p> <p>Appréciation-Jugement Repérer et identifier des figures issues du code et la conformité des exigences.</p> <p><u>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</u></p> <p>Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se préparer à l'activité par des routines construites (s'échauffer de façon générale et spécifique). • Se placer à proximité du voltigeur et du porteur pour intervenir efficacement et rapidement. • Se concentrer avant et pendant le passage. <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire des choix en fonction des ressources du groupe. 	<p style="text-align: center;"><u>Pratiquant</u></p> <p>Conscience du danger Implication dans tous les rôles Répétition pour stabiliser la prestation Concentration / préparation au passage /public Acceptation d'être vu et jugé</p> <p style="text-align: center;"><u>Autres rôles</u></p> <p>Réalisation Implication dans un projet de groupe Respect et confiance mutuelle Respect des espaces de travail des autres</p> <p>Composition Coopération pour construire Ecoute et prise en compte de l'avis des partenaires</p> <p>Appréciation - Jugement Responsabilisation pour proposer un jugement impartial</p>

Étape 2

> Hiérarchisation



Lycée Elie CARTAN La Tour du Pin		ACROSPORT						Niveau 3	
CP 2	Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique								
CMS	1- S'engager lucidement dans la pratique		2 - Respecter les règles et les rôles sociaux			3 - Utiliser différentes démarches pour apprendre			
N 3	Composer et présenter une chorégraphie gymnique constituée au minimum de quatre figures différentes et d'éléments de liaison pour la réaliser collectivement en assurant la stabilité des figures et la sécurité lors des phases de montage/démontage. Chaque élève est confronté aux rôles de porteur et voltigeur. Les formations sollicitent des effectifs différents d'élèves (duo, trio...). Juger consiste à identifier les différents types de figures et valider les critères de stabilité et de sécurité.								
		L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8
CONNAISSANCES	Connaître le vocabulaire spécifique relatif aux éléments / rotations, renversements, vols Et aux figures / compensation de masses, empilements	R.O.V.							
	Comprendre le code >Voies de complexification des figures (Difficulté) >Validation des figures statiques (Exécution) = F.I.T.		F.I.T.	Diff	A.R.T.				
	Connaître les principes techniques et sécuritaires > Sécurité active : alignements segmentaires, saisies, zones de contact, verrouillages, enroulements, gainages, amortissements (V.E.G.A.)	P.R.E.T.							
	Construire des repères individuels (visuels, auditifs et kinesthésiques) et collectifs (synchronisation)	C masses				Dynq			
	Connaître les principes de Composition > Combinaison : exigences > Ressources : connaissance de soi pour choix				Combi		Ress	Choix	
CAPACITES	Réaliser des rutines d'échauffement général (CR.E.Dy) et spécifique (V .E.G.A.) en autonomie		CREdy		VEGA				
	Créer et réaliser des figures et des séquences originales et variées , en tant que porteur et voltigeur		Sécu	Sécu		Original			
	Savoir aider un partenaire sur des éléments simples = ATR, roue / figures simples = avion, ...								
	Faire des choix de composition en fonction d'exigences données: création de figures / séquences								
	Observer et juger la stabilité et la sécurité des figures à partir d'indicateurs simples		Validation						
ATTITUDES	Garder à tout moment la conscience du danger / risque								
	S'impliquer dans tous les rôles : gymnaste, aide, chorégraphe, juge	Aide	Obs			Choré	Choré juge	juge	
	S'impliquer dans un projet de groupe : coopérer, échanger, négocier								
	Accepter la répétition pour stabiliser la prestation								
	Assumer la responsabilité du jugement d'autrui								

Etape 3

> Planification



Niveau 3

	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES	Thème	ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE	SITUATIONS – CLES
L1	Principes techniques et sécuritaires Valider l'exécution / F.I.T.	Réaliser des éléments et figures en sécurité >Sécurité active : V.E.G.A.	Garder à tout moment la conscience du danger / risque	Entrée dans l'activité Evaluation diagnostique	VEGA basiques	-Contacts basiques -Porters basiques / P.R.E.T. -Course contre la montre
L2	Code de difficulté : identifier les critères de complexification	Réaliser des routines d'échauffement général (CR.E.Dy) en autonomie	S'engager activement dans l'acrobatie sécurisée	Complexification en inclusion (formes et formations)	Variantes d'éléments Figures dynamiques basiques	-12 figures à l'essai -Jamais deux sans trois -Figures dynamiques basiques
L3	Vocabulaire usuel -éléments (Vo.Tou.R.), séries -figures (compensation de masses, empilements)	Observer et juger la stabilité et la sécurité des figures à partir d'indicateurs simples	Se préparer au passage devant un public. Accepter d' être vu et jugé	Composition de séquences acrobatiques originales (liaisons)	Complexification en succession > Séries	-La loi des séries -Montages – démontages -Inter-trios
L4	Principes de composition > Combinaison : exigences > Ressources : connaissance de soi pour choisir	Faire des choix de composition en fonction d'exigences données: espace, figures, formations	S'impliquer dans un projet de groupe : coopérer, échanger, négocier Optimiser son potentiel.	Entrée en composition, à partir d'exigences simples	Séries variées Déformations d'éléments / montages	-Rendez – vous -Enchaînement – parcours -Montages – démontages
L5	Indicateurs de continuité : espace (vs marche), temps (vs arrêts), corps (vs ajustement)	Créer et réaliser des figures et des séquences originales et variées , en tant que porteur et voltigeur	S'impliquer dans tous les rôles : gymnaste, aide, chorégraphe, juge	Composition d'un enchaînement ambitieux	Complexification en coordination ->Effets chorégraphiques	-Effets chorégraphiques -Routines dynamiques
L6	Orientation des figures pour les valoriser / au public	Mettre en scène l'enchaînement pour renforcer les éléments, les effets	Accepter la répétition pour stabiliser la prestation	Composition (suite) d'un enchaînement fluide	Echauffement libre / adapté aux besoins de chaque équipe	-Centration / enchaînement -Ateliers périphériques : liaisons, montages-démontages, effets...
L7	Repères de coordination , auditifs, visuels et kinesthésiques	Choisir une musique adaptée au dynamisme de l'enchaînement	Assumer la responsabilité du jugement d'autrui	Peaufinement de l'enchaînement final	Echauffement libre / temps de préparation par équipe sur le praticable	-Centration / enchaînement -Ateliers périphériques : liaisons, montages-démontages, effets...
L8	Evaluation finale Exigences : 5 tableaux, 4 configurations, 3 formations duos/trios/quatuors, 2 statuts porteur/voltigeur, 1 musique Repères : - Acrobatie (niveau optimal pour chacun) – Variété - Fluidité - Coordination collective Combinaison / 4 points Difficulté / 6 points Exécution / 8 points (4 individuelle – 4 collective) Jugement / 2 points (portant sur l'exécution collective)					

Etape 4

> **Continuité / niveau supérieur**



A l'issue d'un cycle de niveau 3 (lycée)...

Les élèves savent:

- **Complexifier les figures**
- **Composer un enchaînement**
- **Donner la priorité à la fluidité, continuité des actions**
- **Réaliser des figures statiques et dynamiques sécurisées**
- **Créer des liaisons variées**
- **Choisir les éléments et figures en fonction du potentiel de chacun / équipe**

Niveau 4 - Lycée

- **Composer et présenter** une chorégraphie gymnique, structurée à l'aide d'un support sonore, constituée au minimum de quatre figures différentes et d'éléments de liaison. Elle est réalisée collectivement dans un espace orienté en s'attachant à favoriser la fluidité lors des phases de montage démontage et des éléments de liaison.
- Chaque élève est confronté aux rôles de **porteur et voltigeur**, dans des formations différentes (duo, trio...). Les éléments de liaison permettent de positionner les figures dans des espaces différents.
- **Juger** consiste à apprécier l'orientation et l'occupation de l'espace et la prise en compte du support sonore, ainsi que la fluidité de la réalisation.

Niveau 4

	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES	Thème	ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE	TÂCHES
L1	Principes de sécurité active Valider l'exécution FIT/ ART	Réaliser des éléments et figures en sécurité >Sécurité active : V.E.G.A.	Garder à tout moment la conscience du danger / risque	Evaluation diagnostique	VEGA basiques	- Porters basiques > P.R.E.T. - 5 familles / positions Porteur - Figures dynamiques basiques
L2	Logique de construction des niveaux de difficulté /statq et dynmq	S'échauffer de manière autonome (général et spécifique)	Se préparer au passage devant un public. Accepter d' être vu et jugé	Complexification en inclusion (formes et formations)	Variantes d'éléments Figures dynamiques basiques	- Métamorphose - Deux et deux font quatre - Figures dynamiques basiques
L3	Principales actions segmentaires et toniques sollicitées / éléments -figures	Choisir les éléments / figures en fonction des ressources du groupe . Etablir une stratégie /au code	Explorer ses ressources dans de nouveaux éléments et enchaînements	Conception de séquences acrobatiques originales (liaisons)	Complexification en succession > Séries	- La loi des séries - Montages –démontages acrobtq - Inter-trios
L4	Règles de sécurité collective pour assurer la parade dans des contextes différents	Repérer les fautes d'exécution dans sa réalisation ou celle d'autrui	Coopérer pour produire	Conception de séquences acrobatiques originales (liaisons)	Séries variées Déformations d'éléments / montages	- Enchaînement –parcours - Montages- démontages acrobtq
L5	Règles de composition scéniques et chorégraphiques (début, fin, espace, rythme, variété)	Composer des séquences originales , dans les formes de corps, les effets...	Rester concentré du début à la fin de la présentation, évoluer avec aisance devant un public	Entrée en composition, à partir d'exigences simples	Complexification en coordination >Effets chorégraphiques	- Séries variées - Rendez – vous - Routines dynamiques
L6	Indicateurs de continuité : espace (vs marche), temps (vs arrêts), corps (vs ajustement)	Assurer la continuité de l'enchaînement de figures et liaisons plus complexes	S'impliquer dans un véritable spectacle	Composition d'un enchaînement ambitieux	>Déformations	- Effets spéciaux - Déformations
L7	Repères , auditifs, visuels et kinesthésiques de coordination collective	Identifier le tempo du support sonore pour adapter la vitesse et le rythme de réalisation de la prestation	Recevoir favorablement les remarques de ses camarades pour évoluer favorablement	Composition (suite) d'un enchaînement fluide	>Tempo / comptage, repérage des temps forts	- En avant la musique - Séries dynamiques - Co-évaluation
L8	Critères de jugement à appliquer à la réalisation d'autrui (maîtrise du code d'exécution)	Identifier les fautes techniques et d'exécution dans la fluidité de la réalisation	Proposer un jugement impartial	Evolution de la composition grâce aux observations du public	Echauffement libre, adapté aux besoins de chaque équipe	- Centration / enchaînement - Ateliers périphériques - Co-évaluation / Feed-back
L9	Repères spatiaux et temporels précis pour assurer la fluidité de la prestation	Soutenir l'effort en maintenant la qualité , la précision lors des répétitions de l'enchaînement	Soutenir et dynamiser ses partenaires	Peaufinement de l'enchaînement final	Echauffement libre / temps de préparation par équipe sur le praticable	- Centration / enchaînement - Ateliers périphériques: liaisons, montages-démontages, effets...
L10	Evaluation finale / Protocole BAC > Enchaînement 5 figures, duo miroir, figure collective, figure dynamique, figure libre, élément ou série acrobatique coordonné Support musical structurant, utilisation optimale de l'espace, orientation des figures / public Projet / 3 points Combinaison – Difficulté / 5 points Exécution / 10 points (5 points ex. individuelle, 5 points ex. collective) Jugement / 2 points					

II - Du cycle à la leçon





Les ingrédients d'une leçon



1 - Un PLAN qui fixe les PRIORITES

INGREDIENT

Un PLAN qui fixe les PRIORITES

- Evolution du répertoire d'éléments : individuels et collectifs
- Evolution de l'enchaînement : leviers, exigences et repères
- Rôles sociaux
- Etapes de la séance et durées respectives

PROPOSITION

Découpage de leçon en trois temps : (R.A.S.)

- Rentrer: échauffement, révision des fondamentaux, renforcement des acquis
- Approfondir : le pas en avant, thème de travail, commun ou différencié / ateliers
- Sortir : présentation du résultat provisoire du travail engagé, par ensembles de plusieurs groupes ou en classe entière, selon le temps disponible et l'objectif poursuivi.

2 – Une appropriation de ROUTINES

INGREDIENT

Une **APPROPRIATION** de **ROUTINES**

- Installation / Vérification du matériel
- Echauffement
- Réalisation d'éléments fondamentaux
- Formes de travail / ateliers
- Réversibilité des rôles
- Passage devant un public

PROPOSITION

Les principes fondamentaux d'échauffement, de sécurité, de prestation (espaces de pratique, concentration...) doivent être, rapidement, intégrés par les élèves pour une mise en autonomie partielle.

L'enseignant intervient pour réguler et enrichir le répertoire au fil des séances.

3 – Une QUANTITE de TRAVAIL importante

INGREDIENT

Une QUANTITE de TRAVAIL importante et ouverte

- Rapport authentique aux difficultés motrices
- Attention à la place parfois excessive des temps de prise d'information (fiches) ou de réflexion (composition)
- Attention à l'entêtement de certains élèves sur la réussite d'une figure particulière

PROPOSITION

Plusieurs règles fixent l'alternance pratique / réflexion :

- L'inactivité physique ne doit pas dépasser 10' consécutives
- Le travail de composition, réflexion sur les axes de progrès, se fait en amont de la séance (fiche de préparation)

4 – Une ALTERNANCE des RÔLES SOCIAUX

INGREDIENT

Une ALTERNANCE des RÔLES SOCIAUX

Idéalement, dans chacune des séances, l'élève devrait être sollicité en tant que :

- gymnaste
- aide
- observateur

PROPOSITION

Passage systématique des groupes devant un public ou jury, en fin de séance, pour montrer et mettre à l'épreuve le résultat de son travail

> dimension très saine de l'acroport qui consiste à rendre des comptes au niveau de l'engagement individuel et collectif par rapport au thème de séance.

5 – Un BILAN des PROGRES accomplis

INGREDIENT

Un BILAN des PROGRES ACCOMPLIS

Chaque groupe et, au mieux, chaque élève doit être en mesure de percevoir la nature du progrès effectif réalisé au cours de la séance, en termes de : engagement /prise de risque, répertoire d'éléments, coordination collective, qualité de la présence, aisance devant un public.

PROPOSITION

La mise au point d'une fiche collective de suivi du travail peut permettre aux élèves de s'inscrire dans une démarche lucide de progrès et de préparation méthodique de l'échéance de fin du cycle

- Fiche individuelle et / ou collective
- Fiche « pense-bête »
- Fiche d'enchaînement



Anticiper les problèmes

NIVEAU ORGANISATIONNEL

- Dispositif matériel

Disposition des ateliers / **sens de circulation des élèves, distance suffisante entre les groupes**, disposition des **tapis de réception** en fonction des éléments proposés et des **réponses motrices susceptibles** d'apparaître...

- Dispositif humain

Nature des groupes, **contrôle des élèves considérés comme « agités »** et susceptibles d'induire un **danger** supplémentaire pour leurs camarades. Utilisation des **élèves compétents** pour relayer les consignes / prof

- Temps de travail

Il doit permettre aux élèves de réaliser suffisamment longtemps l'élément proposé, pour expérimenter réellement les **contraintes** correspondantes et intégrer des **sensations authentiques**. Mais, au – delà d'une certaine quantité de travail, la **lassitude** s'installe peut générer des **comportements d'évitement ou déviants**.

- Média

Les indications complémentaires relatives à ce que les élèves doivent réaliser revêtent une importance capitale, car elles donnent une **représentation souvent simplifiée des réponses à construire** ; notamment les **schémas**, dont la **qualité** doit être satisfaisante, pour ne pas induire de représentation erronée...

- Surveillance

Il est important que l'enseignant qui se déplace entre les différents ateliers puisse avoir un regard sur l'ensemble du dispositif, afin de réagir au plus tôt à d'éventuels comportement déviants > Il est donc recommandé d'intervenir en priorité par l'extérieur du champ d'activité des élèves et de s'orienter toujours vers le centre du dispositif = **orientation centripète**

NIVEAU MOTEUR

- Hiérarchiser les contraintes motrices

Il est nécessaire de bien connaître les exigences relatives à(ux) l'élément(s) proposé(s) dans un atelier, pour organiser d'une part les **différentes étapes de réalisation** et anticiper, d'autre part, les **réponses et les éventuelles simplifications ou complexifications à opérer** en direct.

- Alternner les sollicitations

Pour garantir une mobilisation optimale de ses **ressources physiques** par chacun, il convient de **ne pas proposer à la suite des ateliers basés sur la sollicitation des mêmes groupes musculaires**, sous peine de voir les **réponses parasitées par la fatigue** occasionnée par le travail antérieur.

- Réguler instantanément

La mise en relation, par l'élève, des actions produites et de leurs effets requiert une **attention permanente** de l'enseignant, pour assurer une **régulation immédiate des comportements observés**, et notamment les comportements à risque, mettant en jeu l'intégrité des élèves. Cette préoccupation induit une **anticipation des conduites déviantes**, qu'elles soient motrices ou sociales...

III - De la séance à la tâche



Cadre de tâche

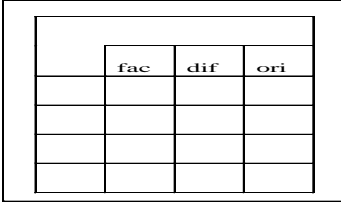
(En.Di.Rè.Ct.E)

ENJEU		Niveau
DISPOSITIF	Espace	
	Temps	
	Groupe	
REGLES	But	
	C. Réal.	
	Consignes	
CONTENUS	Repères / élève	
EVALUATION	C. Réussite	
	Variantes	

Questionner la tâche

<p>ENJEU</p>	<p>Problème Transformation</p>	<p>Quel est le problème que l'élève doit surmonter ? Qu'est- ce qu'il doit transformer pour cela?</p>
<p>DISPOSITIF (Dimension structurelle)</p>	<p>Espace Temps Groupe</p>	<p>Le cadre organisationnel de la pratique est – il clairement défini et compris par les élèves ?</p>
<p>REGLES (Dimension fonctionnelle)</p>	<p>But Critères de réalisation Consignes</p>	<p>La tâche oblige-t-elle l'élève à modifier ce qu'il faisait sur le plan affectif, cognitif (représentation), moteur (énergétique, mécanique, informationnel ou lui permet-elle de réussir sans ces transformations ?</p>
<p>CONTENUS (Dimension Sémantique)</p>	<p>Repères pour l'élève</p>	<p>Les acquisitions visées sont – elles claires pour l'enseignant et pour l'élève et formulées en termes d'algorithmes ? L'élève peut – t - il vérifier (avoir connaissance de) ce qu'il a fait (notamment avec son corps) pour réussir ? Comment ?</p>
<p>EVALUATION</p>	<p>Critères de réussite Evolution / variables</p>	<p>L'élève peut - il vérifier qu'il a réussi? Comment ? Quelles sont les modalités de simplification et complexification envisagées pour adapter les contraintes aux comportements des élèves ?</p>

Exemple « Deux et deux font quatre »

ENJEU	Adapter l'équilibre collectif avec l'arrivée de gymnastes supplémentaires	Niveau 3
DISPOSITIF	<p>Espace : 6 tapis sarneige</p> <p>Temps : 15'</p> <p>Groupe : Par 5 Quatre élèves en pratique, un en parade</p>	
REGLES	<p>But</p> <p>1 - Choisir et réaliser deux duos proposés puis les fusionner en un quatuor 2 - Créer au moins deux nouveaux quatuors sur le même principe</p> <p>C. réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pour valider la figure : Forme, Immobilité 3'', Tonicité - Montrer la prestation à un autre groupe au moins > les deux duos simultanés puis le quatuor - Le pareur peut aider au montage pour apprendre (aide), mais plus ensuite <p>Consignes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Possibilité de « déformer » légèrement les duos originels pour les fondre en quatuor - Le premier porteur en place ne doit pas être en charge plus de 10'' 	
CONTENUS	<p>Pour fusionner les deux figures en duo, il faut construire de nouveaux contacts entre les partenaires et ajuster l'équilibration collective</p> <p>Pour équilibrer la figure en quatuor, il faut respecter une chronologie stricte de montage</p>	
EVALUATION	<p>C. réussite</p> <p>Trouver au moins deux propositions validées</p> <p>Variantes</p> <p>En partant des quatre coins d'un praticable, trouver au moins deux façons différentes de monter ce quatuor</p>	

Tâche prescrite > Régulation / Remédiation

Tâche prescrite => « pré-scrite » = « écrite avant »

- Proposition initiale, liée à la représentation du niveau de compétence des élèves et aux transformations visées

Régulation => « régula » = rappel à la règle

- Intervention liée au recadrage vers la tâche prescrite, en fonction des réactions des élèves, recentrage sous forme d'interventions diverses (rappel des consignes, informations complémentaires...)

Tâche de remédiation > « re mède » = « autre moyen »

- > Modification de la tâche initiale au regard des réponses des élèves, afin d'adapter la contrainte à leurs ressources et leur niveau de compétence effectif

Niveau 3 / Composer et présenter une chorégraphie gymnique constituée au minimum de quatre figures différentes et d'éléments de liaison pour la réaliser collective, assurant la stabilité des figures et la sécurité lors des phases de montage/démontage. Chaque élève est confronté aux rôles de porteur et voltigeur. Les formations sollicitent différents types d'élèves (duo, trio...). Juger consiste à identifier les différents types de figures et valider les critères de stabilité et de sécurité.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Sur l'APSA Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> La terminologie descriptive des figures (statiques et dynamiques, bases larges et basses, empilement, compensation de masse, lancers, rattrapés, renversés, éléments de liaison...) et les modes de complexification. Le code de référence utilisé. Les routines d'échauffement. <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> Les règles de la chorégraphie gymnique : début et fin identifiables, logique de continuité. Les relations avec les éléments gymniques de la gymnastique sportive. Les liaisons et les déplacements d'une figure à une autre. <p>Sur sa propre activité Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> Les principes de sécurité active : les placements, la répartition des rôles, les zones de contact, l'alignement segmentaire, le verrouillage des prises... (pour la stabilité, le montage et le démontage). La construction de repères visuels, kinesthésiques et auditifs de coordination (prise de conscience des postures et positions) et de synchronisation de l'ensemble (repères par rapport à ses partenaires). <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> L'identification de ses ressources en rapport à celles du groupe pour le choix des éléments. <p>Sur les autres Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> Les règles de sécurité collectives (aide, parade, matériel...). Les règles de communication (verbales). <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> Les critères de validation des figures statiques : maintien 3", stabilité, correction... 	<p>Savoir faire en action Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> Créer et réaliser des duos, trios, quatuors en tant que porteur et voltigeur. Construire l'équilibre et le maintien d'une posture solide et tonique : gainage, bras et jambes tendus, alignement segmentaire, appuis sur épaules, bassin..., augmenter les surfaces d'appui, efficacité des prises, charges soulevées avec les cuisses, dos plat, compensation des masses... Coordonner les actions motrices (porteur/voltigeur, déplacements, liaisons) pour assurer la dynamique de l'enchaînement. Planifier et assurer des montages et démontages sécurisés et contrôlés (monter et démonter dans l'axe, sans précipitation et sans multiplication des appuis). Anticiper la répartition des différents rôles (placement du porteur, appuis du voltigeur, saisie de l'aide). Se repérer par rapport à l'espace d'évolution et ses partenaires. Soutenir son effort dans les répétitions (figures, liaisons, enchaînement). <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> Faire des choix en fonction des exigences de la composition pour permettre une réalisation sans rupture. Créer, varier, diversifier et maîtriser des modes de liaison différents entre les figures (statiques et dynamiques) et les éléments (gymniques ou chorégraphiques). <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> Repérer et identifier des figures issues du code et la conformité des exigences. Utiliser des indicateurs simples pour apprécier un enchaînement. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> Se préparer à l'activité par des routines construites (s'échauffer de façon générale et spécifique). Se placer à proximité du voltigeur et du porteur et le saisir précisément pour intervenir efficacement et rapidement. Se concentrer avant et pendant le passage. <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> Faire des choix en fonction des ressources du groupe. <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> Observer et juger la stabilité et la sécurité des figures d'un autre groupe à partir d'indicateurs simples. 	<p>En direction de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> Prendre conscience du danger (hauteur, contact) et redoubler de vigilance (aide). S'impliquer dans tous les rôles (acteur, aide, chorégraphe, spectateur...) : soutenir, aider, parer, entraider, placer, corriger, s'adapter, réagir. Accepter la répétition pour stabiliser la prestation. Se concentrer et se préparer au passage devant un public. Accepter d'être vu et jugé. <p>En direction des autres Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> S'impliquer dans un projet de groupe (coopérer, échanger, soutenir, encourager). Respecter et entretenir une confiance mutuelle (acceptation de l'aide). Respecter les espaces de travail des autres groupes. <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> Coopérer pour construire (planification). Ecouter et prendre en compte l'avis de ses partenaires et des observateurs. <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> Se responsabiliser pour proposer un jugement impartial.

Niveau 3 / Composer et présenter une chorégraphie gymnique constituée au minimum de quatre figures différentes et d'éléments de liaison pour la réaliser collective, assurant la stabilité des figures et la sécurité lors des phases de montage/démontage. Chaque élève est confronté aux rôles de porteur et voltigeur. Les formations sollicitent différents types d'élèves (duo, trio...). Juger consiste à identifier les différents types de figures et valider les critères de stabilité et de sécurité.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Sur l'APSA Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> La terminologie descriptive des figures (statiques et dynamiques, bases larges et basses, empilement, compensation de masse, lancers, rattrapés, renversés, éléments de liaison...) et les modes de complexification. Le code de référence utilisé. Les routines d'échauffement. <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> Les règles de la chorégraphie gymnique : début et fin identifiables, logique de continuité. Les relations avec les éléments gymniques de la gymnastique sportive. Les liaisons et les déplacements d'une figure à une autre. <p>Sur sa propre activité Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> Les principes de sécurité active : les placements, la répartition des rôles, les zones de contact, l'alignement segmentaire, le verrouillage des prises... (pour la stabilité, le montage et le démontage). La construction de repères visuels, kinesthésiques et auditifs de coordination (prise de conscience des postures et positions) et de synchronisation de l'ensemble (repères par rapport à ses partenaires). <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> L'identification de ses ressources en rapport à celles du groupe pour le choix des éléments. <p>Sur les autres Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> Les règles de sécurité collectives (aide, parade, matériel...). Les règles de communication (verbales). <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> Les critères de validation des figures statiques : maintien 3", stabilité, correction... 	<p>Savoir faire en action Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> Créer et réaliser des duos, trios, quatuors en tant que porteur et voltigeur. Construire l'équilibre et le maintien d'une posture solide et tonique : gainage, bras et jambes tendus, alignement segmentaire, appuis sur épaules, bassin..., augmenter les surfaces d'appui, efficacité des prises, charges soulevées avec les cuisses, dos plat, compensation des masses... Coordonner les actions motrices (porteur/voltigeur, déplacements, liaisons) pour assurer la dynamique de l'enchaînement. Planifier et assurer des montages et démontages sécurisés et contrôlés (monter et démonter dans l'axe, sans précipitation et sans multiplication des appuis). Anticiper la répartition des différents rôles (placement du porteur, appuis du voltigeur, saisie de l'aide). Se repérer par rapport à l'espace d'évolution et ses partenaires. Soutenir son effort dans les répétitions (figures, liaisons, enchaînement). <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> Faire des choix en fonction des exigences de la composition pour permettre une réalisation sans rupture. Créer, varier, diversifier et maîtriser des modes de liaison différents entre les figures (statiques et dynamiques) et les éléments (gymniques ou chorégraphiques). <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> Repérer et identifier des figures issues du code et la conformité des exigences. Utiliser des indicateurs simples pour apprécier un enchaînement. <p>Savoir-faire pour aider aux apprentissages Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> Se préparer à l'activité par des routines construites (s'échauffer de façon générale et spécifique). Se placer à proximité du voltigeur et du porteur et le saisir précisément pour intervenir efficacement et rapidement. Se concentrer avant et pendant le passage. <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> Faire des choix en fonction des ressources du groupe. <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> Observer et juger la stabilité et la sécurité des figures d'un autre groupe à partir d'indicateurs simples. 	<p>En direction de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> Prendre conscience du danger (hauteur, contact) et redoubler de vigilance (aide). S'impliquer dans tous les rôles (acteur, aide, chorégraphe, spectateur...) : soutenir, aider, parer, entraider, placer, corriger, s'adapter, réagir. Accepter la répétition pour stabiliser la prestation. Se concentrer et se préparer au passage devant un public. Accepter d'être vu et jugé. <p>En direction des autres Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> S'impliquer dans un projet de groupe (coopérer, échanger, soutenir, encourager). Respecter et entretenir une confiance mutuelle (acceptation de l'aide). Respecter les espaces de travail des autres groupes. <p>Composition</p> <ul style="list-style-type: none"> Coopérer pour construire (planification). Ecouter et prendre en compte l'avis de ses partenaires et des observateurs. <p>Appréciation-Jugement</p> <ul style="list-style-type: none"> Se responsabiliser pour proposer un jugement impartial.

	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES	Thème	ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE	SITUATIONS - CLES
L1	Principes techniques et sécuritaires Valider l'exécution / F.I.T.	Réaliser des éléments et figures en sécurité >Sécurité active : V.E.G.A.	Garder à tout moment la conscience du danger / risque	Entrée dans l'activité Evaluation diagnostique	VEGA basiques	-Contacts basiques -Porters basiques / P.R.E.T. -Course contre la montre
L2	Code de difficulté : identifier les critères de complexification	Réaliser des routines d'échauffement général (CR.E.Dy) en autonomie	S'engager activement dans l'acrobatie sécurisée	Complexification en inclusion (formes et formations)	Variantes d'éléments Figures dynamiques basiques	-12 figures à l'essai -Jamais deux sans trois -Figures dynamiques basiques
L3	Vocabulaire usuel -éléments (Vo.Tou.R.), séries -figures (compensation de masses, empilements)	Observer et juger la stabilité et la sécurité des figures à partir d'indicateurs simples	Se préparer au passage devant un public. Accepter d' être vu et jugé	Composition de séquences acrobatiques originales (liaisons)	Complexification en succession > Séries	-La loi des séries -Montages – démontages -Inter-trios
L4	Principes de composition > Combinaison : exigences > Ressources : connaissance de soi pour choisir	Faire des choix de composition en fonction d'exigences données: espace, figures, formations	S'impliquer dans un projet de groupe : coopérer, échanger, négocier Optimiser son potentiel.	Entrée en composition, à partir d'exigences simples	Séries variées Déformations d'éléments / montages	-Rendez – vous -Enchaînement – parcours -Montages - démontages
L5	Indicateurs de continuité : espace (vs marche), temps (vs arrêts), corps (vs ajustement)	Créer et réaliser des figures et des séquences originales et variées , en tant que porteur et voltigeur	S'impliquer dans tous les rôles : gymnaste, aide, chorégraphe, juge	Composition d'un enchaînement ambitieux	Complexification en coordination >Effets chorégraphiques	-Effets chorégraphiques -Routines dynamiques
L6	Orientation des figures pour les valoriser / au public	Mettre en scène l'enchaînement pour renforcer les éléments, les effets	Accepter la répétition pour stabiliser la prestation	Composition (suite) d'un enchaînement fluide	Echauffement libre / adapté aux besoins de chaque équipe	-Centration / enchaînement -Ateliers périphériques : liaisons, montages-démontages, effets...
L7	Repères de coordination , auditifs, visuels et kinesthésiques	Choisir une musique adaptée au dynamisme de l'enchaînement	Assumer la responsabilité du jugement d'autrui	Peaufinement de l'enchaînement final	Echauffement libre / temps de préparation par équipe sur le praticable	-Centration / enchaînement -Ateliers périphériques : liaisons, montages-démontages, effets...
L8	Evaluation finale Exigences : 5 tableaux, 4 configurations, 3 formations duos/trios/quatuors, 2 statuts porteur/voltigeur, 1 musique Repères : - Acrobatie (niveau optimal pour chacun) – Variété - Fluidité - Coordination collective Combinaison / 4 points Difficulté / 6 points Exécution / 8 points (4 individuelle – 4 collective) Jugement / 2 points (portant sur l'exécution collective)					

	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES	Thème	ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE	TÂCHES
L1	Principes de sécurité active Valider l'exécution FIT/ ART	Réaliser des éléments et figures en sécurité >Sécurité active : V.E.G.A.	Garder à tout moment la conscience du danger / risque	Evaluation diagnostique	VEGA basiques	- Porters basiques > P.R.E.T. - 5 familles / positions Porteur - Figures dynamiques basiques
L2	Logique de construction des niveaux de difficulté /statq et dynmq	S'échauffer de manière autonome (général et spécifique)	Se préparer au passage devant un public. Accepter d' être vu et jugé	Complexification en inclusion (formes et formations)	Variantes d'éléments Figures dynamiques basiques	- Métamorphose - Deux et deux font quatre - Figures dynamiques basiques
L3	Principales actions segmentaires et toniques sollicitées / éléments -figures	Choisir les éléments / figures en fonction des ressources du groupe . Etablir une stratégie /au code	Explorer ses ressources dans de nouveaux éléments et enchaînements	Conception de séquences acrobatiques originales (liaisons)	Complexification en succession > Séries	- La loi des séries - Montages –démontages acrobtq - Inter-trios
L4	Règles de sécurité collective pour assurer la parade dans des contextes différents	Repérer les fautes d'exécution dans sa réalisation ou celle d'autrui	Coopérer pour produire	Conception de séquences acrobatiques originales (liaisons)	Séries variées Déformations d'éléments / montages	- Enchaînement –parcours - Montages- démontages acrobtq
L5	Règles de composition scénique et chorégraphique (début, fin, espace, rythme, variété)	Composer des séquences originales , dans les formes de corps, les effets...	Rester concentré du début à la fin de la présentation, évoluer avec aisance devant un public	Entrée en composition, à partir d'exigences simples	Complexification en coordination >Effets chorégraphiques	- Séries variées - Rendez – vous - Routines dynamiques
L6	Indicateurs de continuité : espace (vs marche), temps (vs arrêts), corps (vs ajustement)	Assurer la continuité de l'enchaînement de figures et liaisons plus complexes	S'impliquer dans un véritable spectacle	Composition d'un enchaînement ambitieux	>Déformations	- Effets spéciaux - Déformations
L7	Repères , auditifs, visuels et kinesthésiques de coordination collective	Identifier le tempo du support sonore pour adapter la vitesse et le rythme de réalisation de la prestation	Recevoir favorablement les remarques de ses camarades pour évoluer favorablement	Composition (suite) d'un enchaînement fluide	>Tempo / comptage, repérage des temps forts	- En avant la musique - Séries dynamiques - Co-évaluation
L8	Critères de jugement à appliquer à la réalisation d'autrui (maîtrise du code d'exécution)	Identifier les fautes techniques et d'exécution dans la fluidité de la réalisation	Proposer un jugement impartial	Evolution de la composition grâce aux observations du public	Echauffement libre, adapté aux besoins de chaque équipe	- Centration / enchaînement - Ateliers périphériques - Co-évaluation / Feed-back
L9	Repères spatiaux et temporels précis pour assurer la fluidité de la prestation	Soutenir l'effort en maintenant la qualité , la précision lors des répétitions de l'enchaînement	Soutenir et dynamiser ses partenaires	Peaufinement de l'enchaînement final	Echauffement libre / temps de préparation par équipe sur le praticable	- Centration / enchaînement - Ateliers périphériques: liaisons, montages-démontages, effets...
L10	Evaluation finale / Protocole BAC > Enchaînement 5 figures, duo miroir, figure collective, figure dynamique, figure libre, élément ou série acrobatique coordonné Support musical structurant, utilisation optimale de l'espace, orientation des figures / public Projet / 3 points Combinaison – Difficulté / 5 points Exécution / 10 points (5 points ex. individuelle, 5 points ex. collective) Jugement / 2 points					

Lycée

Cycle ACROSPORT
Niveau 3

Projet E.P.S.

	CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES	Thème	ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE	SITUATIONS - CLES
L1						
L2						
L3						
L4						
L5						
L6						
L7						
L8						

COURSE**COURSE CIRCULAIRE ou semi – circulaire** (2 groupes)

- Trottinement

> Variantes:

Trotter en arrière, pas chassés, pas croisés, talons fesses, montée de genoux, cloche – pieds, double appui alterné (« promenons nous ... »)

- Selon espace disponible, course possible en aller – retour, avec balisage des virages et sens de circulation

COURSE ALEATOIRE

- Trottinement en tous sens, qui favorise la concentration car risque de percussio...

> Variantes susceptibles de renforcer la concentration et le caractère ludique :

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 trotter (les garçons) en veillant à ne pas toucher les « statues »...

Contacts

- Arrêts sur des contacts à deux ou plus, avec précision sur les formes de contact (parties du corps en contact, positions respectives des élèves...), duos définis à l'avance ou aléatoires / improvisés

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...

Mélange organisé

- A en déplacement quadrupédique facial, B en déplacement quadrupédique dorsal, C en cloche - pied

- A déplacement lapin, B déplacement éléphant, C déplacement chenille...

COURSE SUR PLACE (type hip – hop)

Démarrage en sautilllements sur place, puis multiples variantes :

- talons en avant - pointes en arrière - sur les côtés - écarté - serré

- VAR retour croisé, mouvement des bras haut – bas - VAR ¼ de tour à Droite et à Gauche

- talons – fesses - montée de genoux - cloche – pied (x2)

REVEIL ARTICULAIREDE LA TETE AUX PIEDS

<p>- Cou Avant – arrière Latéralement En rotation axiale Epaulés remontés, rotations complètes</p> <p>- Epaulés 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</p> <p>- Coudes Main sur coude, passage intérieur – extérieur Rotations libres, de type boxe</p> <p>- Poignets Mains jointes, rotations libres</p> <p>- Doigts Flexions – extensions Vissages</p>	<p>- Colonne vertébrale <u>axe sagittal</u> : pieds décalés / axe sagittal, lancer les deux bras en haut, mains jointes, descente mains orientées vers le sol en quadrupédie faciale, dos rond / creusé <u>axe frontal</u> : balancer du haut du tronc avec lancer de bras circulaire /latéral > tête en premier <u>axe longitudinal</u> : rotation de type golf, fin sur pointes</p> <p>- Bassin Houlla - hop</p> <p>- Genoux Flexions – extensions bras tendus devant (sans décoller les talons) Flexions latérales Rotation genoux joints, genoux disjoints</p> <p>- Chevilles Rotations</p> <p>- Orteils Manipulations Appui quadrupédique, sollicitation alternée</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

MODALITES

- Mobiliser l'articulation dans tous les axes possibles (selon articulation)
- 10 répétitions par exercice

INTENTIONS

- Représentation de la mobilisation = travailler en allongement
 > mettre de la distance / de l'air entre les os, allonger les articulations
- Pas de temps – mort, continuité entre les différentes parties du corps
 > Chaque exercice sur une partie du corps commence à solliciter la partie suivante...
- Proposer des types de mouvement variés et originaux, circulaires, combinés plutôt que rectilignes.

ETIREMENTS MUSCULAIRES**TRAIN INFERIEUR****Enchaînement** sur la même jambe x 2

- Quadriceps (insertion basse) + jambiers, cuisses parallèles, inclinaison du tronc variable selon souplesse
- Psoas (3 angles droits)
- Dorsaux (pied contre l'intérieur de la cuisse + éventuellement 2è jambe ramenée derrière)
- Fessiers (pied croisé devant, genou pris à deux mains)

Enchaînement

- Adducteurs / Ecrasement VAR = inclinaison latérale
- Ischio – jambiers - Bascule en arrière attrape jambe D tendue (ou pied pour les plus souples) avec les deux mains (x2)
- Quadriceps (insertion haute) – fente avant, genou au sol

TRAIN SUPERIEUR**Enchaînement**

- A genoux étirement bras en croix,
 - > VAR doigts orientés vers le haut, vers le bas (2 sens possibles), vers l'avant, vers l'arrière
- bras en haut, alignés / tronc
- triceps, 1 main derrière la tête
- deltoïde, bras tendu croisé devant
- biceps bras tendus, mains jointes dans le dos > VAR bascule en avant sur tête
- Quadrupédie dorsale, flexion genoux pour accentuer l'ouverture d'épaules

Enchaînement,

- Position prière
- > En avant, bras Dt / appui genou Dt, sur côté (pectoraux), puis bras G – genou G idem

(A la fin, car fragilité / lombaires et cervicales > étirements segments + préparatoire)

Enchaînement

Départ à genoux

- Mains sur la tête, inclinaison en avant
- Inclinaison latérale de la tête (x2)
- Descente en avant, bas du dos rond
- Avance sur les mains, appui tendu, bassin relâché (VAR regard au plafond)
- Revient à genoux, en fermeture, dos rond
- Inclinaison latérale, main posée et bras opposé par-dessus la tête
- Passage sur les fesses > culbuto progressif (x3)

> Transition avec les séries dynamiques : culbuto relevé sur les pieds (x5)

DYNAMIQUE**PRINCIPES**

. Travail complet : B.A.D.J. (bras, abdos, dorsaux, jambes)

. Travail complémentaire : la motricité s'organise autour de deux composantes complémentaires

Composante éréismatique (**statique – tonique**), composante téléocinétique (**dynamique**)

- travail statique : musculature profonde, squelettique > muscles de la posture / fixation

- travail dynamique : musculature superficielle, saillante > muscles du mouvement / déplacement

. Travail structuré sur 8 temps, pour obligé les élèves à se concentrer, rester en rythme (temps fort), à effectuer éventuellement sur un support musical (apprentissage / écoute et comptage des temps).

Possibilité de modifier le rythme de base, avec un comptage sur 2 temps, 4 temps...pour combiner travail tonique et dynamique.

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

ABDOMINAUX

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

Enchaînement abdominaux : Départ assis sur ses talons

1	2	3	4	5	6	7	8
Pose fesses à Dte	Tend les jambes	Descend sur le dos	Tourne sur le côté	Tourne sur le ventre	Tourne sur le dos	Relève sur genou G	Retour assis /pieds

DORSAUX

- Départ plat ventre, lever le tronc et faire varier la position des bras : devant, côté pliés, derrière, côté tendus...

- Lever en même temps bras D / jambe G, puis bras G / jambe D

- Lever le tronc, les bras dans le dos

- Enchaînement : départ plat ventre

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

- Debout, mains sur les genoux, flexion en gardant les talons au sol - extension en poussant sur les rotules et projetant la tête en avant

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

:

1	2	3	4	5	6	7	8
Fente avant jambe D	Pose genou G	Relevé en pivot ¼ tr	Redresse +2è 1/4/tr	Fente avant jambe G	Pose genou D	Relevé en pivot ¼ tr	Redresse +2è 1/4/tr

DYNAMIQUE – Méthodologie B.A.D.J.**PRINCIPES**

. Travail complet : B.A.D.J. (bras, abdos, dorsaux, jambes)

. Travail complémentaire : la motricité s'organise autour de deux composantes complémentaires

Composante éréismatique (**statique – tonique**), composante téléocinétique (**dynamique**)

- travail statique : musculature profonde, squelettique > muscles de la posture / fixation

- travail dynamique : musculature superficielle, saillante > muscles du mouvement / déplacement

. Travail structuré sur 8 temps, pour obligé les élèves à se concentrer, rester en rythme (temps fort), à effectuer éventuellement sur un support musical (apprentissage / écoute et comptage des temps).

Possibilité de modifier le rythme de base, avec un comptage sur 2 temps, 4 temps...pour combiner travail tonique et dynamique.

. Quelques exemples de familles d'éléments :

BRAS

- Flexion / extension
- Déplacements des mains avant / arrière ou latéralement
- Quadrupédie faciale ou dorsale
-

ABDOMINAUX

- Travail sur le dos ou sur les fesses
- Mobilisation des jambes ou du tronc
- Travail en translation ou en rotation ou combiné

DORSAUX

- Extensions dorsales complètes, puis alternatives
- Position quadrupédique, travail alterné G / D
- Variations de positions de bras (devant, côté, derrière, côté fléchis...)
- Variations de postures (corps tendu, grenouille, parachutiste, étoile de mer)
- Les rotations longitudinales, partielles, complètes

JAMBES





Départ debout

- Flexion – extension
- Travail pieds joints ou pieds décalés (fentes)
- Déplacement dans l'axe avant / arrière ou latéral
- Pose des genoux puis redressement
- Rotations sur les genoux
- Travail lent (déplacements) ou rapide (rebonds)
- Travail à partir de la position en siège -

JUSTIFICATION DES V.E.G.A.

Les fondamentaux sécuritaires proposés dans le cadre de la pratique des activités gymniques (en particulier gym au sol et acrosport) renvoient à la préservation de l'intégrité physique des gymnastes et, notamment, la protection de la colonne vertébrale qui reste le segment le plus exposé...

SOURCES DE TRAUMATISMES POSSIBLES

ORIGINE	INCIDENCES	ZONE CORPORELLE Exposée / lésée	SOLUTIONS
Relâchement musculaire Des bras en position renversée		Colonne cervicale et lombaire	Verrouiller (les coudes)
Extension de la tête Et / ou manque de fermeture jambes sur les rotations groupées			Enrouler (par les extrémités)
Relâchement musculaire au niveau du tronc, en renversement ou sur les impulsions		Colonne dorsale et lombaire	Gainer (la ceinture pelvienne)
Raideur des jambes dans les réceptions pédestres			Amortir (sur les jambes)

CARACTERISTIQUES

		Verrouillages	Enroulements	Gainages	Amortissements
ENERGIE	Dominante tonique	X isométrique		X isométrique	
	Dominante dynamique		X excentrique		X excentrique
ORIENTATION	Flexion		X		X
	Extension	X		X	
LOCALISATION	Segments	X Bras / avant - bras			X jambes
	Ceintures		X Tête Jambes/tronc	X pelvienne	

VERROUILLAGES

Capacité de solidariser le bras et l'avant bras par action d'ouverture, combinée au gainage scapulaire

APPUIS**En appui quadrupédique facial**

- Passer alternativement sur l'une et l'autre main, en augmentant progressivement l'amplitude, pour aller jusqu'à la verticale
- Enlever alternativement chacun des quatre appuis et maintenir la position en gainage pendant 5 "

En appui quadrupédique dorsal

- Passer alternativement sur l'une et l'autre main, en augmentant progressivement l'amplitude, pour aller jusqu'à la verticale
- Enlever alternativement chacun des quatre appuis et maintenir la position en gainage pendant 5 "

Rotations longitudinales (pour obliger à renforcer l'action de repousser – grandissement)

En appui quadrupédique, tourner sur l'axe longitudinal, en faisant des pauses sur les positions d'extension latérale / ouverture d'angle bras – tronc.

DEPLACEMENTS**Déplacement quadrupédique facial** (en avant, an arrière)

- normal > l'ours
- bras et jambes tendues > la girafe
- bonds alternés mains – pieds > le lapin
- en accordéon > la chenille
- en laissant traîner les jambes > l'otarie

Déplacement quadrupédique dorsal (en avant, an arrière)

- déplacement avec bassin maintenu, jambes fléchies

Variantes de déplacements par deux

- brouette avant normale, prise aux cuisses
- brouette carpée (angle droit bassin)
- brouette une seule jambe
- brouette arrière
- double brouette, porteur en quadrupédie, déplacements des deux partenaires (ou plus)

RENVERSEMENTS

- Placement dos avec aide éventuellement (épaule – tibia)
 - Placement dos développé fléchi – tendu
 - Variantes sur le départ : à genoux sur pointes, à genoux sur demi – pointes, accroupi
 - Variantes sur le maintien / tendu – écart facial – écart latéral – grenouille
 - Variantes sur un coude – une main (freeze) facilite l'apprentissage de la réchappe roulade
- Départ quadrupédie faciale, jambes tendues. Deux aides 1 monte les pieds, l'autre pousse sur les épaules pour ouverture
- A.T.R. départ fente
 - départ fente à genoux, charge jambe avant et pousse vers le haut, sans rejoindre 2è jambe
 - départ planche, pour renforcer l'intention de placement et limiter le lancer de jambe libre
 - ATR tenu 3'' avec aide + réchappe roulade avant. Marche sur les mains + Réchappe marche
 - départ roue
- Roue départ idem ATR, déclenchement rotation le plus tard possible

ENROULEMENTS

Capacité de regrouper le corps, par des actions coordonnées de la tête, des jambes et des bras (propulseurs ou amortisseurs)

ENTREE**Culbuto évolutif**

- Balançoire sur le dos
- Culbuto, variante chandelle et arrivée sur pieds
- Variantes culbuto arrivée latérale à genoux, sur genou pieds décalés, chandelle ½ vrille poisson

ROULER EN AVANT**Roulades sur l'épaule**

- Pour éviter de tourner en aveugle complet et en extension ou flexion - compression de nuque, démarrage à genoux, avec un bras tendu sur le côté et appui épaule – joue au sol. Engagement de la roulade par poussée simultanée des jambes dans l'axe central – sagittal.

Roulades sur les coudes

- Protection constituée par les coudes, qui forment un « casque » pour se protéger de la compression cervicale. Nécessité de pousser fort dans les jambes pour pouvoir se relever sur les pieds en sortie.

Roulades sur les avant – bras

La coque de protection est représentée, cette fois, par les avant – bras et bras qui sont sortis

Roulades sur la nuque (importance du vocabulaire pour éviter la pose de la tête)

Départ à genoux, pose du front au sol (« danger »), puis pose du sommet du crâne (« danger »), > évoquer les traumatismes possibles au niveau cervical

- Demande d'engager la tête franchement, avec l'intention de se peigner en arrière (sensation sur les cheveux) ou ne pas poser la tête du tout > variante = sans les mains, bras tendus sur côtés.

ROULER EN ARRIERE

Consignes progressives sur : prise de vitesse en poussant fort le dos et actions des jambes pour alléger le corps, simultanée à l'action de répulsion des bras.

Roulades sur l'épaule

- Pour éviter la flexion - compression de nuque, qui génère douleur, donc crainte, donc manque d'engagement, donc manque de vitesse, donc écrasement, donc douleur = cercle vicieux.
- Départ assis, allongement sur le dos avec tête décalée sur un côté et bras tendu du côté opposé.
- Nécessité d'engager les jambes par lancer simultané dans l'axe central – sagittal, sans quoi la rotation se termine sur le côté.
- Possibilité de décaler les jambes à l'arrivée, pour se rééquilibrer.

Roulades sur les coudes

- Protection constituée par les coudes, qui forment un « casque » pour se protéger de la compression cervicale. Nécessité de pousser fort vers l'arrière pour acquérir suffisamment de vitesse et se relever sur les pieds en sortie.

Roulades sur les avant – bras

Les bras sont en extension, dirigés vers le haut, coudes en semi – flexion

Roulades sur les mains (importance du vocabulaire pour valoriser l'action des bras)

Départ accroupi, poussée des jambes pour acquérir la vitesse initiale. Les mains sont placées. Coordination de la poussée des bras (répulsion) avec action d'ouverture des jambes = allègement.

VARIANTES dans les départs et les arrivées

- Roulade avant engagé des mains, pose face extérieure mains + coudes
- Roulades avant jambes tendues écartées, puis serrées > requièrent une augmentation de la vitesse
- Roulade avant jambes décalées arrivée sur 1 genou, roulade avant flexion jambes rotation ¼ tour
- Roulade arrière écart, puis jambes serrées, + difficile techniquement, + facile au niveau postural
- Roulade épaule – épaule > entrer sur une épaule, sortir sur l'autre
- Roulade de singe > les mains tiennent les pieds, la rotation s'engage sur le côté
- Roulade soleil > latérale avec écart jambes au moment du passage en appui dorsal puis groupé

- Roulade costale, relevé sur coudes, sur mains

GAINAGES

Capacité de solidariser les segments corporels entre eux, grâce à la fixation des ceintures.

TRAVAIL STATIQUE**En appui quadrupédique facial**

- En appui sur les coudes, alignement épaules – bassin – pieds, tenir 15’’
- Idem, en appui sur les mains
- > Variantes : écarter les mains vers l’avant ou latéralement, augmente la contrainte
- Enlever alternativement chacun des quatre appuis et maintenir la position en gainage pendant 5 ‘’. Puis enlever un pied et une main opposés 10’’.
- L’horloge : quadrupédie tendue, les mains se déplacent sur un cercle - pieds fixes, puis inverse

En appui quadrupédique dorsal

- En appui sur les coudes, alignement épaules – bassin – pieds (jambes tendues), tenir 15’’
- Idem, en appui sur les mains
- > Variantes : écarter les mains latéralement, augmente la contrainte
- En appui mains, enlever alternativement chacun des quatre appuis et maintenir la position en gainage pendant 5 ‘’. Puis enlever un pied et une main opposés 10 ‘’.
- En appui coudes et talons, soulever les fesses tenir 10’’

En appui latéral main - pied

En appui quadrupédique, tourner sur l’axe longitudinal, en faisant des pauses sur les positions d’extension latérale

TRAVAIL DYNAMIQUE INDIVIDUEL**Déplacement quadrupédique facial**

- en laissant traîner les jambes > l’otarie

Déplacement quadrupédique dorsal

- déplacement avec bassin maintenu, jambes fléchies
- En appui quadrupédique, réaliser des rotations longitudinales, appuis mains
- Allongé, bras alignés, effectuer des rotations longitudinales > Variante : s’établir à l’appui facial, avec appui du coude
- Départ assis, réaliser une rotation des jambes, passer sur ventre et revenir en position assise.

Equilibre dynamique

- Départ assis, décoller talons – Passer sur ventre puis revenir assis

TRAVAIL DYNAMIQUE COLLECTIF

- Bouteille saouïle debout, avec deux porteurs puis - Bouteille saouïle en A.T.R.
- Bouteille saouïle avec P couché et V debout Travail en Presse. (Jambes ++)
- Par 2, l’un roule sur l’axe longitudinal, l’autre le fait rouler
- > Variante / « dur », « mou » (dégouline)
- Par 2, l’un démarre en appui quadrupédique, l’autre le pousse latéralement, pour qu’il réalise passage au sol sur coude puis dos et relevé en appui quadrupédique
- Départ en quadrupédie faciale, 2 P prennent V aux chevilles et le montent progressivement en ATR, avec possibilité de pauses, 5’’ à 45° ... puis descente progressive pour reposer V.
- Idem, départ à plat ventre, bras tendus alignés, manipulation par trois aides (2 aux chevilles – tibias et un repousse épaules)
- Porter déplacer à deux porteurs, position « brancardier », soutien au niveau des pieds et des aisselles, maintenir l’alignement épaules – tronc – pieds.
- Brouette, prise au tibia
- > Variante posture carpée (angle droit), variante dégainée, variante tangage latérale

AMORTISSEMENTS

Capacité de freiner une réception pedestre au sol, en écartant les pieds à la largeur du bassin, fléchissant les jambes et s'équilibrant latéralement avec les bras. (Réception « pilée »). Le travail des réceptions est aussi l'occasion de s'appesantir sur la qualité des impulsions.

IMPULSIONS SIMPLES**Série de sauts verticaux**

- Parcourir une distance de 5 à 10m en réalisant des impulsions verticales successives (plyométrie et non flexion – extension) avec un dernier saut « pilé »

Sauts isolés

- Prise d'élan courue + un saut de difficulté croissante
 - saut vertical
 - groupé / carpé / écart
 - demi – tour / tour complet

SERIES GYMNiques (de sauts)

- Enchaînements de deux, trois ou quatre sauts, en cherchant à limiter les ruptures, déséquilibres ou arrêts et en réussissant une réception finale « pilée »

Série de 2 sauts

- > - vertical – tour
 - demi tour – tour
 - tour – tour
 - tour groupé...

Série de 3 sauts

- > - vertical – groupé - tour
 - groupé – demi tour – carpé
 - tour – groupé – tour

> Ensuite les élèves (individuellement ou par groupe) créent une série de trois sauts la plus complexe possible qu'il est capable de réaliser dans le respect de ces conditions.

SERIES MIXTES**Séries de trois éléments dont le premier et le dernier sont des sauts (et le deuxième acrobatique)**

- Enchaînements d'éléments acrobatiques et gymniques (en l'occurrence des sauts), dans une recherche de fluidité et de maîtrise de la réception

- pour le premier, il s'agit d'amortir pour relancer (rebondir)
- pour le dernier, il s'agit d'amortir pour stabiliser (stopper).

- > - ½ tour – roulade arrière – ½ tour
 - tour – roulade avant – saut groupé
 - saut groupé – rondade – tour
 - tour – roue pied pied - tour

EVOLUTIONS DES V.E.G.A.**TRAVAIL SUR LES SENSATIONS CONTRADICTOIRES****Verrouiller / Déverrouiller**

Sentir la différence, sur le plan de la stabilité et de la fatigue musculaire, entre le verrouillage et la résistance en semi – flexion.

Enrouler / Dérouler

Percevoir les actions segmentaires, notamment de la tête de des jambes, qui renforcent respectivement l'enroulement ou le déroulement.

Gainer / Dégainer

Prendre conscience de la légèreté et de la facilité de transmission d'énergie sur un corps gainé, par opposition à un corps relâché.

Amortir / Rebondir

Affiner les postures et sensations de freinage des jambes sur les réceptions par opposition aux actions d'extension et de poussée qui génèrent les impulsions.

MOTRICITE ACROSPORT**Eléments**

- Répertoire acrobatique et gymnique

Séries

- Construire l'anticipation posturale et motrice

Déformations

- Rendre les éléments compatibles avec les montages et démontages de figures statiques ou dynamiques (perspectives de fluidité, appartient à la compétence gymnique)

Figures statiques

- Monter et démonter des figures collectives en équilibre, grâce au renforcement des VEGA
> Pour les figures statiques, les verrouillages et gainages sont prioritaires (composante tonique)

Figures dynamiques

- Réaliser des figures acrobatiques et gymniques collectives