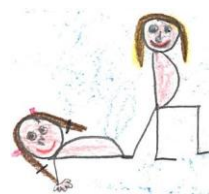
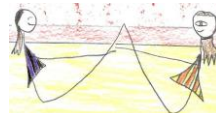
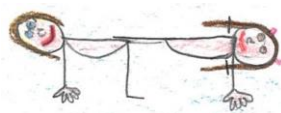




Document support de formation  
Equipe CP EPS 68, janvier 2015

# L'ACROSPORT A L'ÉCOLE PRIMAIRE



(Document remis à jour novembre 2016)

## 1. Mise en train - Echauffement

### A. Gammes de liaison

musique : Amadou et Mariam : *m'bifé balafon, coulibaly*

#### a. En dispersion

- Sur une musique, se déplacer librement dans tout l'espace. Au signal s'arrêter et faire une statue.  
Consigne de sécurité : sans heurter les camarades/collègues.
- Ajouter des cerceaux dispersés (→ propice au saut impulsion 2 pieds) : au signal, s'arrêter les 2 pieds dans un cerceau ; faire un saut en extension et retomber dans le cerceau ; idem avec un saut extension ½ tour.
- Varier les déplacements : libre ; marcher ; en sautillant sur la musique ; en pas chassés ; en galop.
- En maternelle ou cycle 2 : marcher comme... (un géant, une petite souris, un cheval, un kangourou, un crabe, ...)

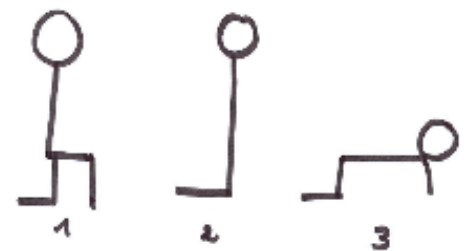
#### b. En traversées

Placer une ligne de coupelles au centre du tatami. Se placer en ligne sur un bord du tatami :

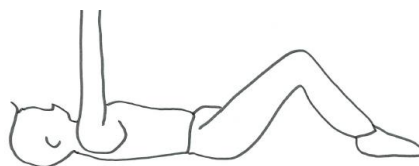
- Traverser en sautillant. S'arrêter à la ligne, se mettre à quatre pattes (à l'unisson), tenir 3'', se relever (à l'unisson), sautiller jusqu'à l'autre côté (à l'unisson).

Donner les consignes pour bien se positionner à 4 pattes :

- Comment descendre, en 3 temps : sur un genou, descendre sur les 2 genoux, placer les bras.
  - Dos droit
  - Angle bras-tronc à 90°
  - Angle tibia-fémur à 90°
  - Regarder entre ses mains : placer la tête, le regard
- Traverser en sautillant. S'arrêter à la ligne, se mettre à quatre pattes, tenir 3'', se relever et terminer la traversée en déplacement en tournant sur soi.



- Idem avec d'autres postures au sol



- Traverser en sautillant. S'arrêter à la ligne, se mettre à quatre pattes, tenir 3'', terminer la traversée en roulade sur le côté ou en roulade longitudinale.



- Traverser en pas chassés latéraux. S'arrêter à la ligne, se mettre à quatre pattes, tenir 3'', se relever et terminer la traversée en faisant des pas chassés latéraux avec ½ tours tous les 2 pas (bras tendus à l'horizontale ; bras en cercle devant soi...)
- Traverser en pas chassés latéraux avec ½ tour tous les 2 pas.

- Par 2 : départ de profil, tournés dans la même direction, pas chassés latéraux, avec des ½ tours synchronisés ; c'est celui qui est devant qui décide du demi-tour
- Par 2 inventer une traversée : A suit B

## B. Echauffement articulaire

### *Echauffement en chaîne :*

Constituer des groupes de 3. Le 1<sup>er</sup> démarre par l'échauffement d'une articulation, le suivant reprend le même puis y ajoute un autre de son choix et ainsi de suite.

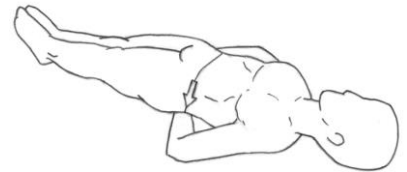
NB : attention à certains échauffements qui ne sont pas adaptés car les élèves ne savent pas doser :

- Le chat : pas de dos creux → dos rond, dos plat
- Rotation de la tête : pas vers l'arrière → tourner côté, bas, côté, revenir en position droite.

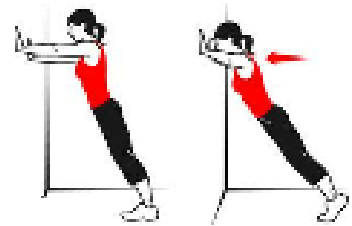
## C. Gainages :

### *a. En individuel*

- Se coucher au sol, placer ses mains dans le bas du dos, les écraser.



- En position « pompe » face au mur, sur demi-pointes de pieds, repousser le mur à 2 mains en restant droit comme un « i ».

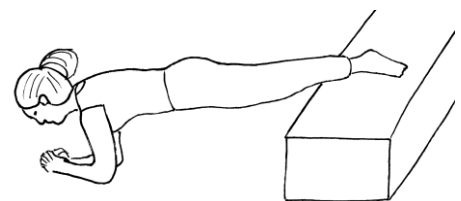


- Se coucher au sol, relever les épaules.



### *b. Avec bloc mousse, banc, ...*

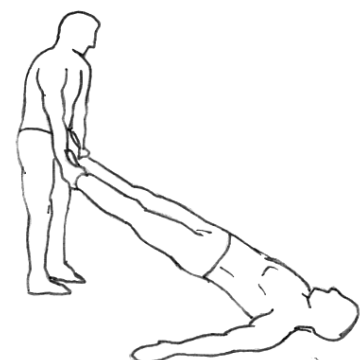
- Planche abdominale : sur un bloc mousse. Progressif : d'abord ventre en appui, puis cuisses, puis genoux, puis chevilles, sur les avant-bras, sur les mains.



- Le fakir : pieds joints et tête en appui sur des blocs mousse, monter le corps gainé.

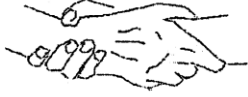
### *c. En binôme*

- B est couché : A se place face à B, à ses pieds. A prend les chevilles de B et les monte, B tient gainé.
- La brouette : tenue au-dessus des genoux.

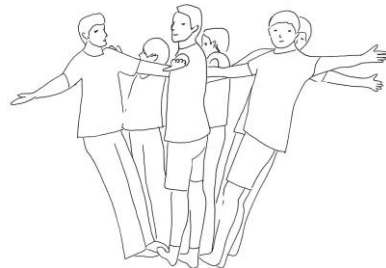
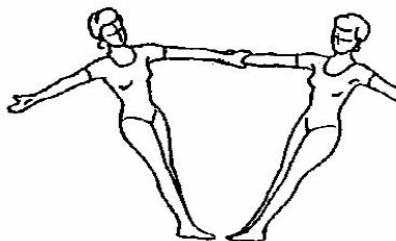
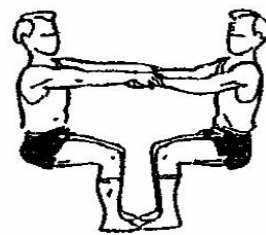
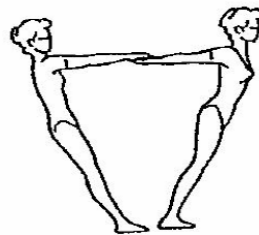
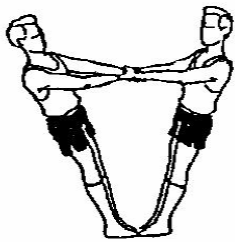


#### D. Compensations de masse

- Face à face. Démarrer pieds à pieds, bras le long du corps, puis s'incliner doucement en même temps en arrière.
- Varier les prises (par les mains, par les doigts, par les avant-bras).



- Varier les duos (essayer avec des partenaires de poids différents)
- Face à dos,
- Bras croisés.
- Lâcher une main.
- Enchaîner : l'un fléchit les genoux, revient, l'autre idem, puis les 2 en même temps, reviennent.
- A 4 ou 6 en étoile en se tenant 2 par 2.



La figure à 6 est composée de 3 duos indépendants (en se tenant 2 par 2).

## 2. Recherche

### A. Travail sur des postures individuelles (j'apprends à être un socle)

Musique : René Aubry, *Salento* ; Enya : *Paint the sky with stars ...*

#### a. *Image figurative*

- Prendre une posture évoquant une image figurative : maison, table, toboggan, pont, avion, ...
- Prendre une posture évoquant une lettre : L, E, F, X, T, Y, V...

La statue soit être solide, elle tient bien sur ses appuis (au passage je la pousse un peu et elle ne bouge pas)

#### b. *Nombre d'appuis imposé ou appuis imposés*

- Prendre une posture avec comme appui(s) au sol :
  - 2 pieds + 1 main
  - Les fesses + 1 main
  - 1 genou + 1 pied + 1 main
  - ...
  - Appui sur un bloc mousse + appui au sol

En passant, vérifier la stabilité de la posture (tonicité).

### B. Jeu de contact à deux (j'apprends à être un socle)

- Enchaîner sur une ligne, A prend une posture solide de 4 pattes, puis B passe en-dessous de A puis B se place plus loin à 4 pattes, A passe en-dessous de B, etc.
- Idem en trouvant différentes façons de passer en-dessous.
- Même principe en passant au-dessus de son binôme.
  - Règles de sécurité : les appuis ne se font qu'au niveau des épaules et du bassin.
- Idem en trouvant différentes façons de passer par-dessus
  - Enjamber
  - Mains sur épaules
  - Grimper
  - Saute-mouton
  - ...
- Idem en trouvant une autre posture de socle, propice au passage.

### C. Inventer des duos

Par 3 : duo + observateur

#### a. *Librement*

A prend une posture de socle solide et B prend une posture en appui sur A. C prend une photo.

*Variantes :*

- un point de contact est imposé (pied, dos, fesses, mains du porteur...)
- pour une même posture du porteur trouver différentes postures en appui
- Imposer le nombre d'appuis
- Prendre une posture imagée (pont, chaise, lettres...)

*b. A partir de positions de porteur imposées*

Poser des images de positions de porteur agrandies au sol.



(cf. Annexe 1 : positions de porteur en A4)

→ Si besoin, se référer aux règles de sécurité : cf. Annexe 2 : règles de sécurité en acrosport

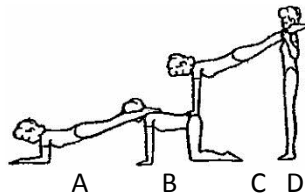
*Consigne :*

Le trio circule sur une musique douce. Au signal, A (socle) prend la posture indiquée sur la fiche la plus proche. B (voltigeur) se met en appui sur A. C prend une photo. Puis défaire et circuler à nouveau.

*Variante :*

Point de contact imposé.

**D. Travail à partir d'une figure à 4 imposée (Annexe 3) :**



- Trouver des variantes de cette posture

*a. Rechercher les étapes de montage et démontage de la figure*

Montage	
Avec aide (1 personne supplémentaire : E)	Sans aide
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ B et D se placent en même temps.</li> <li>○ A se place : il pose les avant-bras au sol puis monte ses pieds sur les épaules de B.</li> <li>○ C se place : il pose ses mains sur les fesses de B puis donne un pied à E qui le place sur l'épaule de D, puis C pose son 2<sup>e</sup> pied sur D.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ B et D se placent en même temps.</li> <li>○ C se place avec l'aide de A (cf. ci-contre)</li> <li>○ A se place</li> </ul>
<p>Démontage : Idem en sens inverse.</p>	

*b. Rechercher les règles d'or en acrosport :*

- **Les règles d'or de sécurité :**
  - Tenue vestimentaire (pas de vêtements qui glissent, pas de bijoux...)
  - Monter et descendre « comme un chat »
  - Ne jamais sauter pour descendre
  - Prendre garde aux zones d'appui : bas du dos, omoplates, sur les appuis du porteur = sur « les pieds de la table »
  - Alignement épaules, coudes, mains
  - Ecartement des mains : largeur d'épaules
  - Ecartement des genoux, des pieds : largeur du bassin
  - Angles droits bras, jambes
  - Ne jamais porter [son poids-10kg] tout seul
  - Pour les figures où le voltigeur a un appui au sol, les élèves peuvent être indifféremment porteurs et voltigeurs. Ensuite spécifier les rôles (les élèves les plus lourds = porteur)
  - Le porteur qui a mal dit « descends »
  - Le voltigeur qui glisse ou se déséquilibre dit « je descends » et le fait doucement
  - Poids maximum du voltigeur :
    - **En maternelle :**
      - A 2, le voltigeur a toujours un appui au sol (pour ne pas donner tout son poids à porter).
      - S'équilibrer sur des blocs-mousse, permet de mettre l'accent sur le travail du voltigeur.
      - Le porté complet d'un voltigeur est uniquement possible avec plusieurs porteurs.
    - **En cycles 2 et 3 :**
      - Un enfant ne portera jamais + que [son poids moins ¼]
      - Un enfant en surpoids est un cas particulier qui doit requérir l'attention de l'enseignant :
        - Comme porteur, la règle du poids moins ¼ ne s'applique pas car ces enfants ne sont pas forcément assez musclés.
        - Il est important qu'il vive également la situation de voltigeur. Pour cela on choisira la figure adaptée et un nombre de porteurs suffisant, ou on proposera un support avec des blocs de mousse.

*c. Les autres règles en acrosport :*

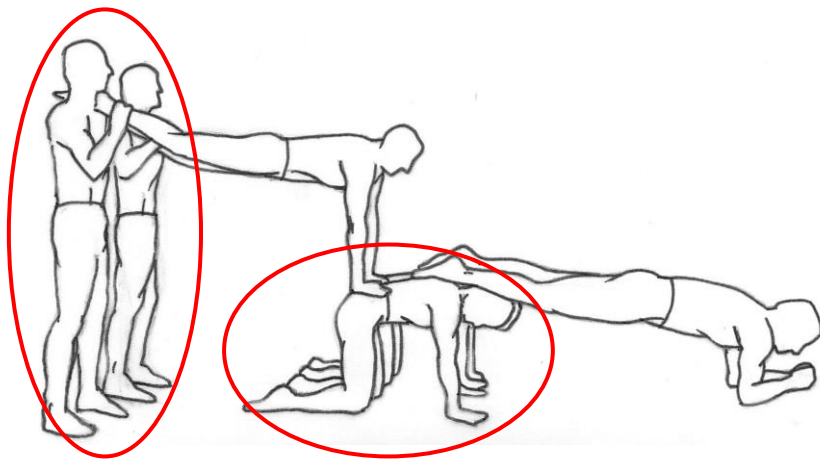
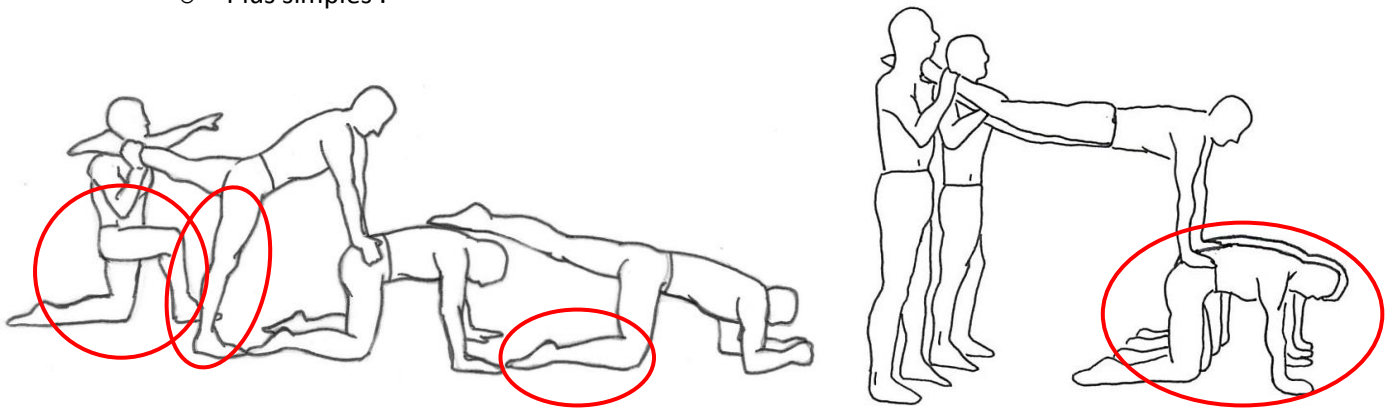
- **Les règles esthétiques :**
  - Tête droite
  - Pointes de pieds tendues
  - Bras et jambes tendues
  - Gainage : le corps est aligné de la tête aux pieds, on n'a jamais de lignes courbes
- **La règle sportive :**
  - La figure est réussie lorsqu'elle est maintenue immobile durant 3 secondes

▪ **Composition des groupes :**

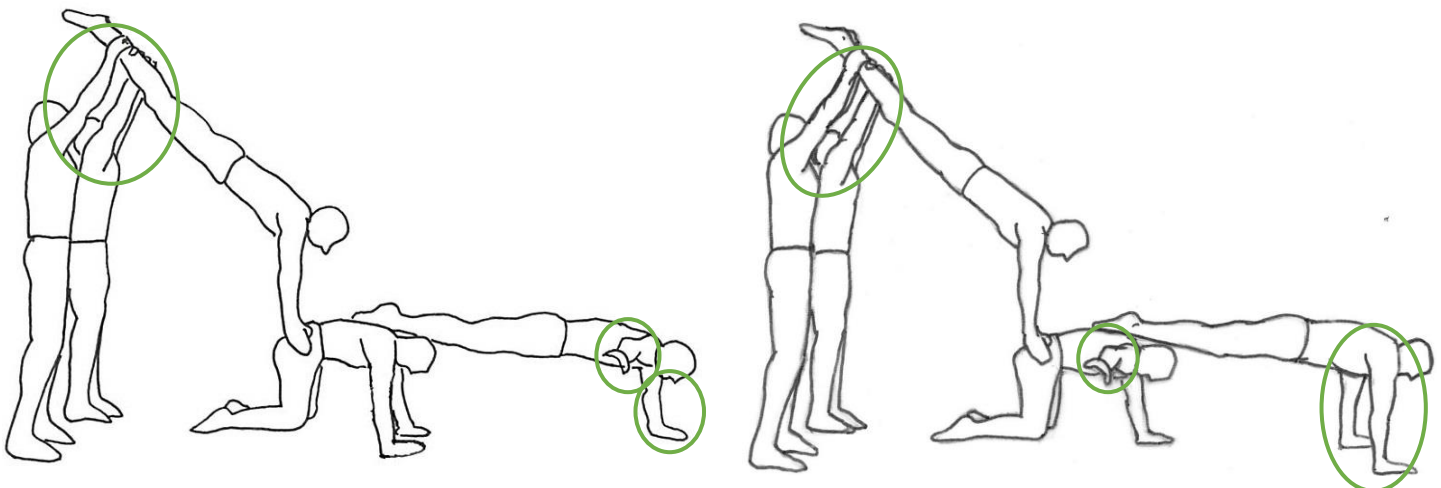
- Ils peuvent être affinitaires pour une raison de cohésion.
- Ils peuvent se faire selon des gabarits :
  - Equivalents dans un 1<sup>er</sup> temps, pour que tous vivent les situations de porteurs et de voltigeurs.
  - Il est possible dans un 2<sup>e</sup> temps de donner prioritairement aux élèves plus légers le rôle de voltigeurs.

*d. Trouver des variantes de cette posture*

- Plus simples :



- Plus complexes :





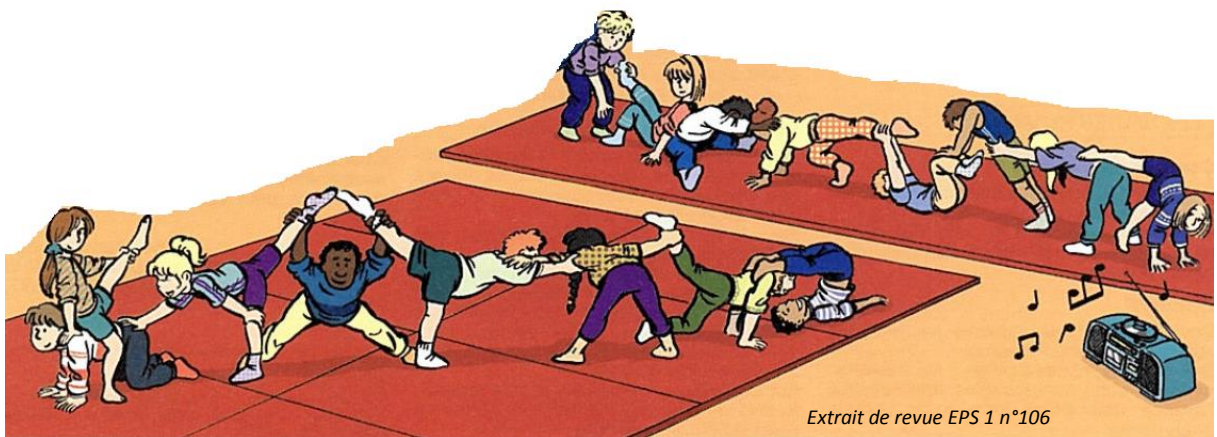
### 3. Essai du catalogue de figures :

- A plusieurs, essayer les figures du catalogue pour retenir les plus intéressantes. (Cf. Annexe 4 : catalogue de figures) :
  - A. Porteur à 4 pattes et variante en araignée
  - B. Porteur debout, à genoux ou en fente
  - C. Porteur couché dos
  - D. Compensations de masse
  - E. Divers
- Prendre des photos avec appuis bien placés.

### 4. Composition et présentation

Recherche 20min. la composition doit comporter :

- 1 thème par groupe (les cow-boys, le printemps, la disco, le cirque...)
- Éléments de liaison
- Possibilité d'utiliser un accessoire
- Des figures à 1, à 2, à 3, à 4.
- 1 Figure tous ensemble ou 1 chaîne :  
*Une chaîne est une figure linéaire à plusieurs où chaque gymnaste a un appui au sol et un contact (ou appui) avec chacun de ses 2 voisins :*



Extrait de revue EPS 1 n°106

### 5. Développer l'observation

A partir de photos de figures présentées par les élèves, trouver les corrections à apporter.

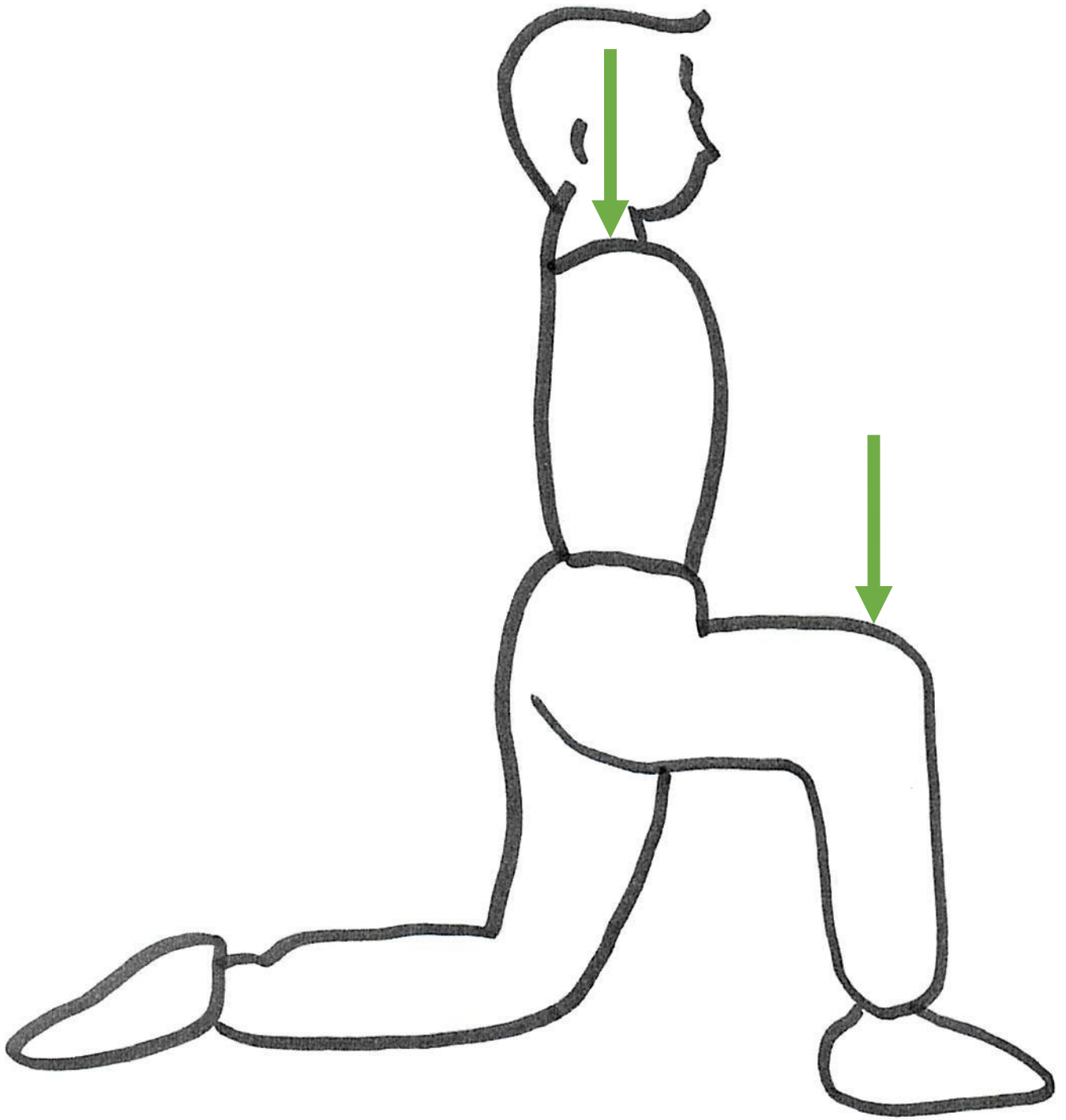
- Esthétique
- Efficacité
- Règle des 3 secondes
- Sécurité

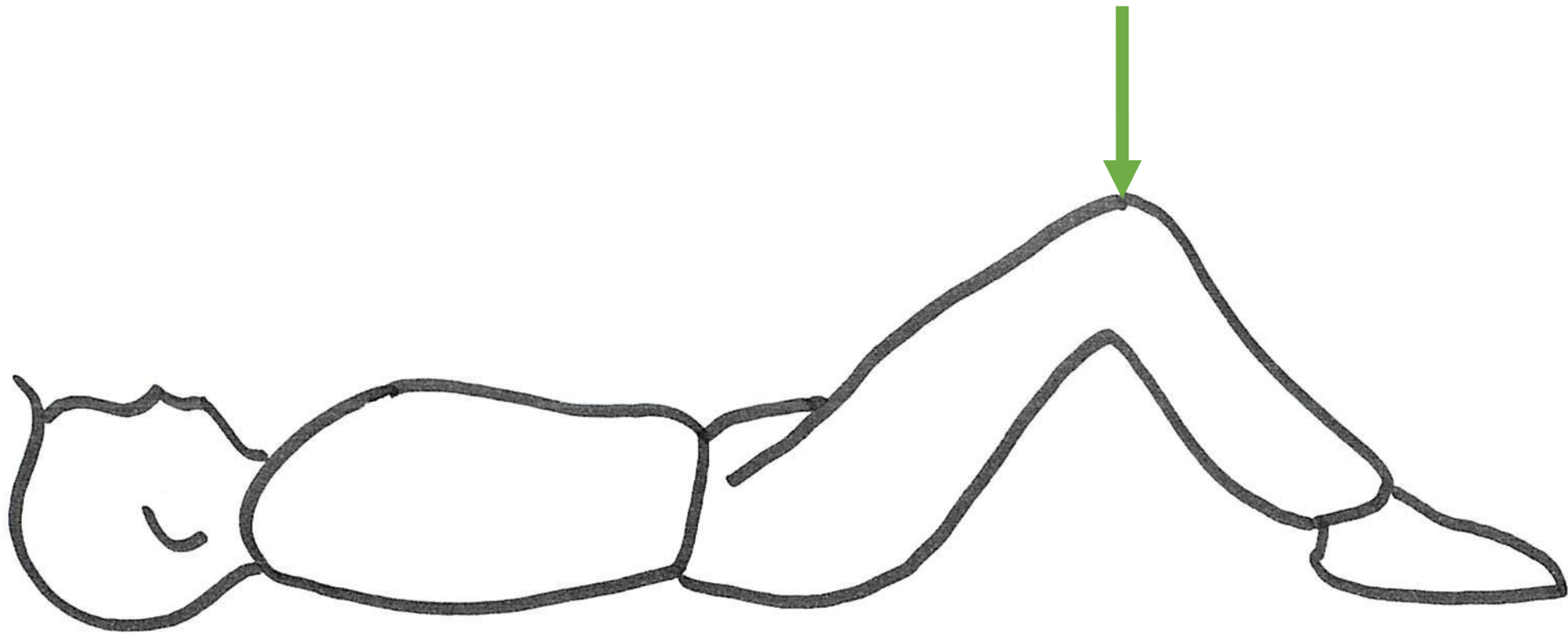
## 6. Annexes

- Annexe 1 : positions de porteur en A4
- Annexe 2 : Les règles de sécurité en acrosport
- Annexe 3 : figure à 4 imposée
- Annexe 4 : catalogue de figures
- Annexe 5 : Affiche : les exigences d'une composition de groupe
- Annexe 6 : exemple de fiche d'enchaînement. (Sylvie)
- Annexe 7 : exemples de montage-démontage de 3 figures
- Annexe 8 : proposition de figures pour la maternelle
- Annexe 9 : ce qu'il faut apprendre en acrosport

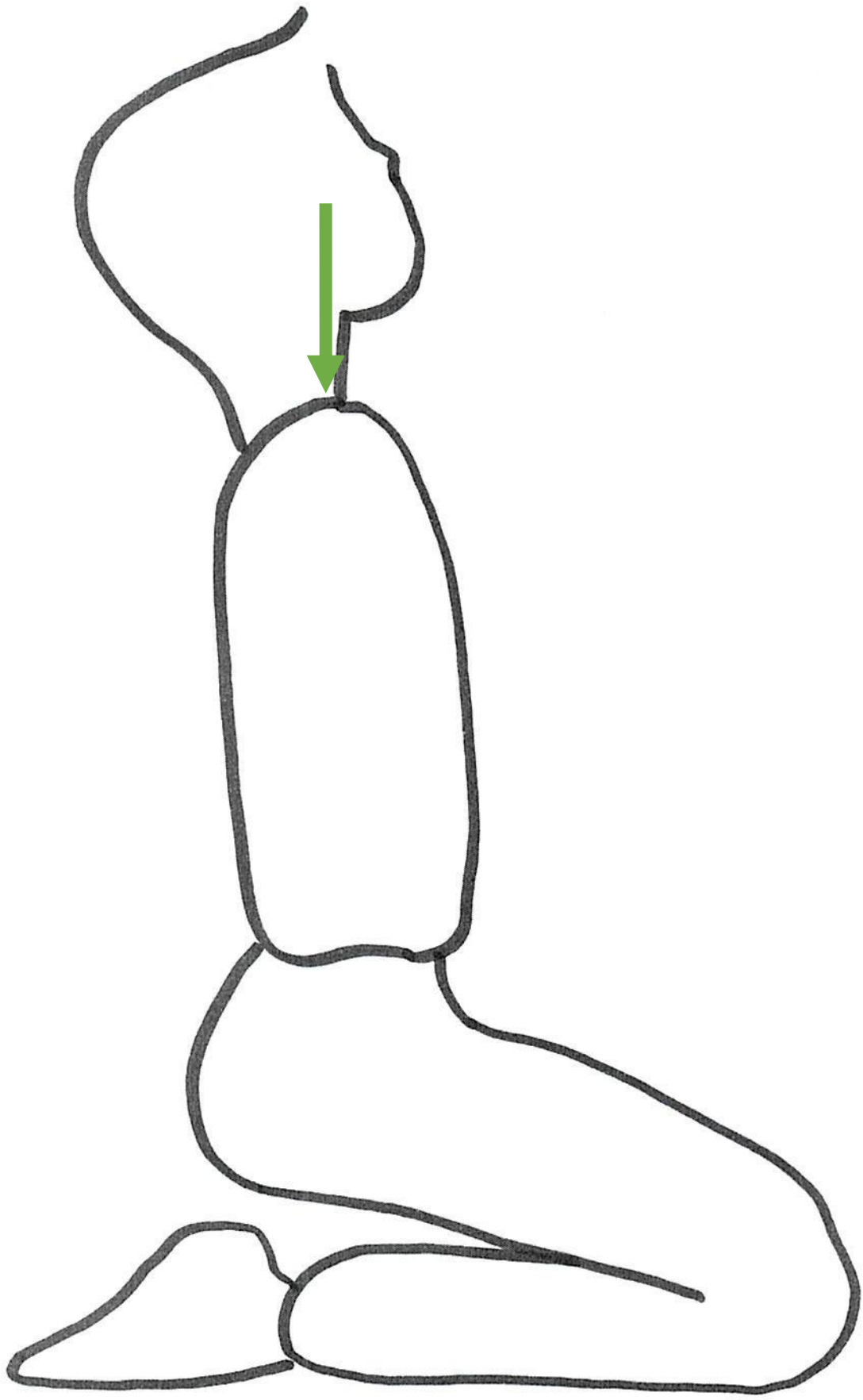
Annexe 1 :

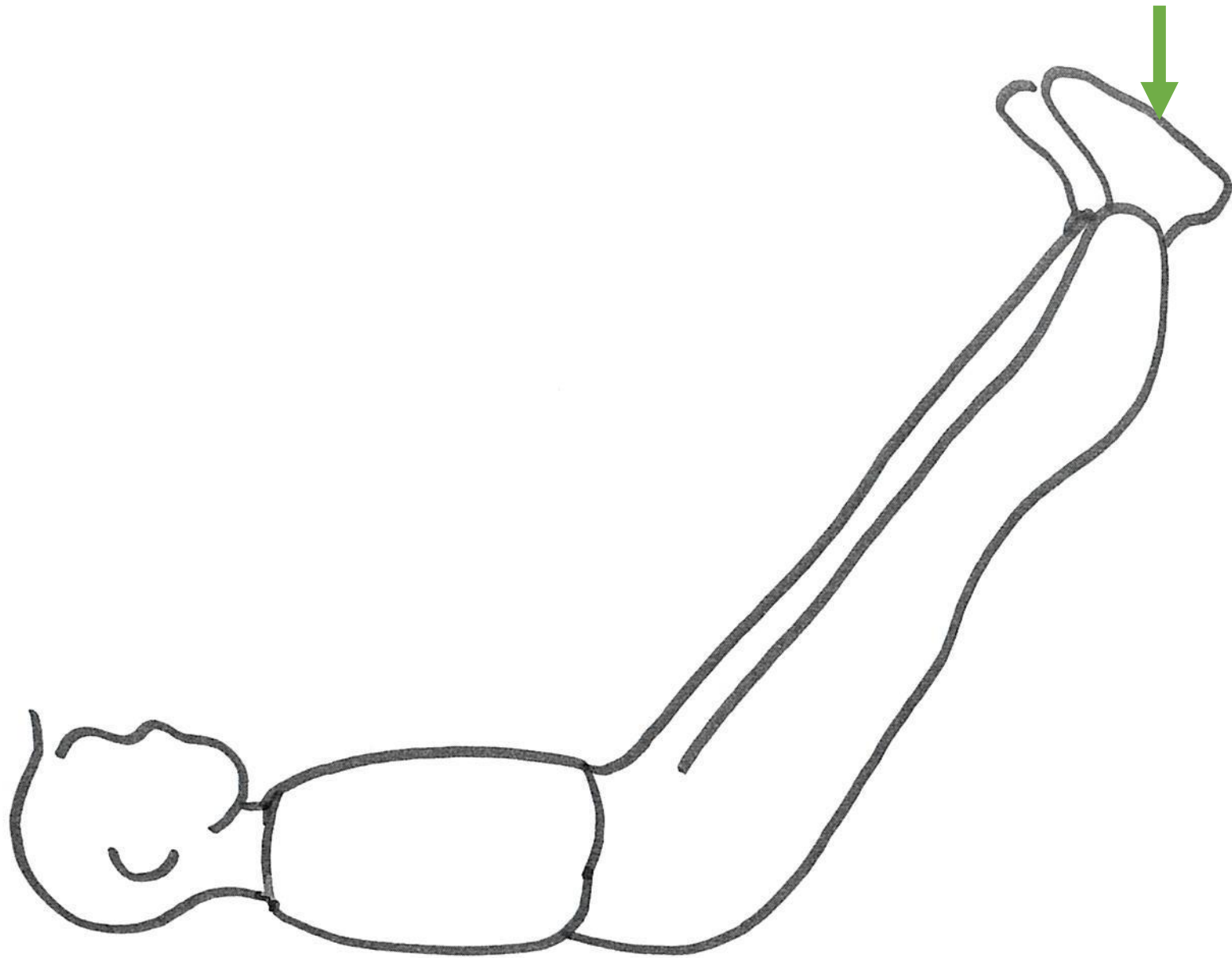
**Positions de porteur**

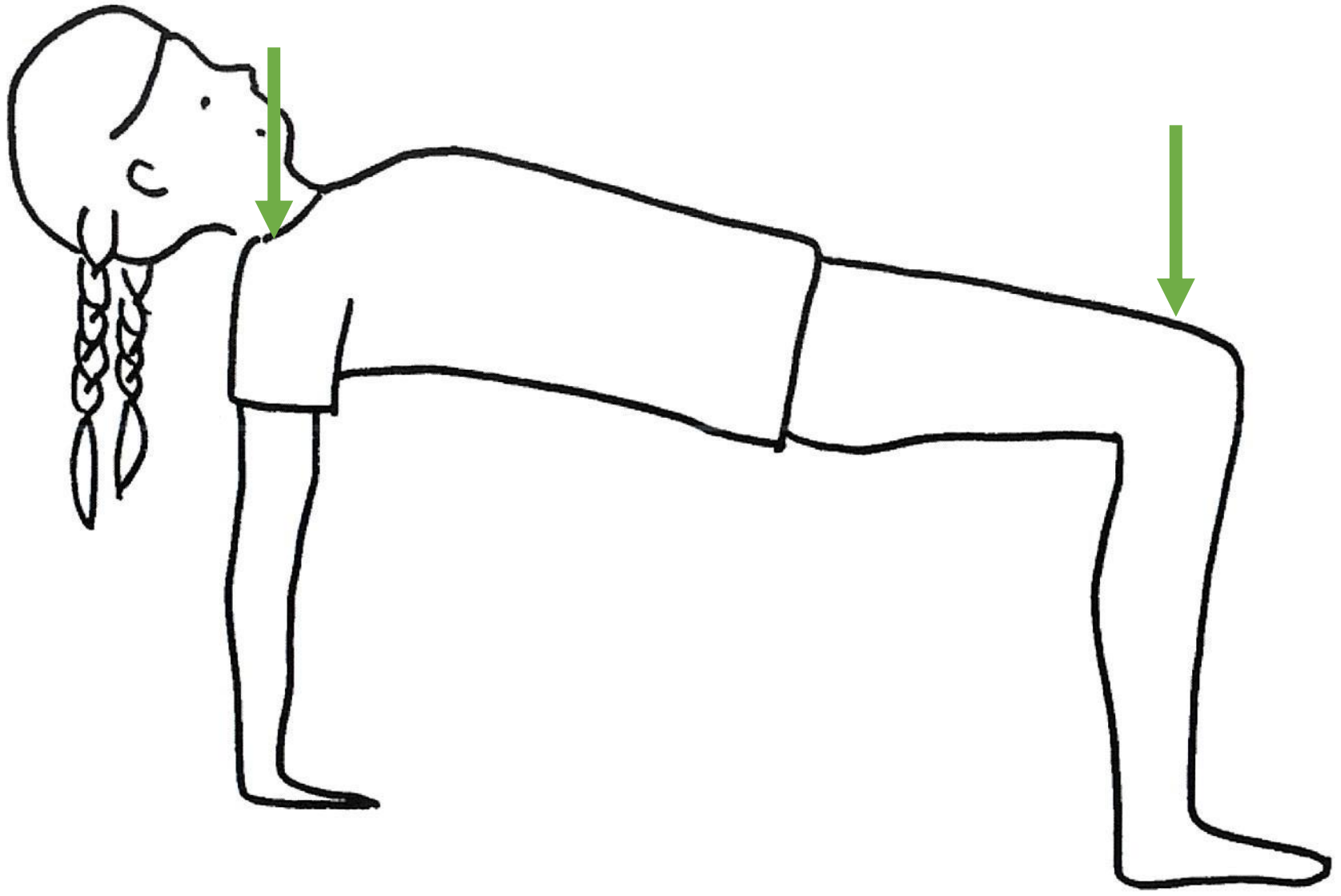




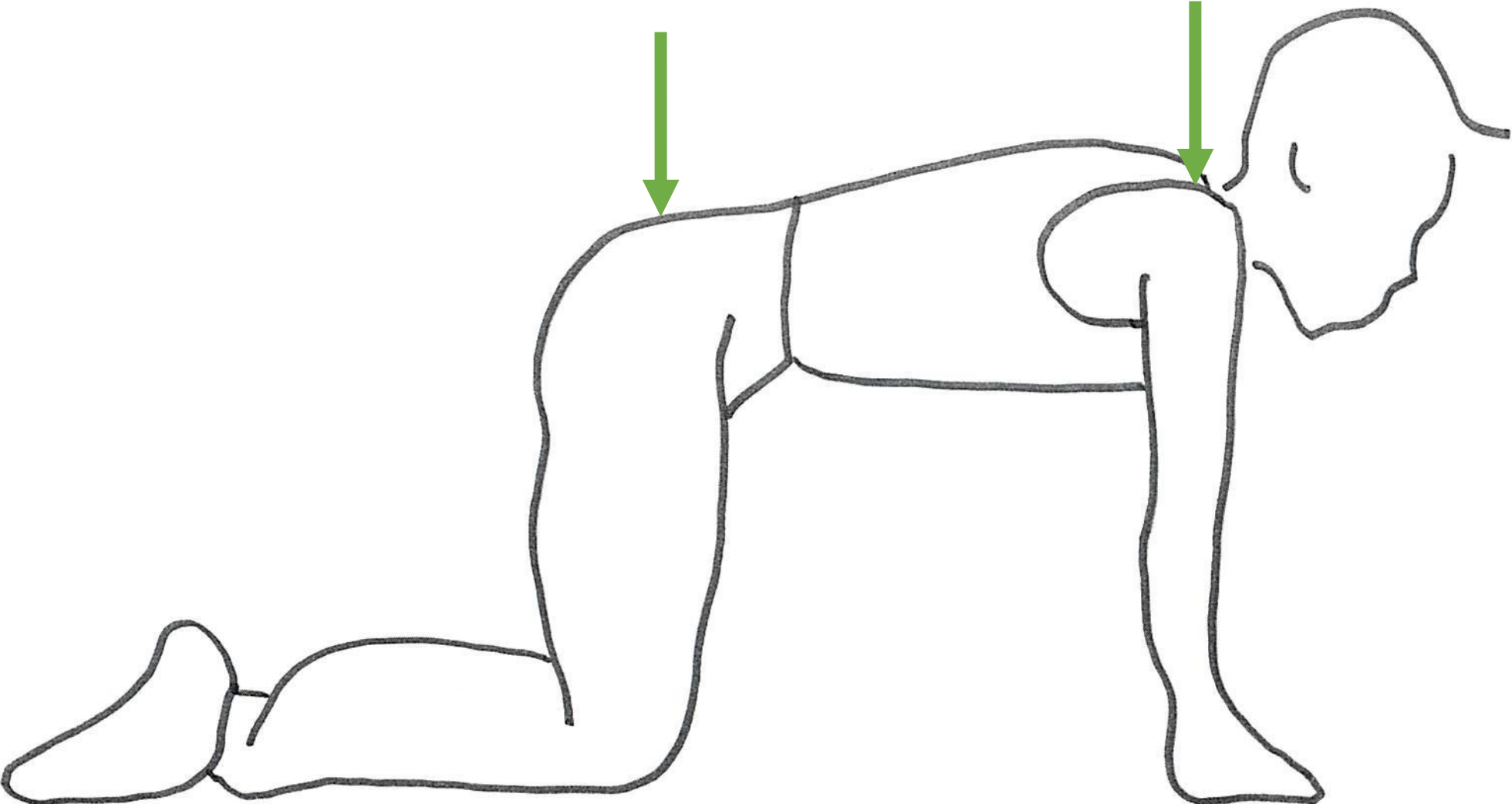
o/a /a    o/a /a











Annexe 2 :

**Les règles de sécurité**

**en acrosport**

# JE PRATIQUE L'ACROSPORT EN SECURITE

## Les règles d'or :

- J'enlève tous mes bijoux



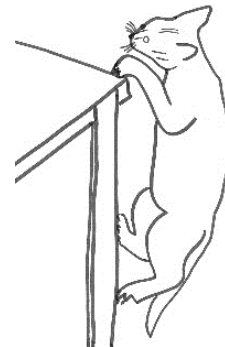
- Je suis pieds nus ou en chaussettes



- Je ne fais pas mal à mes partenaires



- Je grimpe « comme un chat ».



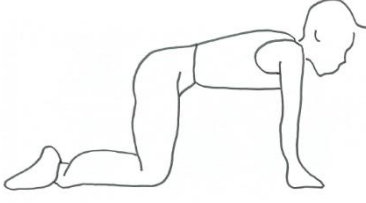
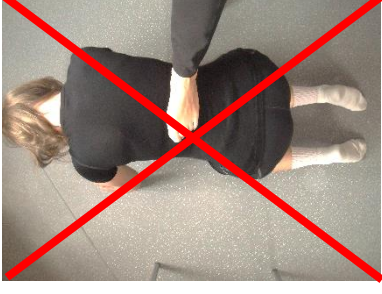
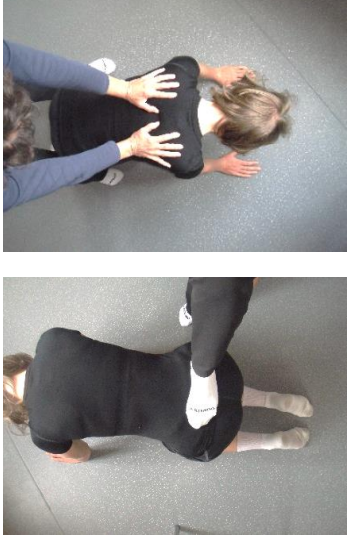
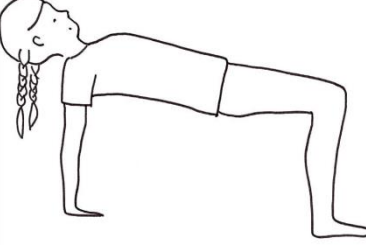




- Je contrôle ma descente.  
Je descends « comme un chat ».

- Je ne porte pas trop longtemps : 3 à 5 secondes maximum.



- J'avertis mon partenaire lorsque j'ai mal pour démonter la figure tout de suite.
- Pour certaines figures, j'attends l'aide d'un camarade pour les monter.

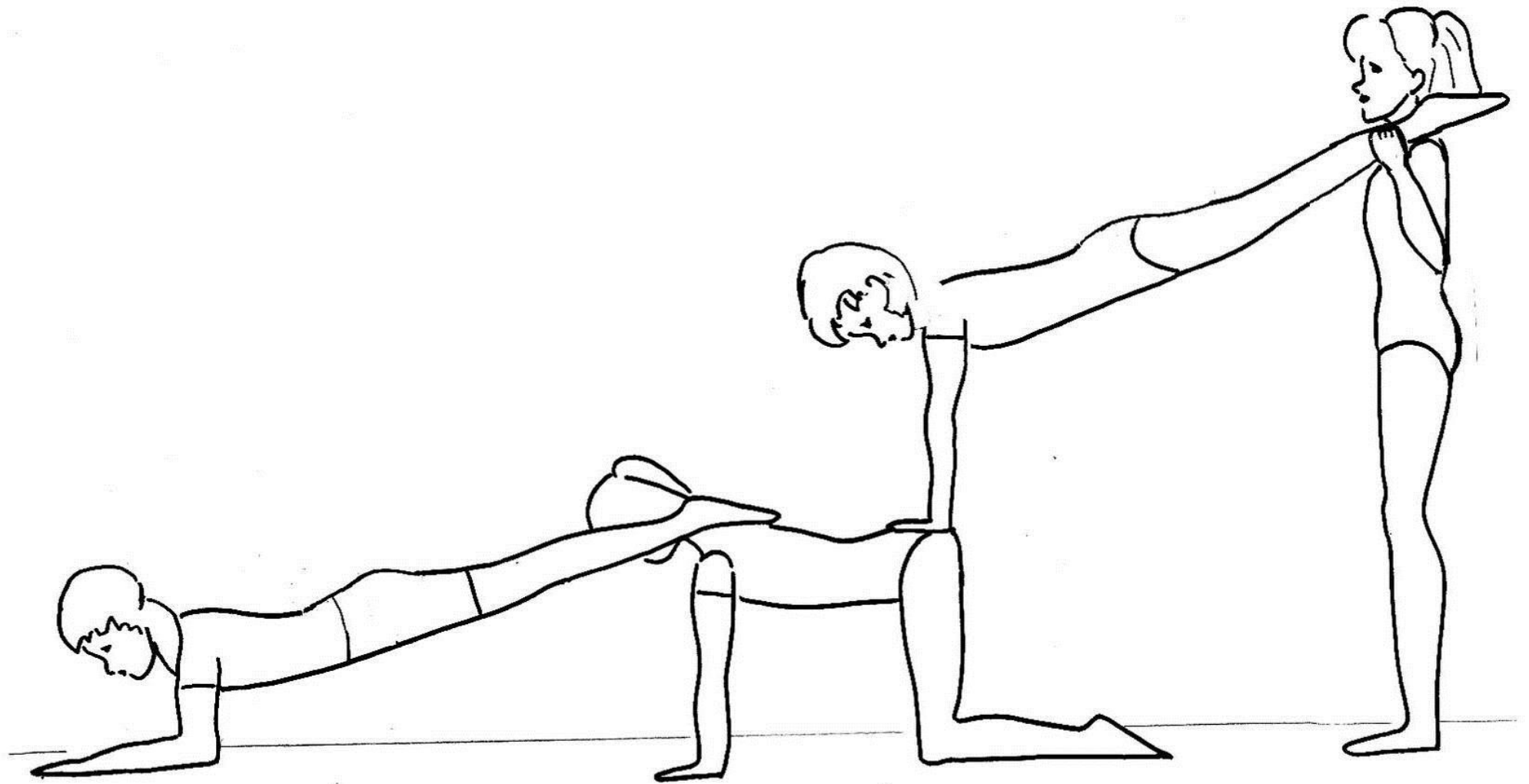
➤ Lorsque le porteur est en appui sur les mains ou les genoux, je ne m'appuie que sur « les pieds de la table » :

Posture du porteur	INTERDIT	ADAPTE
		
		
		

Annexe 3 :

**Figure à 4 imposée**

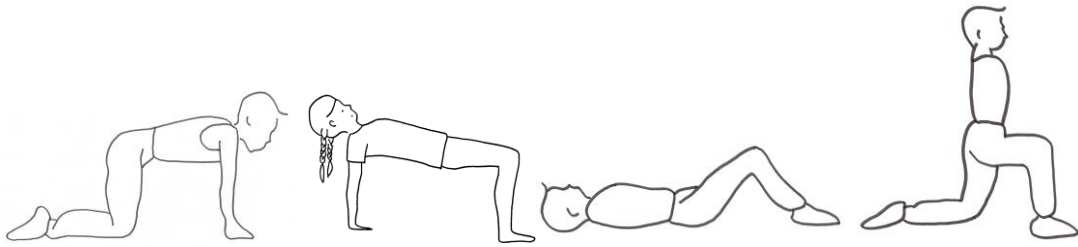
**(cf. partie 2.D, p. 5)**



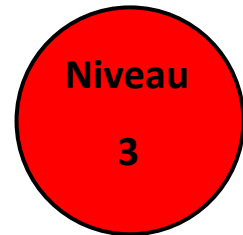
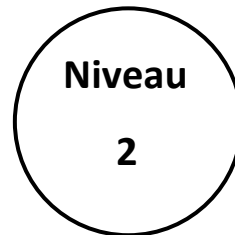
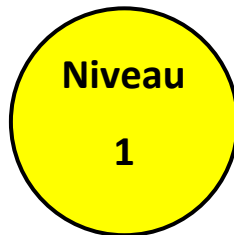
# Annexe 4 :

## Catalogue de figures

- Les figures sont classées par familles (selon la position du porteur)



- Il y a 3 niveaux :



- l'icône



signifie que la figure doit se faire avec aide.

### Sommaire de l'annexe 4 :

1. Les tableaux récapitulatifs

Ce sont des exemples de figures, les tableaux pourront être complétés avec la classe.

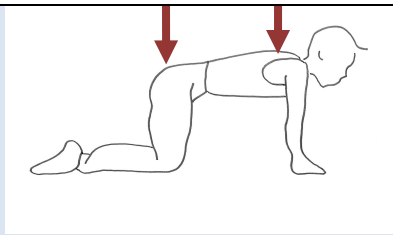
2. Les figures en A4

# ACROSPORT cycles 2 et 3

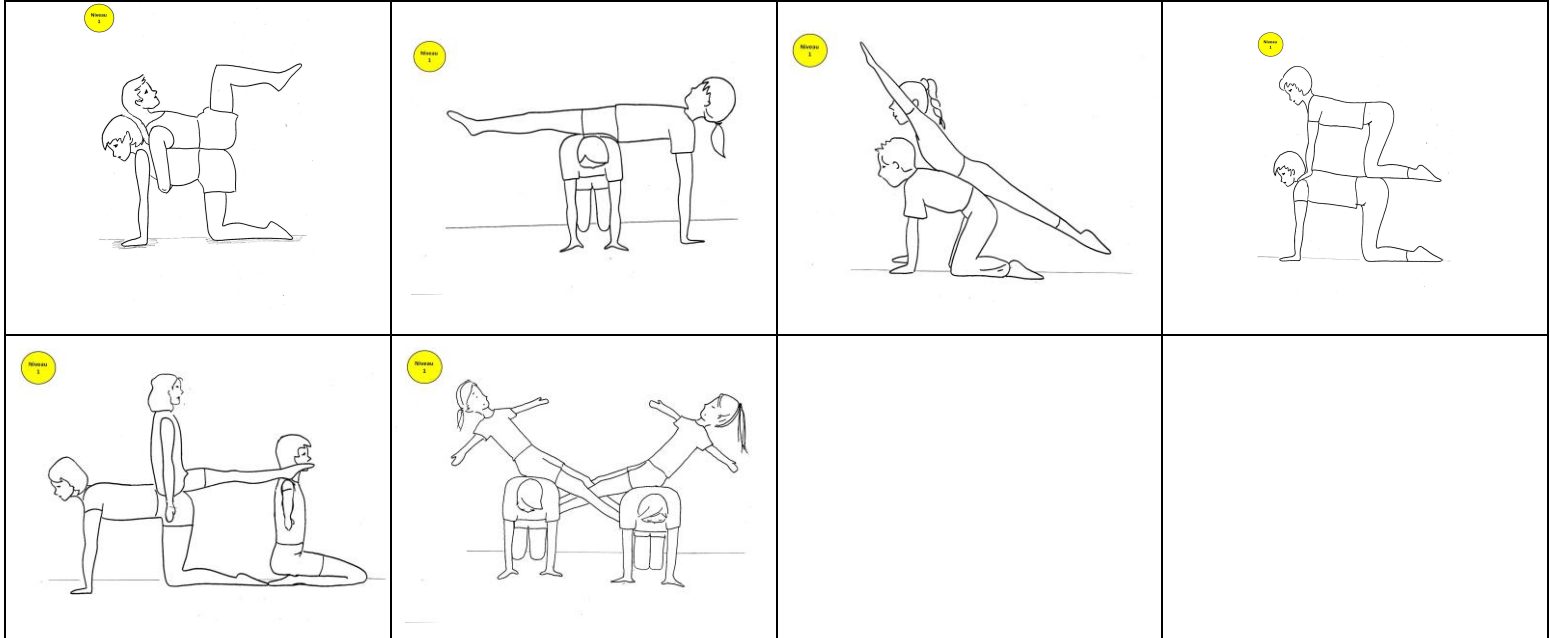
Exemples de figures à partir de la position de porteur 4 pattes

Les appuis se feront toujours sur le bassin ou au niveau des épaules :

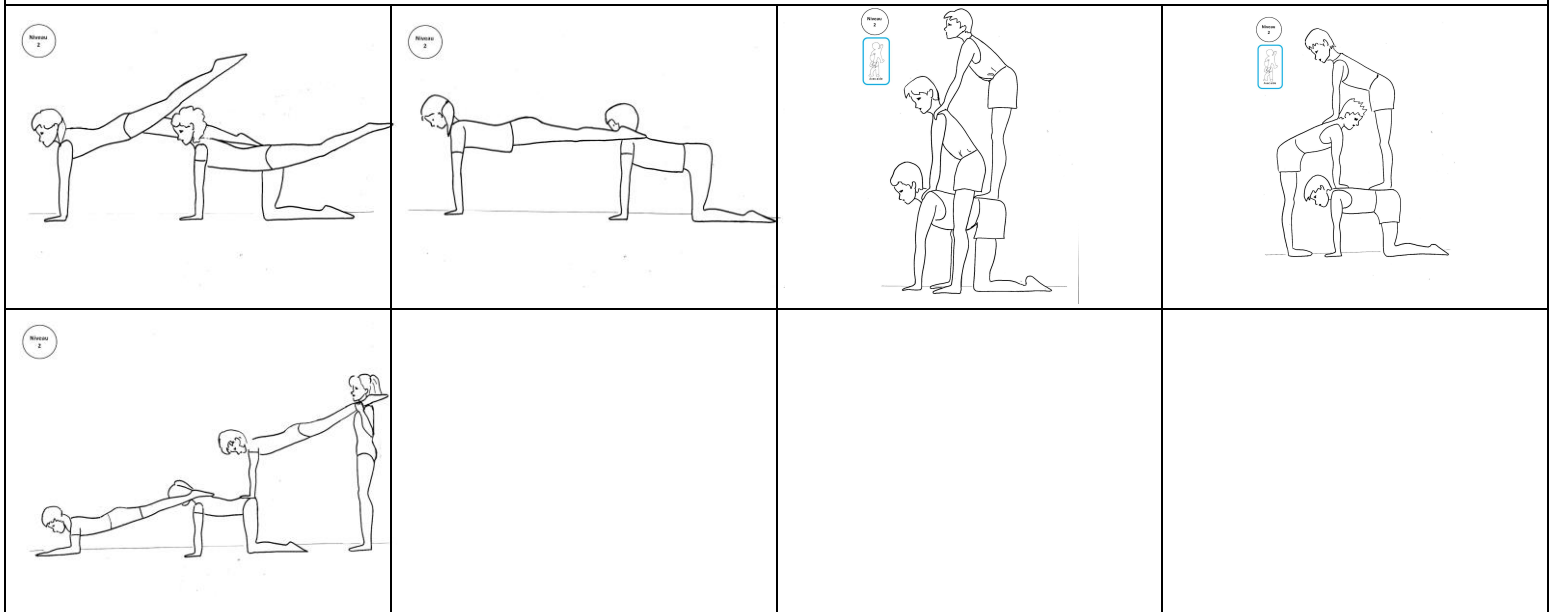
« je prends appui au dessus des pieds de la table »



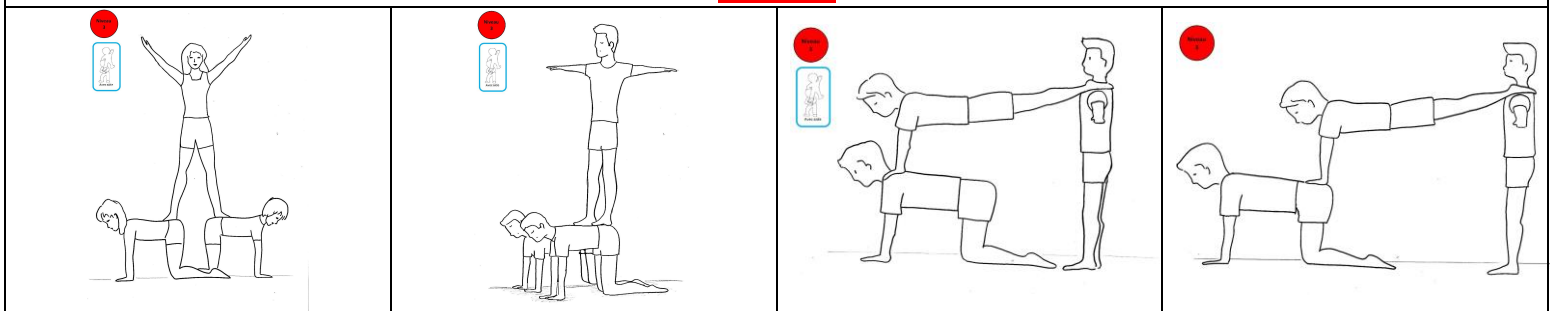
## NIVEAU 1



## NIVEAU 2



## NIVEAU 3



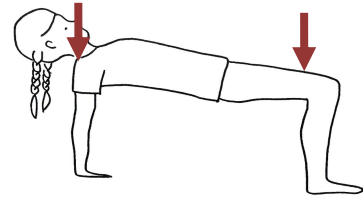


**ACROSPORT cycles 2 et 3**

Exemples de figures à partir de la position de **porteur 4 pattes inversé (l'araignée)**

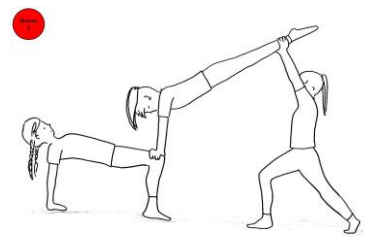
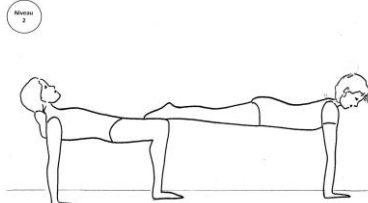
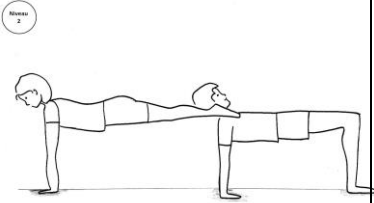
Les appuis se feront toujours sur les genoux (au dessus de la rotule) ou au niveau des épaules :

« je prend appui au dessus des pieds de la table »



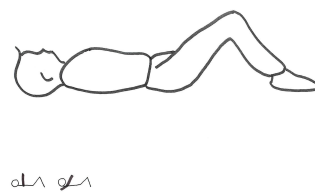
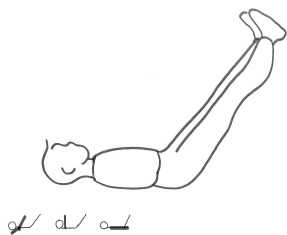
**NIVEAU 2**

**NIVEAU 3**



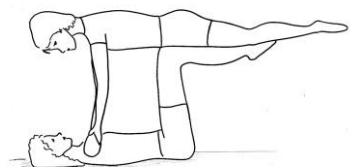
**ACROSPORT cycles 2 et 3**

Exemples de figures à partir de la position de **porteur couché dos**

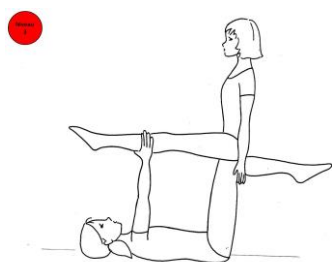
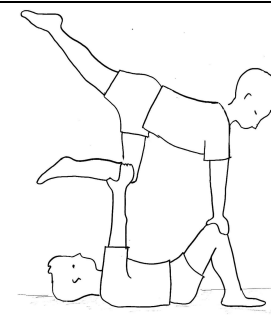
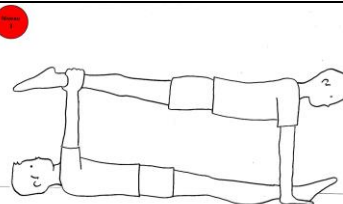
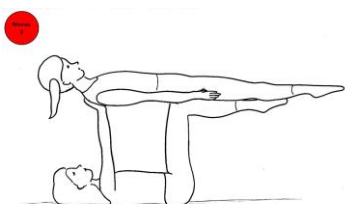
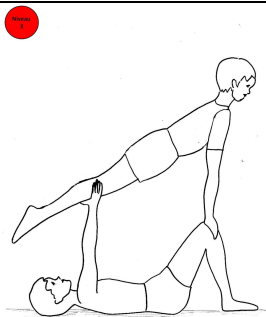


**NIVEAU 2**

Niveau 2

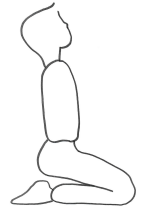


**NIVEAU 3**



**ACROSPORT cycles 2 et 3**

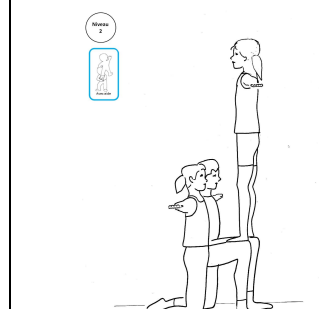
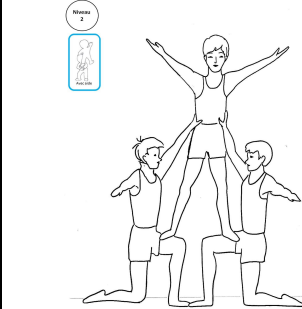
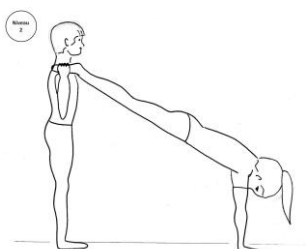
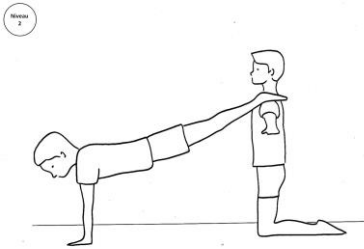
Exemples de figures à partir de la position de porteur debout ou à genou(x)



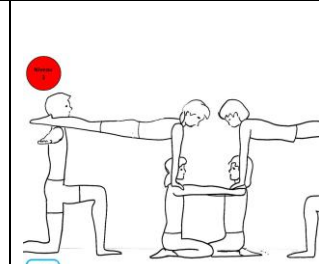
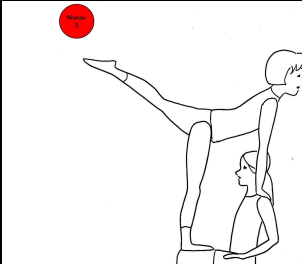
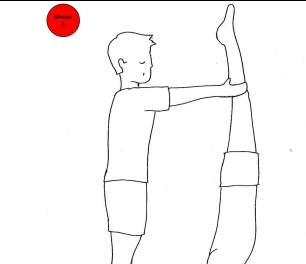
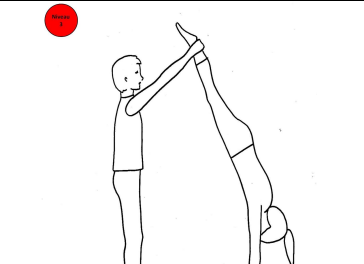
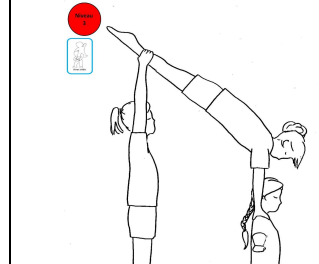
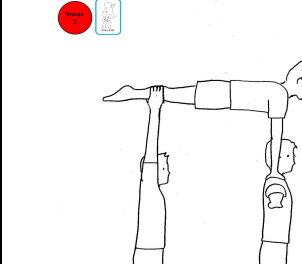
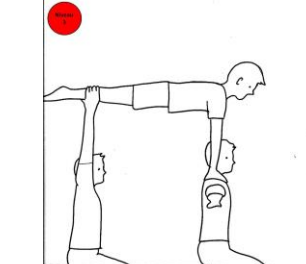
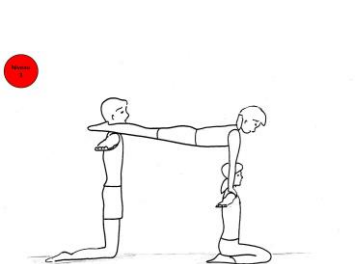
**NIVEAU 1**



**NIVEAU 2**



**NIVEAU 3**

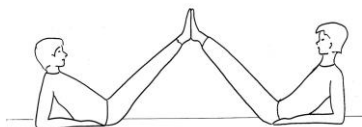


**ACROSPORT cycles 2 et 3**

**Exemples de figures en compensation de masse**

**NIVEAU 1**

Figure 1



**NIVEAU 2**

Figure 2

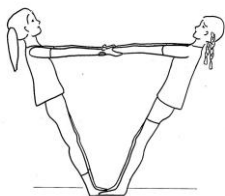
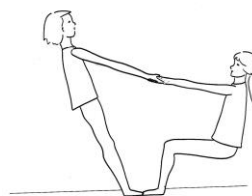


Figure 3



Figure 4



**NIVEAU 3**

Figure 5

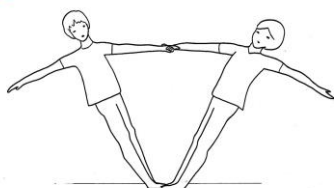
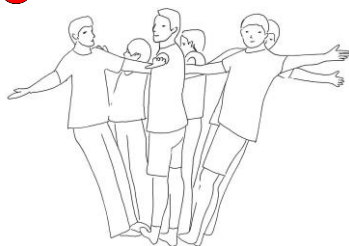


Figure 6

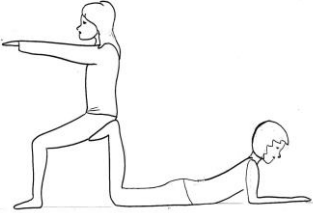


**ACROSPORT cycles 2 et 3**

Autres figures

**NIVEAU 1**

Niveau 1



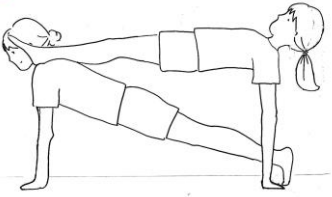
Niveau 1



**NIVEAU 2**

**NIVEAU 3**

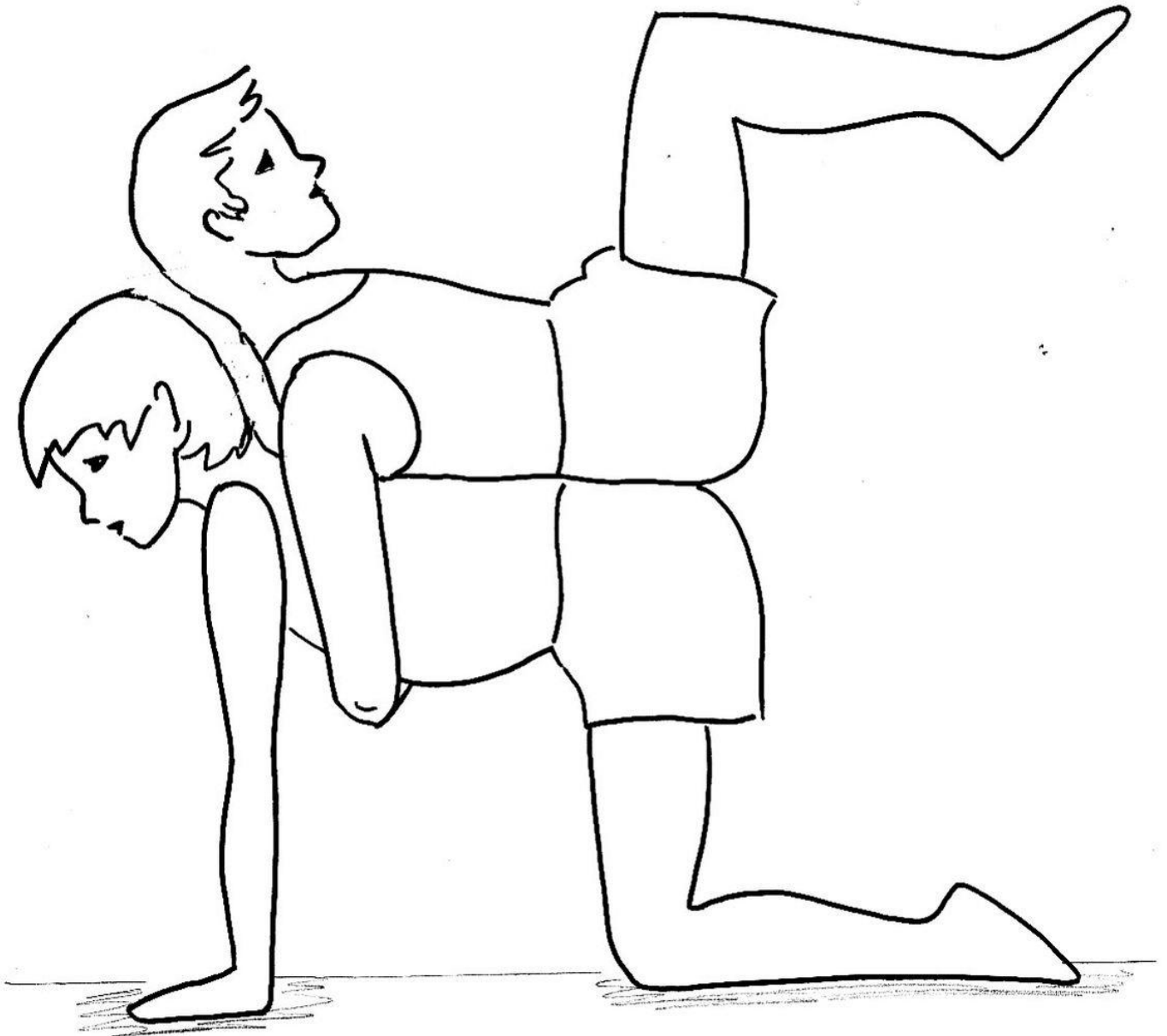
Niveau 3

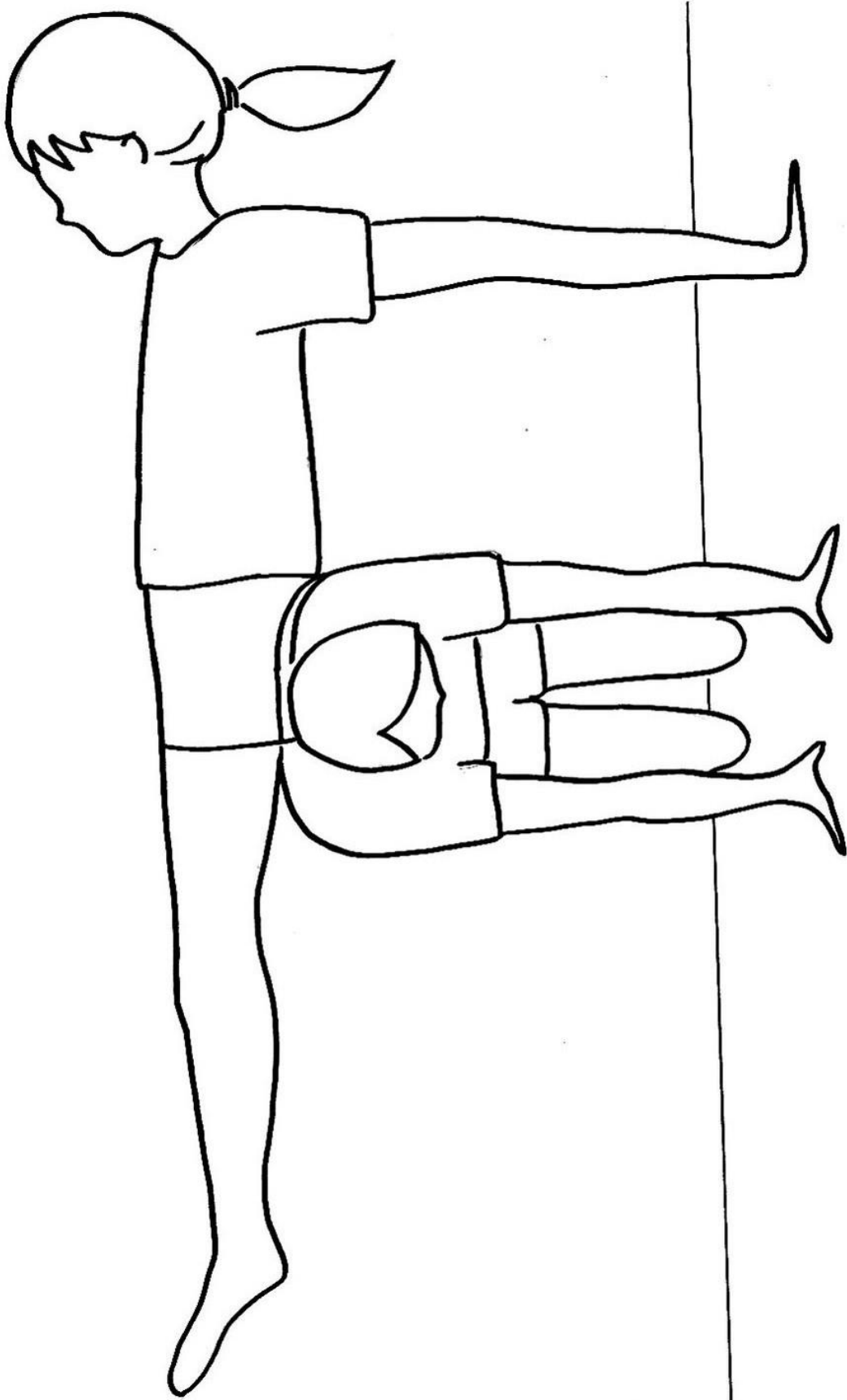


**Les cases vides peuvent être complétées avec la classe.**

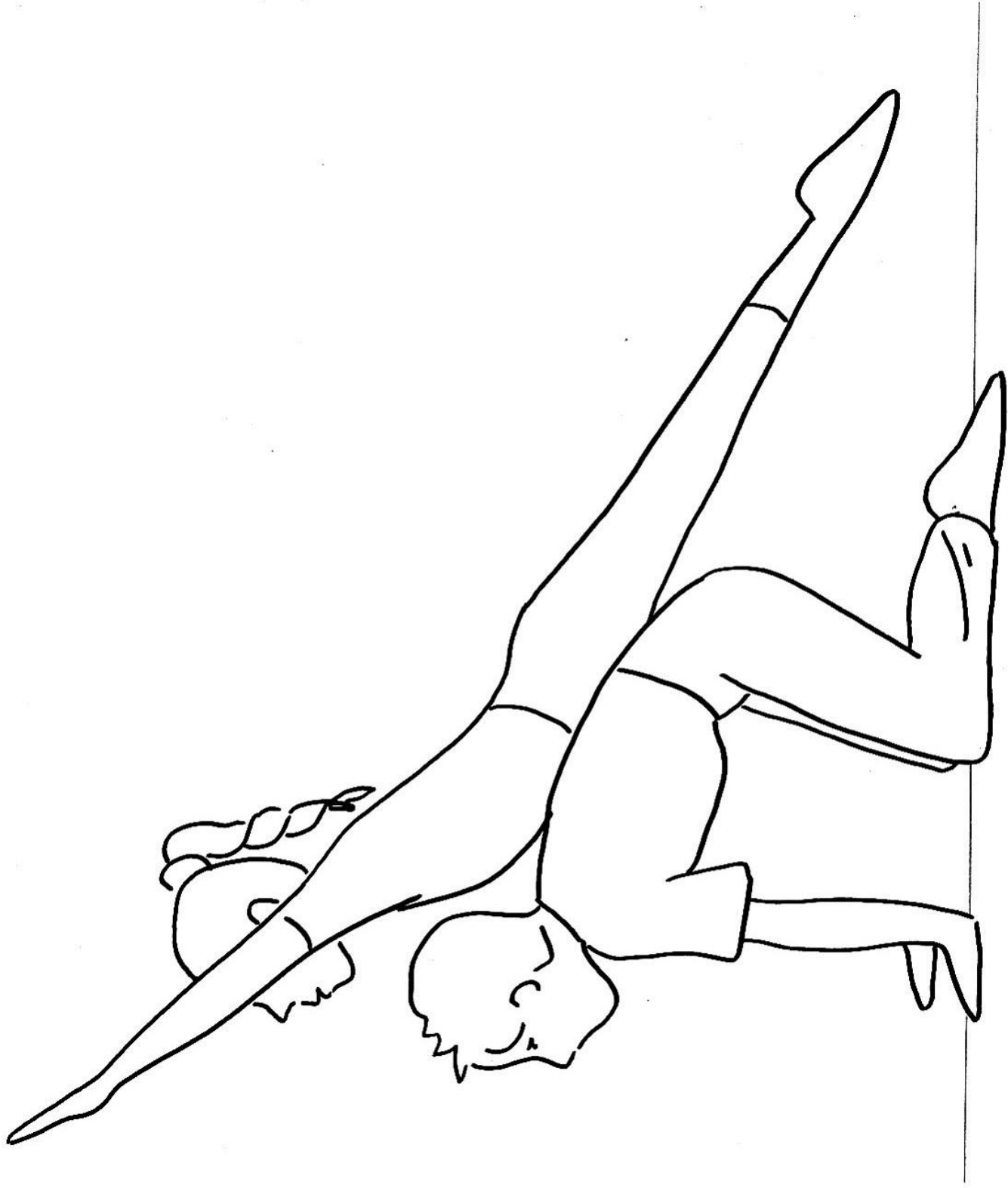
Niveau

1



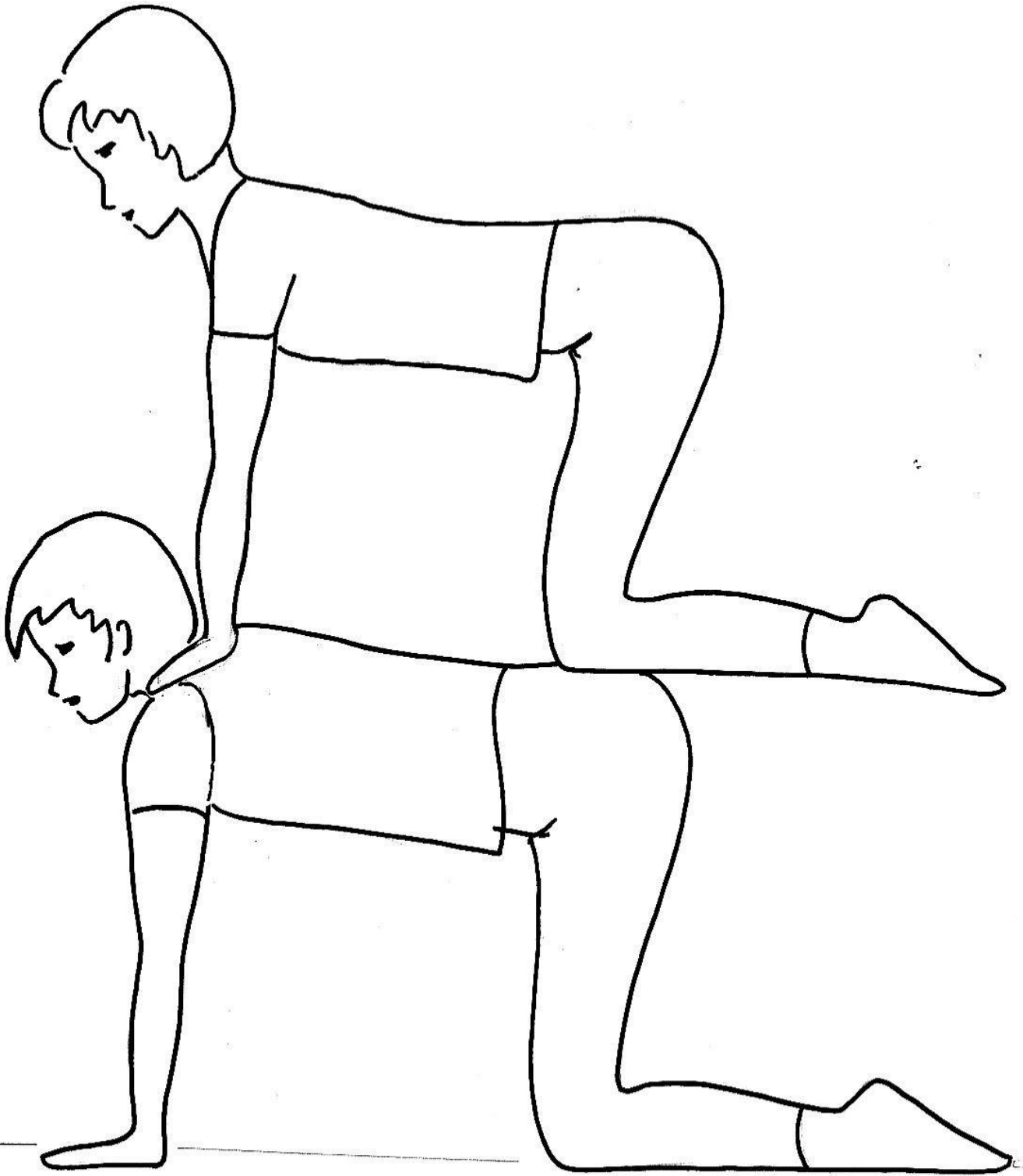


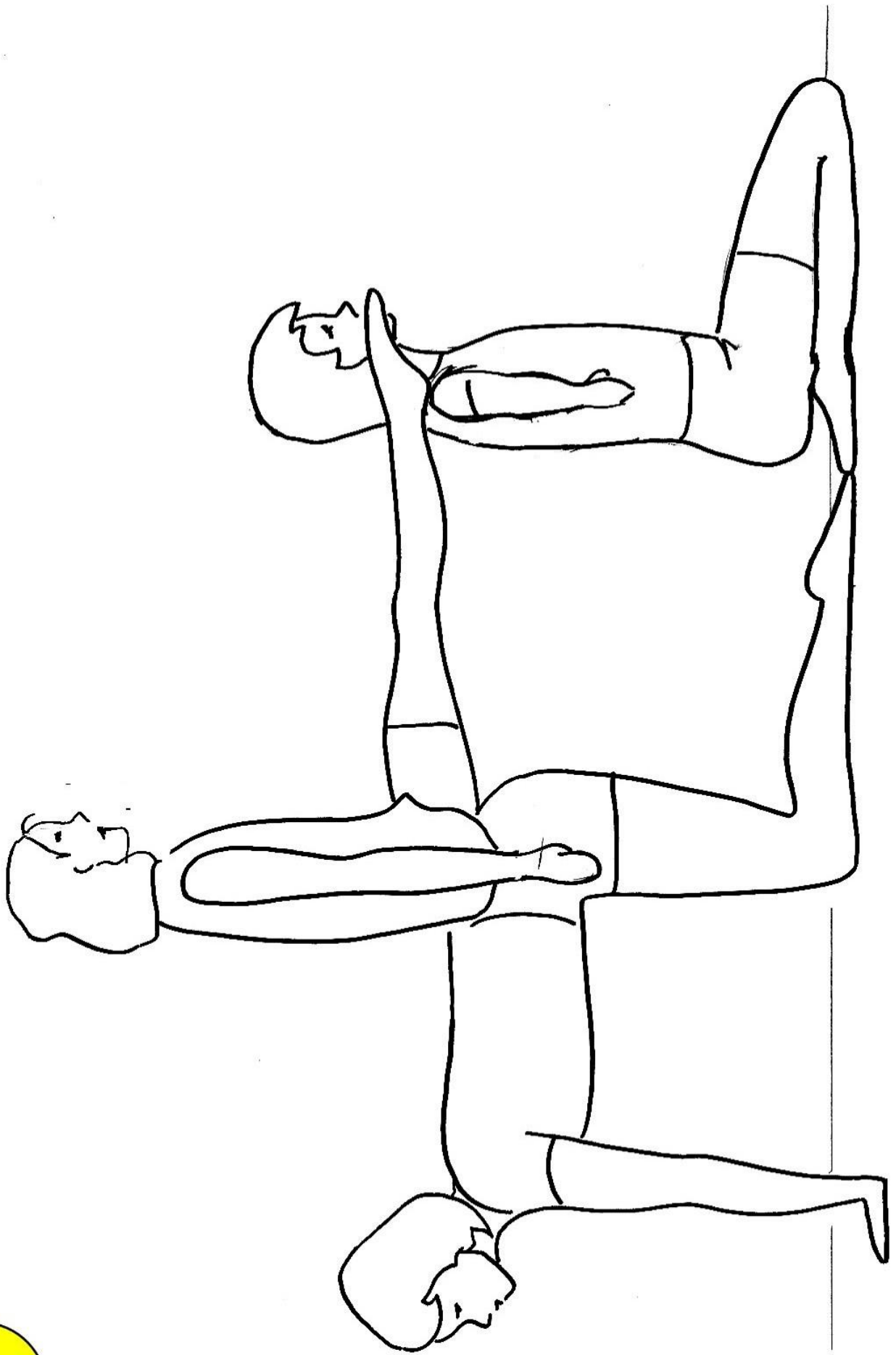
Niveau  
1

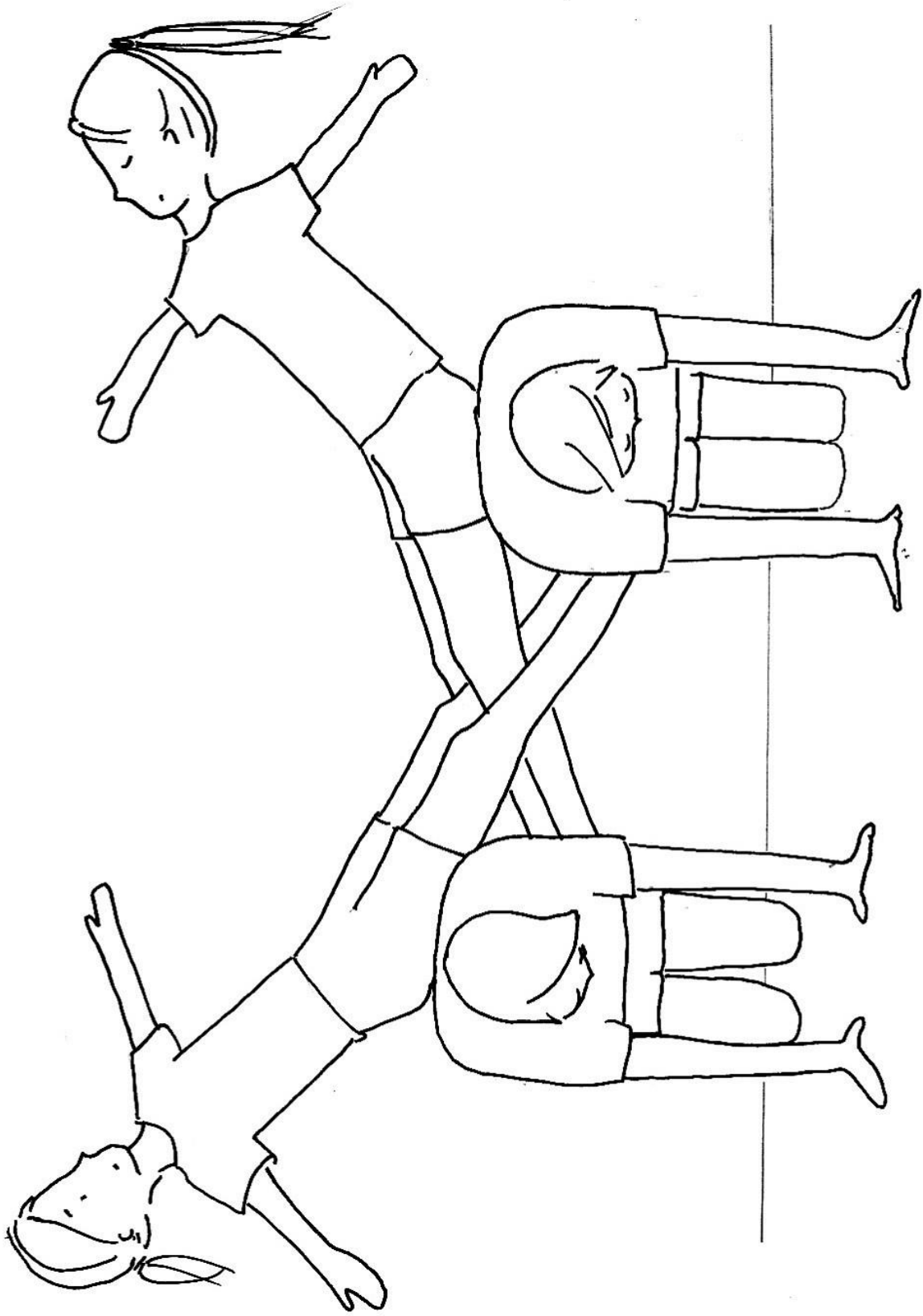




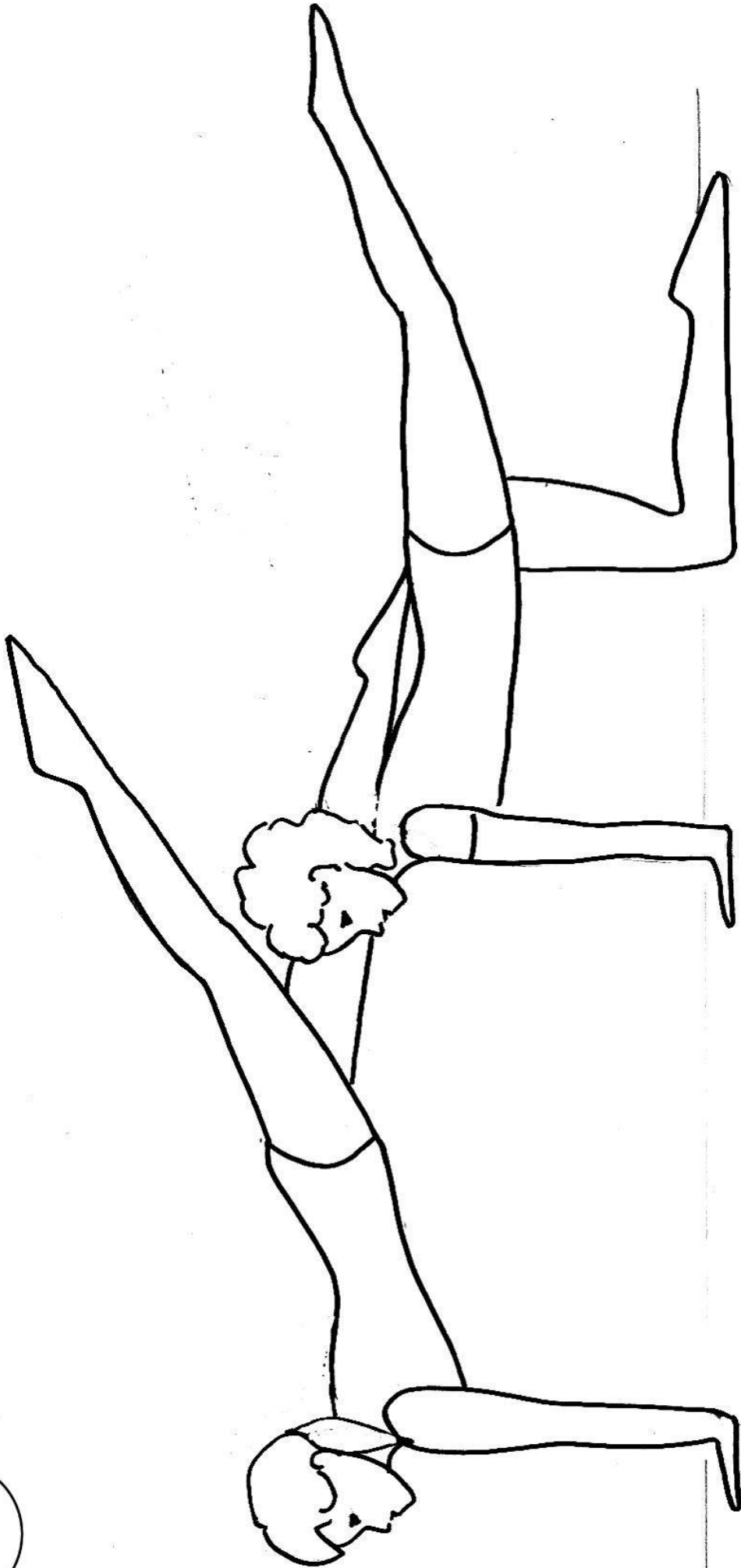
Niveau  
1



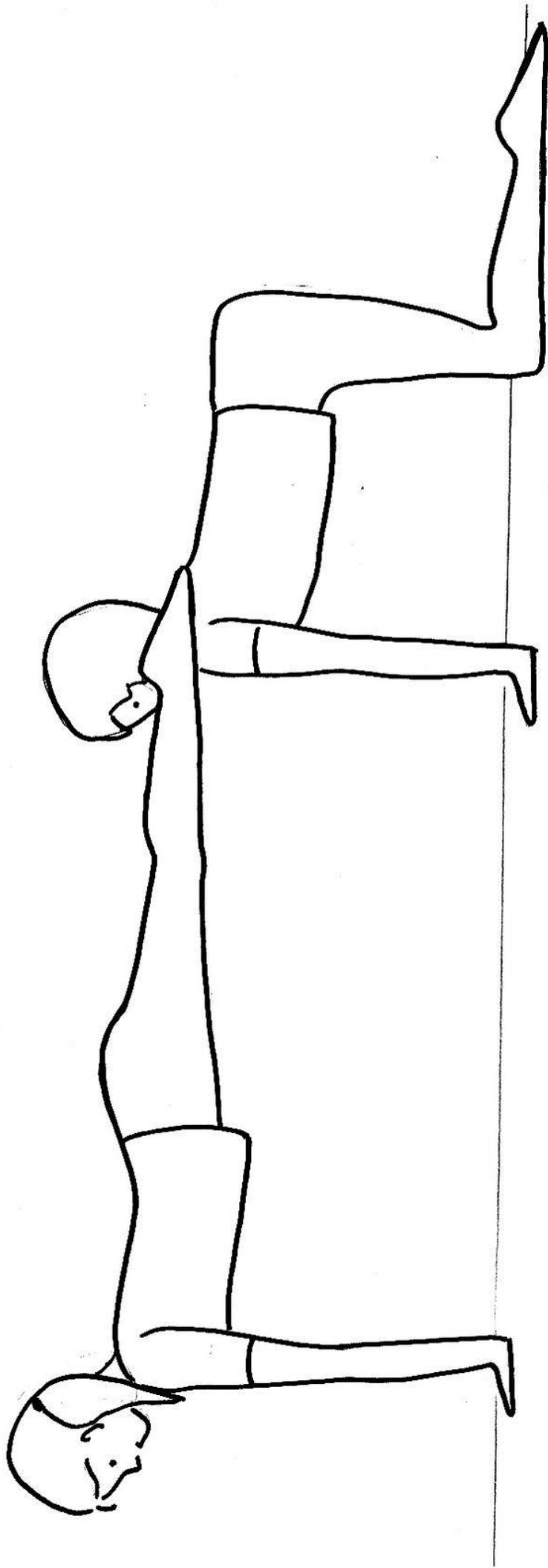




Niveau  
2



Niveau  
2



Niveau  
2



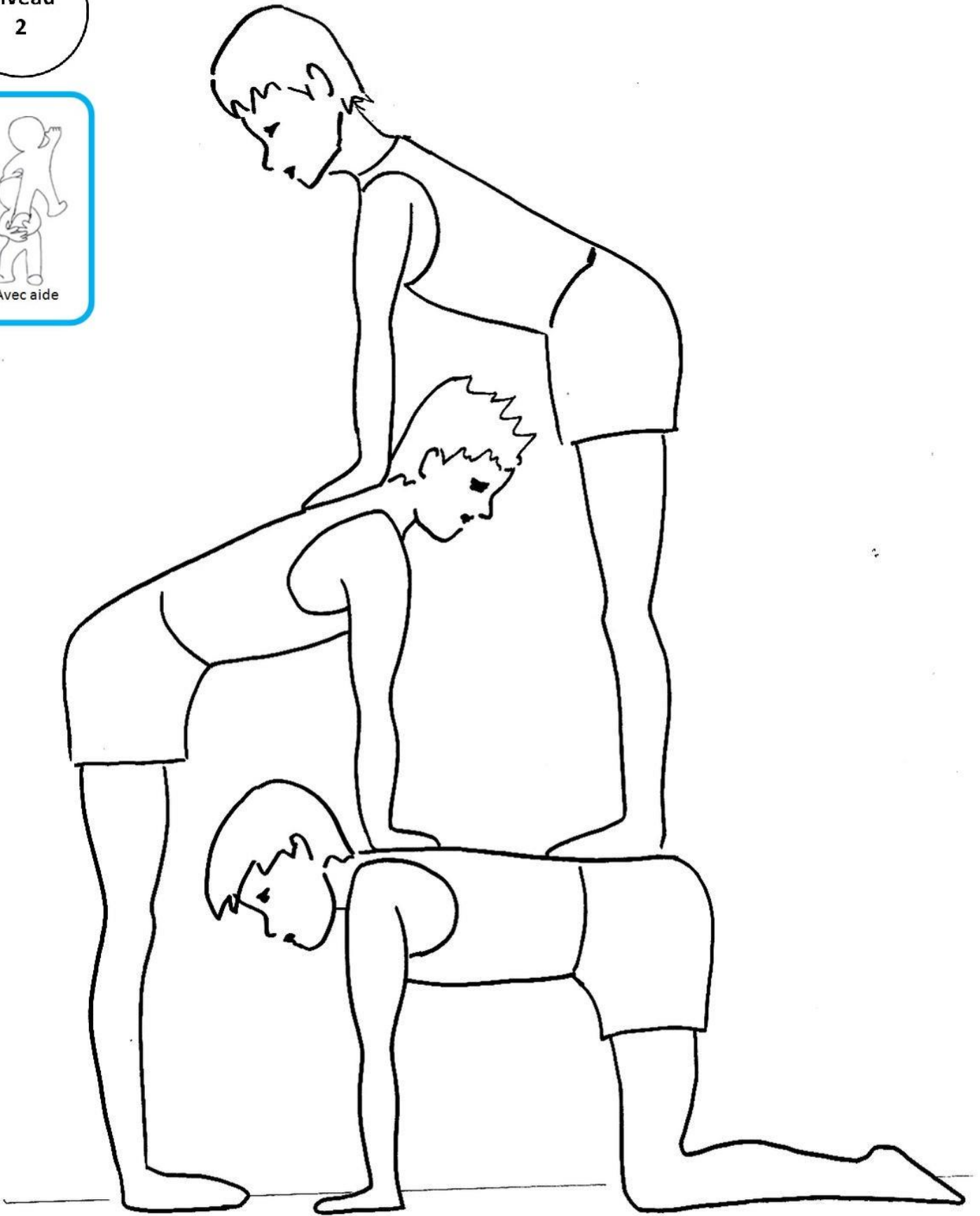
Avec aide

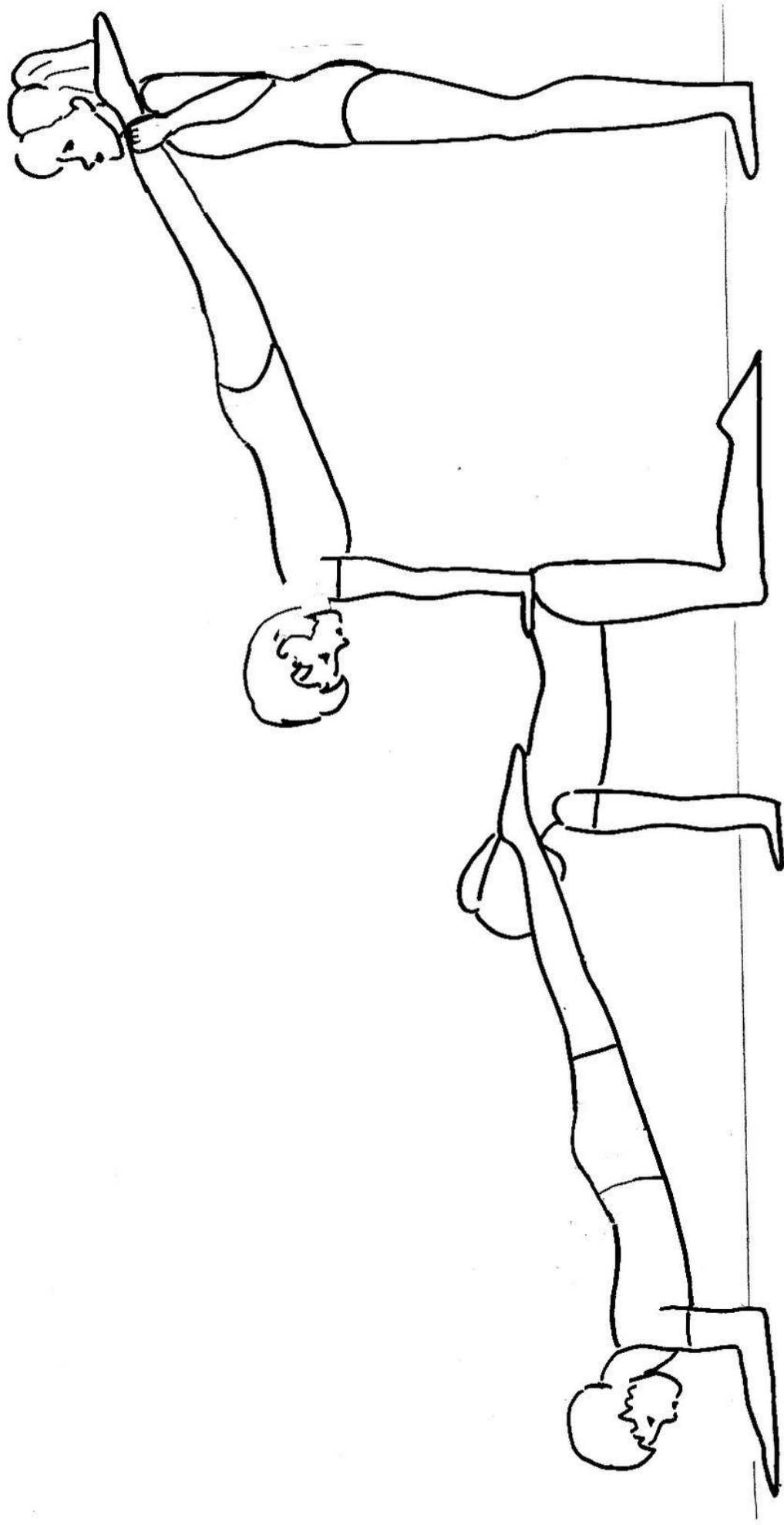


Niveau  
2

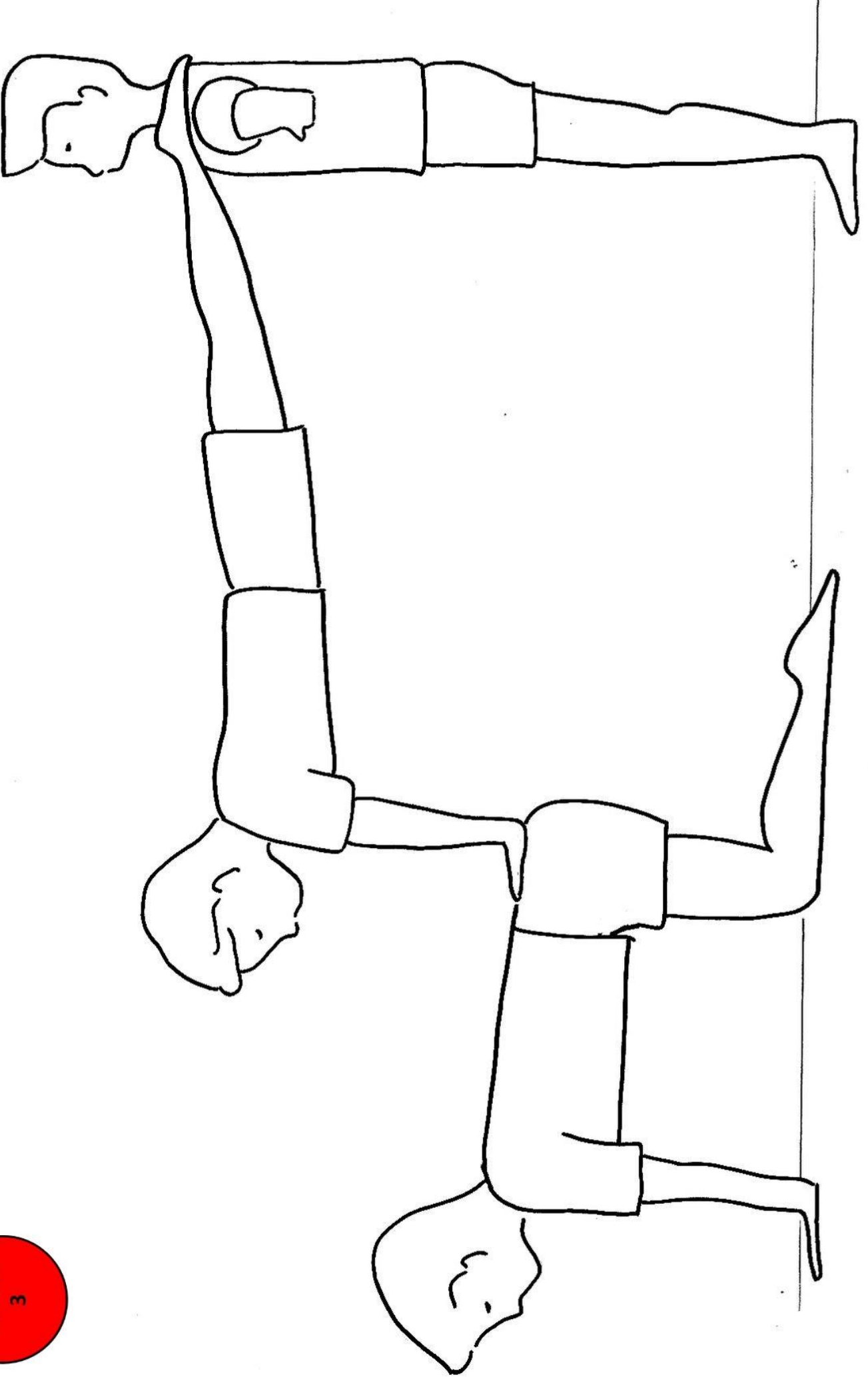


Avec aide

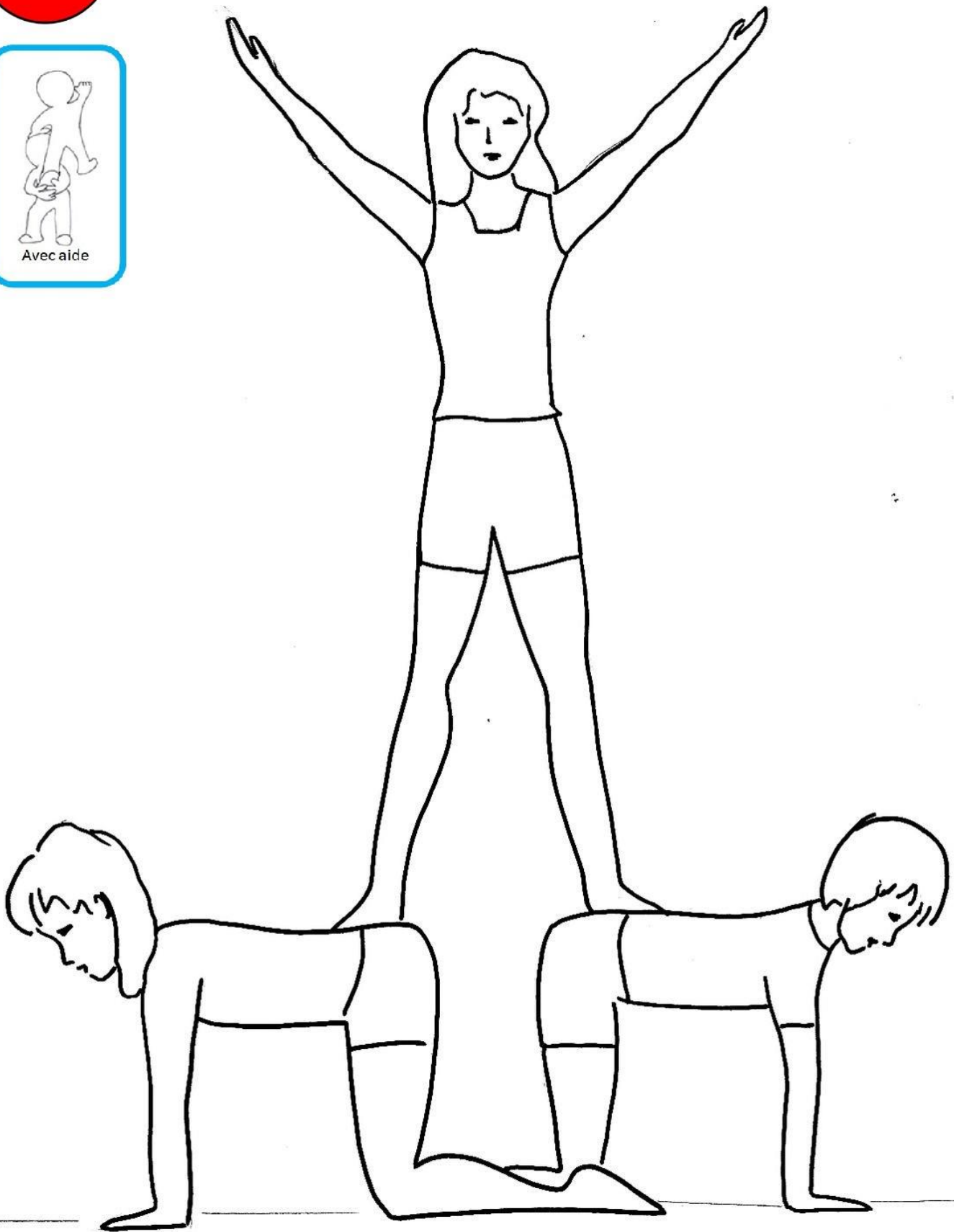




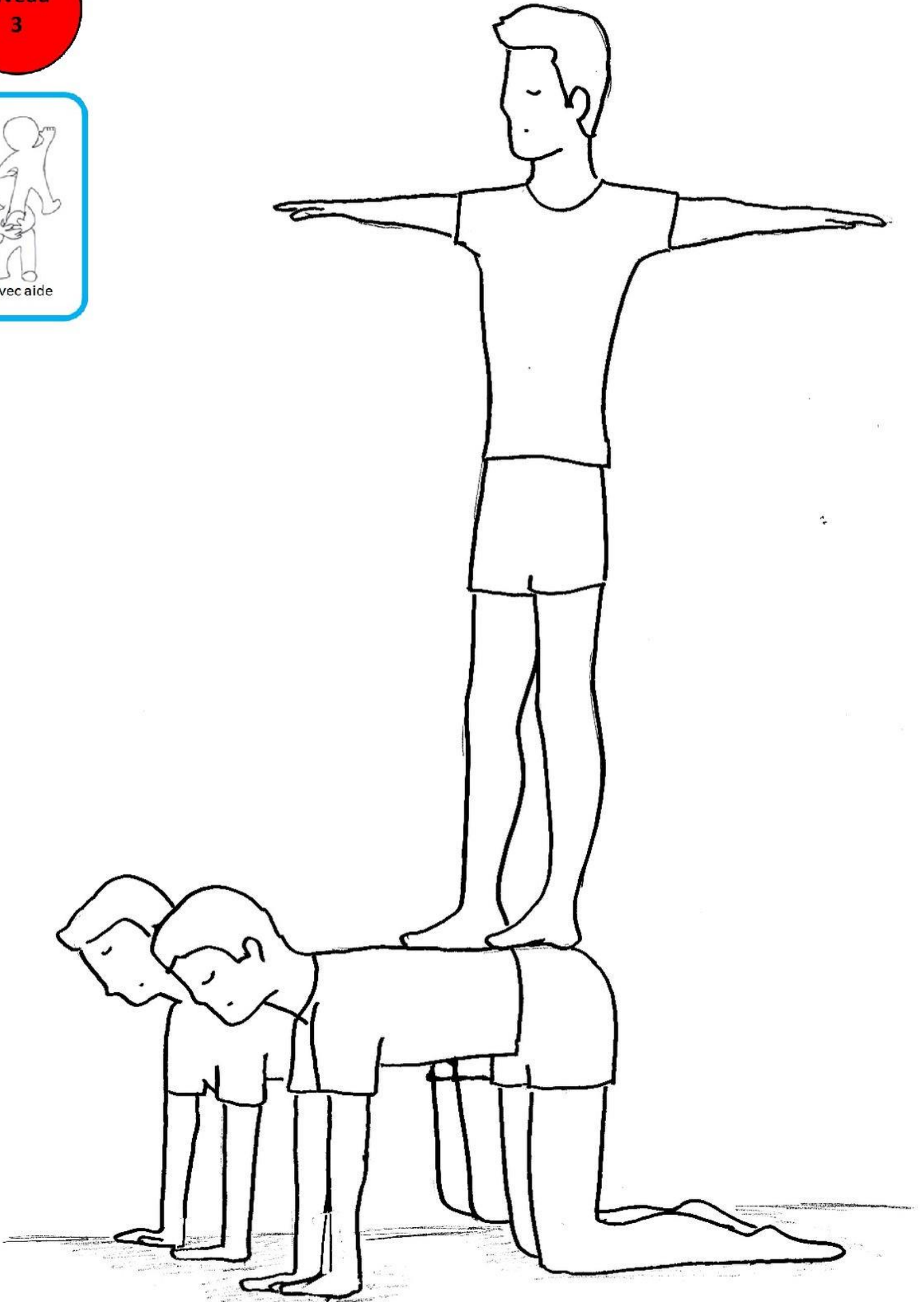




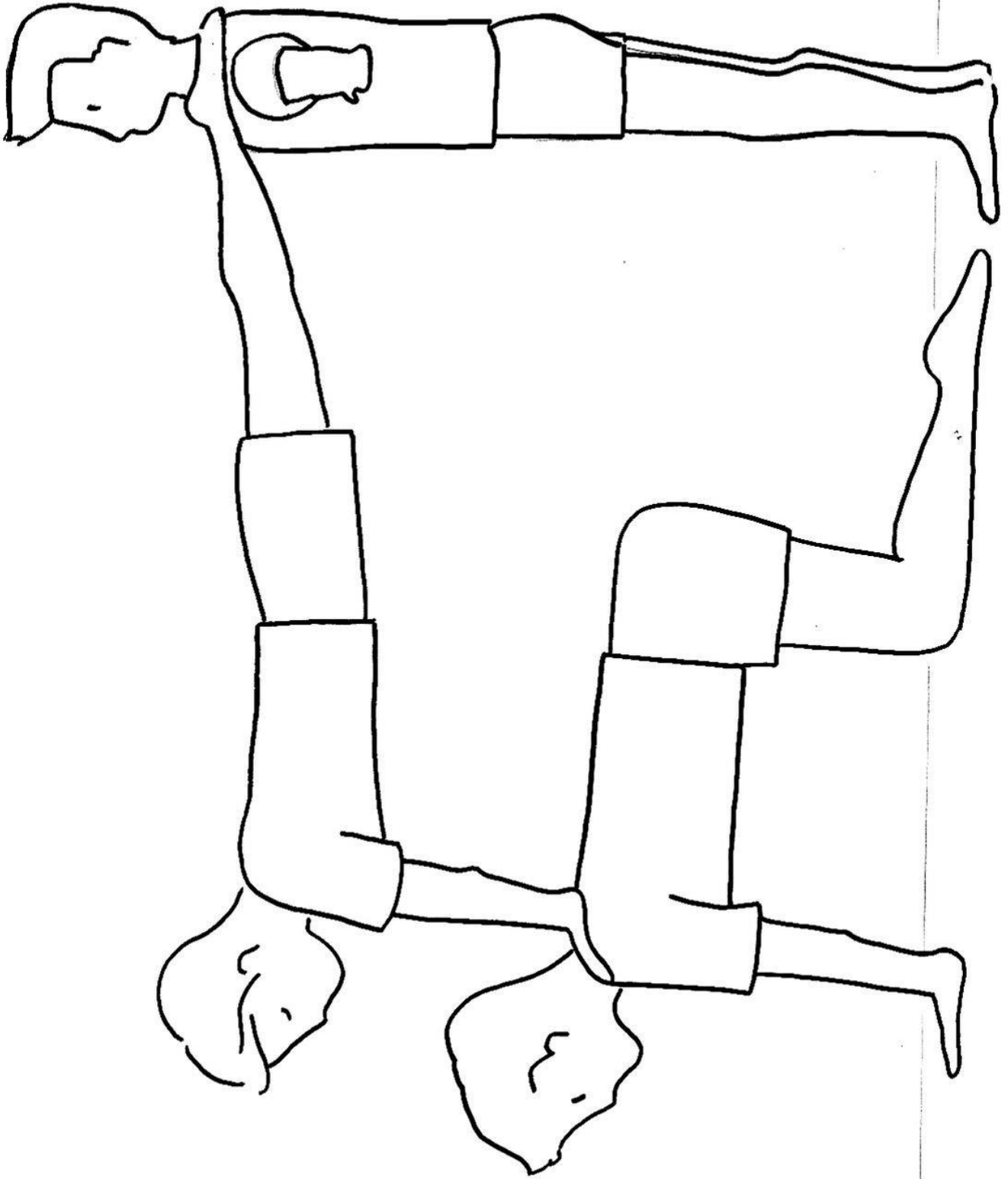
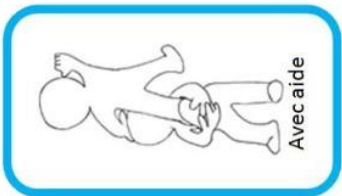
Niveau  
3

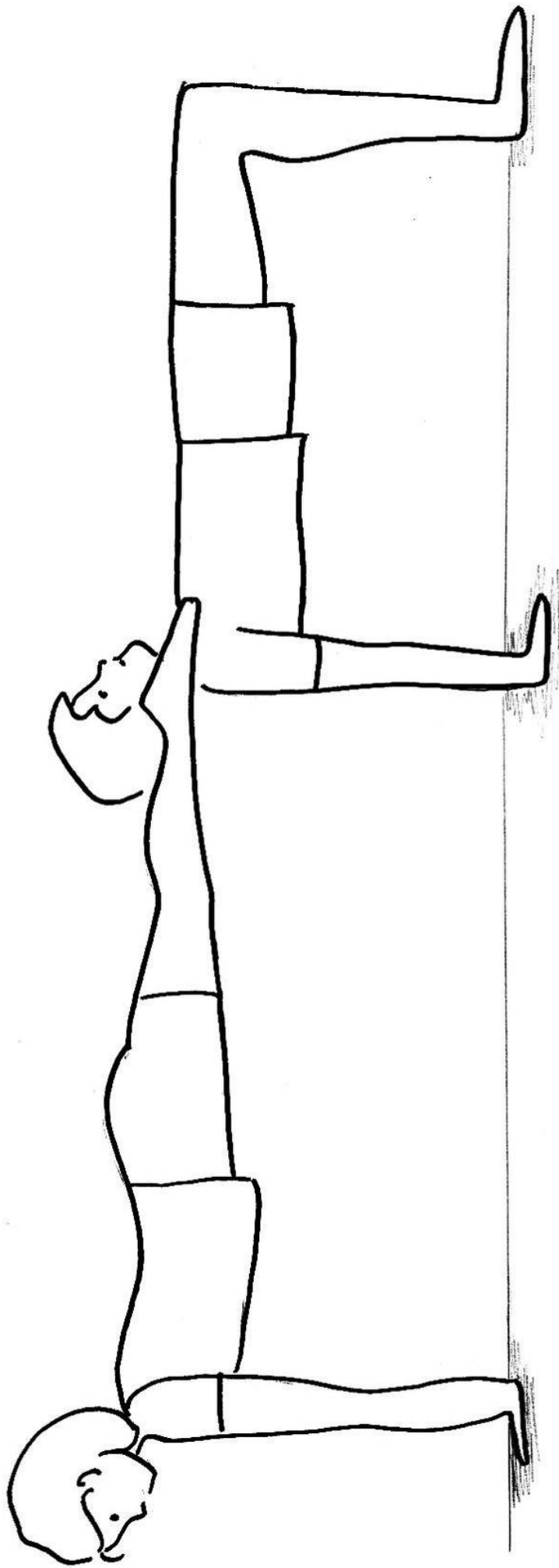


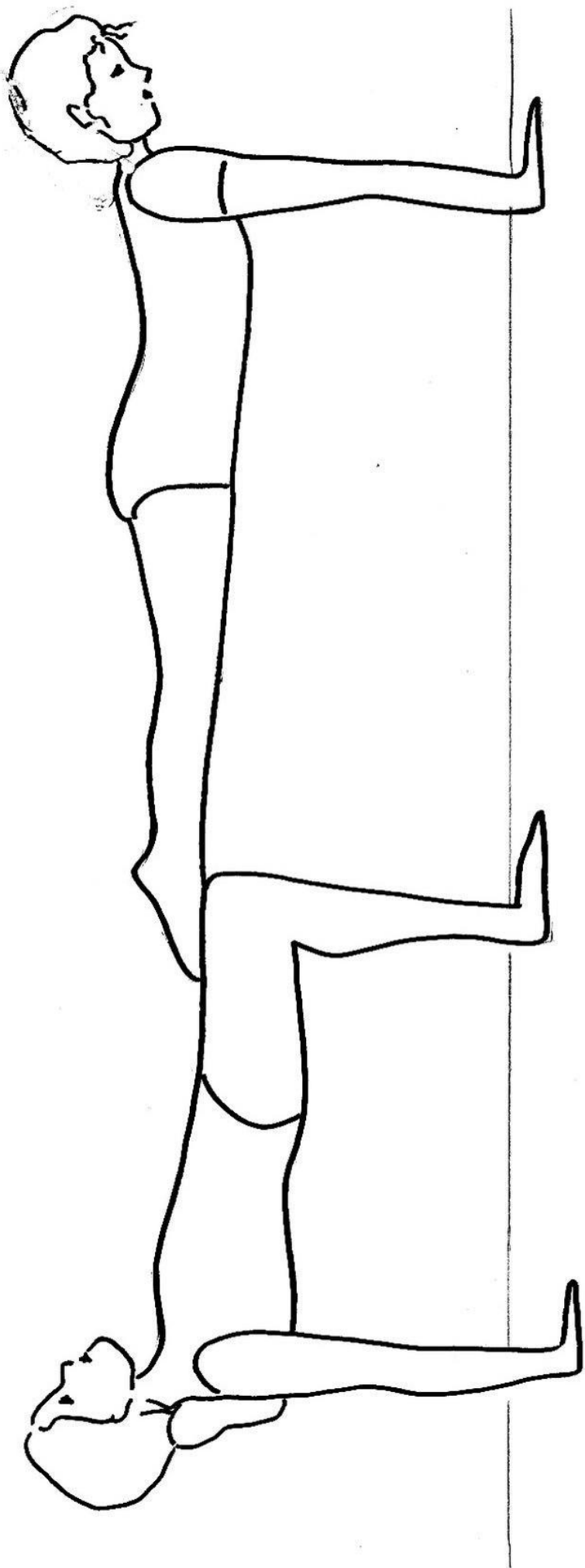
Niveau  
3

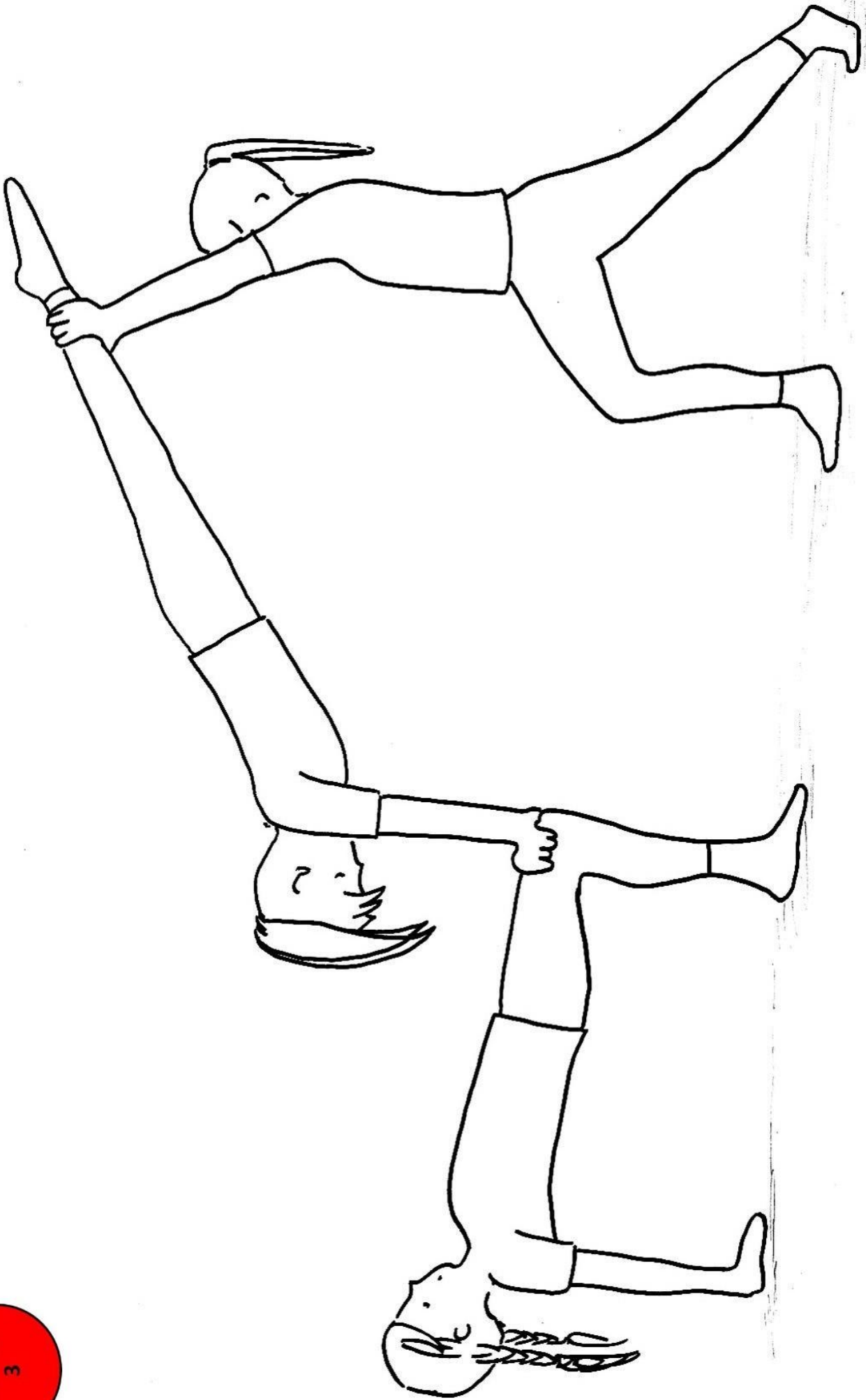


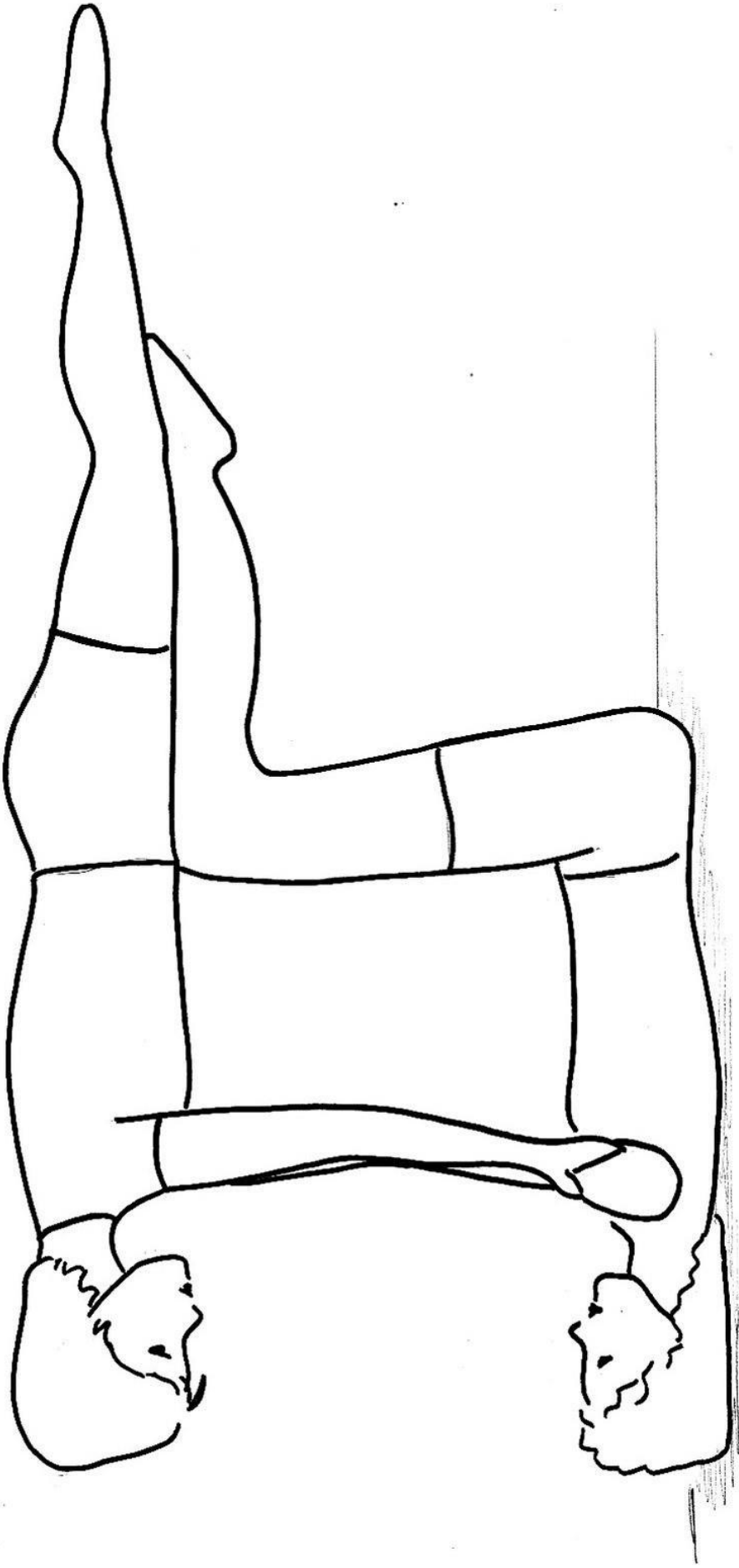
Niveau  
3





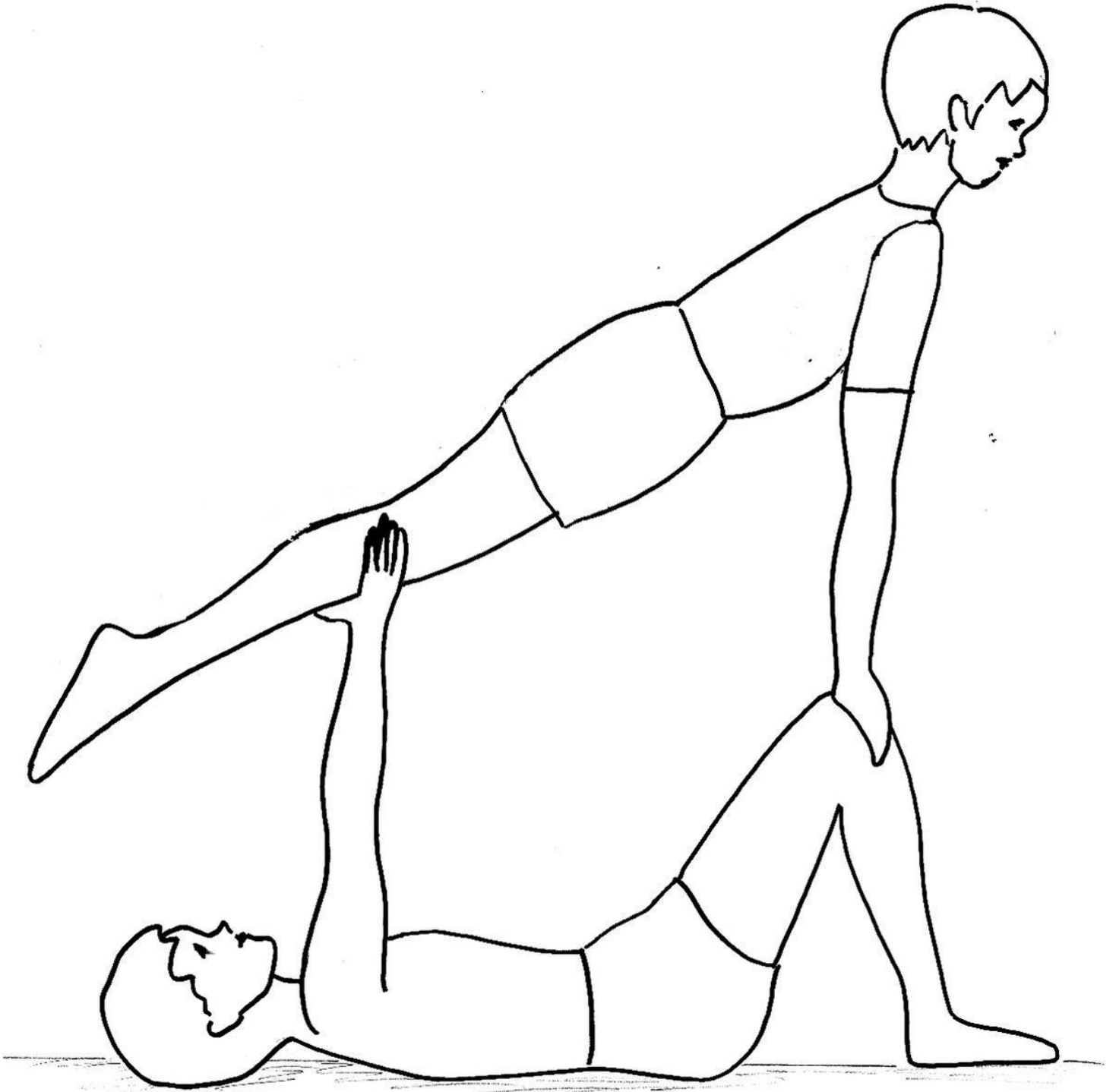


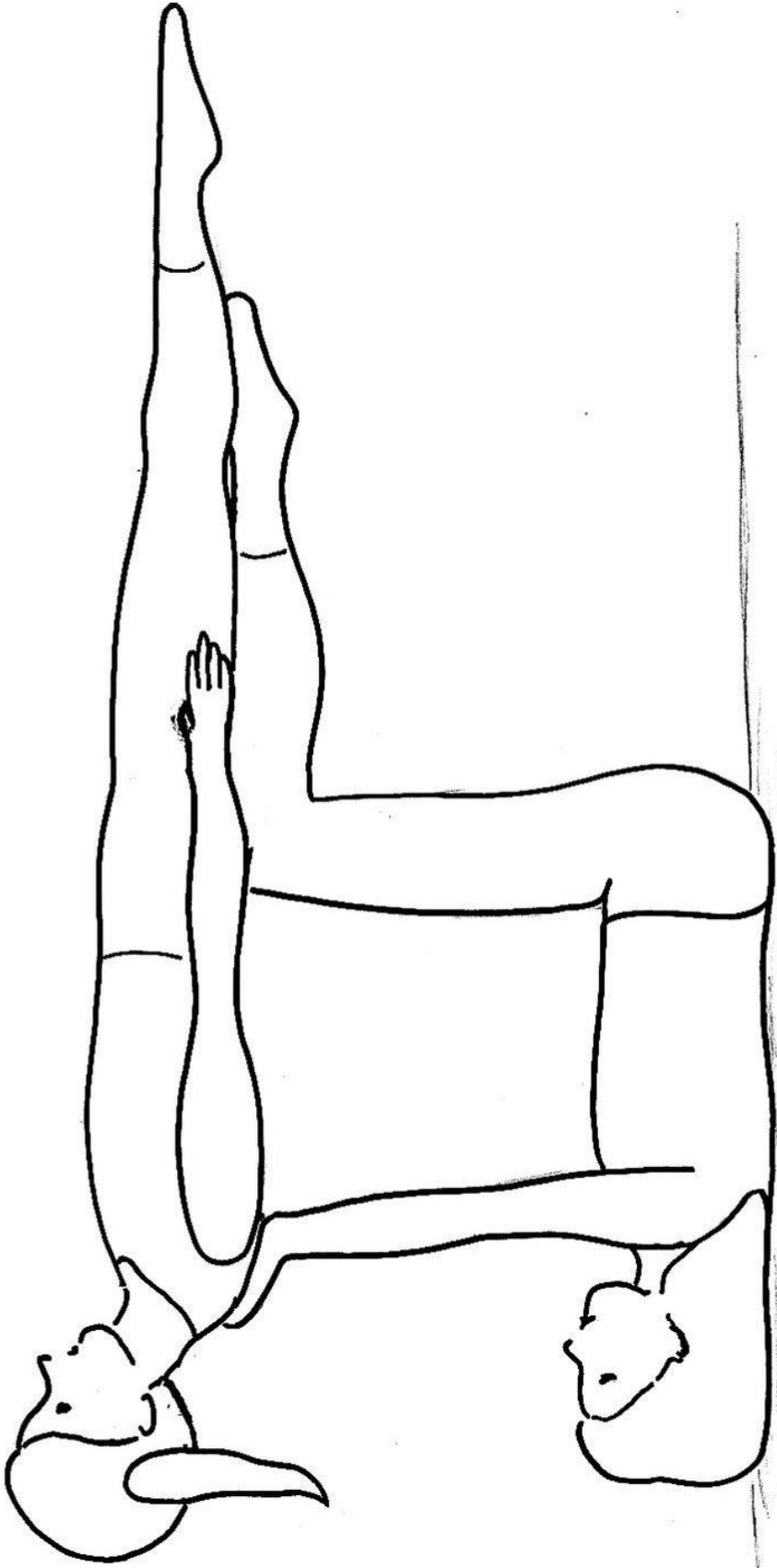


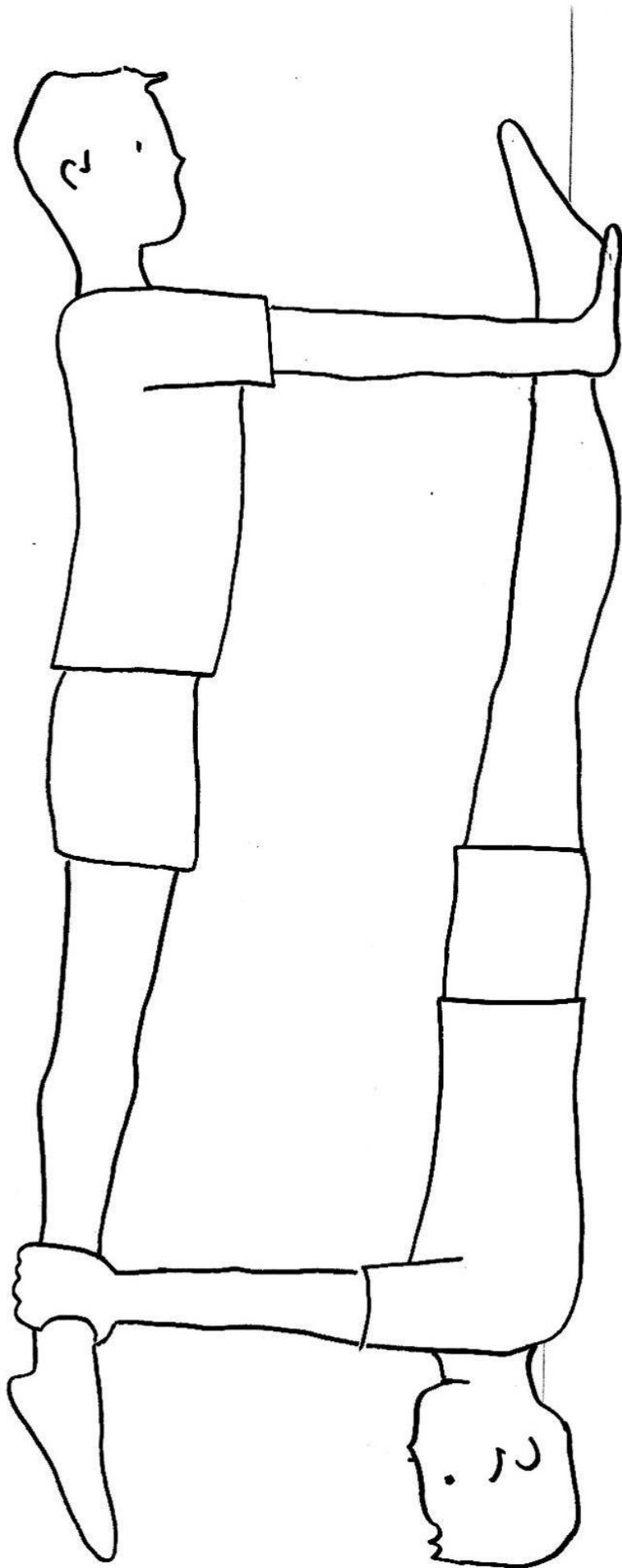


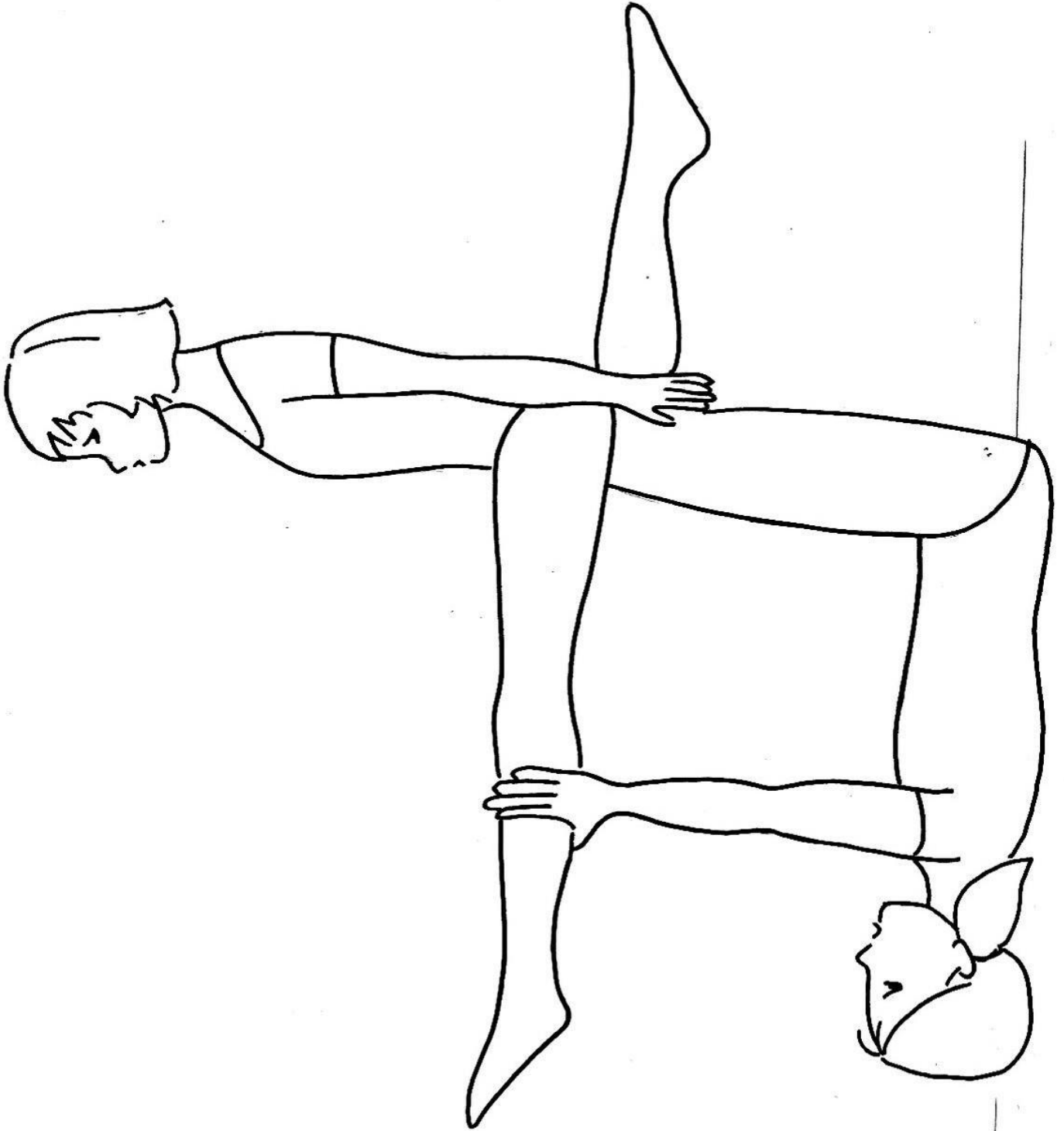


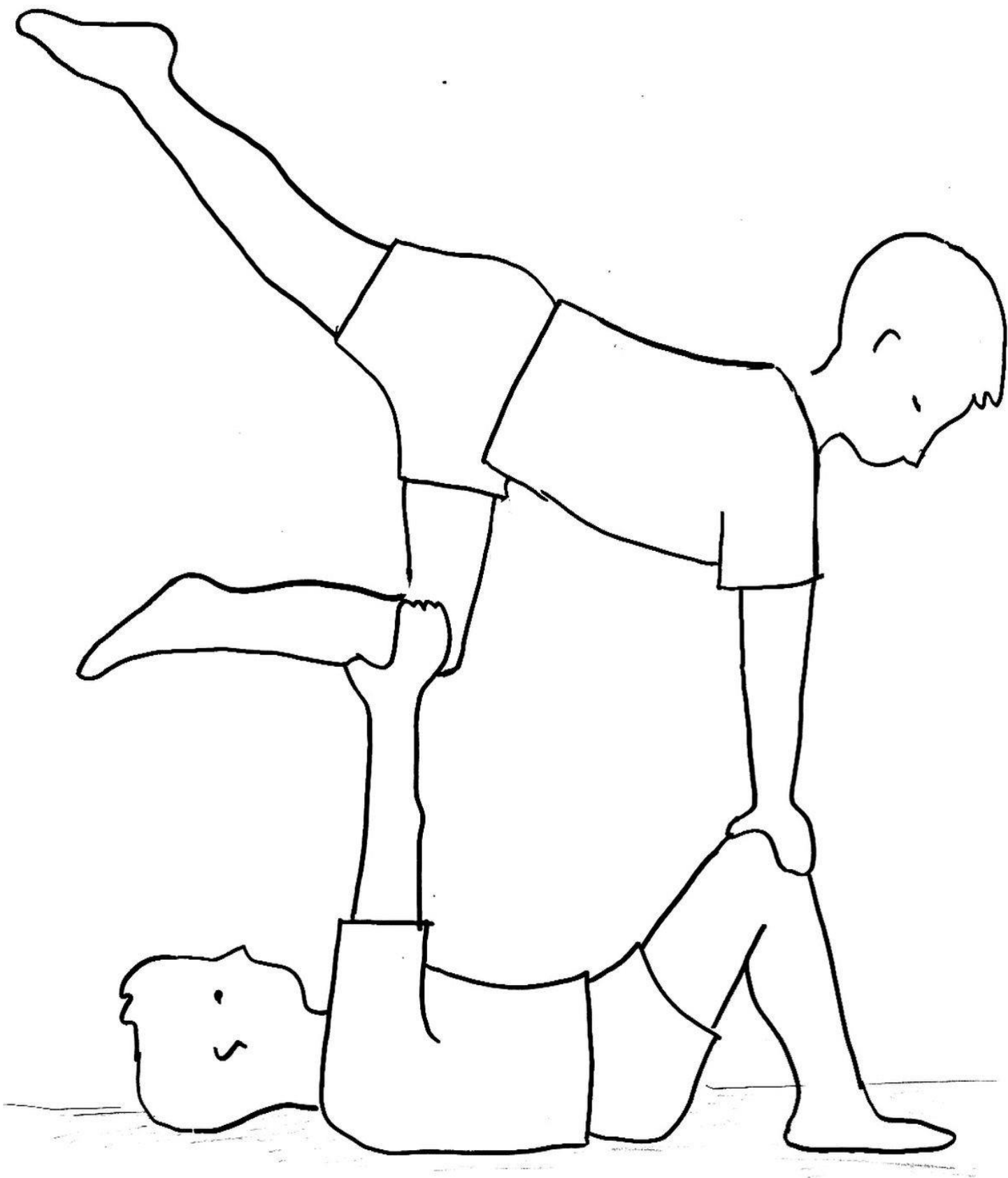
Niveau  
3





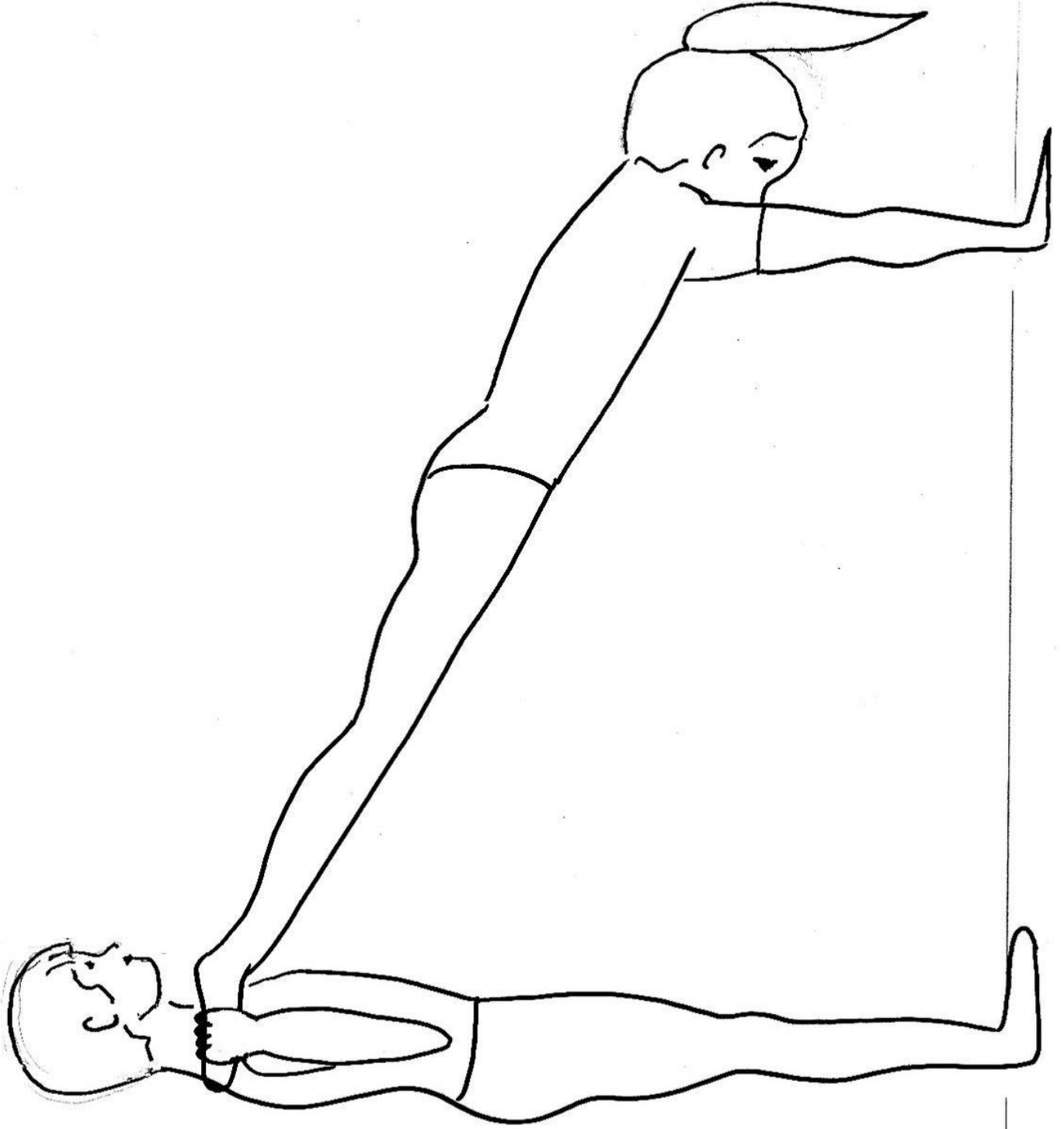




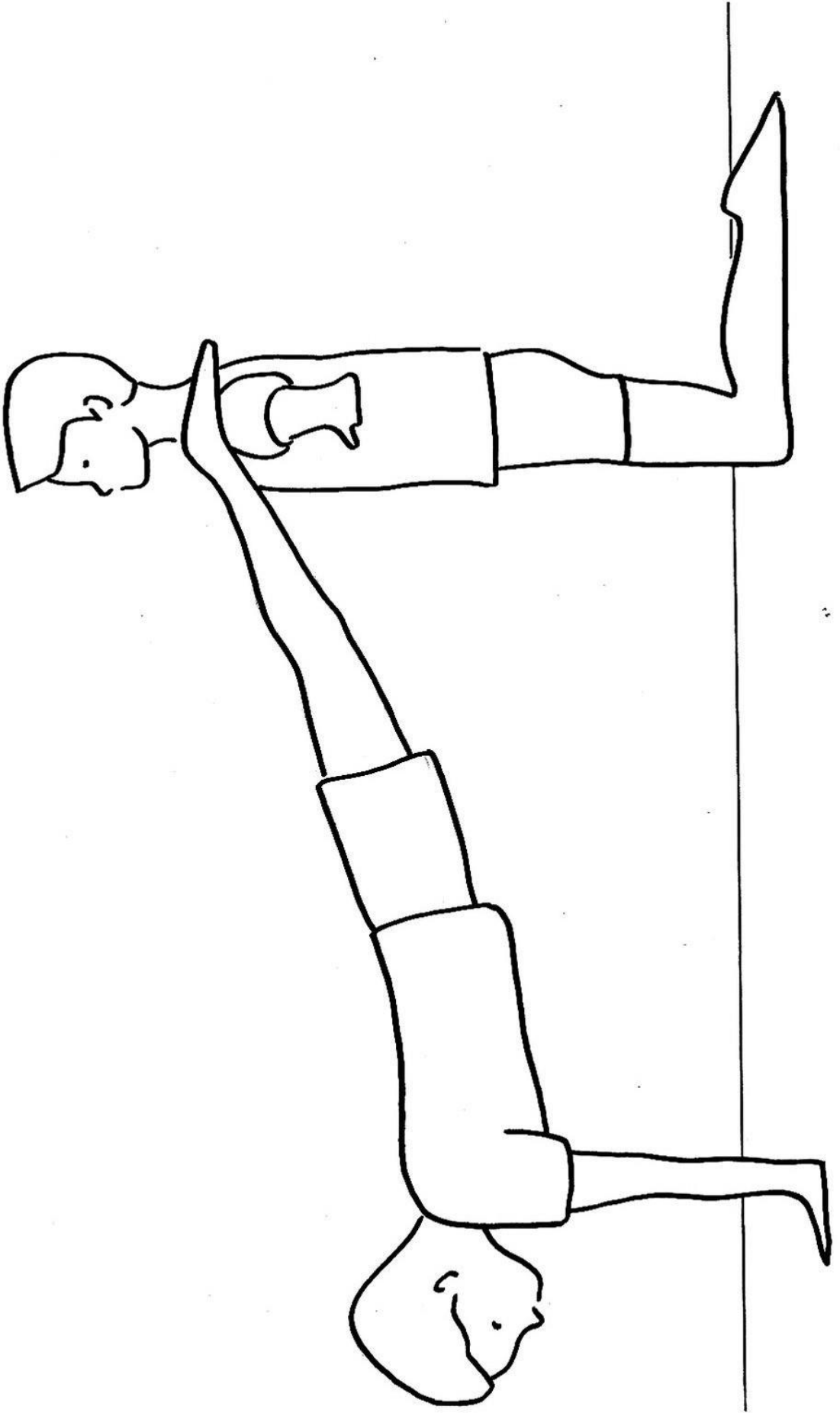


Niveau

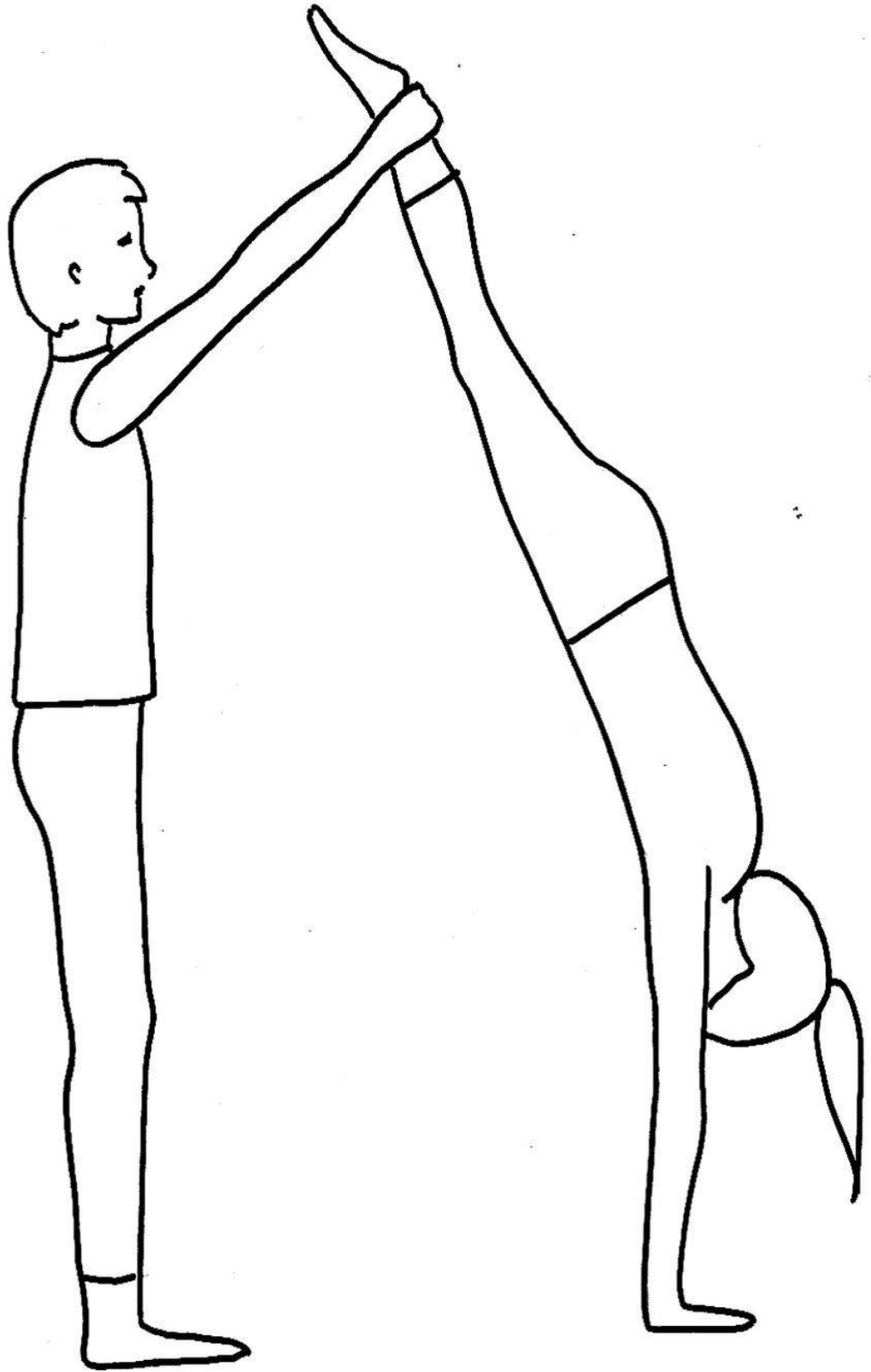
3



Niveau  
2

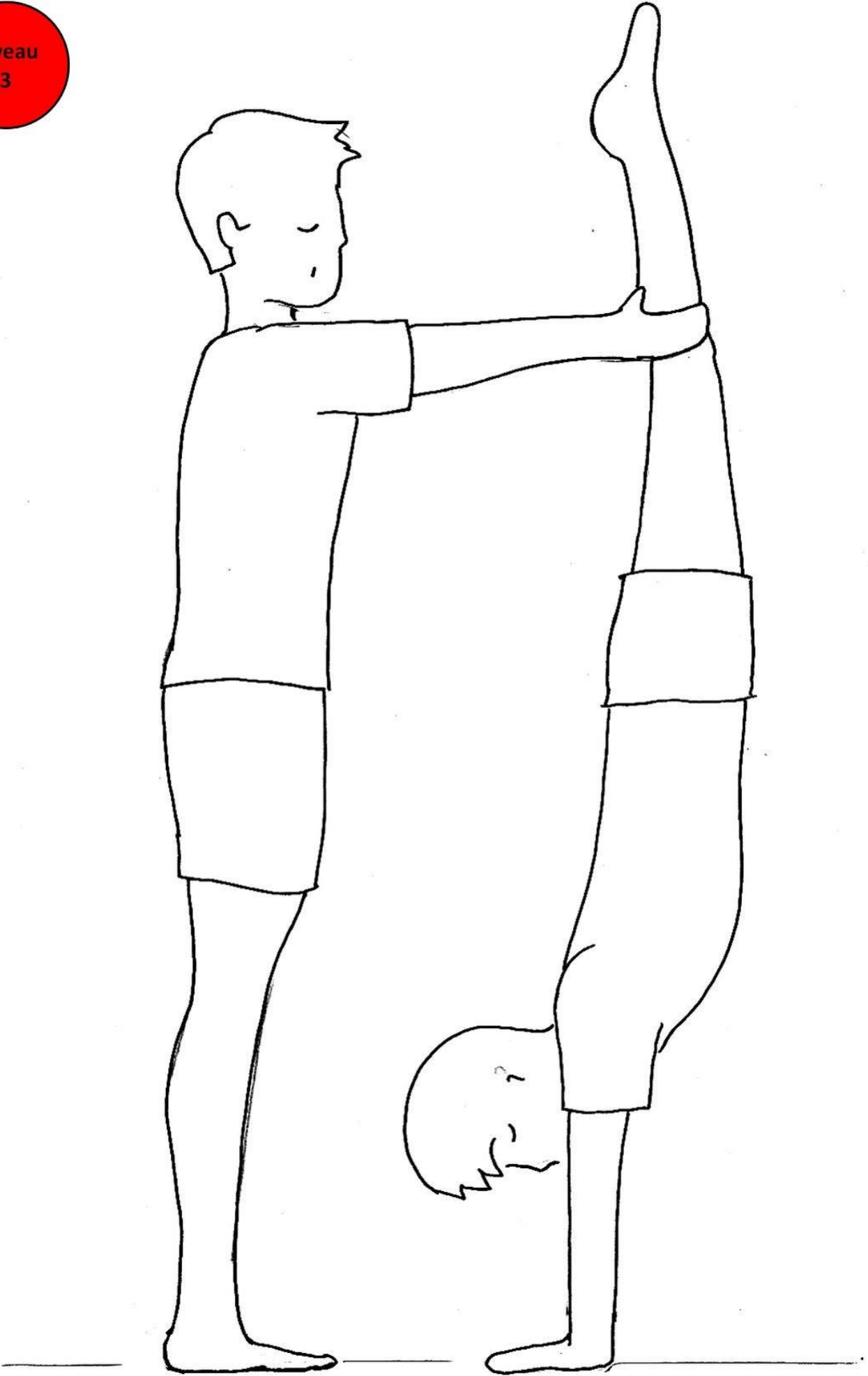


Niveau  
3

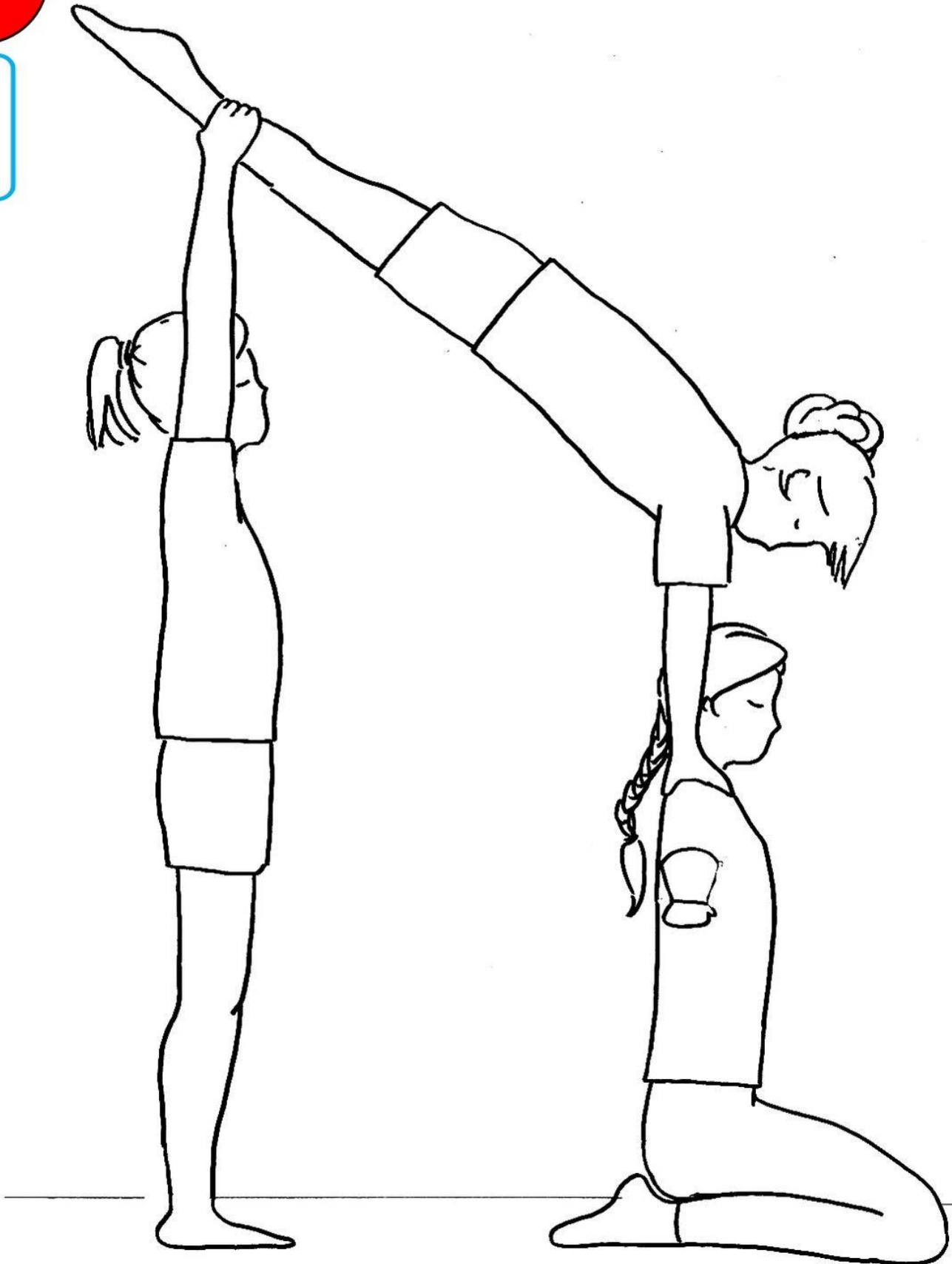




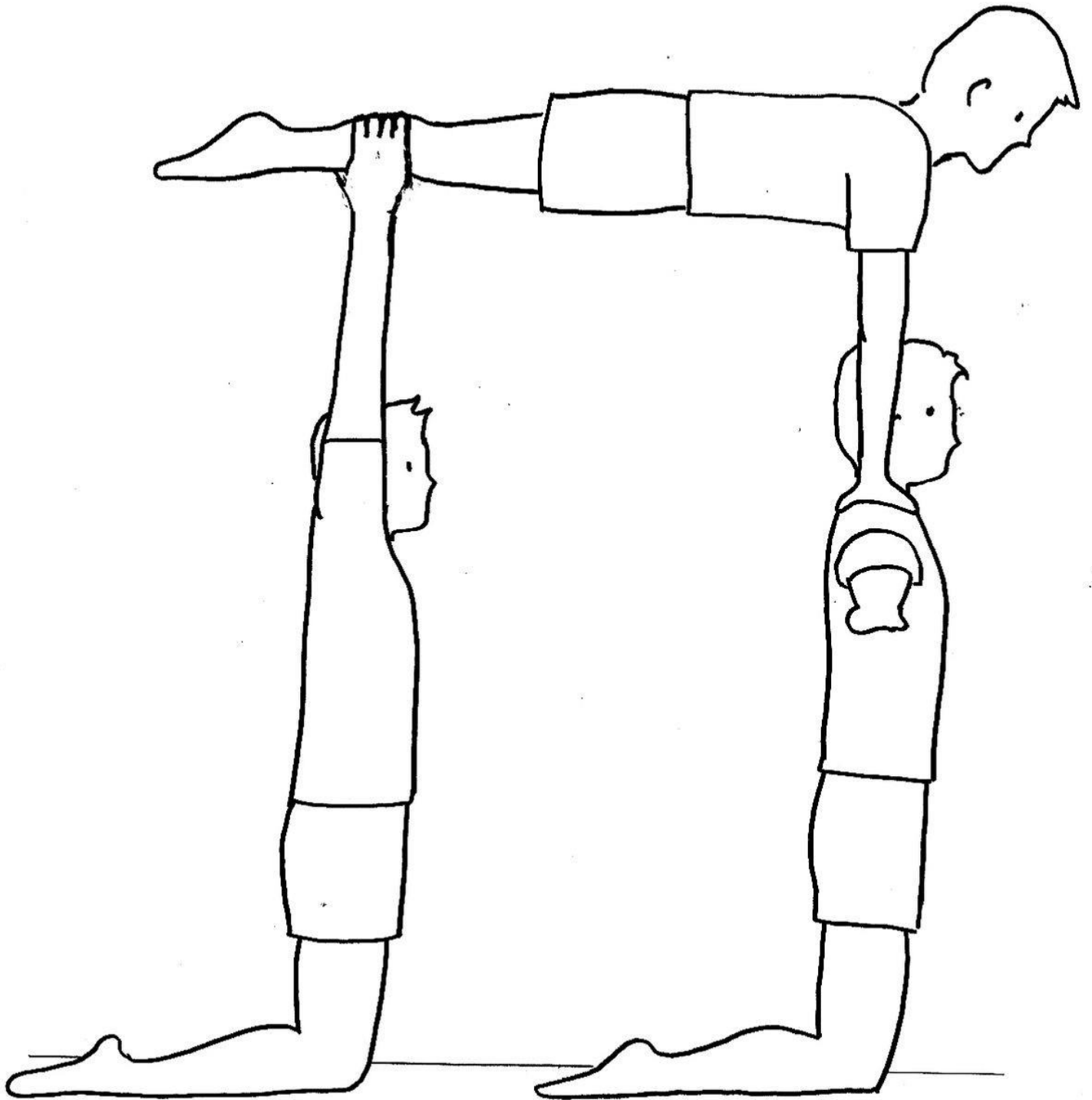
Niveau  
3

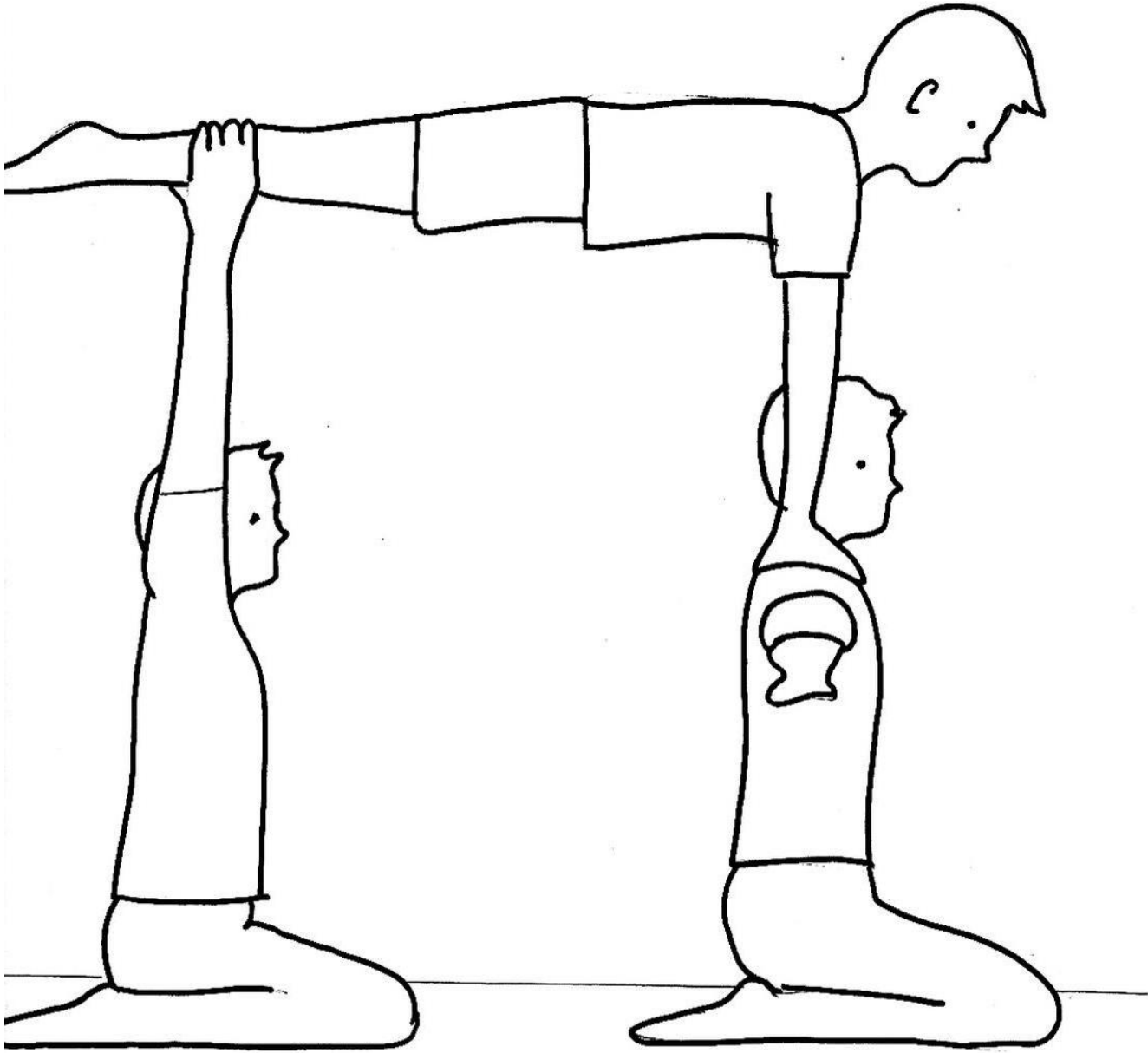


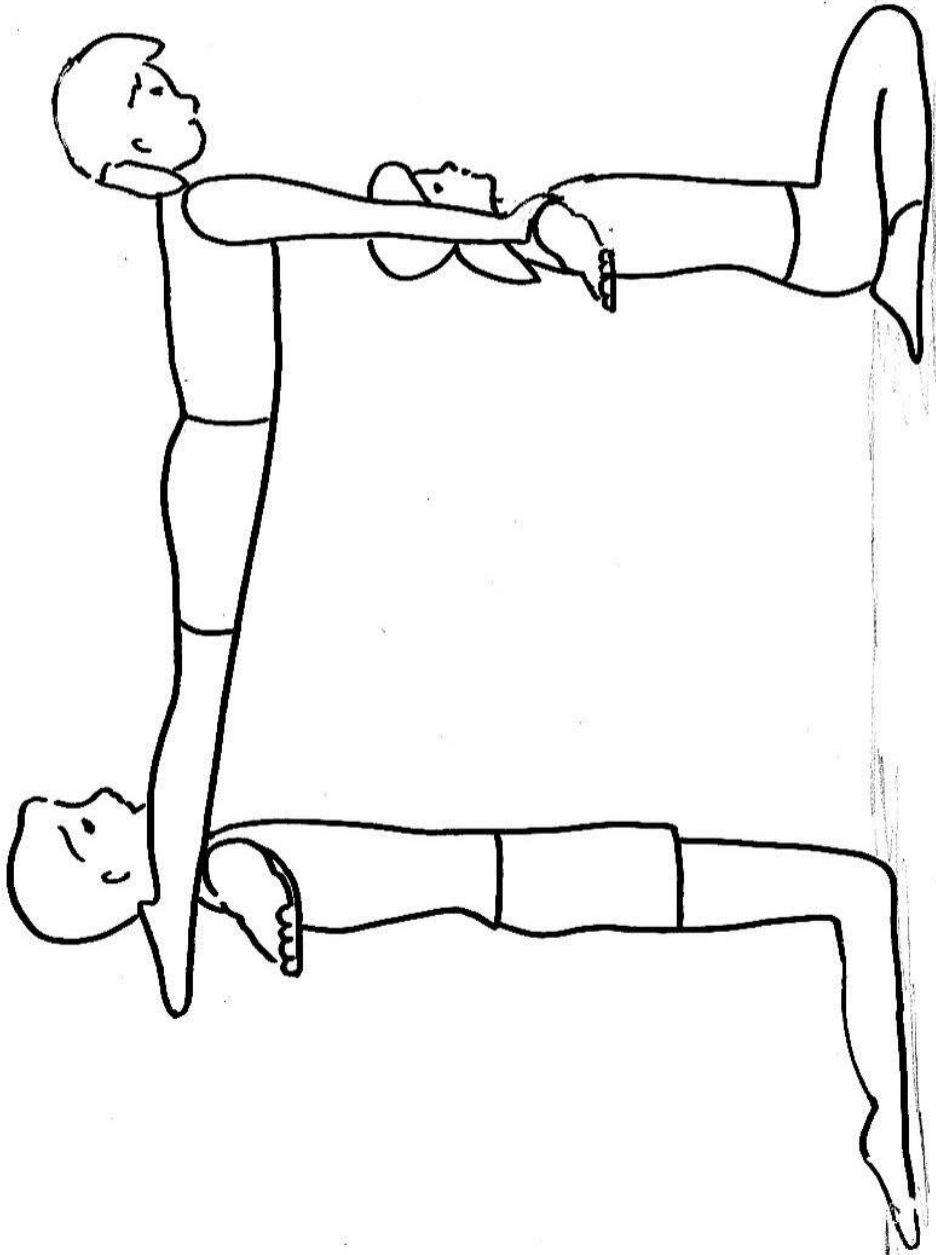
Niveau  
3

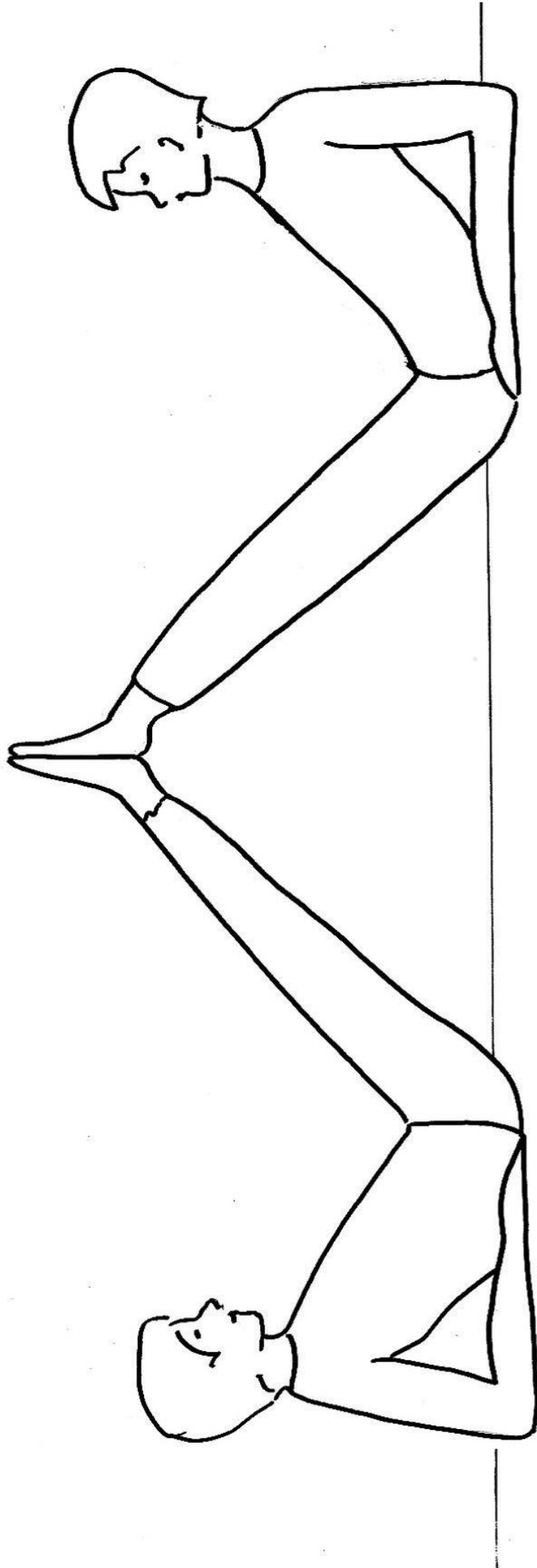


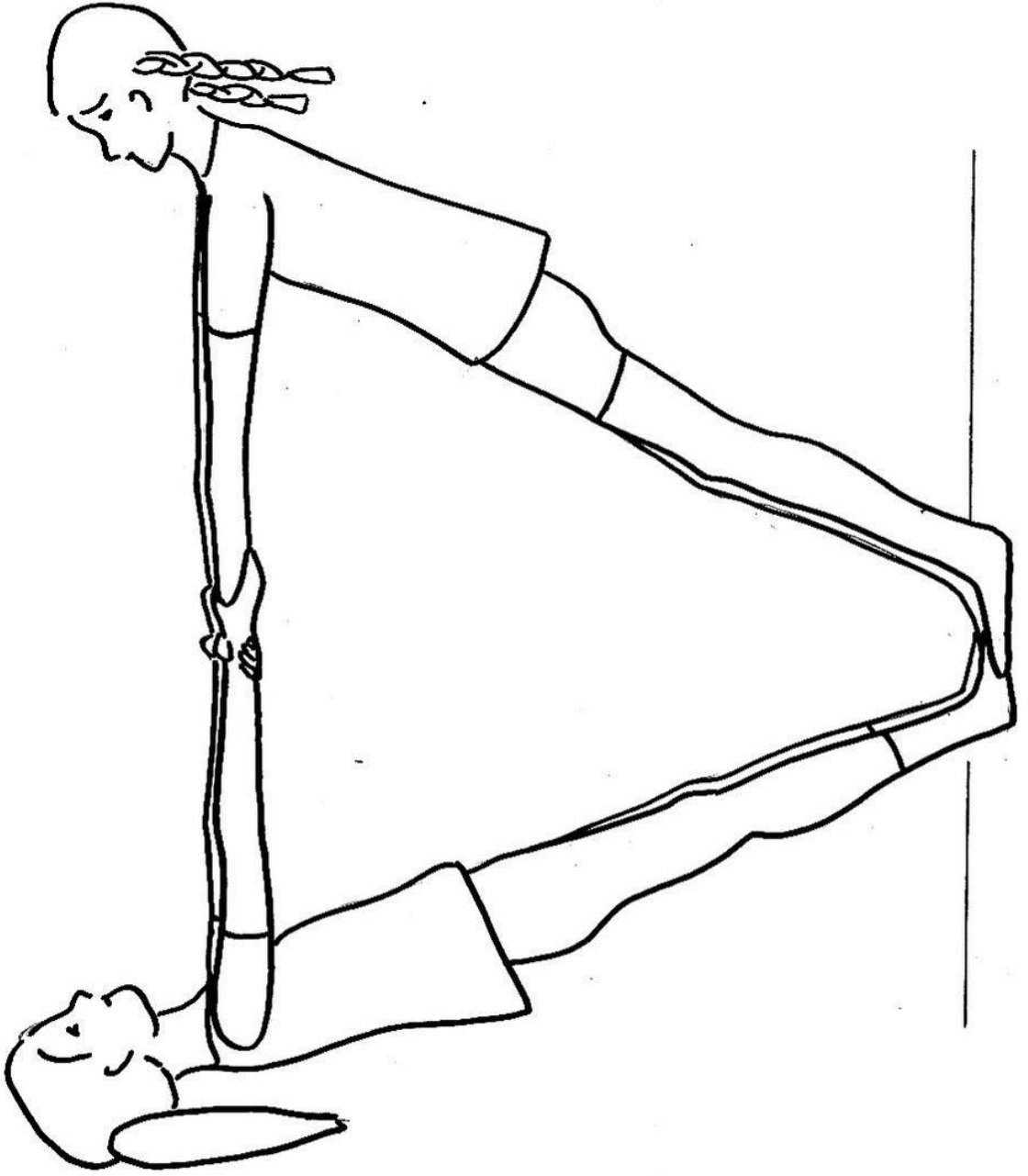
Niveau  
3

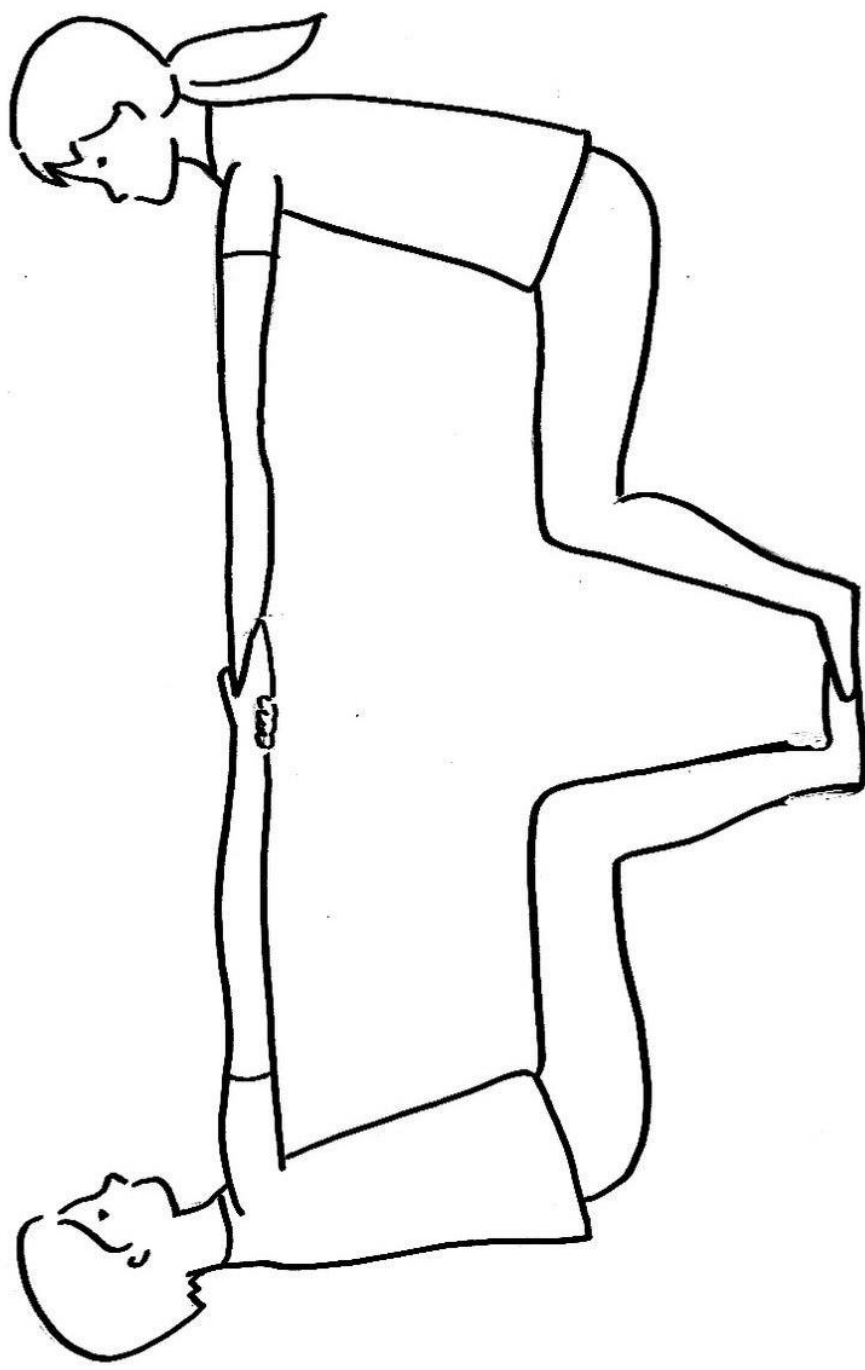




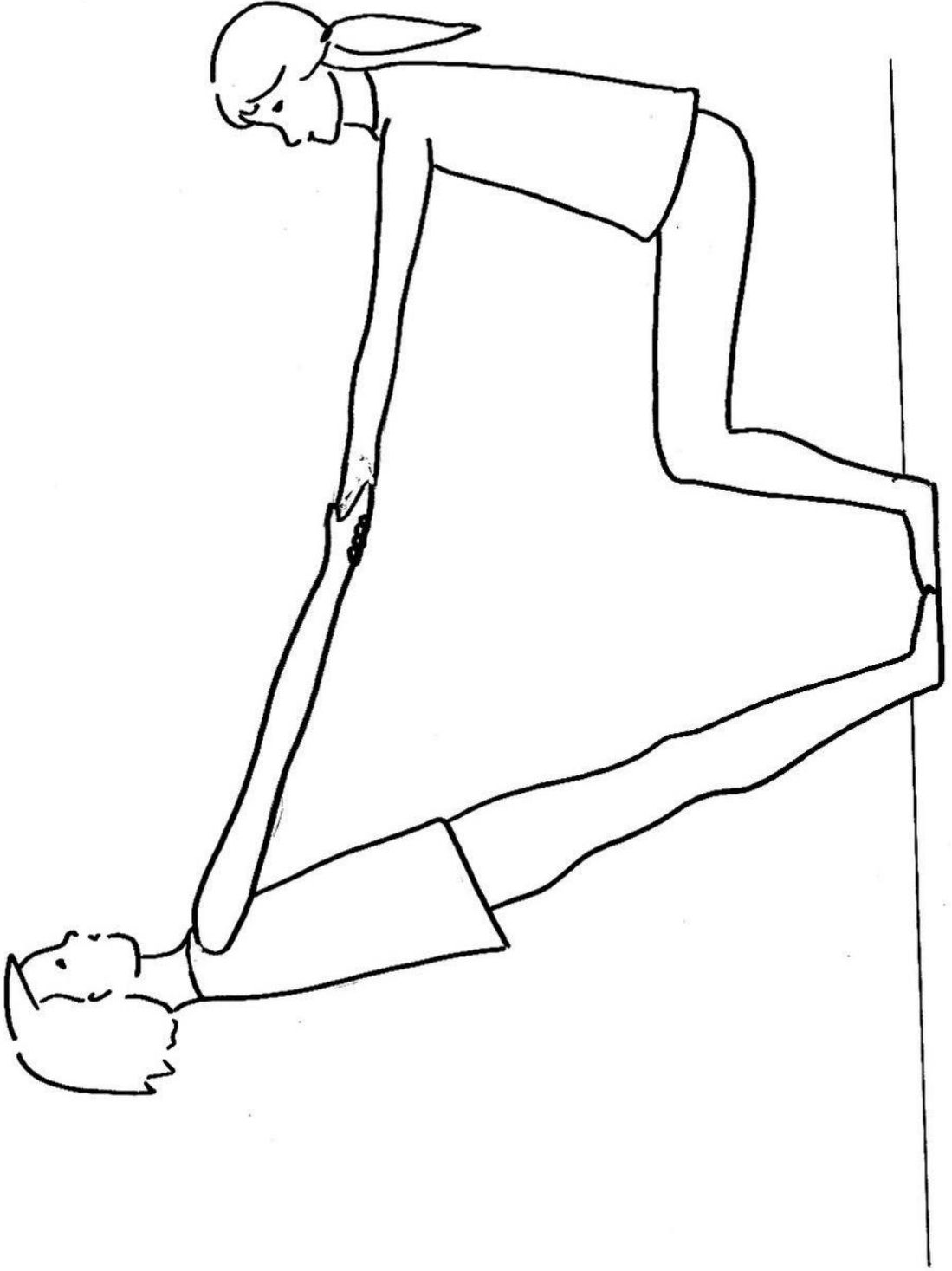


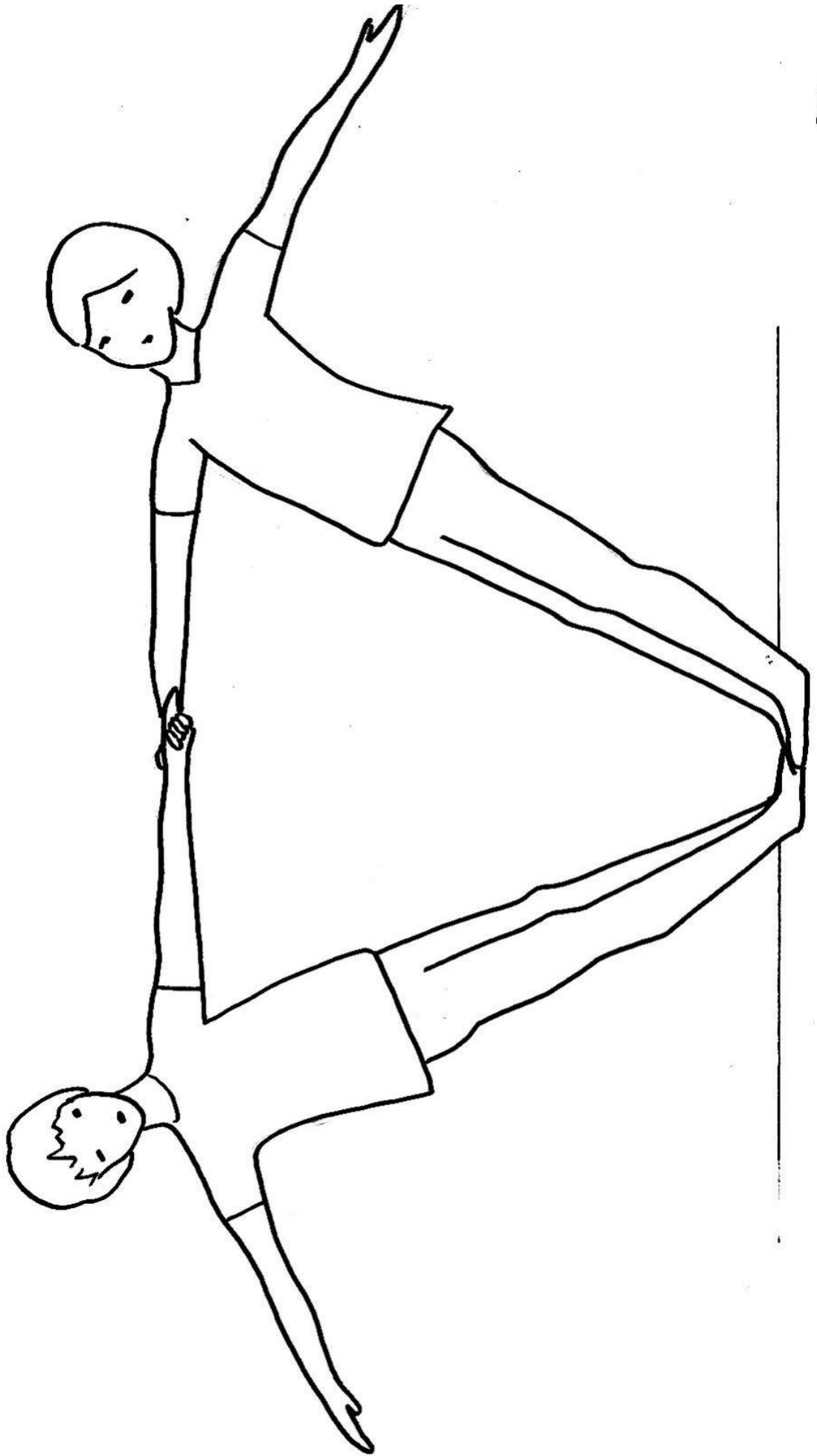


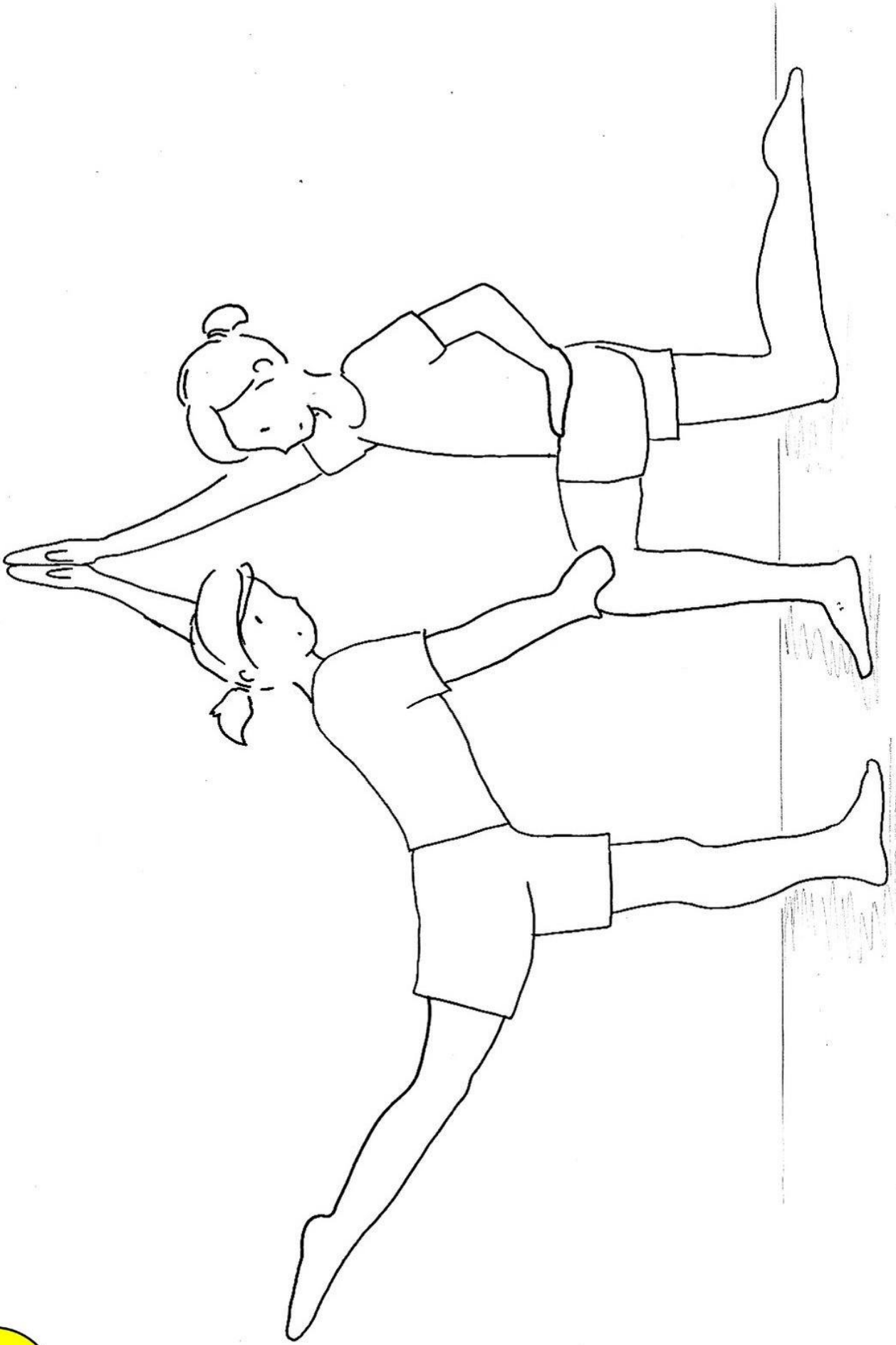








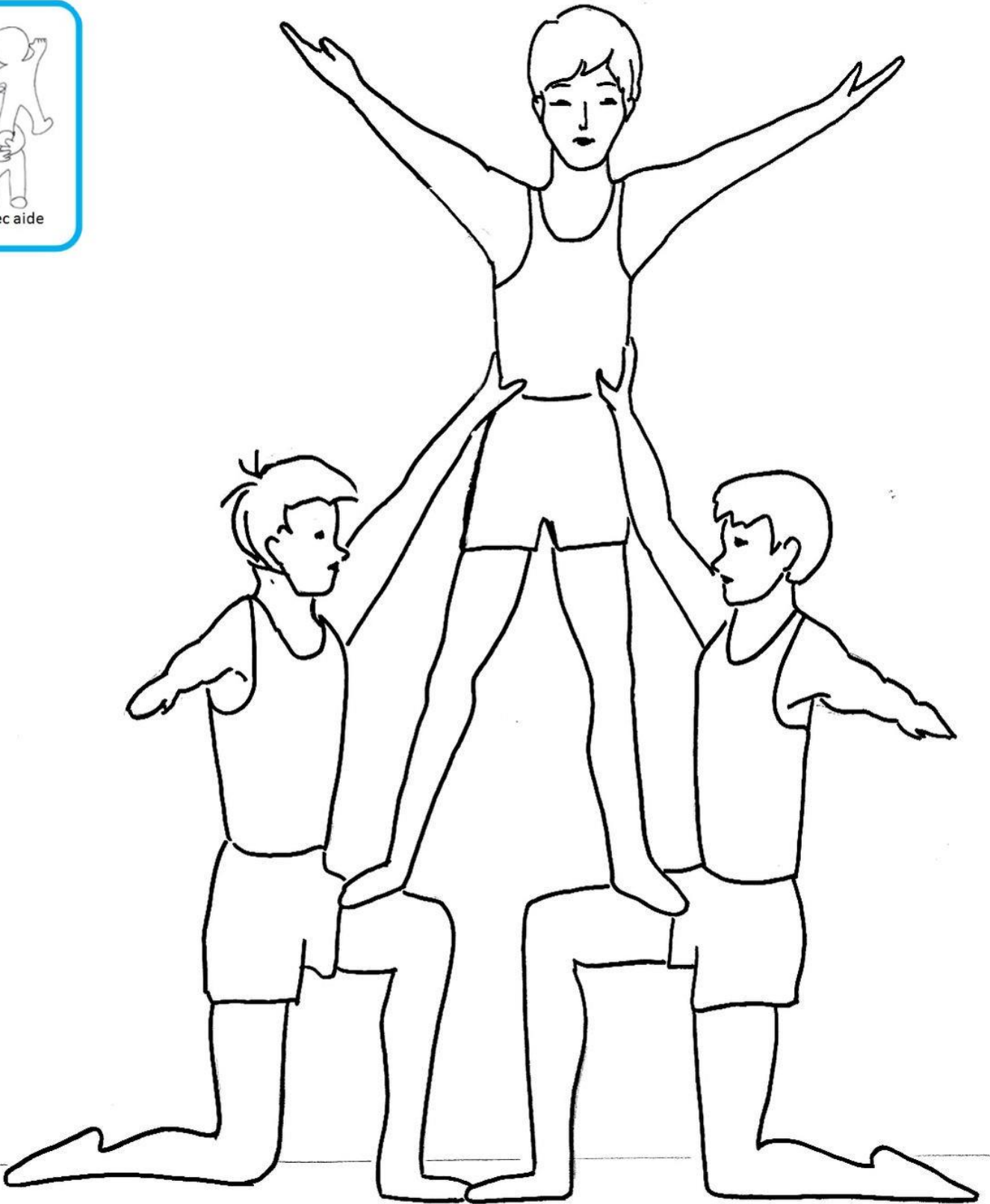




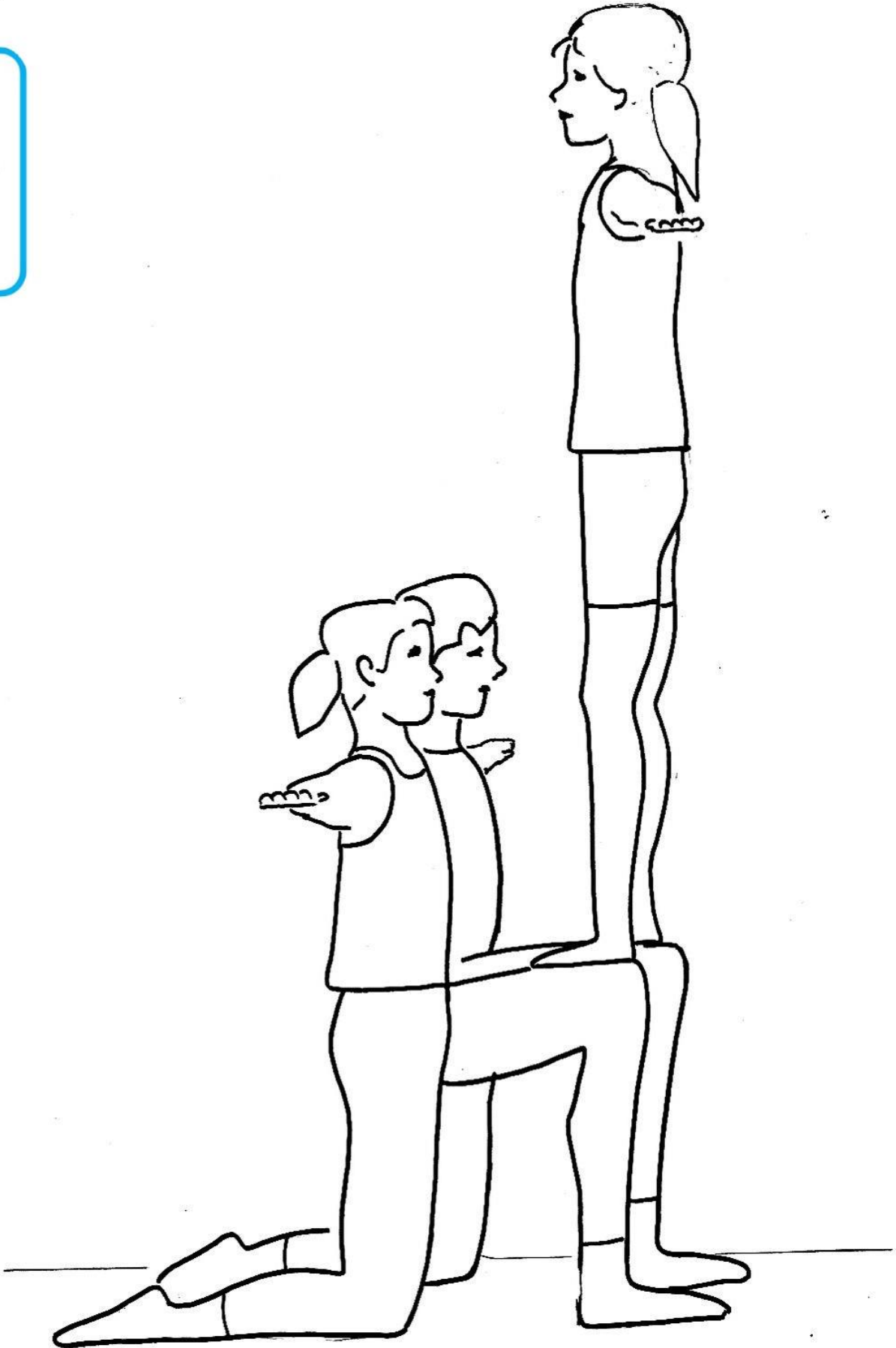
Niveau  
2



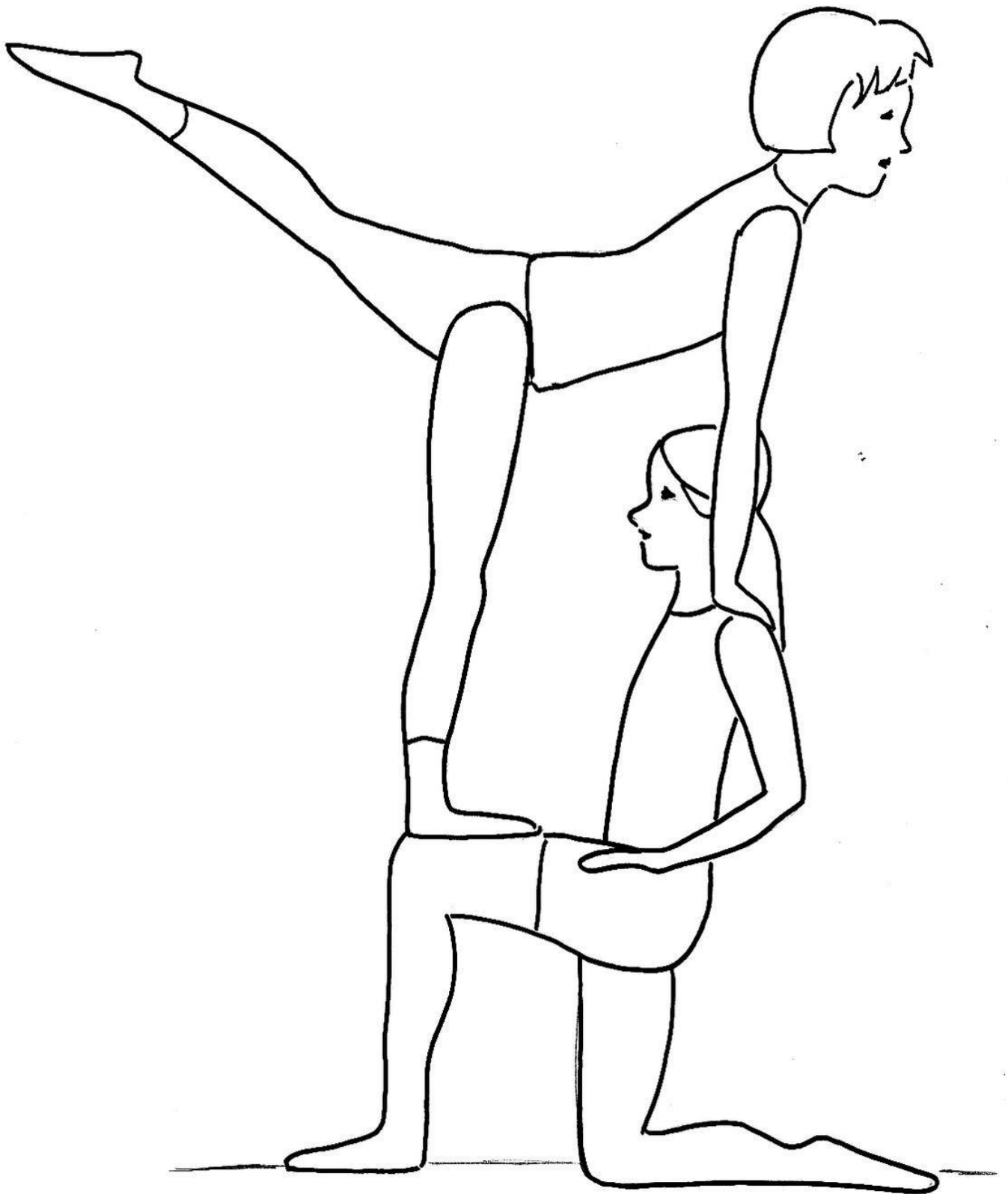
Avec aide



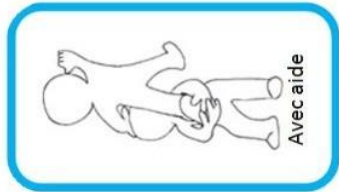
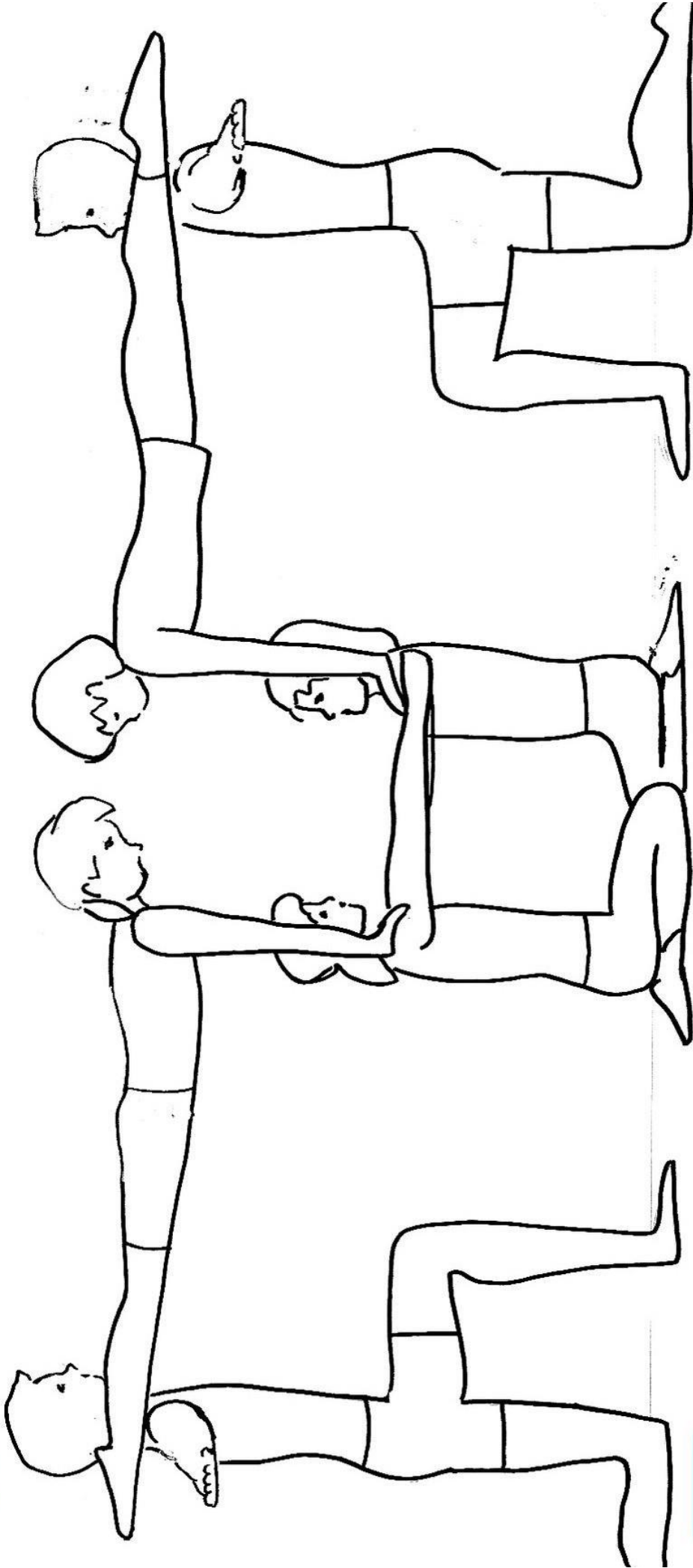
Niveau  
2



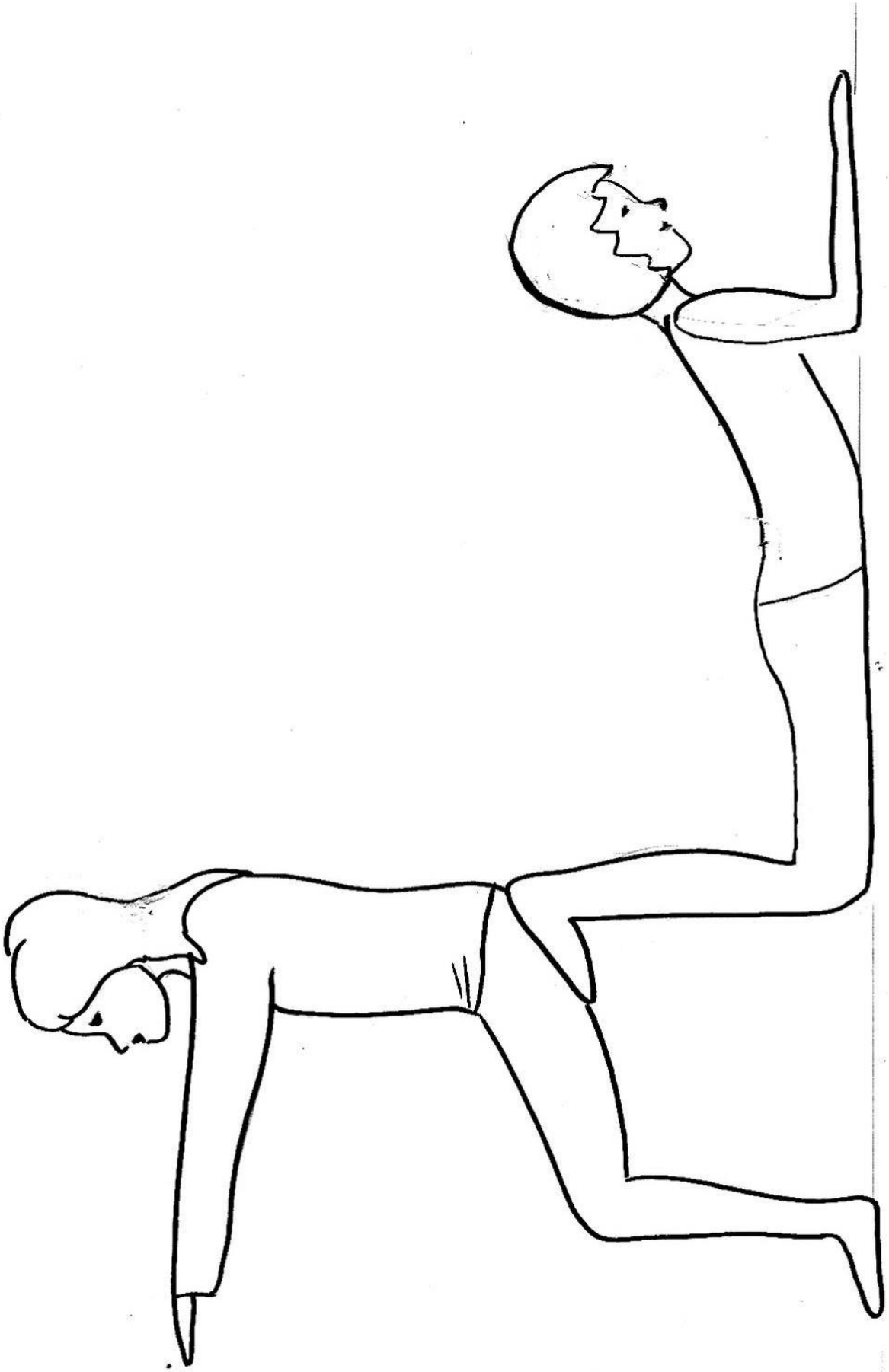
Niveau  
3



Niveau  
3

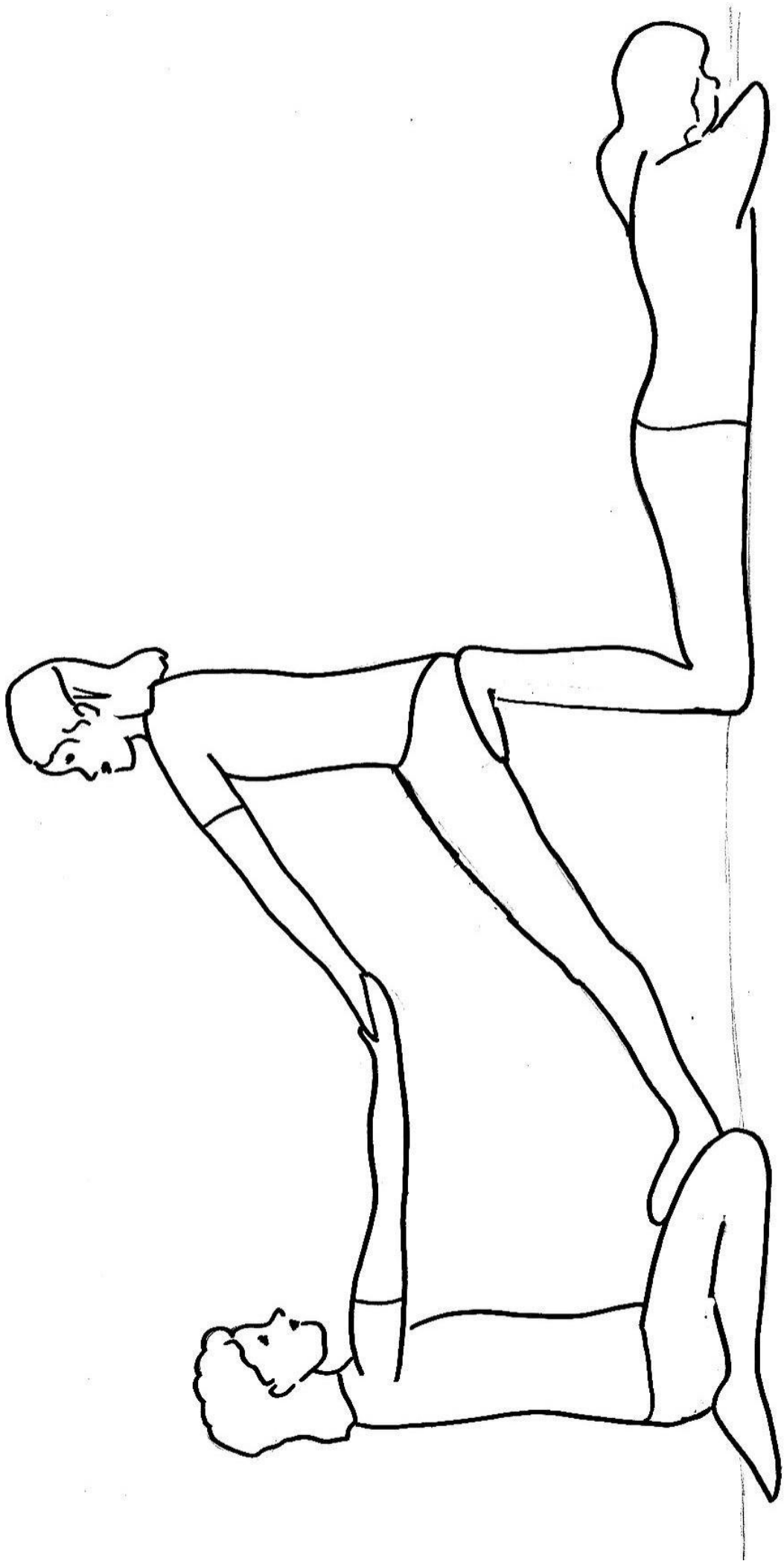


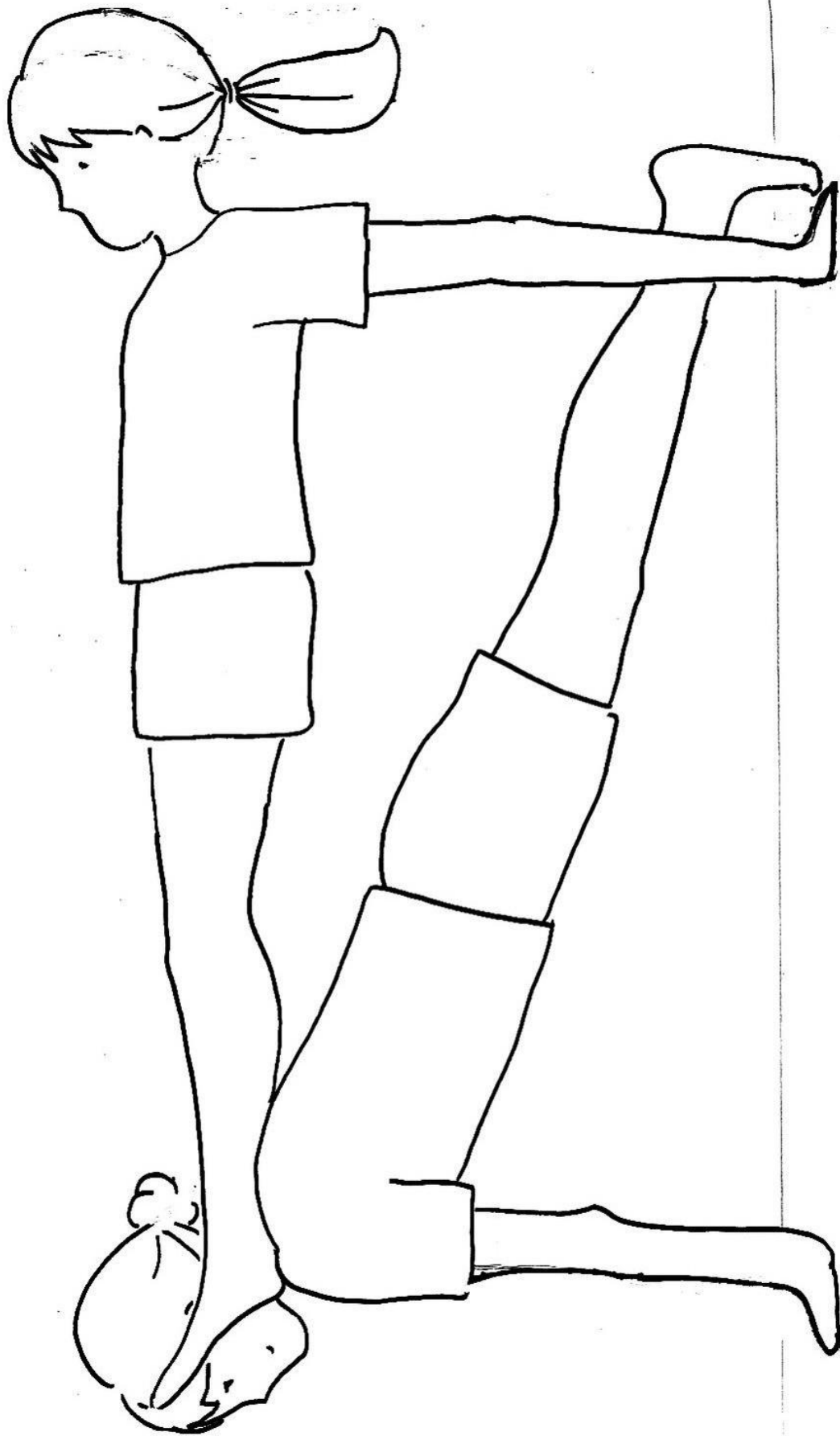
Niveau  
1





Niveau  
1





Annexe 5 :

**Affiche :**

**Les exigences  
d'une composition  
de groupe**

## LA COMPOSITION À 4 DOIT COMPORTER :

- 1 thème par groupe (les cow-boys, le printemps, la disco, le cirque...)
- Des éléments de liaison
- On peut utiliser un accessoire
- Chaque élève doit participer à
  - 2 duos.
  - 1 quatuor
  - 1 chaîne :

*Une chaîne est une figure linéaire à plusieurs où chaque gymnaste a un appui au sol et un contact (ou appui) avec chacun de ses 2 voisins.*

Annexe 6 :

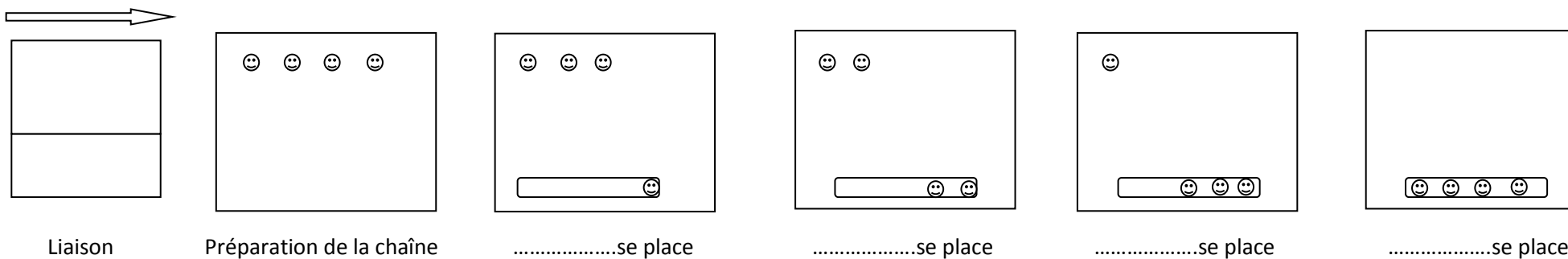
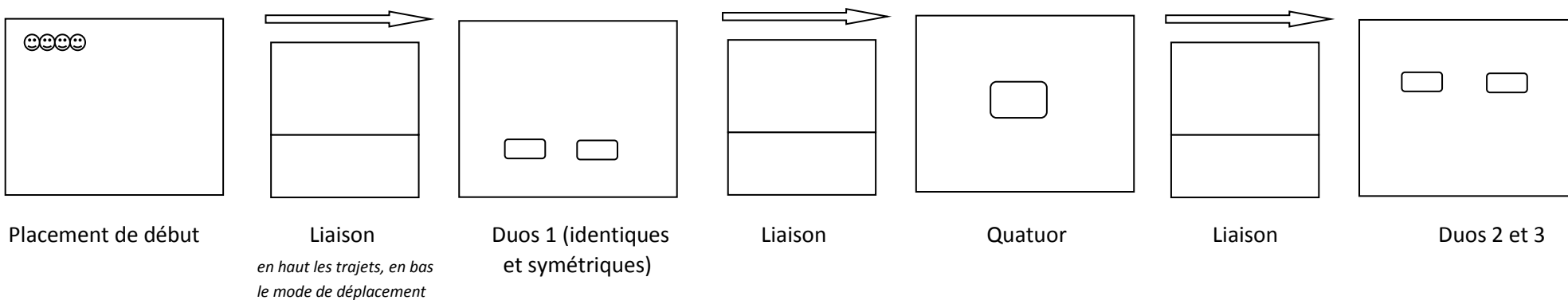
**Exemple de fiche  
d'enchaînement à 4**

## Fiche enchaînement acrosport :

Chaque enfant devra présenter au moins : 1 duo commun + 1 duo différent + 1 quatuor + 1 chaîne



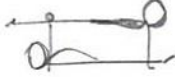
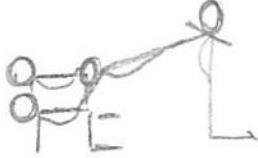
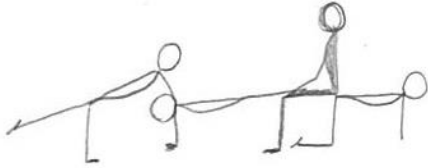
Noms des enfants	Duo 1 (identique pour tous)	Duo 2	Duo 3	Quatuor	chaîne
-	<i>(coller la vignette)</i>	<i>(coller la vignette)</i>	<i>(coller la vignette)</i>	<i>(coller la vignette)</i>	<i>Dessiner la chaîne, et inscrire dessous, dans l'ordre, les noms des différents enfants qui la composent</i>
-					
-	Noms des enfants qui le réalisent ensemble :	Noms des enfants qui le réalisent :	Noms des enfants qui le réalisent :		
-	- et	- et	- et		
-	- et				

**Enchaînement :** *(des repères pourront être placés au sol pour situer les figures)*

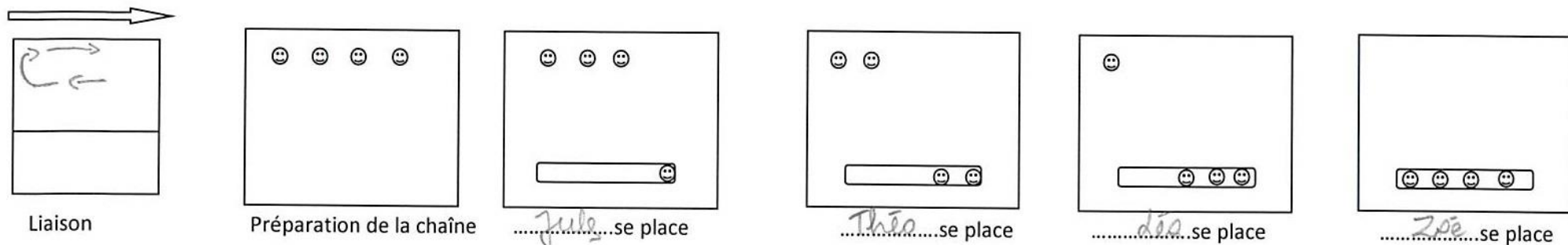
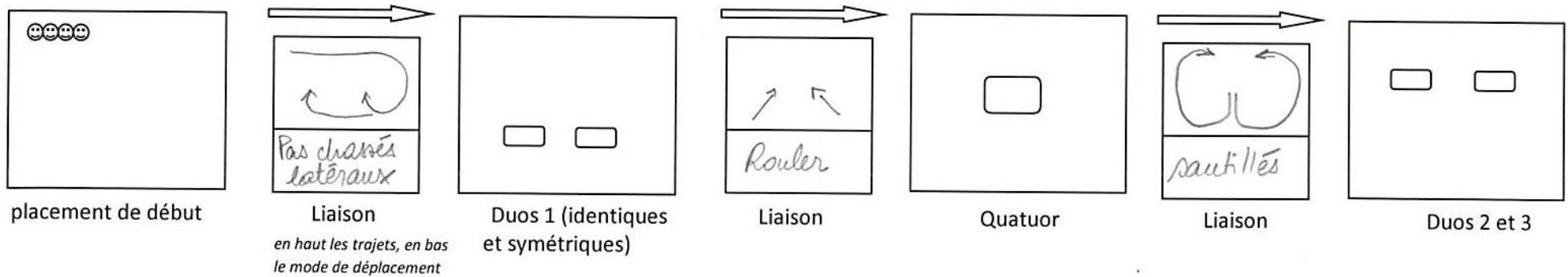


## Fiche enchaînement acrosport :

Chaque enfant devra présenter au moins : 1 duo commun + 1 duo différent + 1 quatuor + 1 chaîne

Noms des enfants	Duo 1 (identique pour tous)	Duo 2	Duo 3	Quatuor	chaîne
- Léa - Théo - Jules - Zoé					
	Noms des enfants qui le réalisent ensemble :	Noms des enfants qui le réalisent :	Noms des enfants qui le réalisent :		
	- Léa et Zoé	- Zoé et Léa	- Jules et Théo		
	- Théo et Jules				Zoé Léa Théo Jules

**Enchaînement :** (des repères pourront être placés au sol pour situer les figures)



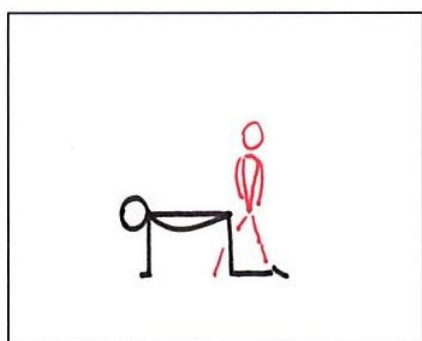
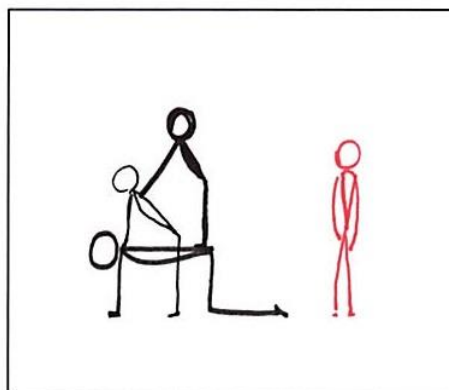
Annexe 7 :

**Exemples de  
montage et démontage  
de 3 figures**

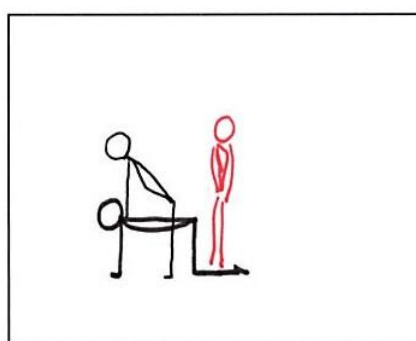


Montage-démontage d'une figure à 3 avec porteur à 4 pattes et **avec aide** :

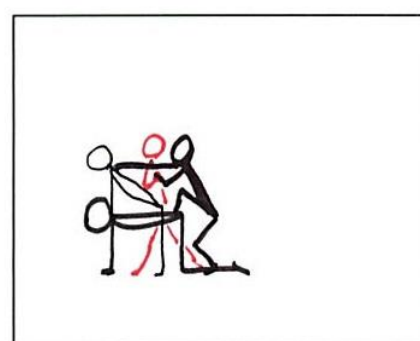
La figure :



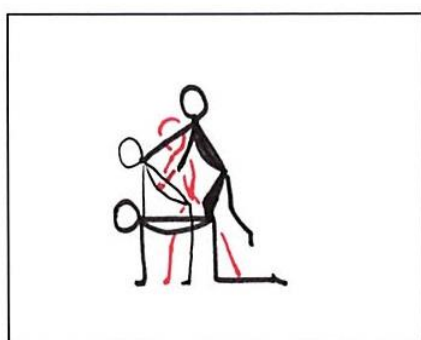
1



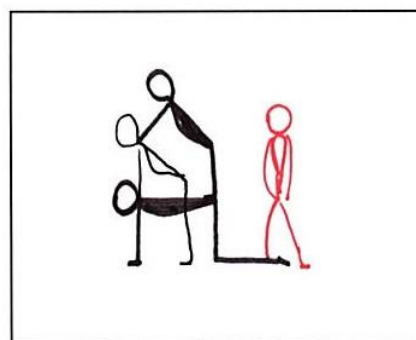
2



3



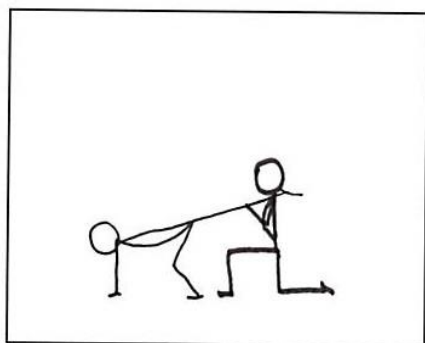
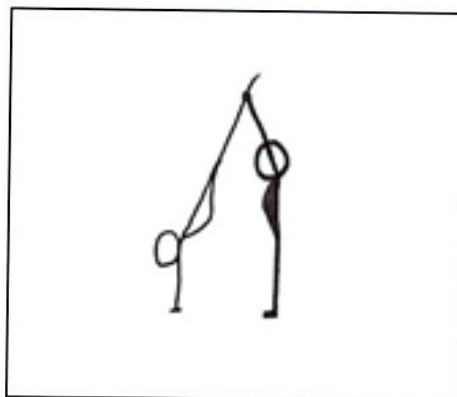
4



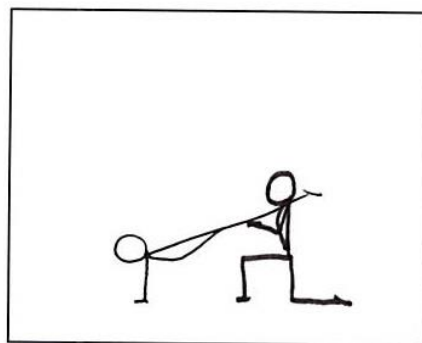
5

Montage-démontage d'une figure à 2 avec ATR (Appui Tendru Renversé) :

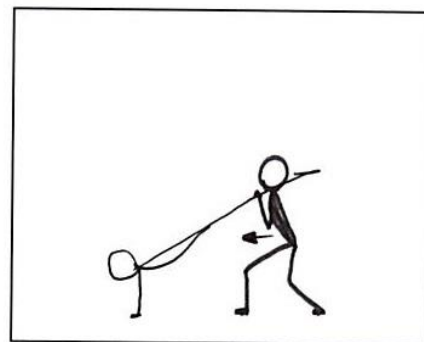
La figure :



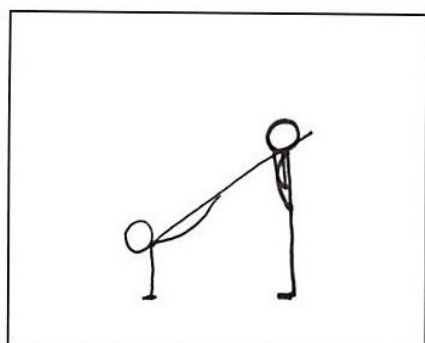
1



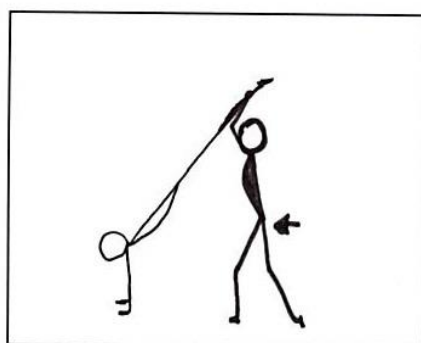
2



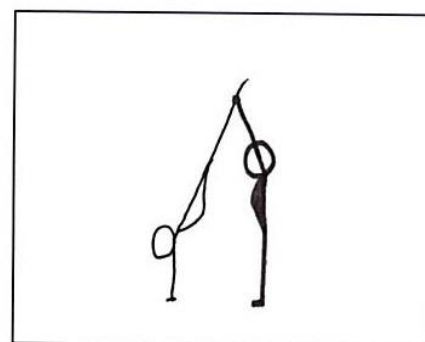
3



4



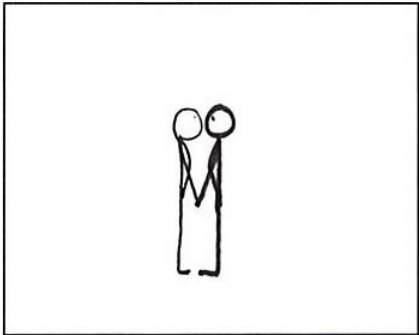
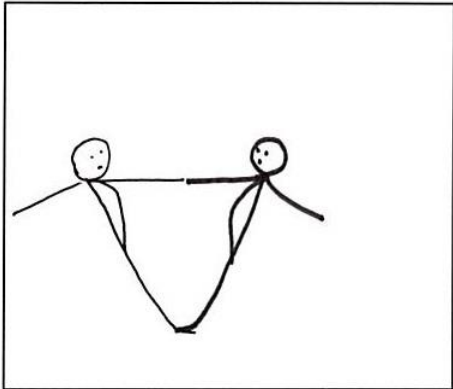
5



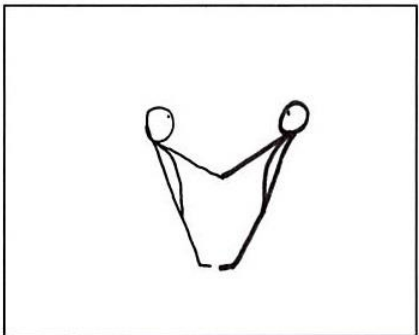
6

Montage-démontage d'une figure en compensation de masse :

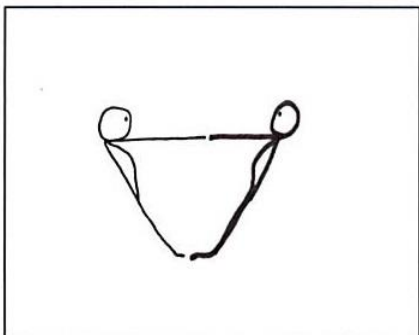
La figure :



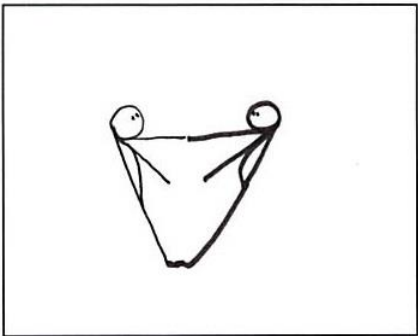
1



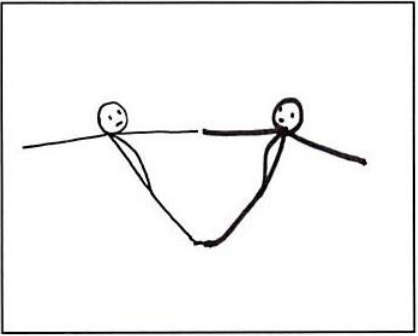
2



3



4



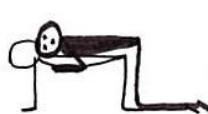






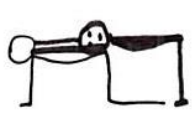






5

Annexe 8 :

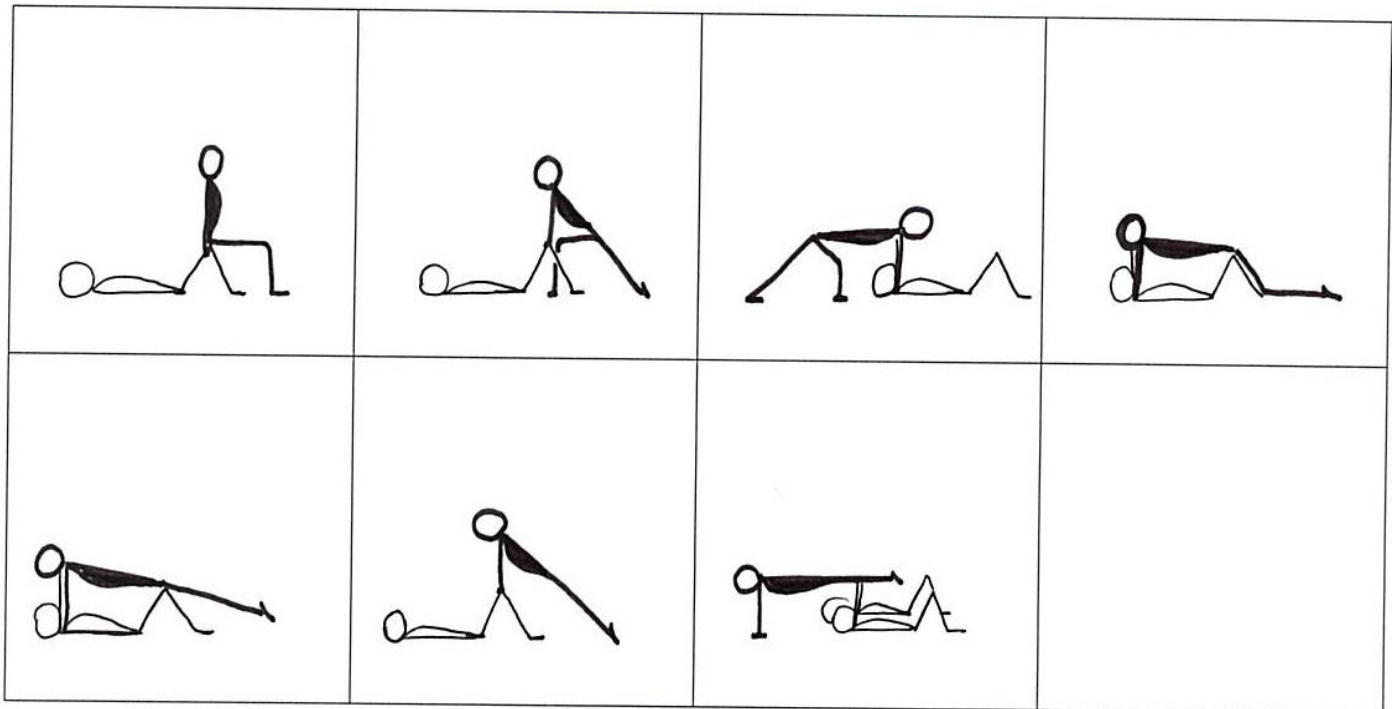
**Propositions de  
figures pour la maternelle**

Avec porteur 4 pattes :

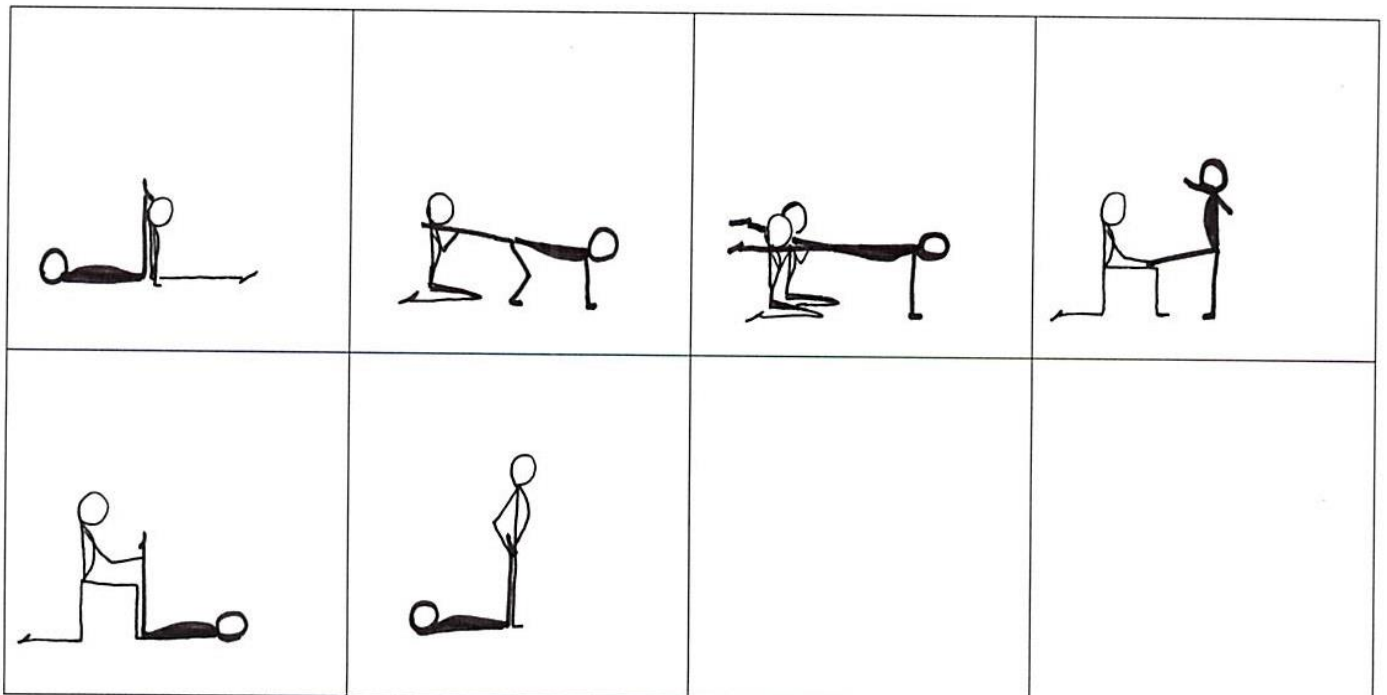
			
			
			
			

**Les cases vides peuvent être complétées par des photos de figures inventées par les élèves.**

Avec porteur(s) couché(s) sur le dos :



Avec porteur(s) à genoux, assis ou debout(s) :



**Les cases vides peuvent être complétées par des photos de figures inventées par les élèves.**

## Annexe 9 :

# **Ce qu'il faut apprendre en acrosport**

## 1. A l'école maternelle

<b>AGIR, S'EXPRIMER</b>	<b>S'EXPRIMER, COMPRENDRE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reproduire des figures simples à partir d'images</li> <li>• Construire seul puis à 2 ou + des positions d'équilibre et les maintenir</li> <li>• Maintenir solidement une posture pour permettre l'appui ou le porter</li> <li>• S'appuyer en confiance sur un camarade ou donner son poids (porter simple) sans lui faire de mal, et garder la position deux secondes</li> <li>• Mémoriser des figures à 2 ou + en appui ou porter simple et les reproduire</li> <li>• Enchaîner déplacements et équilibres sur un parcours défini</li> </ul>	<p>Oser s'engager dans l'activité.            Connaître le vocabulaire lié à l'activité.            Connaître les règles de sécurité, veiller à la sienne et à celle des autres.            Apprendre à prendre des risques mesurés, à les évaluer.            Rechercher l'exploit pour le montrer aux autres.</p>

## 2. Au cycle des apprentissages fondamentaux

<p><b>Acrosport :</b>  <i>« (...) mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements pour réaliser des actions individuelles et collectives. »</i></p>	<p><b>Réaliser un enchaînement comprenant plusieurs figures différentes à 2 et plus, en appui ou porter simple, en veillant à la sécurité (parades)</b></p>
	<p><b>Monter, tenir et défaire des figures à plusieurs :</b></p>
	<p>- reproduire des figures simples à partir de croquis</p>
	<p>- inventer des figures à 2 ou + à partir de consignes simples concernant la position du porteur, ou du porté, ou la surface d'appui.</p>
	<p>- se positionner solidement comme porteur, pour recevoir l'appui ou tout le poids d'un autre enfant</p>
	<p>- comme porteur, maintenir solidement sa position pendant toute la durée de la figure</p>
	<p>- comme porté, oser donner son poids lors d'un appui, puis d'un porter</p>
	<p>- comme porté, s'établir sur le porteur et s'équilibrer pour tenir 2 secondes</p>
	<p>- comme porté, descendre doucement du porteur</p>
	<p>- comme porté, savoir où placer ses appuis (pour ne pas faire mal)</p>
	<p>- comme porteur, savoir fournir un appui ou une aide solide pour monter, tenir ou défaire une figure</p>
	<p>- respecter les règles d'or : ne pas se faire mal, et ne pas faire mal aux autres ; prévenir (signal) en cas de déséquilibre</p>
	<p><b>Composer, mémoriser et exécuter à plusieurs un enchaînement comportant plusieurs figures différentes :</b></p>
	<p>- choisir des figures que l'on est capable de réaliser (Se connaître et réaliser des actions à sa portée)</p>
<p>- inventer et exécuter des liaisons dansées ou gymniques entre les figures</p>	
<p>- se coordonner à plusieurs pour réaliser l'enchaînement (signaux, repères)</p>	
<p>- mémoriser sa place et son rôle dans tout un enchaînement</p>	
<p>- observer ou juger la réalisation d'un élément, d'un enchaînement, selon des critères simples</p>	



### 3. Au cycle de consolidation

<p><b>Acrosport :</b> « Réaliser en petits groupes une séquence (...) à visée acrobatique destinée à être jugée.</p> <p><u>Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer.</u></p> <p>Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres.»</p>	<p><b>Composer et réaliser un enchaînement à plusieurs, comprenant des figures à 2 et plus, en recherchant des postures acrobatiques, ou élevées, ou des appuis moins nombreux au sol</b></p>
	<p><b>Monter, tenir et défaire des figures acrobatiques à plusieurs</b></p>
	<p>- inventer des figures à 2 ou + à partir de croquis ou de consignes concernant la position du porteur, ou du porté, ou la surface d'appui.</p>
	<p>- se positionner solidement comme porteur, pour recevoir le poids d'un autre enfant</p>
	<p>- comme porteur, maintenir solidement sa position sur la durée de la figure</p>
	<p>- construire un équilibre à 2 dans des figures en compensation de masses</p>
	<p>- comme porté, s'établir sur le porteur et s'équilibrer dans des positions plus ou moins acrobatiques pour tenir 2 secondes</p>
	<p>- comme porté, descendre doucement du porteur</p>
	<p>- comme porté, savoir où placer ses appuis (pour ne pas faire mal)</p>
	<p>- comme aide, savoir donner un appui ou une aide solide pour monter, tenir ou défaire une figure</p>
	<p>- respecter les règles d'or : ne pas se faire mal, et ne pas faire mal aux autres ; prévenir (signal) en cas de déséquilibre</p>
	<p><b>Composer, mémoriser et exécuter à plusieurs un enchaînement comportant plusieurs figures différentes</b></p>
	<p>- choisir les figures les plus complexes (plus élevées, plus acrobatiques ou plus instables) que l'on est capable de réaliser (prendre des risques mesurés)</p>
	<p>- inventer et exécuter des liaisons dansées ou gymniques entre les figures</p>
	<p>- se coordonner à plusieurs pour construire et réaliser l'enchaînement (signaux, repères)</p>
	<p>- mémoriser sa place et son rôle dans tout un enchaînement</p>
<p>- tenir un rôle d'observateur, de juge, de secrétaire</p>	
<p>- Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres</p>	