

Animation « Acrosport »
Mercredi 4 mai 2011, au Dojo de Louviers

Essence de l'activité

→ Situation programmes 2008 : Quatrième compétence (C2, C3) « Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, esthétique.


On se situe à mi-chemin entre les activités gymniques, acrobatiques et la danse (phrase dansée)


→ Qu'est-ce que l'activité Acrosport ?

- C'est une activité gymnique qui vise à
 - porter
 - S'équilibrer grâce à l'autre, aux autres
 - Gérer en même temps prise de risque et sécurité

- C'est une activité de coopération et de création collective qui vise à
 - Créer des figures statiques équilibrées à plusieurs
 - Passer par trois rôles différents : porteur, porté, pareur
 - Synchroniser des mouvements entre les partenaires
- C'est une activité qui vise à
 - Présenter des figures lisibles, stables à des spectateurs
 - Etre vue et appréciée

- Intérêts
 - Acquisitions d'ordre gymnique (éventuellement support musical)
 - Pas de matériel spécifique (éventuellement ballons, cerceaux, foulards..)
 - Herbe, sable, moquette ou tapis
 - Mixité, mise en valeur élèves « enrobés » qui sont d'excellents porteurs
 - Prise de risques dans la sécurité grâce à un ensemble d'éducatifs pour les aides et les parades
- Notion de rôle
 - Le porteur devient surface d'appui pour supporter un partenaire
 - Le porté (voltigeur) prend ses appuis sur le porteur
 - Le pareur
 - aide le porté à s'équilibrer
 - aide le porté à monter et à descendre
 - vérifie le respect des règles de sécurité
 - Le spectateur/observateur apprécie la prestation réalisée
- Déclinaisons
 - Cycle 2 : Privilégier des constructions de figures statiques équilibrées à 2
 - Cycle 3 : Privilégier des constructions de figures statiques équilibrées à 2, 3, 4
 Construire des éléments de liaison gymnique et/ou chorégraphique

DEROULE	OUTILS UTILISES
<p>9H00 : Accueil, présentation de la matinée, mise en tenue</p> <p>9H10 : <u>Echauffement</u></p> <p>→ Marche, course, changements de directions, de vitesse, seul, par deux</p> <p>→ Etirements, puis sollicitation « en statique » des principales articulations (nuque : rotation, oui, non, épaules : rotations bras tendus, poignets : rotations, vagues, marche en quadrupédie, bassin : rotation, houla hop, genoux : marche en canard, chevilles : pointes, talons)</p> <p>→ Sollicitation ludique</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Seul : écrire l'alphabet (majuscules) → au sol → verticalement <p>9H20 : <u>Figures imposées</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Par binôme : Dessiner une lettre à réaliser (majuscule) → Réalisation <p>9H40 : <u>Réflexion générale</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Règles d'or/sécurité 	<p>Proposer 3 boîtes pour figures à 2, 3, 4</p> 

DEROULE	OUTILS UTILISES
<p>9H55 : Figures imposées (2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les pyramides : Groupements par 3, par 4 ➤ Les symétries <p>10H30 : Pause</p> <p>10H40 : Création</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Appuis imposés : Groupements de 4, porteur(s), voltigeur(s), pareur 4 appuis, 5, 6... appuis pour le groupe → Présentation au grand groupe ➤ Les positions de base et leurs évolutions ➤ Echanges, trame de variance <p>Comment faire varier, diversifier une figure ?</p> <p>11H10 : Créer un enchaînement</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Constitution de groupes (3 à 6 équipiers) Consigne : Créer une prestation chorégraphique (une à trois figures Stabilisées) → Début : Présentation du groupe (corps dressé, tête droite, bras levés) → Entrée : Déplacements (roulade, roue saut chandelle, trépied....) → Construction : Prises, propulsion, équilibration, posture → Figure : Posture, maintien, équilibre, prises → Démontage : Posture, équilibration, prises, propulsion → Sortie : Déplacements (roulade, roue saut chandelle, trépied....) → Fin : Présentation du groupe (corps dressé, tête droite, bras levés) ➤ Echanges : évaluation d'une prestation 	<p>Proposer docs G. Maconi</p> <p>Prévoir outils de transcription (feuilles, crayons)</p> <p>Proposer positions de bases agrandies</p> <p>Doc 78</p>
	<p>Présenter enchaînement attendu</p> <p>Docs 57, 78</p>