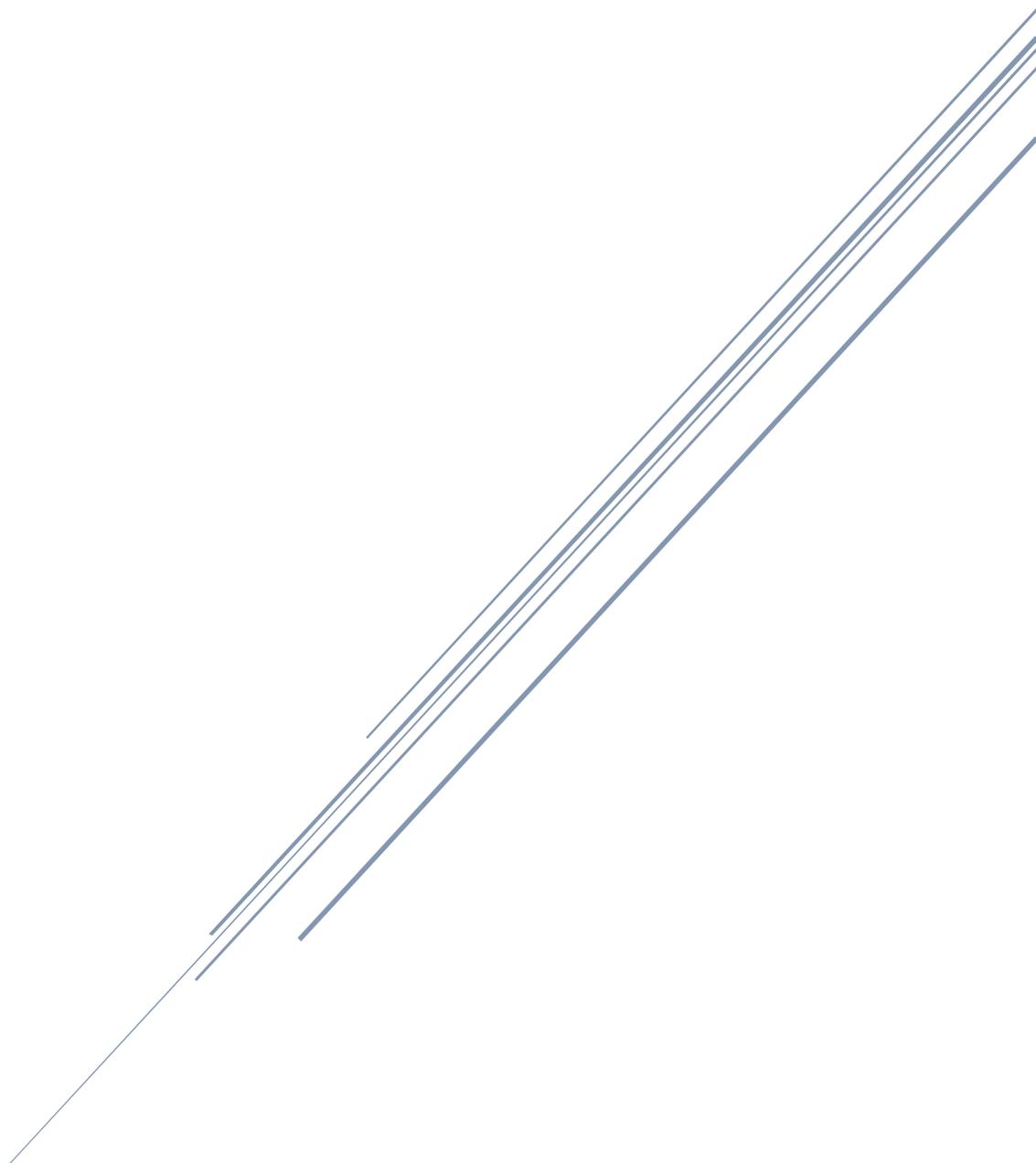


# CONSTRUCTION D'UNE UNITE D'APPRENTISSAGE.

**En acrosport. Mars 2018.**



**1- Quelques définitions...**

**2-La démarche.**

**3-Des connaissances à posséder.**

**4- Les textes en lien avec les champs et les attendus de fin de cycle.**

**5- La réglementation.**

**6- Les dispositifs, les outils et le matériel pour mettre en place l'unité d'apprentissage.**

**7- Des exemples de situations.**

**8- Des observables.**

**9- Annexes.**

## 1- Quelques définitions.

Activité gymnique et d'expression basée sur la construction à plusieurs de relations corporelles et esthétiques impliquant différents rôles pour les élèves : Porteur-Voltigeur-Aide-juge/spectateur.

### Pourquoi proposer l'acrosport ?

Cette Apsa permet à tous les élèves d'être acteur dans une production collective. Elle permet également :

- D'apprendre à gérer et maîtriser ses peurs.
- D'apprendre à gérer la perte de ses repères.
- D'adapter ses prises de risque, en fonction de ses propres compétences et de celles du groupe.
- De développer la confiance en soi et en celles des autres.
- D'apprendre à gérer ses émotions, accepter le regard d'autrui.
- D'augmenter les prises de risques individuelles et collectives
- De modifier des figures proposées soit en complexifiant, soit en rajoutant des intervenants.
- De communiquer, d'écouter et de choisir les figures, les transitions, la présentation.
- D'être responsable de sa sécurité et de celle des autres.

## 2- La démarche.

A travers les situations d'échauffement, les élèves découvriront les principes de l'acrosport :

- Le jeu des statues pour travailler les équilibres et les saisies.
- Des jeux de gainages : bouteille, brouette pour découvrir la tonicité.
- Les déplacements à 4 pattes pour le placement du dos.
- Des jeux de porter pour construire une posture forte...

La construction de figure se fera en fonction des principes acquis.

Les élèves pourront proposer des simplifications et/ou des complexifications de figures.

Ils pourront en créer en tenant compte des principes précédents.

L'élaboration de chorégraphie se fera collectivement en veillant à ce que tous les élèves passent dans chacun des 4 rôles.

La difficulté des figures variera en fonction de l'âge des élèves, on évitera ainsi les « porter dos » avec de jeunes élèves.

### 3-Des connaissances à posséder.

Les rôles.	Ce qu'il faut apprendre aux élèves.	Ce qu'il faut absolument éviter.
<b>Porteur</b>	<p>Posture adaptée (gainage, alignement des segments, appuis larges et dos droit)            Ne pas accepter d'avoir mal.            Utilisation des jambes pour soulever.            Solidité des prises de mains.            Appuis les plus larges possible.            Pas plus de 20 secondes de porter.            Communiquer avec les partenaires</p>	<p>Un porteur avec un dos rond ou creux et des segments non alignés avec des articulations non verrouillées.</p>
<b>Voltigeur</b>	<p>Etre le plus léger possible, ne pas monter sur le milieu du dos            Prendre appui sur des articulations fermées en commençant par la plus forte.            Grimper le plus près possible de l'axe.            Gainage, tonicité et dos droit.            Descendre sans sauter, la plupart du temps en sens inverse de la montée.            Ne pas faire mal.            Le voltigeur lâche la main du porteur lorsqu'il a trouvé son point d'équilibre.            Communiquer avec les partenaires</p>	<p>Sauter sur le porteur en montant ou descendant.            Rester trop longtemps sur le porteur.            Etre en équilibre instable et bouger.            Se placer au milieu du dos ou au milieu d'un segment.</p>
<b>Aide</b>	<p>Parer en aidant au montage –démontage en accompagnant le voltigeur. Valider la posture : correction et tenue 3 secondes            Communiquer avec les partenaires</p>	<p>Ne pas aider à la montée et à la descente du partenaire.            Ne pas communiquer .</p>
<b>Spectateur/juge.</b>	<p>Connait les codes des figures et peut les valider.            Sait juger de la correction d'une figure : immobile 3s, corps droit et gainé et alignement des segments et montée et descente en toute sécurité.</p>	<p>Ne s'exprime pas et/ou est incapable d'argumenter.            « C'est beau... »</p>

## 4-Les textes en lien avec les champs et les attendus de fin de cycle.

Champ 3 : S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique.

	Cycle 2	Cycle 3 10 séances
<b>Attendus fins de cycle.</b>	-Mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d'actions (apprise ou inventée) -S'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchainements.	-Réaliser deux séquences : acrobatique et l'autre artistique. -Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer. -Respect des prestations des autres et accepter de se produire.
<b>Compétences travaillées.</b>	-S'exposer aux autres. -Exploiter le pouvoir expressif du corps en transformant sa motricité. -S'engager en sécurité dans des situations acrobatiques. -Synchroniser ses actions avec celles de partenaires.	-Utiliser le pouvoir expressif du corps -Enrichir son répertoire d'action afin de communiquer une intention ou une émotion. S'engager dans les actions artistiques...en maîtrisant risque et émotion. Mobiliser imaginaire pour créer du sens et de l'émotion.
<b>Repère de progressivité</b>	Longueur et difficulté croissante Actions orientées sur différents plans.	
<b>VE</b>	Se concentrer-Mémoriser.	Gestion risque /sécurité.

## 5- La réglementation.

Il n'y a pas de restriction à cette activité. IL faut néanmoins rester très prudent sur l'acquisition des principes de sécurité de l'activité avant de faire pratiquer les élèves.

Ces derniers doivent avoir construit une posture adaptée avant de porter un partenaire notamment sur le dos.

Les « porter » doivent faire l'objet d'une attention particulière, le respect des gabarits est important.

Cf les 20 commandements en acrosport. (Document en annexe)

## 6-Les dispositifs, les outils et le matériel pour mettre en place l'unité d'apprentissage.

Lieux possibles.	Gymnase et/ou salle d'activité avec tapis au sol.
Matériels utilisés.	Musique, vidéo si possible. Elèves en tenue adaptée et en pied de chaussettes.

## 7-Des exemples de situations.

### Cycle 3 : Situation de référence.

Les élèves durant le cycle ont construit une chorégraphie avec une entrée imposée (statue) puis un duo, un trio et un autre duo et terminent par une figure choisie par le groupe.

Les élèves sont passés par les 4 rôles et celui de juge/spectateur s'est transformé en chorégraphe.

Lors de l'évaluation on jouera sur plusieurs variables afin d'amener les élèves à gérer le couple risque-sécurité.

- Tirage au sort de l'ordre des figures.
- Changement dans la proposition des figures : complexification et simplification des duos et du trio. (Augmenter et/ou diminuer les appuis, Augmenter la hauteur des figures, diminuer la zone d'appui et/ou les leviers utilisés.
- Changer l'entrée et la sortie proposée.
- Changer les rôles dans les figures : le porteur devient aide, l'aide devient porteur...Les élèves devront adapter les figures.
- Imposer les déplacements entre les figures...

## 8-Des observables.

Observables validés par les élèves.	Actions de l'élève.	Quels savoirs ?
Correction des figures validés par les juges.	Les élèves se sont adaptés avec le changement de rôle imposé. Apprentissage des figures. Gainage et porter correct	VE : prise de risque. Savoirs moteurs : gainage et tonicité du corps. Alignement des appuis. Porteur : placement dos Voltigeur : Equilibre sur porteur. Aide : Connait les figures.
Validation de l'ordre des figures après tirage au sort.	Chorégraphie réalisée avec fluidité	Mémorisation.
Enchaînement des figures avec déplacements validés.	Les élèves ont pris des repères en fonction des déplacements et des figures qui suivent.	Relation espace - temps (/vitesse d'exécution et placement des figures)
Chorégraphie complète et fluide.	Répartition des rôles de chacun et placement par rapport aux figures.	Les figures sont « sécurisées » malgré les différents changements de rôles. Les rôles sont adaptés aux possibilités de chacun.

## **9-Annexes.**

**-Les 20 commandements en Acrosport.**

**-Ex de figures en Acrosport.**