

# Enseigner l'acroport aux cycles 2 et 3



**Guillaume CATOIS, conseiller pédagogique EPS, circonscription d'Argentan.**

# SOMMAIRE

- 1. Définition de l'APS acrosport**
- 2. Caractéristiques de l'APS**
- 3. Références institutionnelles**
- 4. Axes de progressions visibles par les élèves**
- 5. Pourquoi choisir l'acrosport en scolaire?**
- 6. Mise en évidence des connaissances, capacités et attitudes développées en Acrosport**
- 7. Quels objectifs doit-on se fixer avec les élèves ?**
- 8. Contraintes**
- 9. Les 3 rôles fondamentaux**
- 10. Les règles de sécurité**
- 11. Elaboration d'une séquence d'apprentissage**
- 12. Les 8 étapes**
- 13. Les conditions de réussite**
- 14. Annexes (tableaux des figures, fiches d'échauffement, grille d'évaluation)**

## 1. Définition de l'APS Acrosport

- Activité collective de production de formes en groupe dans la perspective de créer une composition basée sur les effets visuels ; architecture de la forme, simultanété, complémentarité afin d'être vu et apprécié et de produire un étonnement.  
Tony Froissart « Enseigner l'Acrosport en milieu scolaire, au club » Actio1997
- Activité gymnique et d'expression basée sur la construction à plusieurs de relations corporelles équilibrées et esthétiques impliquant différents rôles pour les élèves : porteur, voltigeur et joker.  
Odile et Thierry Roig-Pons.

## 2. Caractéristiques de l'APS

- Réaliser une prestation originale, à plusieurs, destinée à produire de l'émotion (effet) aux spectateurs.
- Trois rôles :
  - Complémentaires et spécifiques
  - Ils apportent tout les 3 de la plus value à la production
  - Le porteur met le voltigeur en valeur, le pareur permet l'action du voltigeur en sécurité pour lui et le porteur.
- La sécurité :
  - individuelle (postures du porteur, action – appuis et déplacements- du voltigeur, protection du pareur).
  - collective par l'interaction des 3 dans la construction des figures, montage et démontage.

### 3. Références institutionnelles

- **B.O. n°3 du 19 juin 2008 : Programmes d'enseignement à l'école primaire**

EPS au cycle 2	EPS au cycle 3
<p><b>Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Danse : exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments pour communiquer des émotions en réalisant une petite chorégraphie (3 à 5 éléments), sur des supports sonores divers.</li> <li>- Activités gymniques : réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions "acrobatiques" sur des engins variés (barres, plinths, poutres, gros tapis).</li> </ul>	<p><b>Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Danse : construire à plusieurs une phrase dansée (chorégraphie de 5 éléments au moins) pour exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments et pour communiquer des émotions, sur des supports sonores divers.</li> <li>- Activités gymniques : construire et réaliser un enchaînement de 4 ou 5 éléments "acrobatiques" sur divers engins (barres, moutons, poutres, tapis).</li> </ul>

- **B.O n°29 du 20 juillet 2006 : socle commun de connaissances et de compétences**

6- Les compétences sociales et civiques		7 - L'autonomie et l'initiative	
Vivre en société	Se préparer à sa vie de citoyen	Autonomie	Esprit d'initiative
<p><b>Connaissances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- connaître les règles de la vie collective et comprendre que toute organisation humaine se fonde sur des codes de conduite et des usages dont le respect s'impose.</li> <li>- être éduqué à la sexualité, à la santé et à la sécurité.</li> </ul> <p><b>Capacités : être capable de</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de communiquer et de travailler en équipe, ce qui suppose savoir écouter, faire valoir son point de vue, négocier, rechercher un consensus, accomplir sa tâche selon les règles établies en groupe.</li> <li>- d'évaluer les conséquences de ses actes : savoir reconnaître et nommer ses émotions, ses impressions, pouvoir s'affirmer de manière constructive.</li> <li>- de respecter les règles de sécurité.</li> </ul> <p><b>Attitudes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conscience de la contribution nécessaire de chacun à la collectivité.</li> <li>- sens de la responsabilité par rapport aux autres.</li> <li>- nécessité de la solidarité : prise en compte des besoins des personnes en difficulté (physiquement, économiquement).</li> </ul>	<p><b>Capacités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir distinguer un argument rationnel d'un argument d'autorité.</li> <li>- Apprendre à identifier, classer, hiérarchiser, soumettre à critique l'information et la mettre à distance.</li> <li>- Savoir construire son opinion personnelle et pouvoir la remettre en question, la nuancer (par la prise de conscience de la part d'affectivité, de l'influence de préjugés, de stéréotypes).</li> </ul>	<p><b>Capacités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'appuyer sur des méthodes de travail (organiser son temps et planifier son travail, prendre des notes, consulter spontanément un dictionnaire, une encyclopédie, ou tout autre outil nécessaire, se concentrer, mémoriser, élaborer un dossier, exposer).</li> <li>- savoir respecter des consignes.</li> <li>- être capable de raisonner avec logique et rigueur et donc savoir : <ul style="list-style-type: none"> <li>• identifier un problème et mettre au point une démarche de résolution.</li> <li>• identifier, expliquer, rectifier une erreur.</li> </ul> </li> <li>- savoir s'auto-évaluer.</li> <li>- développer sa persévérance.</li> <li>- avoir une bonne maîtrise de son corps, savoir nager.</li> </ul> <p><b>Attitudes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la volonté de se prendre en charge personnellement, d'exploiter ses facultés intellectuelles et physiques.</li> <li>- avoir conscience de l'influence des autres sur ses valeurs et ses choix.</li> </ul>	<p><b>Capacités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- définir une démarche adaptée au projet.</li> <li>- prendre des décisions, s'engager et prendre des risques en conséquence.</li> <li>- prendre l'avis des autres, échanger, informer.</li> <li>- organiser une réunion, représenter le groupe.</li> <li>- déterminer les tâches à accomplir, établir des priorités.</li> </ul> <p><b>Attitudes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- curiosité et créativité.</li> <li>- motivation et détermination dans la réalisation d'objectifs.</li> </ul>

## 4. Axes de progressions visibles par les élèves

- Apprendre à gérer et maîtriser ses peurs.
- Apprendre à gérer la perte de ses repères.
- Adapter ses prises de risque, en fonction de ses propres compétences et de celles du groupe.
- Développer la confiance en soi et en celles des autres.
- Apprendre à gérer ses émotions, accepter le regard d'autrui.
- Augmenter les prises de risque individuelles et collectives.
- **Modifier des figures proposées soit en les complexifiant, soit en rajoutant des intervenants.**

## 5. Pourquoi choisir l'acrosport en scolaire?

- 1) Activité riche au regard des compétences du socle : (institutionnel)
- 2) Pédagogique :
  - Ludique, collectif
  - Permet à tous les élèves d'être acteurs dans une production collective
  - Permet de trouver une place adaptée dans au moins 2 des rôles proposés.
- 3) *Faisabilité Facile à mettre en place en scolaire* : matériel

### **La présentation d'une production collective permet de :**

- Participer à une création originale... en tant que chorégraphe
- Réaliser des figures à plusieurs
- Communiquer, s'écouter... et choisir : les figures, les transitions, la présentation... la musique...y jouer plusieurs rôles
- Etre responsable de sa sécurité et de celle des autres

## 6. Mise en évidence des capacités, attitudes et connaissances développées en Acrosport

Capacités	Attitudes	Connaissances
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre des appuis sécurisés (porteur et voltigeur)</li> <li>• Adopter des postures sécurisées</li> <li>• Réaliser des figures à plusieurs en toute sécurité (monter tenir démonter)</li> <li>• Créer des figures avec ses partenaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre concentré et vigilant durant l'activité</li> <li>• Présenter se présenter lors de la production (orientation/spectateur, être beau, enchaîner)</li> <li>• Prendre des risques en fonction de ses capacités</li> <li>• Recherche d'effets (musique, esthétique, costume, humour...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître les appuis sécurisés possibles sur le(s) porteur(s)</li> <li>• Mémoriser un enchaînement</li> <li>• Connaître son rôle dans chaque figure (tableau) et celui des autres.</li> <li>• Construire une chorégraphie</li> <li>• Evaluer la difficulté (faisabilité) d'une figure</li> </ul>

## 7. Quels objectifs doit-on se fixer avec les élèves ?

- ➔ **Produire collectivement un enchaînement chorégraphique de plusieurs figures d'acroport, destiné à être présenté devant un public.**
- ➔ **Susciter la curiosité et l'inventivité chez les élèves, et la mettre en avant.**

## 8. Contraintes

- ➔ Trouver un lien entre les figures.
- ➔ Chaque enfant doit (autant que possible) être à la fois porteur, voltigeur et pareur.
- ➔ Varier les figures et le nombre d'élèves par figures.
- ➔ Inventer et construire des figures afin d'élaborer un enchaînement propre à chaque groupe

## 9. Les 3 rôles fondamentaux

**Voltigeur** : il n'a jamais plus de 2 points de contact avec le sol. Il doit toujours s'assurer de prendre des appuis non dangereux sur le porteur, c'est-à-dire sur les épaules, les genoux et le bassin.

**Pareur** : il a toujours les mains libres, afin de pouvoir intervenir le plus rapidement possible, si le voltigeur venait à perdre l'équilibre. En général, il se tient derrière le voltigeur pour intervenir sur une éventuelle chute en arrière (plus dangereuse qu'une chute en avant).



**Porteur** : il a toujours au moins 2 points de contact avec le sol. Plusieurs porteurs peuvent porter ensemble un ou plusieurs voltigeurs.

# 10. Les règles de sécurité

- S'assurer de ne pas faire mal.
- Toujours avoir le dos droit, le ventre et les fesses serrées.
- Avoir le corps est tonique, « dur ».
- Porter avec des appuis larges et toniques.
- Parer en aidant au montage-démontage, en accompagnant le voltigeur.
- Prendre des appuis sur les épaules, les genoux, ou le bassin du porteur.
- Enlever les bijoux, montres, lunettes...
- Être pieds nus.
- Avoir une tenue vestimentaire adaptée.



- Le voltigeur ne doit jamais descendre de son porteur en sautant. Cela occasionnerait des pressions dangereuses sur le porteur.



- Le voltigeur doit s'aider du pareur pour monter sur le porteur.

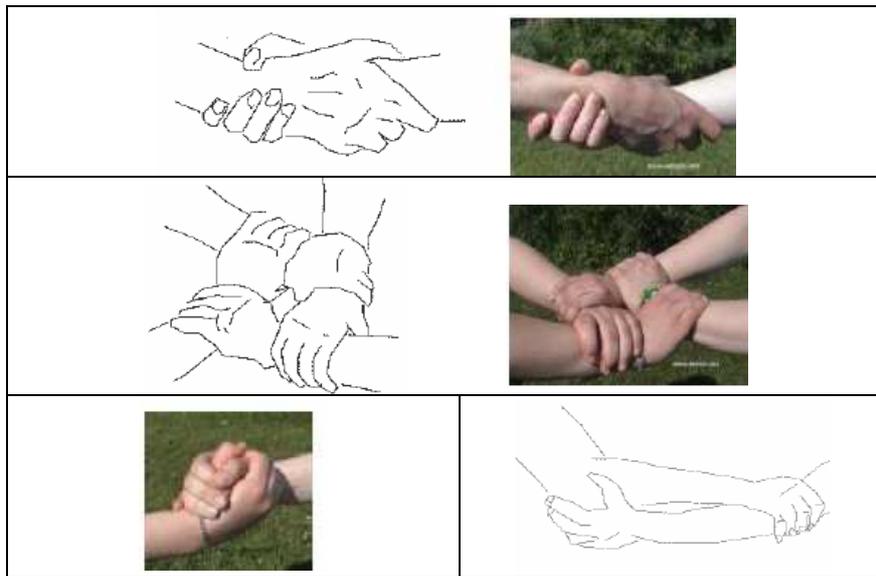


- Le voltigeur lâche la main du pareur lorsqu'il a trouvé son point d'équilibre.

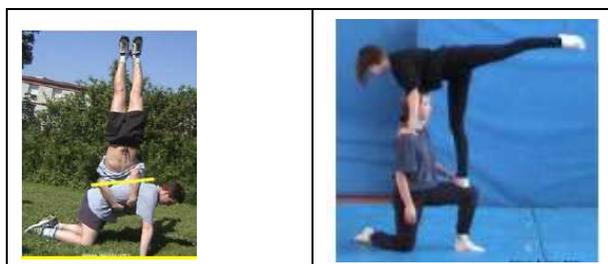


- Le pareur reste proche du voltigeur, prêt à intervenir.

- Rechercher la solidité dans les prises.



- Toujours avoir le dos plat.



- S'assurer de prendre des appuis solides, ne faisant pas mal au porteur.

Milieu du dos du partenaire	Milieu de la cuisse du partenaire	Genoux pliés	Bassin	Epaules
<b>NON</b>	<b>NON</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>

## 11. Elaboration d'une séquence d'apprentissage

- Objectif de la séquence

➔ Produire collectivement un enchaînement chorégraphique de plusieurs figures d'acrosport, destiné à être présenté à un public.

- Objectifs des différentes étapes (chacune des étapes peut faire l'objet de plusieurs séances selon les besoins)

Etape 1 : Découvrir l'APS.

Insister sur les postures de sécurité, découvrir les 3 rôles.

Etape 2 : Construire des figures simples avec contraintes.

Etape 3 : Construire des figures complexes avec contraintes.

Etape 4 : S'approprier les différentes figures.

Etape 5 : Choisir différentes figures en vue de l'enchaînement chorégraphique (cf. contraintes ci-dessus).

Etape 6 : Maîtriser les figures choisies.

Etape 7 : Enchaîner ces figures, travailler le lien entre ces figures.

Etape 8 : Evaluation, présentation de l'enchaînement chorégraphique.

- Matériel : tapis, terrain en herbe (possibilité de pratiquer sur de vieux draps disposés sur l'herbe).

# Etape 1 : découvrir l'APS

## Objectifs

- Prendre conscience de la complémentarité des élèves.
- Maîtriser collectivement un équilibre.
- Palier collectivement un déséquilibre, découvrir le contre poids
- Construire les règles de sécurité avec les élèves (insister sur les alignements).

## Déroulement de la séance

- Echauffement articulaire (cou, poignets, genoux, chevilles,...).
- Se déséquilibrer, se rééquilibrer.
- Exercices à deux : parvenir à une position stable à 2, malgré un déséquilibre individuel (exercices repris au début de chaque séance suivante pendant l'échauffement).

		
<p>Bras tendus, doigts de pied en contact.</p>	<p>Bras tendus, avoir les talons en contact.</p>	<p>Figure à réaliser à 2 avec pieds collés et bras tendus, puis à 3, à 4 et enfin à 5.</p>
		
<p>S'équilibrer à l'aide d'un mur si nécessaire</p>	<p>Sauter sur les genoux de son coéquipier, de face ou de dos.</p>	<p>Tendre à décoller le bassin du sol, chacun son tour, puis ensemble.</p>

## Etape 2 : Construire des figures simples avec contraintes

### Objectifs :

- Prendre conscience des rôles de pareur, porteur et voltigeur.
- Evaluer ses propres capacités, pour ne pas se mettre en situation de danger.
- Travailler son imagination, tout en respectant la contrainte.

### Déroulement de la séance

- Echauffement.
- Différencier la nature des appuis au sol, en les imposant : « Jacques a dit de se tenir sur ... »

Situation 1	Situation 2 : à 2, avec contact entre les 2 élèves	Situation 3 : à 2
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 pieds, 1 main</li><li>• 1 pied, 2 mains</li><li>• 1 pied, 1 main</li><li>• 1 genou, 2 mains</li><li>• 1 genou, 1 main</li><li>• 1 tête, 1 main, 1 genou</li><li>• 1 tête, 1 main, 1 pied</li><li>• 1 tête, 2 mains</li><li>• 1 coude, 1 tête, un genou</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 pieds</li><li>• 2 pieds</li><li>• 2 pieds, 2 mains</li><li>• 2 genoux, 1 pied</li><li>• 1 dos, 1 pied</li><li>• 2 épaules, 1 pied</li><li>• 2 genoux, 2 mains, 1 tête</li><li>• 2 genoux, 2 mains</li><li>• 2 genoux, 4 mains</li><li>• 2 pieds, 4 mains</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• reprendre 4 figures des situations 1 et 2, et construire un petit enchaînement.</li><li>• 10 min de préparation</li><li>• Démonstration</li><li>• Evaluation par le groupe classe</li></ul>

- Prolongement possible : demander à un élève de faire des propositions de prises d'appuis à respecter.
- Retour sur les productions proposées par les différents groupes : quelles difficultés ont-ils rencontrées ? comment ont-ils tentés d'y remédier ?
- Définir collectivement le degré de difficulté des figures et enchaînements proposés.

## Etape 3 : Construire des figures complexes avec contraintes

### Objectifs :

- Prendre conscience des rôles de pareur, porteur et voltigeur.
- Evaluer ses propres capacités, pour ne pas se mettre en situation de danger.
- Travailler son imagination, tout en respectant la contrainte.

### Déroulement de la séance

- Echauffement.
- Retour sur la séance précédente : « Jacques a dit de se tenir sur ... »
- Consigne : complexifier la tâche, en augmentant le nombre d'élèves par groupe.

Situation 1 : à 3 élèves, avec contact entre les 3 élèves	Situation 2 : à 4, avec contact entre les 4 élèves	Situation 3 : à 4, choisir 4 figures, et les enchaîner
<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 pieds, 2 mains</li><li>• 4 pieds, 2 mains, 2 genoux</li><li>• 4 pieds, 2 genoux</li><li>• 4 pieds, 4 genoux</li><li>• 4pieds, 4 genoux, 4 mains</li><li>• 2 dos, 2 pieds</li><li>• 2 pieds, 1 dos, 2 genoux</li><li>• Demander des propositions aux élèves</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 8 pieds, 4 mains</li><li>• 6 pieds, 4 mains</li><li>• 4 pieds, 2 fesses</li><li>• 4 pieds, 4 mains</li><li>• 4 pieds, 4 mains</li><li>• 2 dos</li><li>• 3 genoux, 2 mains, 2 pieds</li><li>• Demander des propositions aux élèves</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• reprendre 4 figures des situations 1 et 2, et construire un petit enchaînement.</li><li>• 15 min de préparation</li><li>• Démonstration</li><li>• Evaluation par le groupe classe</li></ul>

- Retour sur les productions proposées par les différents groupes : quelles difficultés ont-ils rencontrées ? comment ont-ils tentés d'y remédier ?
- Mettre en avant l'originalité des prestations

## **Etape 4 : découvrir et s'appropriier les figures proposées**

### **Objectifs :**

- Tester les figures proposées.
- Les classer par catégorie.
- Les hiérarchiser selon leur degré de difficulté.

### **Déroulement de la séance :**

- Echauffement.
- Les élèves constituent des groupes de 3, et l'enseignant leur distribue les tableaux des figures à 2 et à 3
- Ils testent les figures à 2 et à 3 librement.
- Ils découpent les images, pour les classer selon leurs critères.
- Mise en commun.
- Idem par groupes de 5 à 6 élèves, pour tester les figures à 4 et 5 élèves.
- Mise en commun.
- En classe : élaboration de la grille d'évaluation, attribuer un nombre de points par figure (on marque la totalité des points si elle est réussie seulement la moitié si elle est tentée mais pas réussie).
- Proposer un barème pour chaque catégorie de figures.

### **Prolongement possible en TICE :**

- Au fur et à mesure que les élèves s'approprient les différentes figures, l'enseignant les prend en photos. Cela lui permet de construire une banque d'images pour la classe.  
*Ceci peut faire l'objet d'une séance supplémentaire.*
- Ensuite, sur ordinateur, les élèves viennent choisir dans cette banque d'images, celles des figures qu'ils veulent réaliser lors de leur enchainement.
- Chaque image devra être accompagnée d'un court descriptif de la figure (montage, démontage, rôle de chacun, etc)

## **Etape 5 : Choisir différentes figures en vue de l'enchaînement chorégraphique**

### **Objectifs :**

- Choisir ses figures en fonction de ses capacités.
- Mémoriser ses figures.
- Amener la notion de « tableau » (définition : c'est une association de figures (ou une figure seule si elle sollicite tous les élèves du groupe), tenues 5 secondes face au public).

### **Déroulement de la séance :**

- Echauffement.
- Constitution des groupes : entre 4 et 5 élèves par groupe (pour favoriser la diversité des figures).
- Consigne : élaborer 5 tableaux, dans lesquels à chaque fois, tous les élèves auront un rôle.
- Choix des figures.
- Entraînement libre.
- Ecrire la chorégraphie :
  - tableau 1 : figure A3 et C4, avec élève 1 qui fait ..., élève 2 qui fait ..., etc ...
  - tableau 2 : figure B2, avec élève 1 qui fait ..., etc...
  - etc...
- Prolongement en TICE : écriture de la chorégraphie (dans la mesure du possible)

*Attention, un tableau à 5 peut être constitué d'une figure à 5 bien sûr, mais aussi de 2 figures (une à 2, et l'autre à 3, etc).*

## **Etape 6 : Maîtriser les figures choisies**

### **Objectifs :**

- Mémoriser les figures.
- Mémoriser son propre rôle à l'intérieur des figures.
- Mémoriser l'ordre des figures.

### **Déroulement de la séance :**

- Echauffement.
  - Retour sur la séance précédente.
  - A l'aide d'un appareil photo numérique, prendre en photo chacune des figures.
  - Construire un tableau d'évaluation avec ces photos dans l'ordre prévu par la chorégraphie.
  - Entraînement libre.
  - Démonstration régulière à l'enseignant, ou à un autre élève.
  - Présentation des figures à 6, 7 et 8 : que reconnaît-on ? sont-elles plus compliquées ?
  - Séparer la classe en 3 groupes, pour préparer une ou deux figures à 6, 7 ou 8 élèves.
  - Démonstration, photos.
- 
- Prolongement en TICE : utiliser l'outil informatique pour garder en mémoire, une trace de l'enchaînement à mémoriser.

## **Etape 7 : Enchaîner ces figures, travailler le lien entre ces figures**

### **Objectifs :**

- Travailler la transition entre les figures.
- Faire preuve d'originalité

### **Déroulement de la séance :**

- Echauffement.
- Répéter les figures.
- Faire constater les pertes de temps, les bavardages et les hésitations entre chaque figure.
- Consignes : mettre en place des déplacements gymniques entre chaque figure.
- Orchestrer l'entrée et la sortie.
- Critères de réussite :
  - on voit très peu d'élèves qui se « baladent » ou marchent entre les figures.
  - les déplacements sont limités.
  - Les élèves font preuves d'originalité dans leurs déplacements.
  - les figures s'enchaînent, sans parole.
  - l'entrée se fait de façon originale.
  - la sortie se fait de façon originale.
  - l'ordre et la nature des figures correspondent à ceux de la fiche.
  - auto-évaluation.
  - Répétition.
- Prolongement possible : proposer aux groupes qui le désirent, de mettre un fond musical durant leur enchaînement.

## **Etape 8 : Evaluation, présentation de l'enchaînement chorégraphique**

### **Objectifs :**

- Evaluation.
- Présentation des enchaînements chorégraphiques au reste de la classe, voire à d'autres classes.

### **Déroulement de la séance**

- Echauffement libre.
- Répétition libre.
- Consigne : présenter votre enchaînement chorégraphique, conformément à celui que vous avez préparé, et qui est présenté sur votre fiche.
- Critères de réussite :
  - l'enchaînement présenté est conforme à celui de la fiche.
  - il se déroule sans bruit, sans bavardage, sans hésitation.
  - l'entrée est orchestrée.
  - Les transitions sont orchestrées.
  - la sortie est orchestrée.
- les spectateurs respectent la production de leurs camarades.
- Prolongement possible : demander à chaque groupe de remplir une fiche d'observation pour chacun des autres groupes.
- Débat : mise en commun des grilles d'observation, pour mettre en évidence les similitudes et les différences.

# Les conditions de réussite

- Trouver le juste milieu entre prise de risque et réussite.
- Tenir chaque figure pendant 5 secondes.
- Varier les figures.
- Explorer tous les rôles.
- Faire preuve d'originalité  
(humour, costumes, musique,...)

# Annexes

# Tableau des figures à 2



<http://eps.roudneff.com>



<http://eps.roudneff.com>



<http://eps.roudneff.com>



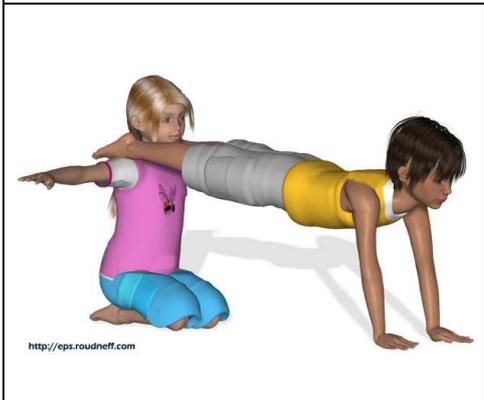
<http://eps.roudneff.com>



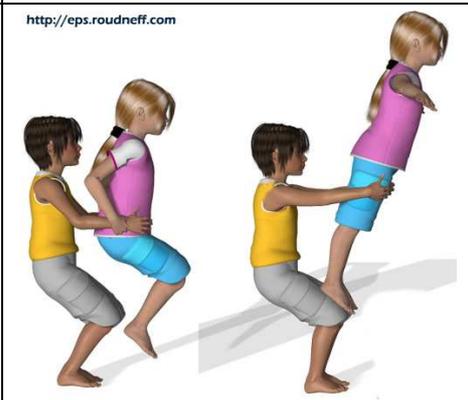
<http://eps.roudneff.com>



<http://eps.roudneff.com>



<http://eps.roudneff.com>



<http://eps.roudneff.com>



<http://eps.roudneff.com>



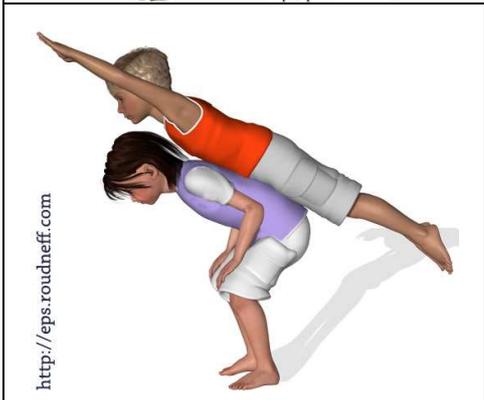
<http://eps.roudneff.com>



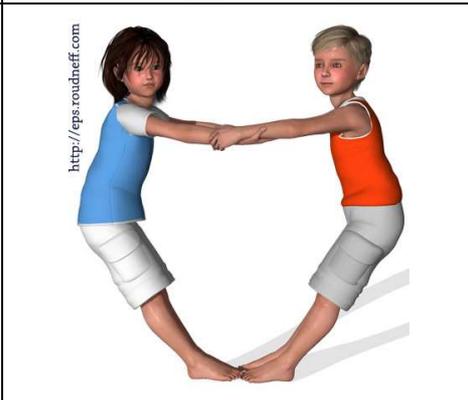
<http://eps.roudneff.com>



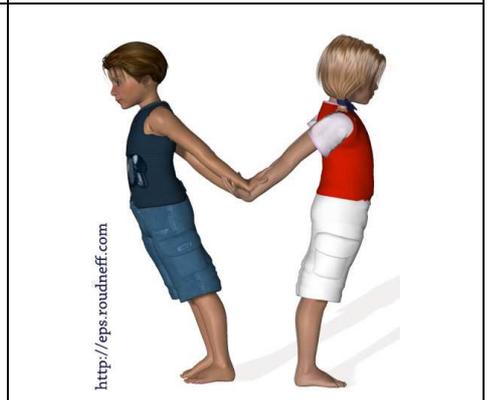
<http://eps.roudneff.com>



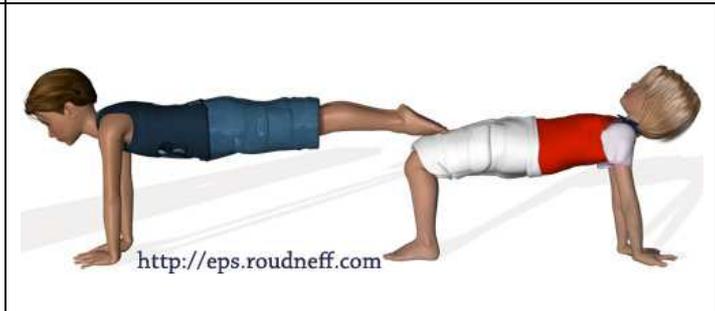
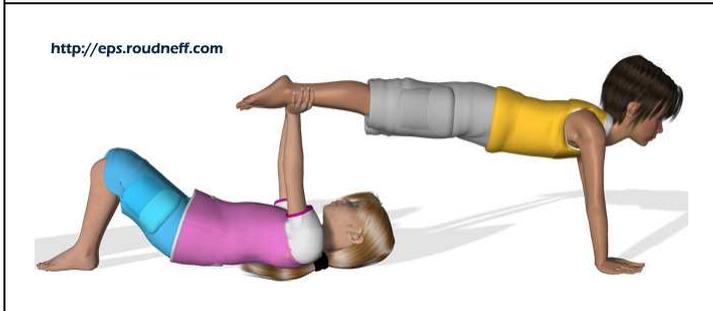
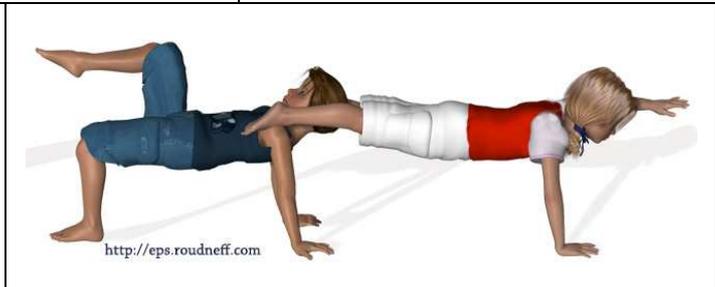
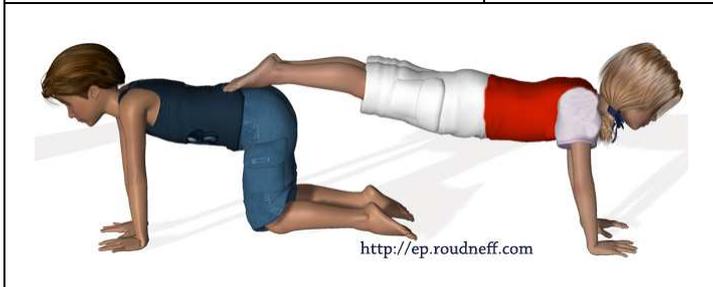
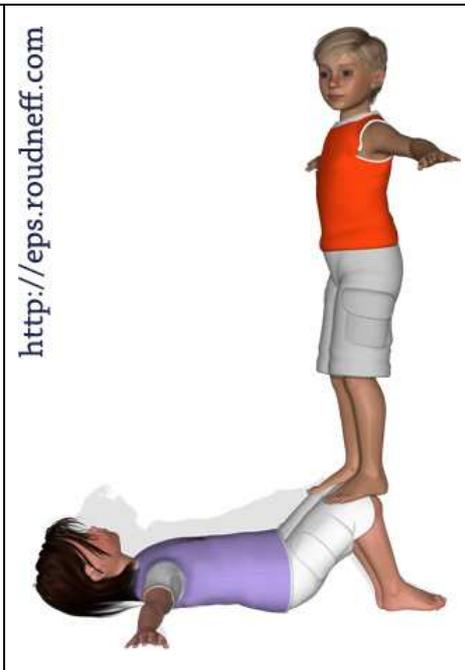
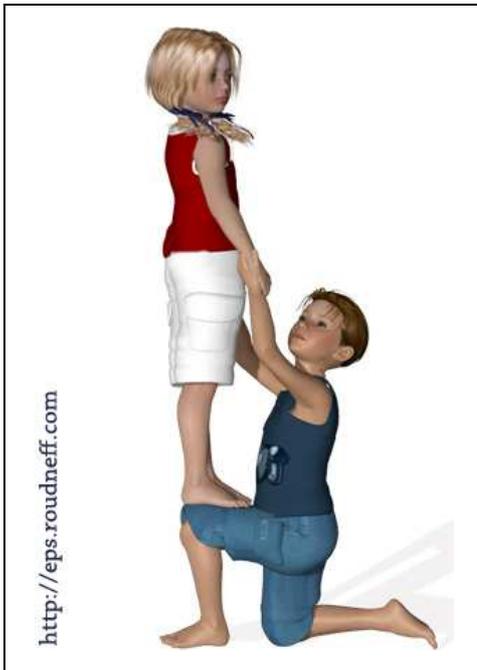
<http://eps.roudneff.com>



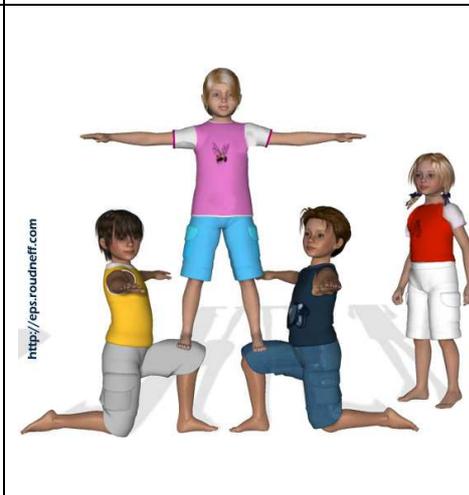
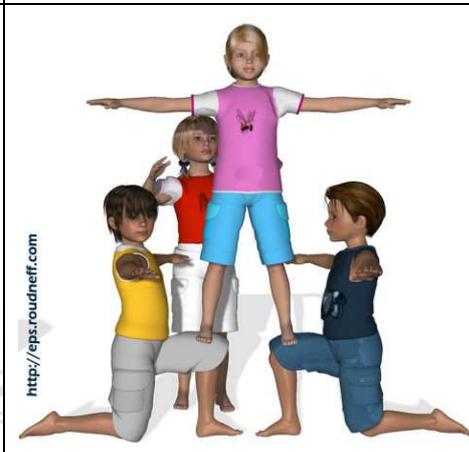
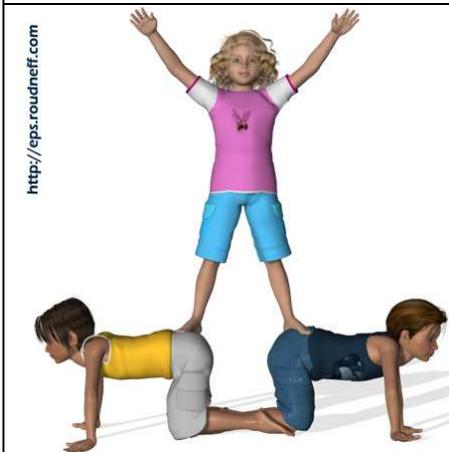
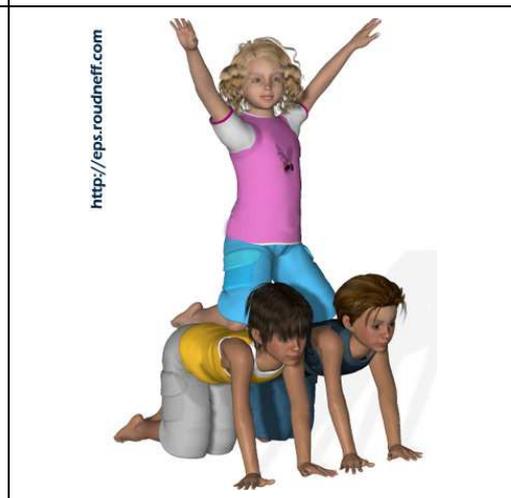
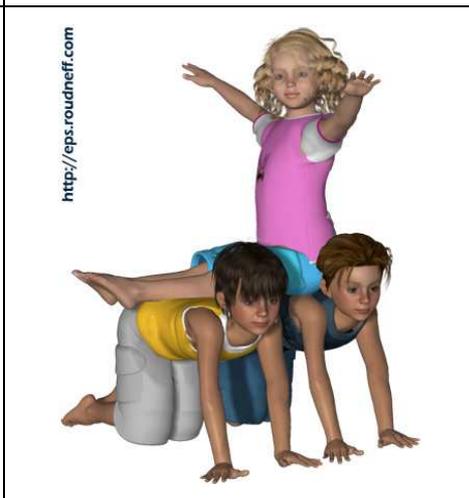
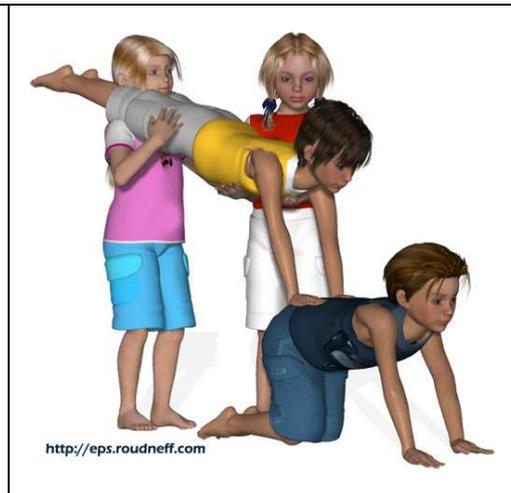
<http://eps.roudneff.com>



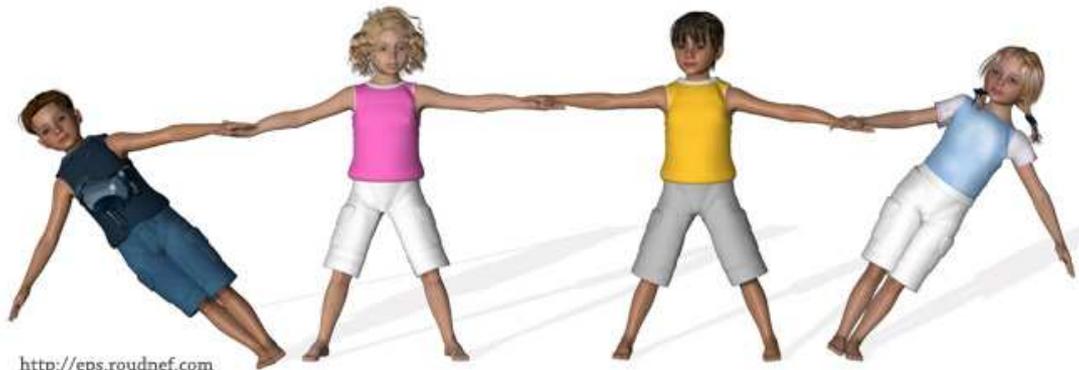
<http://eps.roudneff.com>



# Tableau des figures à 3



# Tableau des figures à 4 et à 5



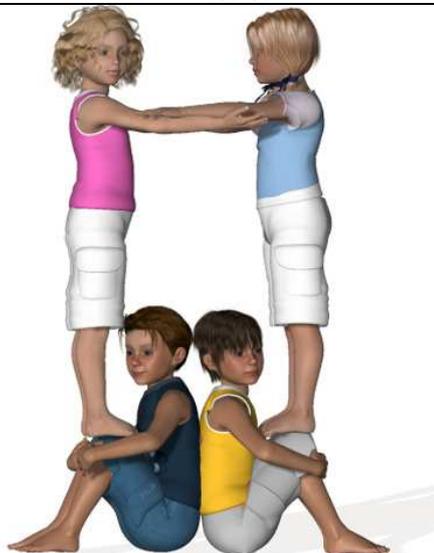
<http://eps.roudnneff.com>



<http://eps.roudnneff.com>



<http://eps.roudnneff.com>



<http://eps.roudnneff.com>



<http://eps.roudnneff.com>

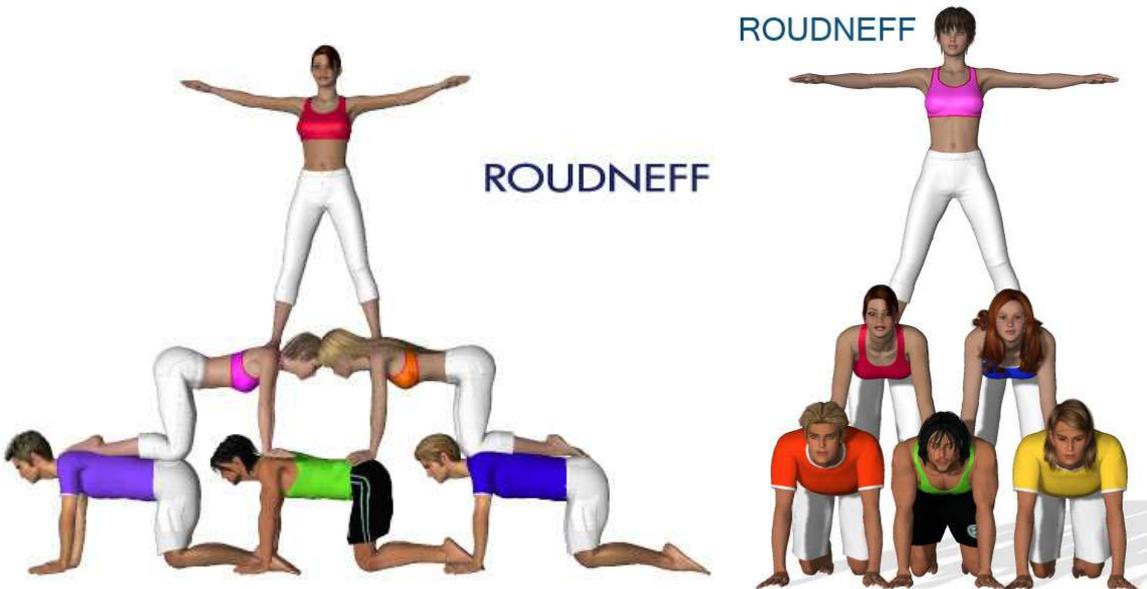
Prolongements :  
figures à 6, 7 et 8



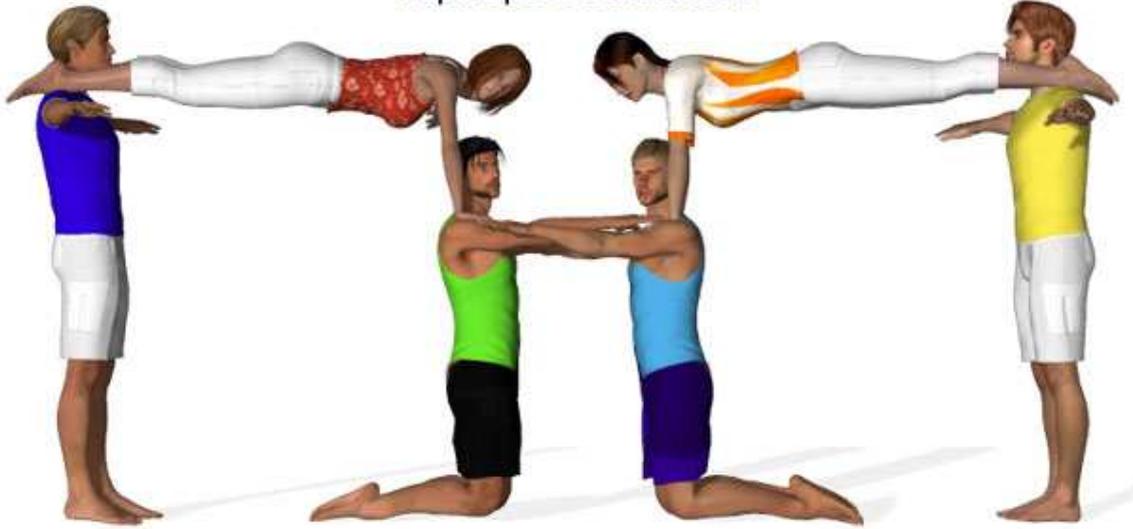
<http://eps.roudneff.com>



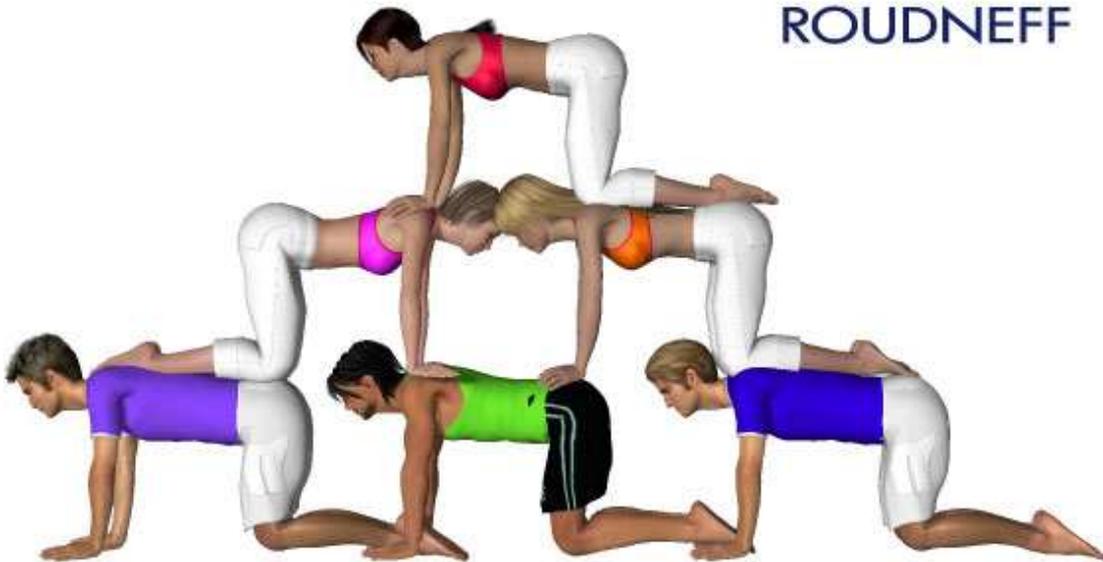
<http://eps.roudneff.com>



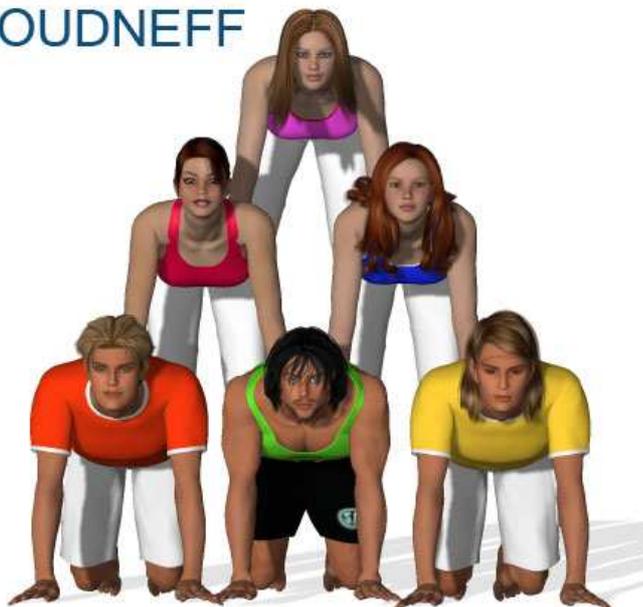
<http://eps.roudneff.com>



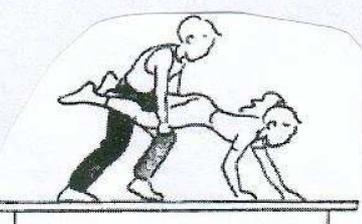
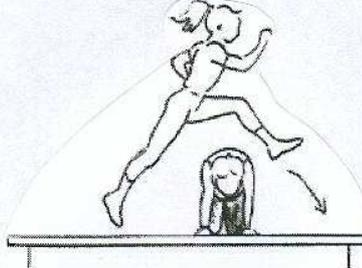
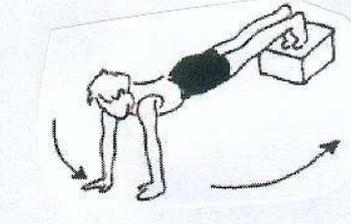
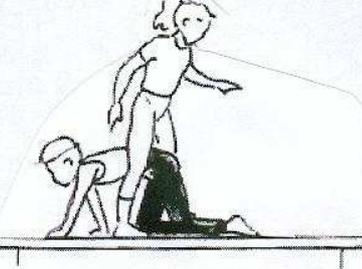
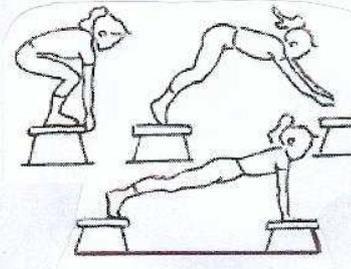
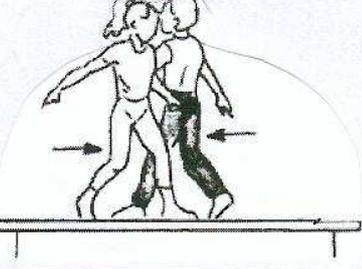
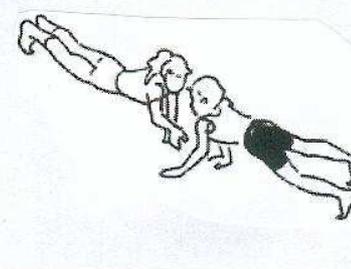
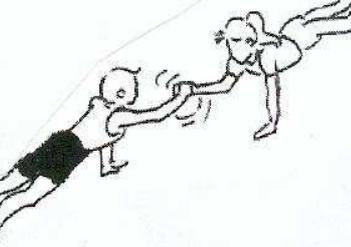
ROUDNEFF

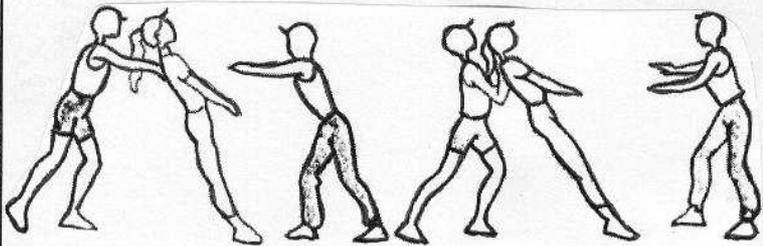
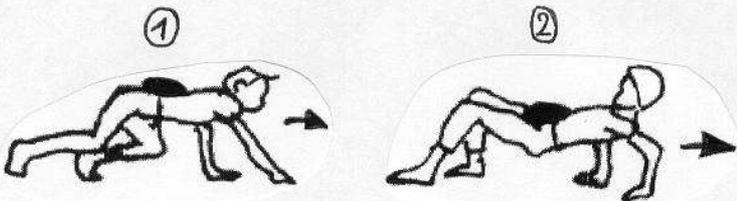
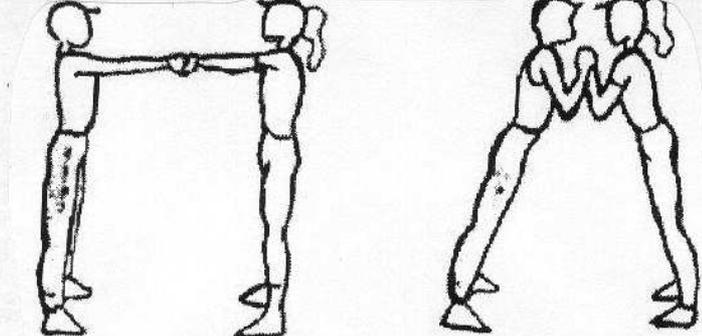
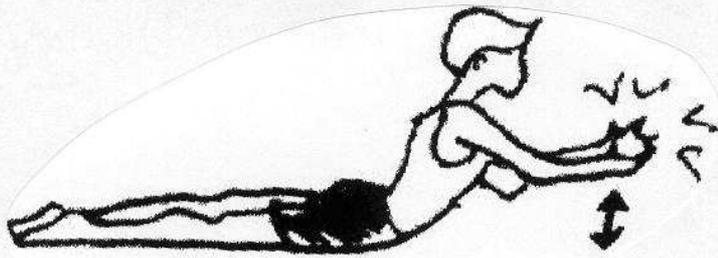
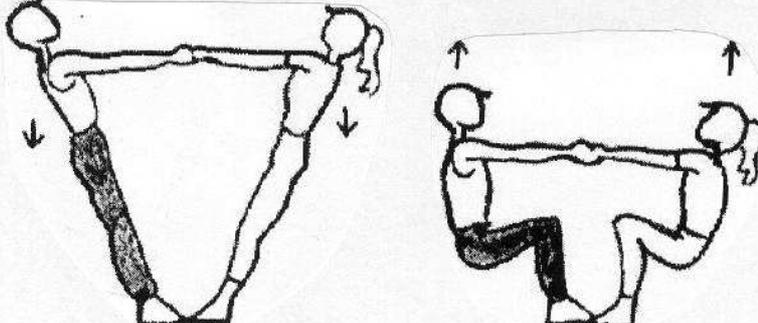


ROUDNEFF



# Echauffements

	<p>Par 2, se porter à tour de rôle et marcher sur un banc.</p>		<p>Par 2, combat de coqs, les bras croisés, en sautant sur un pied, tenter de faire tomber l'autre, ou lui faire poser les deux pieds.</p>
	<p>Par 2, faire la « brouette » sur le banc.</p>		<p>Par 2, dos à dos, se tenir sur les bras, se lever puis s'asseoir.</p>
	<p>Par 2, un partenaire agenouillé sur le banc, l'autre doit passer par-dessus en courant ou marchant.</p>		<p>Appuis faciaux, jambes surélevées, se repousser des 2 bras et faire le tour du podium.</p>
	<p>Par 2, passer entre les jambes du partenaire qui se tient debout sur la banc, avec les jambes écartées.</p>		<p>Accroupi sur un banc. Appuis faciaux avec les bars sur un autre banc, et retour à la position de départ.</p>
	<p>Par 2, se croiser sur le banc, sans mettre pied à terre.</p>		<p>Appuis faciaux bras tendus, les partenaires essaient mutuellement de faire tomber.</p>
	<p>Par 2 face à face, accroupis, bras croisés devant ou dans le dos, tenter de faire tomber l'autre en le poussant ou en l'évitant</p>		<p>Appuis faciaux, 2 partenaires face à face se tenant par la main droite, ils essaient mutuellement de se faire tomber.</p>

	<p>La bouteille « saoule »</p> <p>Les pieds de l'élève au milieu ne doivent pas bouger, et ses deux camarades le font osciller. Son corps doit rester le plus droit possible.</p>
	<p>Se déplacer en quadrupédie, sans faire tomber l'objet posé sur le corps</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. se déplacer avec le ventre vers le sol, et un objet posé sur le dos.</li> <li>2. se déplacer avec le dos vers le sol, et un objet posé sur le ventre.</li> </ol>
	<p>S'appuyer et se repousser par les bras tout en restant gainé.</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. S'allonger sur le ventre.</li> <li>2. Relever vivement le ventre, sans relever les pieds.</li> <li>3. Claquer des mains quand la tête est bien relevée.</li> </ol>
	<p>Descendre accroupi, remonter debout en se tenant par les mains, bras tendus.</p> <p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur un pied.</li> <li>- En se tenant d'une seule main.</li> <li>- Dos à dos, sans se tenir, descendre sans déséquilibre.</li> </ul>

Prénoms des élèves :

## Grille d'observation - acrosport

Photos ou dessins des figures	Critères de réussite	barème	points	total
	Niveau de difficulté			
	Tenir la figure 5s			
	Qualité du montage – démontage			
	Respect de la figure			
	Niveau de difficulté			
	Tenir la figure 5s			
	Qualité du montage – démontage			
	Respect de la figure			
	Niveau de difficulté			
	Tenir la figure 5s			
	Qualité du montage – démontage			
	Respect de la figure			
	Niveau de difficulté			
	Tenir la figure 5s			
	Qualité du montage – démontage			
	Respect de la figure			
	Niveau de difficulté			
	Tenir la figure 5s			
	Qualité du montage – démontage			
	Respect de la figure			

BONUS	silencieuse	originale	sans temps mort	total
entrée				
transition				
sortie				

## Compétences du livret scolaire de cycle 3

<b>Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique</b>	CE2	CM1	CM2
Danse : construire à plusieurs une phrase dansée (chorégraphie de 5 éléments) pour exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments et pour communiquer des émotions, sur des supports sonores divers.			
Activités gymniques : construire et réaliser un enchaînement de 4 à 5 éléments acrobatiques sur divers engins (barres, moutons, poutres, tapis)			

## Compétences du livret scolaire de cycle 2

<b>Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique</b>	CP	CE1
Danse : exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments pour communiquer des émotions en réalisant une petite chorégraphie (3 à 5 éléments), sur des supports sonores divers.		
Activités gymniques : réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions « acrobatiques » sur des engins variés (barres, plinths, poutres, gros tapis).		

<b>A</b>	<b>Acquis</b>
<b>AR</b>	<b>A renforcer</b>
<b>NA</b>	<b>Non acquis</b>

## Fiche d'observation

Groupe observé : \_\_\_\_\_

Observateurs : \_\_\_\_\_

Sécurité	oui	non
Respect des zones d'appuis sur le(s) porteur(s)		
Montage et démontage en douceur		

Réalisation		oui	non
Enchaînement mémorisé des cinq figures	Figure 1		
	Figure 2		
	Figure 3		
	Figure 4		
	Figure 5		
Immobilité de 5secondes à chaque fois			
Présence des liaisons entre les figures			
Hésitations, mouvements parasites, ...	aucun	peu	beaucoup

## Fiche d'observation

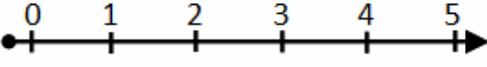
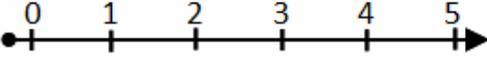
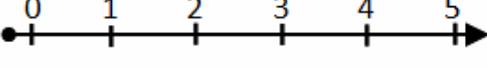
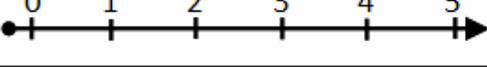
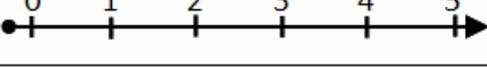
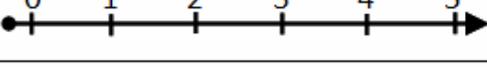
Groupe observé : \_\_\_\_\_

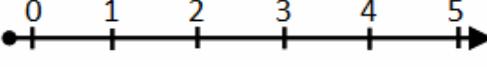
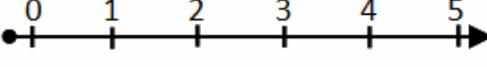
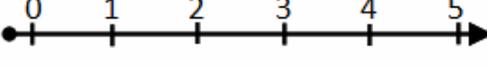
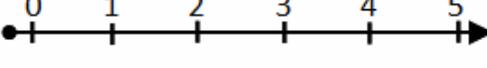
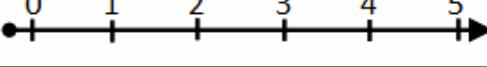
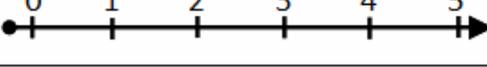
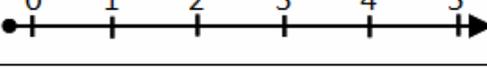
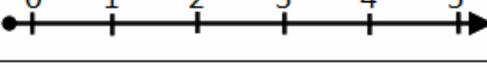
Observateurs : \_\_\_\_\_

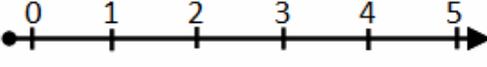
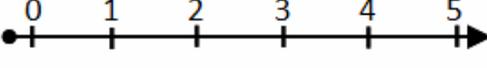
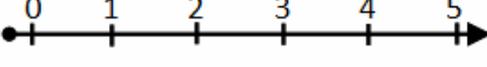
Sécurité	oui	non
Respect des zones d'appuis sur le(s) porteur(s)		
Montage et démontage en douceur		

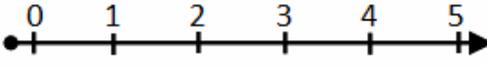
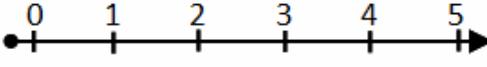
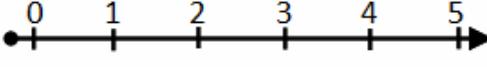
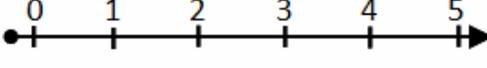
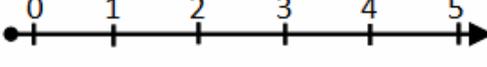
Réalisation		oui	non
Enchaînement mémorisé des cinq figures	Figure 1		
	Figure 2		
	Figure 3		
	Figure 4		
	Figure 5		
Immobilité de 5secondes à chaque fois			
Présence des liaisons entre les figures			
Hésitations, mouvements parasites, ...	aucun	peu	beaucoup

Grille d'évaluation : entrée + sortie + liens + figure par figure

NOM	_____
<b>Grille d'évaluation</b>	
L'entrée	
La sortie	
Les liens	
Figure 1	
Figure 2	
Figure 3	
Figure 4	
Figure 5	

NOM	_____
<b>Grille d'évaluation</b>	
L'entrée	
La sortie	
Les liens	
Figure 1	
Figure 2	
Figure 3	
Figure 4	
Figure 5	

NOM	_____
<b>Grille d'évaluation</b>	
L'entrée	
La sortie	
Les liens	
Figure 1	
Figure 2	
Figure 3	
Figure 4	
Figure 5	

NOM	_____
<b>Grille d'évaluation</b>	
L'entrée	
La sortie	
Les liens	
Figure 1	
Figure 2	
Figure 3	
Figure 4	
Figure 5	

Grille d'évaluation : esthétique + figure par figure

NOM	
Grille d'observation	
Entrée Liens sortie	
Figure 1	
Figure 2	
Figure 3	
Figure 4	
Figure 5	

NOM	
Grille d'observation	
Entrée Liens sortie	
Figure 1	
Figure 2	
Figure 3	
Figure 4	
Figure 5	

NOM	
Grille d'observation	
Entrée Liens sortie	
Figure 1	
Figure 2	
Figure 3	
Figure 4	
Figure 5	

NOM	
Grille d'observation	
Entrée Liens sortie	
Figure 1	
Figure 2	
Figure 3	
Figure 4	
Figure 5	

Grille d'évaluation : esthétique + figures (technique)

NOM	
Grille d'observation	
Entrée Liens sortie	0 1 2 3 4 5 →
BILAN	0 1 2 3 4 5 →
Figures	0 1 2 3 4 5 →

NOM	
Grille d'observation	
Entrée Liens sortie	0 1 2 3 4 5 →
BILAN	0 1 2 3 4 5 →
Figures	0 1 2 3 4 5 →

NOM	
Grille d'observation	
Entrée Liens sortie	0 1 2 3 4 5 →
BILAN	0 1 2 3 4 5 →
Figures	0 1 2 3 4 5 →

NOM	
Grille d'observation	
Entrée Liens sortie	0 1 2 3 4 5 →
BILAN	0 1 2 3 4 5 →
Figures	0 1 2 3 4 5 →

NOM	
Grille d'observation	
Entrée Liens sortie	0 1 2 3 4 5 →
BILAN	0 1 2 3 4 5 →
Figures	0 1 2 3 4 5 →

NOM	
Grille d'observation	
Entrée Liens sortie	0 1 2 3 4 5 →
BILAN	0 1 2 3 4 5 →
Figures	0 1 2 3 4 5 →

NOM	
Grille d'observation	
Entrée Liens sortie	0 1 2 3 4 5 →
BILAN	0 1 2 3 4 5 →
Figures	0 1 2 3 4 5 →

NOM	
Grille d'observation	
Entrée Liens sortie	0 1 2 3 4 5 →
BILAN	0 1 2 3 4 5 →
Figures	0 1 2 3 4 5 →