

Compétence attendue :

Concevoir et présenter un enchaînement maîtrisé d'au moins 4 figures acrobatiques, montées et démontées de façon sécurisée, choisies en référence à un code commun, reliées par des éléments gymniques ou chorégraphiques. Assumer au moins deux des trois rôles : voltigeur, porteur, aide.
Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Le vocabulaire spécifique : porteur (P), voltigeur (V), aide (A), gainage, appuis, alignement segmentaire.</i> · <i>Les règles de sécurité : placement de base du porteur, zones d'appuis du voltigeur efficaces et non dangereuses pour le porteur, procédures de montage/ démontage, placement au regard de l'espace disponible et des autres groupes lors des phases de travail.</i> · Le niveau de difficulté des figures acrobatiques réalisées. · Différentes prises manuelles. · <i>Ses capacités et celles des autres.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les principes de construction d'un enchaînement :</i> · <i>Les caractéristiques d'un début, d'un développement et d'une fin.</i> · <i>L'orientation des figures par rapport aux spectateurs.</i> · <i>L'utilisation optimale de l'espace (praticable).</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les critères d'appréciation simples liés :</i> · <i>au respect des contraintes de construction de l'enchaînement.</i> · <i>aux trois temps d'une figure statique (montage, tenue trois secondes, démontage).</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Mémoriser son rôle</i> dans l'enchaînement. · Coordonner ses actions avec celles des autres. · Maîtriser des éléments gymniques simples. · Doser son énergie, son tonus et gérer son effort sur l'ensemble de la prestation. <p>Porteur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Mettre en place les placements de base : dos plat, bassin en rétroversion (gainage), parties porteuses à la verticale des appuis ou au sommet d'un triangle. · Etre stable sur ses appuis en élargissant la base de sustentation. · Contracter les muscles pour verrouiller les articulations et stabiliser l'ensemble du corps. · Réaliser des saisies précises et efficaces. <p>Voltigeur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Se positionner précisément et rapidement (sans précipitation). · Prendre des appuis stables sur le porteur avec et sur des surfaces larges et verrouillées. · Prévoir son espace de réception. <p>Aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Accompagner et équilibrer le montage et le démontage de la figure. · Prévoir le lieu de chute possible et se placer à l'endroit le plus « risqué » en levant les bras vers le voltigeur. · Adopter une posture dynamique permettant d'intervenir rapidement. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Choisir les figures acrobatiques adaptées aux ressources de chacun (les plus difficiles possibles, mais maîtrisées et coordonnées).</i> · <i>Rechercher la continuité dans la liaison des figures.</i> · <i>Rechercher des éléments chorégraphiques originaux, esthétiques.</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Repérer les figures acrobatiques.</i> · <i>Apprécier leur réalisation à partir d'un ou deux critères simples et précis.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Respecter les règles de sécurité.</i> · <i>Accepter le contact physique avec autrui.</i> · <i>Respecter le niveau de chacun et accepter de travailler avec tout le monde.</i> · <i>Se concentrer avant d'agir et rester vigilant tout au long de l'enchaînement.</i> · <i>Maîtriser ses émotions pour se confronter au regard des autres.</i> · <i>Etre à l'écoute de la prestation de ses partenaires pour se recalibrer en cas d'erreur.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Accepter les différences.</i> · <i>Etre à l'écoute de chacun de ses partenaires et suggérer sans imposer ses idées.</i> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Se rendre disponible pour la prestation observée.</i> · <i>Etre attentif et respectueux du travail des autres.</i> · <i>Etre rigoureux dans la qualité de l'observation.</i>

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Maîtriser et utiliser un vocabulaire spécifique lors des échanges relatifs à la construction et à l'appréciation de l'enchaînement.

Compétence 3 : Acquérir des connaissances sur le corps humain et ses possibilités.

Compétence 6 : Respecter les règles de sécurité, s'engager dans les rôles de porteur, voltigeur, aide, chorégraphe et observateur. Accepter les différences au sein du groupe.

Compétence 7 : Agir en groupe de manière responsable et autonome. Développer sa persévérance, oser exploiter ses ressources et se montrer devant les autres.

Compétence attendue :

Concevoir et présenter un enchaînement maîtrisé d'au moins 5 figures acrobatiques statiques et dynamiques, montées et démontées de façon active et sécurisée, où le voltigeur sera au moins une fois en situation de verticale renversée.

Juger les prestations à partir d'un code construit en commun.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · La différenciation entre figures statiques et dynamiques. · <i>Les lois essentielles de l'équilibre statique et dynamique.</i> · Les différentes formes de situations verticales renversées et les placements correspondants. · Les principes de complexification des figures : diminution du nombre et de la quantité de surface des appuis, augmentation de la hauteur, difficulté de la situation renversée, augmentation du nombre de participants. · Les éléments permettant la gestion des tonus posturaux : tension, relâchement. · Le code des figures acrobatiques. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Chorégraphe :</p> <p>Les principes et les procédés de composition :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Quelques formations.</i> · <i>Quelques effets chorégraphiques.</i> · <i>La variété et la complexité des figures acrobatiques et des éléments chorégraphiques.</i> <p>Juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Les critères d'appréciation collectifs et individuels : difficulté, composition, exécution.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Optimiser le rapport prise de risque/maîtrise dans la réalisation des figures au regard des possibilités de chacun.</i> · Monter et démonter les figures de façon dynamique et originale. · Enchaîner les différentes figures acrobatiques statiques et dynamiques avec des éléments de liaison gymniques ou chorégraphiques. · Mémoriser sa prestation et coordonner ses actions avec celles des autres. · Gérer ses efforts tout au long de l'enchaînement. <p>Porteur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Assurer ses prises sur le voltigeur. · Porter à toutes les hauteurs. · Accompagner le voltigeur dans les figures dynamiques. <p>Voltigeur :</p> <ul style="list-style-type: none"> · S'équilibrer et maintenir une posture gainée sur une base élevée. · Réduire les surfaces de contact avec le porteur. · Maîtriser une situation de verticale renversée : placement du bassin, gainage, alignement segmentaire. · Contrôler son élan pour ne pas perturber l'équilibre de la figure acrobatique. · Anticiper et organiser son espace de réception. <p>Aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Accompagner le voltigeur sans le lâcher jusqu'à son point d'arrêt, d'équilibre, de réception · Anticiper les placements adéquats et les moments « risqués ». <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Choisir les figures acrobatiques et les éléments chorégraphiques permettant de dynamiser l'enchaînement.</i> · <i>Lier de façon originale les figures choisies et organiser les relations entre les acrobates</i> · <i>Corriger les gestes parasites.</i> <p>Juge:</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Apprécier la valeur des figures acrobatiques par rapport à leur difficulté et leur complexité pour les hiérarchiser dans un code commun.</i> · <i>Reconnaître les éléments réalisés par rapport au code construit en commun.</i> · <i>Repérer et apprécier les fautes d'exécution à partir d'indicateurs précis.</i> 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Exploiter au mieux ses possibilités et celles des autres.</i> · <i>Créer un climat de confiance mutuel</i> · <i>Adopter une attitude réfléchie pour gérer au mieux le couple « risque /sécurité » :</i> · <i>Accepter les regards et les jugements des autres.</i> · <i>Prendre en compte les observations points de vue critiques sur sa prestation pour progresser.</i> <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Composer et négocier avec ses partenaires pour élaborer un projet collectif.</i> · <i>Utiliser les compétences de chacun, valoriser la production.</i> <p>Juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>S'impliquer dans la construction du code commun.</i> · <i>Se responsabiliser par rapport à son rôle de juge pour établir une note fiable.</i> · <i>Rester attentif et concentré durant tout l'enchaînement de son camarade.</i> · <i>Etre objectif et impartial</i>

Liens avec le socle :

Compétence 1 : Argumenter avec clarté, concision et précision son point de vue ou son jugement.

Compétence 3 : Acquérir des connaissances sur les lois mécaniques de l'équilibre lors du montage et du démontage des figures.

Compétence 6 : Acquérir le sens des responsabilités dans la gestion du couple risque/sécurité pour soi et pour les autres. S'engager dans les rôles de chorégraphe et de juge.

Compétence 7 : Avoir conscience de ses ressources et de celles de ses partenaires pour choisir les figures gymniques. Prendre des initiatives pour mener à bien le projet collectif .