

FICHE D'ACTIVITE : ACROSPORT

Compétence attendue Niveau 2

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	Attitude
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 : Chorégraphe ou groupe Les principes et les procédés de composition :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelques formations. • Quelques effets chorégraphiques. • La variété et la complexité des figures acrobatiques et des éléments chorégraphiques. <p>Juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les critères d'appréciation collectifs et individuels : difficulté, composition, exécution. 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Optimiser le rapport prise de risque/maîtrise dans la réalisation des figures au regard des possibilités de chacun. • Monter et démonter les figures de façon dynamique et originale. • Enchaîner les différentes figures acrobatiques statiques avec des éléments de liaison gymniques ou chorégraphiques. • Mémoriser sa prestation et coordonner ses actions avec celles des autres. . <p>Porteur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assurer ses prises sur le voltigeur. • Porter à toutes les hauteurs. . <p>Voltigeur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'équilibrer et contrôler sa posture pour ne pas perturber l'équilibre de la figure acrobatique. • Réduire les surfaces de contact avec le porteur. • Maîtriser une situation de verticale renversée : placement du bassin, gainage, alignement segmentaire. . • 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 : Chorégraphe ou groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisir les figures acrobatiques et les éléments chorégraphiques permettant de dynamiser l'enchaînement. • Lier de façon originale les figures choisies et organiser les relations entre les acrobates • Corriger les gestes parasites. <p>Juge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprécier la valeur des figures acrobatiques par rapport à leur difficulté et leur complexité pour les hiérarchiser dans un code commun. • Reconnaître les éléments réalisés par rapport au code construit en commun. • Repérer et apprécier les fautes d'exécution à partir d'indicateurs précis 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exploiter au mieux ses possibilités et celles des autres. • Créer un climat de confiance mutuelle. • Adopter une attitude réfléchie pour gérer au mieux le couple « risque /sécurité ». • Accepter les regards et les jugements des autres. • Prendre en compte les observations et points de vue critiques sur sa prestation pour progresser. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Chorégraphe ou groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Composer et négocier avec ses partenaires pour élaborer un projet collectif. • Utiliser les compétences de chacun pour valoriser la production. <p>Juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'impliquer dans la construction du code commun. • Se responsabiliser par rapport à son rôle de juge pour établir une note fiable. • Rester attentif et concentré durant tout l'enchaînement de son camarade.

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