

Séquence Acrosport 3e7

Cahier de l'élève

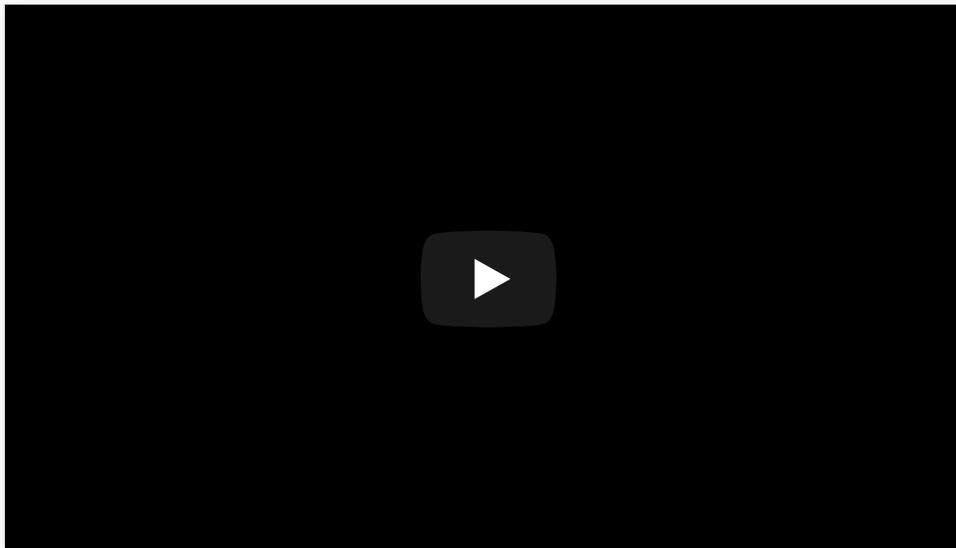


Leçon 1

Distinguer les différents rôles : Porteur, voltigeur, aide.

Connaissance des principes de sécurité :

- Charger dans l'axe de l'appui (ex : genou, bassin, épaule
proscrire milieu du dos ou de la cuisse)
- Verrouiller les articulations.
- Démonter une figure telle qu'elle a été montée.
- Valider les figures progressivement, de la plus simple à la plus complexe.



Pour vérifier avoir bien compris :

[Lien Test Quizinière](#)

(accès direct au Quiz,
aucune inscription requise)

Leçons 2-3-4

But : Maîtriser les meilleures figures possibles

Critères de complexification :

- Réduction d'appuis
- Renversement
- Hauteur genou du voltigeur
- Hauteur épaules du voltigeur
- Compensation de masses

Le cumul des critères définit le niveau de difficulté de la figure (A -> D)

	A	B	C	D
Duo	0	1	2	3
Trio	1	2	3	4
Quatuor	2	3	4	5

Appui sur les planches de figures disponibles en [version numérique](#) (lien espace documentaire) ou papier.
Possibilité de créer vos propres figures.

A chaque séance, sera créé un [Mur collaboratif](#) (lien direct) où vous posterez les photos de vos figures validées au cours de la leçon.

Evaluation par capitalisation, les figures validées sont cumulées et traduites en une note qui ne pourra qu'être améliorée cours après cours. Note de difficulté arrêtée en fin de L4.

- Leçon 2 : les duos statiques et dynamiques
- Leçon 3 : les trios statiques et dynamiques + antérieur
- Leçon 4 : les quatuors + antérieur

Note de difficulté arrêtée à la fin de la Leçon 4.

Exemple :

- 0,5 pt par figure A validée
- 1 pt par figure B
- 1,5 pt par figure C
- 2 pts par figure D

(À affiner selon les figures proposées, le temps de pratique, le niveau de la classe ...)

Leçons 5-6-7

Critères de composition d'un enchaînement :

- Fluidité
- Occupation de l'espace
- Alignements
- Procédés de composition : unisson, cascade ...
- Entrée/sortie
- Musique, thème

Partir du dernier [Mur collaboratif](#) créé.

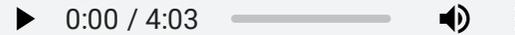
Organiser les figures dans l'espace (en déplaçant les post-it), dans le temps (numéroter les figures).

Choisir une musique dans la liste suivante :

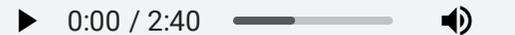
- Overlove :



- Spark :



- Cyber :



Leçon 8 - Evaluation

Acrosport – Cycle 4	Non Acquis	En cours d'Acquisition (PA)	Acquis	Dépassé
D1.4 : Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps. Maîtrise des figures	Présence de chutes et nombreux déséquilibres.	Plusieurs déséquilibres. Démontage aléatoire.	Très peu de déséquilibres (prise de risque maîtrisée) Montage/démontage propre.	Figures réalisées sans hésitation, au meilleur niveau de chaque élève.
D1.4 : Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps. Difficulté des éléments présentés	Majorité de A	Majorité/moyenne de B	Majorité/moyenne de C	Majorité de D
D2.1 : Organisation du travail personnel. Mémoire et enchaînement	Nombreux temps d'arrêt, rigole, marche d'un élément à un autre, attend que ses camarades lui disent quoi faire.	Connaissance partielle de l'enchaînement, présence limitée des gestes parasites.	Enchaînement fluide démontrant une bonne mémorisation et de nombreuses répétitions.	Réalisation d'éléments de liaison acrobatiques ou originaux (liés au thème retenu). Connaissance parfaite de l'enchaînement.
D3.3 : Réflexion et discernement. Rôle de Juge	Bavarde, rit. Porte des jugements de valeur.	Observe avec attention. Apprécie l'enchaînement avec une partie des critères appris.	Attentif et efficace. Apprécie l'enchaînement avec la totalité des critères de la fiche.	Enrichit le jugement en proposant d'autres critères pertinents.
D4.2 : Conception, création, réalisation. Composition collective	Figures juxtaposées le plus souvent au centre. Fiche projet absente/incomplète. Thème très peu exploré	Rythme monotone. Musique en fond et thème abordé de manière aléatoire. Fiche projet complète et simple.	Enchaînement dynamique et fluide sur tout l'espace scénique	Enchaînement précis, varié et calé sur la musique. Fiche projet très précise avec code couleur.

Auto-positionnement à réaliser entre la leçon 7 et la leçon 8 :

1. [Télécharge la grille.](#)
2. Utilise **Paint** sur Windows ou **iMarkup** sur Android ou tout autre logiciel/application pour annoter une image
3. Entoure ton meilleur niveau de maîtrise pour chaque compétence.
4. Envoie-moi ton auto-évaluation via le **casier numérique**, en ajoutant ton prénom dans le titre.