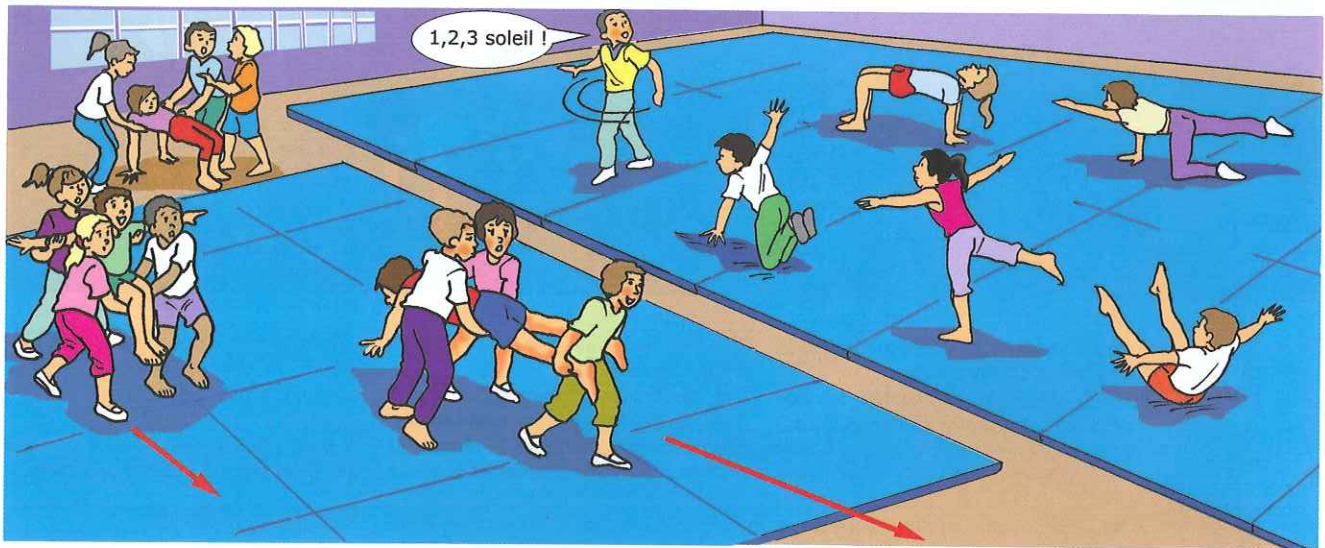


# DES POSTURES AUX FIGURES

Acquérir des savoir-faire et savoir-être individuels pour les réinvestir dans une production à deux ou plus est l'objectif de cette séance.

CYCLE 3



### La démarche

En acrosport, construire les savoirs et savoir-faire fondamentaux est un enjeu éducatif global.

- Mobiliser ses capacités motrices selon le rôle à tenir (porteur, voltigeur, pareur).
- Développer sa responsabilité dans l'aide active d'un partenaire (connaissance de la situation et anticipation).
- Travailler collectivement à 2, 3, 4 ou plus et assumer les différents rôles y compris celui de chorégraphe.
- Élaborer une chorégraphie (enchaîner les actions de façon esthétique).

### La séance

L'espace : délimiter une grande aire de tapis ou plusieurs territoires permettant à plusieurs élèves de travailler simultanément.

#### La mise en train

Il est important de débiter la séance par des situations d'échauffement moteur spécifique.

- Les déplacements : seul, traverser l'aire de tapis à 4 pattes, sur les genoux, sur le côté, en avant, en arrière... ; à 2, se croiser sur des

espaces étroits (poutre, banc), en passant sous les jambes du partenaire, en le portant, se croiser de dos ; à 3, au signal, 2 porteurs portent leur partenaire ;

- Les renforcements musculaires : à 2, face à face debout, en déséquilibre en avant, bras fléchis, se repousser ; un est allongé sur le dos et repousse l'autre debout en situation de déséquilibre avec ses jambes ; à 2, face à face debout, en déséquilibre en arrière, bras tendus, descendre accroupi puis remonter ;
- Les équilibres : par 2, en appui facial tendu en se serrant la main pour déséquilibrer l'autre en le privant de ses appuis ; un à 4 pattes, l'autre en appui tendu, les pieds sur le dos de son partenaire, effectuer un tour complet, s'enrouler autour du buste de son partenaire en retardant le moment où l'on touche le sol.

#### Pour appréhender les postures gymniques

##### Les déménageurs

Par 4, 3 déménageurs transportent le quatrième, «un meuble», de l'autre côté du tapis sans pousser ni tirer ou rouler. Changer de rôle à chaque passage.

**Critères de réalisation :** choisir une position fermée facile à transporter, puis une position assise, enfin une position ouverte.

##### 1.2.3 soleil

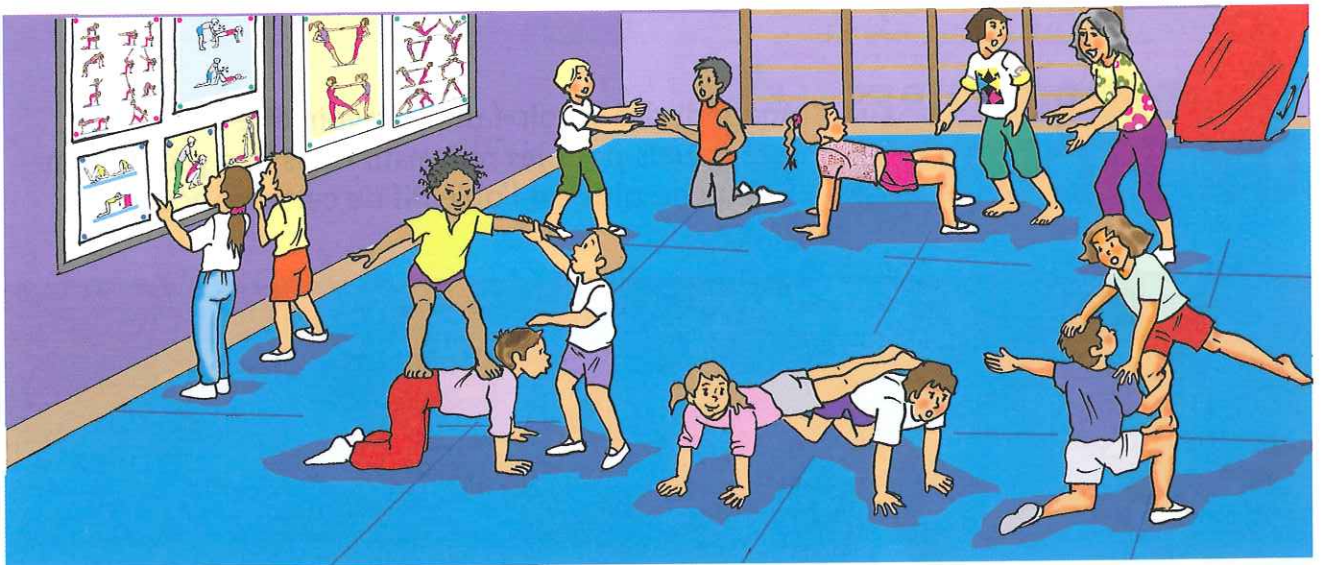
2 ou 3 groupes, chacun avec un meneur qui compte et se retourne, alors les autres s'immobilisent en prenant la forme d'une statue originale.

**Critères de réalisation :** effectuer 5 postures différentes de plus en plus difficiles et maintenir la position sur 4 appuis dont 1 main ou 1 pied, 2 pieds, 2 genoux ou 2 pieds, 2 mains, 1 fesse, 1 pied, etc.

### Les principes à respecter

- Appairer de préférence des élèves de même poids et de même taille (sauf dans le cas de construction de pyramides à plusieurs étages) de façon à varier les rôles.
- Alterner les fonctions de porteur et de voltigeur.
- Agir pieds nus de préférence pour limiter les risques de glissade, ôter les bijoux et objets qui risquent de s'accrocher ou de blesser.
- Exercer les appuis au niveau des épaules et du bassin, les membres porteurs sont tendus et verticaux.
- Chercher une tonicité équivalente chez le porteur et le voltigeur.
- Varier les contacts porteurs/voltigeurs.
- Développer la confiance réciproque en favorisant les échanges.





### Pour construire des équilibres

#### Les situations motrices

Par 2, sur place, rechercher des positions comprenant 4 appuis, puis 3 appuis dont 1 main, avec tenue des mains, sans tenue des mains ; dans un deuxième temps, les postures doivent être maintenues en équilibre. Après ce temps d'exploration, les rôles de porteur et de voltigeur se précisent car chaque binôme doit produire des postures équilibrées en respectant des critères de réalisation faisant intervenir l'enchaînement, les points de contact et la qualité esthétique. Afin de favoriser la diversité des figures, proposer un travail préalable en classe à partir de photos qui peuvent être classées en fonction du nombre et de la nature des appuis puis affichées dans la salle pour pouvoir s'y référer.

#### Critères de réalisation

- Pour le porteur :
  - ne pas porter longtemps (5 à 10 s) ;
  - en cas de déséquilibre, prévenir son camarade pour donner le temps au voltigeur de se redresser et éviter la chute ;
  - laisser le temps au voltigeur de tendre les segments (bras et jambes) ;
  - participer, dans la mesure du possible, au contrôle de la réception du voltigeur ;
  - ne pas bouger lorsque le voltigeur se rétablit au sol.
- Pour le voltigeur :
  - escalader avec délicatesse, « comme un chat », s'établir rapidement mais sans geste brusque sur le porteur ;
  - chercher le maximum de surface d'appuis ;
  - prévoir son espace de réception et éviter le porteur en descendant ;

- dans le cas d'une pyramide à plusieurs, le dernier voltigeur installé sera le premier à descendre.

#### Critères d'évaluation

Ils sont adaptés (tableau) au niveau des élèves et selon 3 critères explicites.

### Prolongements

Toutes les prestations sont organisées selon la même trame : début, entrée, montage, figure, démontage, liaison, montage.

Par 4 : 3 acrobates et 1 chorégraphe, rechercher plusieurs postures en changeant de chorégraphe à chaque fois ; varier le nombre de porteurs (1 ou 2 porteurs, 3 porteurs/voltigeurs), leur imposer 2 ou 3 positions différentes ; inventer un enchaînement de 2 ou 3 figures. Un élève peut assumer le rôle de pareur. ■

### Les critères d'évaluation

	Difficulté de l'enchaînement	Maintien des postures et points de contacts	Fluidité et qualité esthétique
<b>Niveau 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- surfaces d'appuis larges ou multiples avec le sol</li> <li>- pas de renversement</li> <li>- postures verticales</li> <li>- pas de hauteur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- peu de gainage (chute ou écroulement)</li> <li>- recherche d'équilibre en cours</li> <li>- membres porteurs fléchis</li> <li>- points de contacts larges et proches</li> <li>- champ visuel réduit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- grimpe lentement sur son partenaire, communique peu avec lui</li> <li>- montage et démontage sans coordination</li> <li>- pas d'originalité ni de prise de risque</li> <li>- peu d'implication</li> </ul>
<b>Niveau 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- surface réduite avec le sol</li> <li>- renversement partiel</li> <li>- recherche de déséquilibre</li> <li>- élévation partielle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- corps gainé</li> <li>- équilibre partiel (tremblement ou oscillement)</li> <li>- membres légèrement fléchis</li> <li>- points de contacts larges mais recherche d'éloignement</li> <li>- champ visuel élargi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rythme régulier</li> <li>- entraide et communication</li> <li>- montage et démontage coordonnés</li> <li>- postures originales mais peu acrobatiques</li> <li>- postures appliquées</li> </ul>
<b>Niveau 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- surface unique avec le sol</li> <li>- renversement</li> <li>- posture acrobatique</li> <li>- hauteur de la posture</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- corps gainé et tonique</li> <li>- posture stable</li> <li>- verticalité et amplitude des membres</li> <li>- points de contacts réduits et économiques</li> <li>- champ visuel large</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dynamisme des mouvements et rapidité d'exécution</li> <li>- coopération des partenaires</li> <li>- postures originales et acrobatiques</li> <li>- recherche esthétique</li> </ul>