

Acrosport

Informations générales



Objectif

Réaliser des coordinations fines pour créer de nouveaux équilibres en montant, volant, se réceptionnant, portant, parant.
Accepter de prendre tous les statuts.
Exprimer son originalité, sa créativité dans un projet commun.
Respecter les règles d'or
Réaliser des pyramides de plus en plus complexes ainsi que des éléments qymniques de liaison de plus en plus variés.



Socle commun

- respecter les règles de la vie collective, notamment dans les pratiques sportives
- montrer une certaine persévérance dans toutes les activités
- s'impliquer dans un projet individuel ou collectif
- se déplacer en s'adaptant à l'environnement



Auteur

E. Herold



Licence




Créative Commons - liberté de reproduire, distribuer et communiquer cette création au public sous conditions : citation de la paternité, pas d'utilisation commerciale, pas de modification.



Flashez ce code avec un smartphone et retrouvez la séquence et ses fichiers joints en ligne.

Déroulement des séances

- **Séance 1** : Séance n°1 (45 min)
- **Séance 2** : Séance 2 (43 min)
- **Séance 3** : Séance n°3 et 4 (47 min)
- **Séance 4** : Séance 5 (42 min)
- **Séance 5** : Séance 6 (42 min)
- **Séance 6** : Séance 7 (42 min)

 Objectif(s) de séance	Introduire des déplacements à 2. Mise en place de pyramides en duo, trio. Mise en place des règles d'or de fonctionnement.	 45 minutes (5 phases)
 Matériel	Bandes jaunes Affichages de figures à 2, 3, 4 (A3) Affichages de figures à 2, 3, 4 (A5) Jeux de foulards (3 couleurs) Panneau interdit	

1. Mise en place des règles d'or.



Oter montres, bijoux et chaussures.

Si on a mal, le dire immédiatement pour cesser la construction ou le maintien de la pyramide.

3 nouveaux rôles:

- **Porteur**: il supporte la pyramide.
- **Voltigeur**: Il escalade, se met en appui sur le porteur et éventuellement descend en volant.
- **Pareur**: il aide le voltigeur à se mettre en place, puis exécute une figure en se rattachant à la pyramide, et enfin aide le voltigeur à descendre lors de la déconstruction.

Faire reformuler.

Enlever tout le matériel dont on n'a pas besoin.

2. Mise en activité - échauffement



■ Différents déplacements:

Se déplacer librement sauf en marchant. S'arrêter au signal et faire une statue.

Se déplacer d'une autre façon. Au signal faire une statue avec 3 appuis.

Changer la façon de se déplacer. Au signal faire une statue avec 5 appuis.

(à chaque fois) Observer les différents modes de déplacement et suggérer à l'un des participants de montrer aux autres ce qu'il fait.

Nombres d'appuis : 1,3,4

Types d'appuis: Genoux, coudes, pieds, mains

■ par 2 mise en place d'une règle de sécurité: (jeux de foulards)

Déplacement en sautant des jaunes puis au signal jaune adopte la position demandée (à 4 pattes) et le vert doit faire un point de contact avec la jaune.

Même consigne avec 2 points d'appui. Instaurer la règle de sécurité: "PAS LE DROIT DE METTRE LE POINT D'APPUI ENTRE LE DOS ET LES EPAULES" Panneau interdit.

Nombre d'appuis: 5,7,3

Types d'appuis: pieds, mains, genoux, coudes

■ Le combat de coq:

Le vert et le jaune restent ensemble.

Déplacement à cloche-pied. Le jaune essaie de déstabiliser le vert pour lui faire prendre un appui. (rappel des appuis: mains, pied, coude, genou etc...) puis échange des rôles. Combats de 15 secondes.

Même consigne mais les 2 essaient de faire prendre un appui à l'autre.

Debout, accroupi

■ Le jeu de l'avion:

Travail par 3: Un jaune avec un vert, avec un rouge. Chaque groupe doit réaliser un avion (le joueur appelé ne doit avoir aucun appui)

but: Joueur transporté ne doit poser aucun appui.

Critère de réussite: Aucun appui posé par le transporté.

Utiliser une autre image de l'avion.

3. Travail sur des pyramides



(collectif) | découverte |



2 min.

Tatamis découpé en 6 zones avec les bandes jaunes. Dans chaque partie de tatamis il y a une figure à faire.

Rappel des règles de sécurité. Tout le monde doit faire une fois porteur, une fois pareur, une fois voltigeur.

Rappel des modalités de chaque métier.

Pour que la pyramide soit considérée comme " bonne" il faut qu'elle tienne 3 secondes.

A chaque coup de sifflet on passe à la case suivante.

4. Travail sur les pyramides



(groupes de 4) | recherche |



18 min.

Siffler toutes les 3 minutes.

Voir les positions de chaque groupe rappeler les règles de sécurité si besoin.

Choisir un groupe qui réussit parfaitement une pyramide pour la phase n°5.

5. Mise en place d'une pyramide



(collectif) | découverte |



5 min.

Les élèves s'assoient et observent silencieusement le groupe qui passe.

Choisir une entrée et une sortie dans la phase 1.



Observation des règles de sécurité?

Observation des 3 secondes?

Entrée? Sortie?

Rappel des règles de sécurité et des règles de fonctionnement.

Notes :

 Objectif(s) de séance **Consolidation des pyramides de la séance 1**
Connaître les règles d'or de fonctionnement  **43 minutes** (5 phases)

 Matériel

Bandes jaunes
Affichages de figures à 2, 3, 4 (A3)
Affichages de figures à 2, 3, 4 (A5)
Jeux de foulards (3 couleurs)
Panneau interdit
Tableau d'observation - 1

1. Rappel des règles d'or

 (collectif) | découverte |  3 min.

Oter montres, bijoux et chaussures.

Si on a mal, le dire immédiatement pour cesser la construction ou le maintien de la pyramide.


3 nouveaux rôles:

- **Porteur**: il supporte la pyramide.
- **Voltigeur**: Il escalade, se met en appui sur le porteur et éventuellement descend en volant.
- **Pareur**: il aide le voltigeur à se mettre en place, puis exécute une figure en se raccrochant à la pyramide, et enfin aide le voltigeur à descendre lors de la déconstruction.

Faire reformuler.

Enlever tout le matériel dont on n'a pas besoin.

2. Mise en activités

 (groupes de 3) | recherche |  10 min.

■ Différentes mouvements:

Objectif: ne pas toucher de camarade, et se déplacer comme annoncé et finir en statue.

Nombre d'appuis: 1, 3, 4

Mouvements: ramper sur le ventre, ramper sur le dos, 4 pattes (avant, arrière), à genoux, rouler sur le côté,

■ Le jeu de la bouteille:

Objectif: ne pas faire tomber la bouteille qui a les yeux fermés

Une bouteille au milieu de 2 joueurs qui doivent se la passer sans la faire tomber.

Écartement des deux joueurs

■ Jeu de l'avion:

Même jeu que la séance précédente en utilisant la figure du pont.

3. Travail sur des pyramides

 (collectif) | découverte |  2 min.

Tatamis découpé en 6 zones avec les bandes jaunes. Dans chaque partie de tatamis il y a une figure à faire.

Rappel des règles de sécurité. Tout le monde doit faire une fois porteur, une fois pareur, une fois voltigeur.

Rappel des modalités de chaque métier.

Pour que la pyramide soit considérée comme "bonne" il faut qu'elle tienne 3 secondes.

A chaque coup de sifflet on passe à la case suivante.

4. Travail sur les pyramides



(groupes de 4) | recherche |



23 min.

Siffler toutes les 3 minutes.

Voir les positions de chaque groupe rappeler les règles de sécurité si besoin.

Choisir un groupe qui réussit parfaitement une pyramide pour la phase n°5.

5. Mise en place d'une pyramide



(collectif) | mise en commun / institutionnalisation |



5 min.

Les élèves s'assoient et observent silencieusement le groupe qui passe.

Choisir une entrée et une sortie dans la phase 1.

Observation des règles de sécurité?




Observation des 3 secondes?

Entrée? Sortie?

Rappel des règles de sécurité et des règles de fonctionnement.

Notes :

Séance n°3 et 4

 Objectif(s) de séance	Introduire des nouveaux mouvements d'entrée et de sortie Consolidation des pyramides trios	 47 minutes (4 phases)
 Matériel	Bandes jaunes Affichages de figures à 2, 3, 4 (A3) Affichages de figures à 2, 3, 4 (A5) Jeux de foulards (3 couleurs) Panneau interdit Tableau d'observation 2 Fiche de pyramides trios	

1. Rappel des règles d'or

 (collectif) | découverte |  2 min.

Oter montres, bijoux et chaussures.

Si on a mal, le dire immédiatement pour cesser la construction ou le maintien de la pyramide.

3 nouveaux rôles:

- **Porteur**: il supporte la pyramide.
- **Voltigeur**: Il escalade, se met en appui sur le porteur et éventuellement descend en volant.
- **Pareur**: il aide le voltigeur à se mettre en place, puis exécute une figure en se rattachant à la pyramide, et enfin aide le voltigeur à descendre lors de la déconstruction.

Faire reformuler.

Enlever tout le matériel dont on n'a pas besoin.

2. Mise en place

 (collectif) | recherche |  10 min.

■ **Différents déplacements:**

Se déplacer librement sauf en marchant. S'arrêter au signal et faire une statue.

Se déplacer d'une autre façon. Au signal faire une statue avec 3 appuis.

Changer la façon de se déplacer. Au signal faire une statue avec 5 appuis.

(à chaque fois) Observer les différents modes de déplacement et suggérer à l'un des participants de montrer aux autres ce qu'il fait.

Nombres d'appuis: 1,3,4

Types d'appuis: Genoux, coudes, pieds, mains

■ **Le combat de coq:**

Le vert et le jaune restent ensemble.

Déplacement à cloche-pied. Le jaune essaie de déstabiliser le vert pour lui faire prendre un appui. (rappel des appuis: mains, pied, coude, genou etc...) puis échange des rôles. Combats de 15 secondes.

Même consigne mais les 2 essaient de faire prendre un appui à l'autre.

Debout, accroupi

■ **L'arbre et la forêt par groupe de 3**

Dans chaque groupe choisir un numéro entre 1 et 3.

Tous se déplacent, à la consigne n°1 et n°2 s'arrêtent et se met à 4 pattes Les n°3 se déplacent dessous.

Tous se déplacent, à la consigne n°1 et n°3 s'arrêtent avec le dos rond à 4 pattes. n°2 passe dessous en changeant de déplacement à chaque fois qu'ils passent dessous.

Demander aux arbres d'observer et de dire ce qu'ils sont vu.

3. Travail sur les pyramides



(groupes de 4) | recherche |



20 min.

Expérimenter différentes figures dans des espaces délimités.

Les figures sont choisies parmi la planche de pyramides.

4. Observation des figures



(collectif) | mise en commun / institutionnalisation |





15 min.

Présenter une pyramide trio choisie parmi celles précédemment travaillée. Les observateurs doivent remplir leur tableau d'observation.

Les observateurs doivent deviner la pyramide montrée.

Ensuite, le groupe doit faire une pyramide choisie au hasard en utilisant un enchaînement.

Notes :

 Objectif(s) de séance **Découvrir de nouvelles pyramides
Consolider les mouvements d'entrée et de sortie**  **42 minutes** (5 phases)

 Matériel

Bandes jaunes
Affichages de figures à 2, 3, 4 (A3)
Affichages de figures à 2, 3, 4 (A5)
Jeux de foulards (3 couleurs)
Panneau interdit
Tableau d'observation 2

1. Rappel des règles d'or

 (collectif) | découverte |  **2 min.**

Oter montres, bijoux et chaussures.

Si on a mal, le dire immédiatement pour cesser la construction ou le maintien de la pyramide.

3 nouveaux rôles:

- **Porteur**: il supporte la pyramide.
- **Voltigeur**: Il escalade, se met en appui sur le porteur et éventuellement descend en volant.
- **Pareur**: il aide le voltigeur à se mettre en place, puis exécute une figure en se raccrochant à la pyramide, et enfin aide le voltigeur à descendre lors de la déconstruction.

Faire reformuler.

Enlever tout le matériel dont on n'a pas besoin.

2. Mise en place

 (collectif) | recherche |  **10 min.**

■ Différents déplacements:

Se déplacer librement sauf en marchant. S'arrêter au signal et faire une statue.

Se déplacer d'une autre façon. Au signal faire une statue avec 3 appuis.

Changer la façon de se déplacer. Au signal faire une statue avec 5 appuis.

(à chaque fois) Observer les différents modes de déplacement et suggérer à l'un des participants de montrer aux autres ce qu'il fait.

Nombres d'appuis: 1,3,4

Types d'appuis: Genoux, coudes, pieds, mains

■ Différentes mouvements:

Objectif: ne pas toucher de camarade, et se déplacer comme annoncé et finir en statue.

Nombre d'appuis: 1, 3, 4

Mouvements: ramper sur le ventre, ramper sur le dos, 4 pattes (avant, arrière), à genoux, rouler sur le côté,

■ Le jeu de la bouteille:

Objectif: ne pas faire tomber la bouteille qui a les yeux fermés

Une bouteille au milieu de 2 joueurs qui doivent se la passer sans la faire tomber.

Ecartement des deux joueurs

3. Travail sur les pyramides

 (groupes de 6) | recherche |  **15 min.**

■ Les appuis, les énigmes:

But réaliser des figures à partir des appuis au sol imposés en nombre et en genre.

Critère de réussite: avoir réalisé le plus de figures possibles.

Chaque groupe dispose d'une enveloppe contenant 4 énigmes à résoudre. Le groupe appelle le maître quand il pense avoir une solution. Une réalisation validée permet de passer à une autre proposition.

4. Les figures à compléter



(groupes de 4) | recherche |



10 min.

■ Pyramide à compléter:

But: réaliser des figures à partir d'une pyramide schématisée de façon incomplète.

Critère de réussite: réaliser une figure tenue 3 secondes.

Chaque groupe tire au sort une pyramide incomplète (format A4). Le groupe appelle le maître lorsqu'il pense avoir une solution. Une réalisation validée permet de travailler sur une autre proposition.

Nombre de personne nos représentées

Imposer des contraintes de réalisation en terme d'appuis, de rôles

5. Observation



(collectif) | mise en commun / institutionnalisation |



5 min.




Observation de groupes montrant leurs pyramides complétées et "critique" des élèves.

Y a-t-il 4 personnes connectées?

A-t-elle tenue 3 secondes?

Observation de la sécurité?

Notes :

 Objectif(s) de séance	Récapituler les différentes entrées et sorties possibles S'entraîner pour l'évaluation	 42 minutes (4 phases)
 Matériel	Bandes jaunes Toutes les fiches de pyramides	

1. Rappel des règles d'or

 (collectif) | découverte |  **2 min.**

Oter montres, bijoux et chaussures.

Si on a mal, le dire immédiatement pour cesser la construction ou le maintien de la pyramide.

3 nouveaux rôles:

- **Porteur**: il supporte la pyramide.
- **Voltigeur**: Il escalade, se met en appui sur le porteur et éventuellement descend en volant.
- **Pareur**: il aide le voltigeur à se mettre en place, puis exécute une figure en se raccrochant à la pyramide, et enfin aide le voltigeur à descendre lors de la déconstruction.

Faire reformuler.

Enlever tout le matériel dont on n'a pas besoin.

2. Rappel des différents mouvements possibles

 (collectif) | entraînement |  **10 min.**

Chaque élève passe devant le groupe pour rappeler un mouvement possible pour la sortie ou l'entrée ou l'enchaînement de la pyramide.

Les observateurs doivent s'exprimer et dire si il est plus adapté à l'entrée ou à la sortie etc...

3. Choix des pyramides

 (groupes de 4) | recherche |  **5 min.**

Chaque groupe doit trouver 4 pyramides à faire.

Il doit y avoir une entrée, des mouvements d'enchaînement, et une sortie. Vous devrez choisir 4 pyramides à faire et vous entraîner à effectuer l'enchaînement.

4. Enchaînement

 (groupes de 4) | recherche |  **25 min.**

Chaque groupe s'entraîne sous le regard du maître.

Notes :



Objectif(s) de séance

Evaluation de l'enchaînement**42 minutes** (3 phases)

Matériel

Bandes jaunes
Fiches d'observations - 3

1. Rappel des règles d'or



(collectif) | découverte |

**2 min.****Oter montres, bijoux et chaussures.****Si on a mal, le dire** immédiatement pour cesser la construction ou le maintien de la pyramide.

3 nouveaux rôles:

- **Porteur**: il supporte la pyramide.
- **Voltigeur**: Il escalade, se met en appui sur le porteur et éventuellement descend en volant.
- **Pareur**: il aide le voltigeur à se mettre en place, puis exécute une figure en se raccrochant à la pyramide, et enfin aide le voltigeur à descendre lors de la déconstruction.

Faire reformuler.

Enlever tout le matériel dont on n'a pas besoin.

2. Entraînement



(groupes de 4) | entraînement |

**10 min.**

Chaque groupe se remémore son enchaînement en vue de l'évaluation.

3. Evaluation



(collectif) | évaluation |

**30 min.**

Chaque groupe effectue son enchaînement.

Les observateurs remplissent la grille d'observation.

Notes :