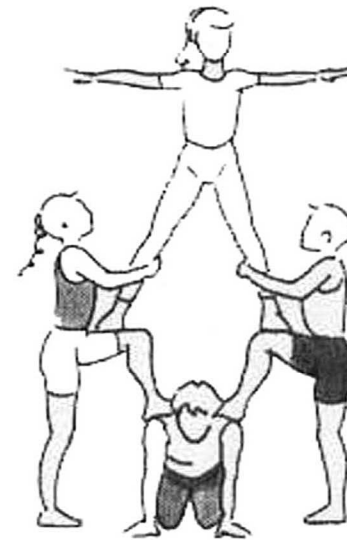


Prénom :

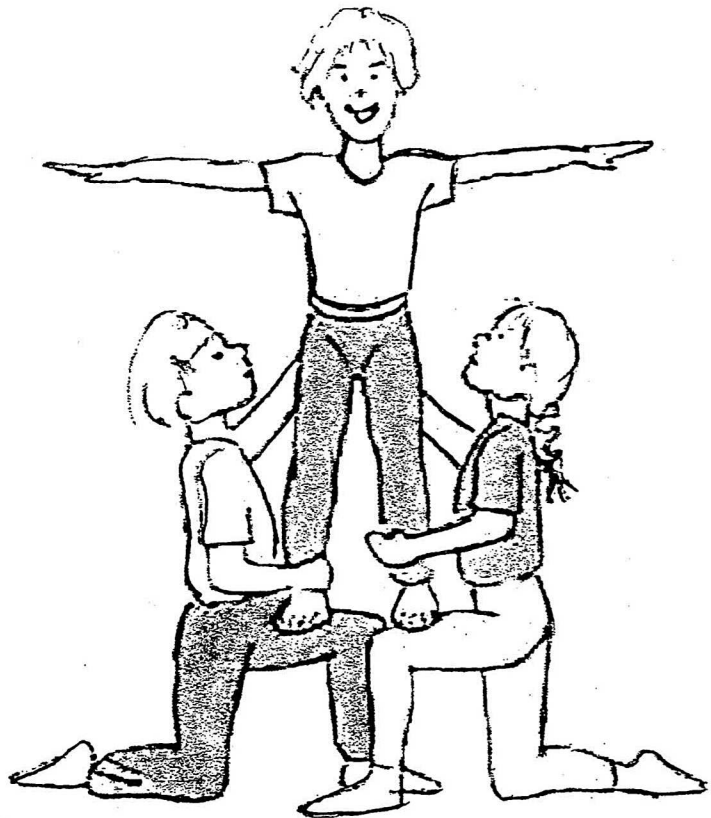
Classe :



Mon livret d'acroSPORT

QU'EST-CE QUE L'ACROSPORT ?

- Une activité acrobatique et artistique.
- Un enchaînement réalisé en musique et destiné à être vu.
- Des acrobates qui se produisent en duos, trios ou quatuors.
- Les acrobates sont porteurs ou voltigeurs. A l'école, les élèves doivent aussi être pareurs ou observateurs.



Situation de référence n°2

Je dessine mon enchaînement :

entrée

déplacement
1

figure
1

déplacement
2

figure
2

déplacement
3

figure
3

fin

Mon groupe :

.....

Situation de référence n°2

Je dessine mon enchaînement :

entrée

déplacement
1

figure
1

déplacement
2

figure
2

déplacement
3

figure
3

fin

L' ACRO GYM

C'est mettre en place des figures acrobatiques à plusieurs : assurer la montée, le maintien (3 secondes) et la descente

LE PORTEUR : Il apprend à se placer correctement pour assurer le maintien du voltigeur.

LE VOLTIGEUR : Il apprend à gagner son corps, il fait confiance au porteur et le respecte.

Ils trouvent ensemble des solutions pour monter et descendre.

A l'échauffement je travaille :

.....le gainage du corps l'équilibrela souplesse



J'apprends à m'équilibrer et à me coordonner avec mes partenaires



LA TECHNIQUE

DU VOLTIGEUR



Il est précis dans ses appuis



Il gaine son bassin



Il maintient l'équilibre

DU PORTEUR



Il recherche des bases solides et place correctement ses appuis



Il porte les bras tendus et aligne mains - épaules



Il soutient jambes tendues

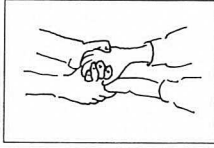
DU PAREUR

Il est chargé de la sécurité du porteur et du voltigeur. Il peut utiliser les prises, il aide à tenir l'équilibre et à ralentir les chutes éventuelles.

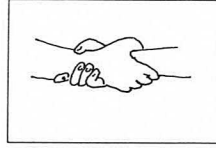
Situation de référence n°1

Les prises assurent le lien entre le porteur et le voltigeur et évitent les chutes !

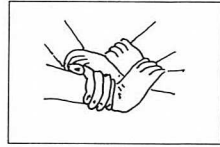
prise main
à main



prise au
poignet



prise main et poignet



La sécurité en acrosport : les règles d'or.

- Connaître les points d'appuis interdits (dorsales et cervicales) et les points d'appuis autorisés.
- Communiquer à voix haute : “es-tu prêt ?”; “attention, je monte”; “attention je descends”. Un des élèves est chargé de compter à haute voix (3 secondes) pour harmoniser le groupe et le démontage de la figure.
- Pas de chaussures : travailler nu-pieds ou en chaussettes.
- Pas de bijoux.
- Les cheveux sont attachés.



Je dessine les trois figures choisies :

Mon groupe a été capable de :

- monter, maintenir (3 secondes) et démonter une figure, oui non
- tenir les différents rôles, oui non
- réaliser 3 figures différentes mettant en jeu l'équilibre, oui non
- assurer la sécurité de tous. oui non

ACROSPORT SR 1	Observateur :		
	1ère figure	2ème figure	3ème figure
Rôle tenu (voltigeur porteur pareur)			
Montage correct	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maintien 3 secondes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Démontage correct	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Figure mettant en jeu l'équilibre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sécurité respectée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>