

**Compétence attendue :**

Concevoir et présenter un enchaînement maîtrisé d'au moins 4 figures acrobatiques, montées et démontées de façon sécurisée, choisies en référence à un code commun, reliées par des éléments gymniques ou chorégraphiques. Assumer au moins deux des trois rôles : voltigeur, porteur, aide.

Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Le vocabulaire spécifique : porteur (P), voltigeur (V), aide (A), gainage, appuis, alignement segmentaire.</i></li> <li>• <i>Les règles de sécurité : placement de base du porteur, zones d'appuis du voltigeur efficaces et non dangereuses pour le porteur, procédures de montage/ démontage, placement au regard de l'espace disponible et des autres groupes lors des phases de travail.</i></li> <li>• <i>Le niveau de difficulté des figures acrobatiques réalisées.</i></li> <li>• <i>Différentes prises manuelles.</i></li> <li>• <i>Ses capacités et celles des autres.</i></li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b> Le chorégraphe : <i>Les principes de construction d'un enchaînement :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Les caractéristiques d'un début, d'un développement et d'une fin.</i></li> <li>• <i>L'orientation des figures par rapport aux spectateurs.</i></li> <li>• <i>L'utilisation optimale de l'espace (praticable).</i></li> </ul> <p>L'observateur : <i>Les critères d'appréciation simples liés :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>au respect des contraintes de construction de l'enchaînement.</i></li> <li>• <i>aux trois temps d'une figure statique (montage, tenue trois secondes, démontage).</i></li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Mémoriser son rôle dans l'enchaînement.</i></li> <li>• <i>Coordonner ses actions avec celles des autres.</i></li> <li>• <i>Maîtriser des éléments gymniques simples.</i></li> <li>• <i>Doser son énergie, son tonus et gérer son effort sur l'ensemble de la prestation.</i></li> </ul> <p><i>Porteur :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Mettre en place les placements de base : dos plat, bassin en rétroversion (gainage), parties porteuses à la verticale des appuis ou au sommet d'un triangle.</i></li> <li>• <i>Etre stable sur ses appuis en élargissant la base de sustentation.</i></li> <li>• <i>Contracter les muscles pour verrouiller les articulations et stabiliser l'ensemble du corps.</i></li> <li>• <i>Réaliser des saisies précises et efficaces.</i></li> </ul> <p><i>Voltigeur :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Se positionner précisément et rapidement (sans précipitation).</i></li> <li>• <i>Prendre des appuis stables sur le porteur avec et sur des surfaces larges et verrouillées.</i></li> <li>• <i>Prévoir son espace de réception.</i></li> </ul> <p><i>Aide :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Accompagner et équilibrer le montage et le démontage de la figure.</i></li> <li>• <i>Prévoir le lieu de chute possible et se placer à l'endroit le plus « risqué » en levant les bras vers le voltigeur.</i></li> <li>• <i>Adopter une posture dynamique permettant d'intervenir rapidement.</i></li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b> Le chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Choisir les figures acrobatiques adaptées aux ressources de chacun (les plus difficiles possibles, mais maîtrisées et coordonnées).</i></li> <li>• <i>Rechercher la continuité dans la liaison des figures.</i></li> <li>• <i>Rechercher des éléments chorégraphiques originaux, esthétiques.</i></li> </ul> <p>L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Repérer les figures acrobatiques.</i></li> <li>• <i>Apprécier leur réalisation à partir d'un ou deux critères simples et précis.</i></li> </ul>	<p><b>Du pratiquant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Respecter les règles de sécurité.</i></li> <li>• <i>Accepter le contact physique avec autrui.</i></li> <li>• <i>Respecter le niveau de chacun et accepter de travailler avec tout le monde.</i></li> <li>• <i>Se concentrer avant d'agir et rester vigilant tout au long de l'enchaînement.</i></li> <li>• <i>Maîtriser ses émotions pour se confronter au regard des autres.</i></li> <li>• <i>Etre à l'écoute de la prestation de ses partenaires pour se recalier en cas d'erreur.</i></li> </ul> <p><b>Liées aux autres rôles :</b> Le chorégraphe : L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Accepter les différences.</i></li> <li>• <i>Etre à l'écoute de chacun de ses partenaires et suggérer sans imposer ses idées.</i></li> <li>• <i>Se rendre disponible pour la prestation observée.</i></li> <li>• <i>Etre attentif et respectueux du travail des autres.</i></li> <li>• <i>Etre rigoureux dans la qualité de l'observation.</i></li> </ul>

**Liens avec le socle :**

Compétence 1 : *Maîtriser et utiliser un vocabulaire spécifique lors des échanges relatifs à la construction et à l'appréciation de l'enchaînement.*

Compétence 3 : *Acquérir des connaissances sur le corps humain et ses possibilités.*

Compétence 6 : *Respecter les règles de sécurité, s'engager dans les rôles de porteur, voltigeur, aide, chorégraphe et observateur. Accepter les différences au sein du groupe.*

Compétence 7 : *Agir en groupe de manière responsable et autonome. Développer sa persévérance, oser exploiter ses ressources et se montrer devant les autres.*

**Compétence attendue :**

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

**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.