


Compétence attendue Niveau 1 :

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>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> Le vocabulaire spécifique : porteur (P), voltigeur (V), aide (A), gainage, appuis, alignement segmentaire 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 Le niveau de difficulté des figures acrobatiques réalisées Différentes prises manuelles Ses capacités et celles des autres <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> Le chorégraphe : <ul style="list-style-type: none"> Les caractéristiques d'un début, d'un développement et d'une fin L'orientation des figures par rapport au spectateur L'utilisation optimale du praticable L'observateur : <p>Les critères d'appréciation simples liés :</p> <ul style="list-style-type: none"> Au respect des contraintes de construction de l'enchaînement Aux 3 temps d'une figure statique (montage, tenue 3 secondes, démontage) 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mémoriser son rôle dans l'enchaînement Coordonner ses actions avec celles des autres Maîtriser des éléments gymniques simples Doser son énergie, son tonus et gérer son effort sur l'ensemble de la prestation <p>Porteur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mettre en place les placements de base : dos plat, bassin en rétroversion (gainage), parties porteuses à la verticale des appuis Etre stable sur ses appuis en élargissant la base de sustentation Contracter les muscles pour verrouiller les articulations et stabiliser l'ensemble du corps Réaliser des saisies précises et efficaces <p>Voltigeur :</p> <ul style="list-style-type: none"> Se positionner précisément et rapidement (sans précipitation) Prendre des appuis stables sur le porteur avec et sur des surfaces larges et verrouillées Prévoir son espace de réception <p>Aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> Accompagner et équilibrer le montage et le démontage de la figure Prévoir le lieu de chutes possible et se placer à l'endroit le plus « risqué » en levant les bras vers le voltigeur Adopter une posture dynamique permettant d'intervenir rapidement <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> Le chorégraphe : <ul style="list-style-type: none"> Choisir les figures acrobatiques adaptées aux ressources de chacun (les plus difficiles possibles, mais maîtrisées et coordonnées) Rechercher la continuité dans la liaison des figures Rechercher des éléments chorégraphiques, originaux et esthétiques L'observateur : <ul style="list-style-type: none"> Repérer des figures acrobatiques Apprécier leur réalisation à partir d'un ou deux critères simples et précis 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> Respecter les règles de sécurité Accepter le contact physique avec autrui Respecter le niveau de chacun et accepter de travailler avec tout le monde Se concentrer avant d'agir et rester vigilant tout au long de l'enchaînement Maîtriser ses émotions pour se confronter au regard des autres Etre à l'écoute de la prestation de ses partenaires pour se recalibrer en cas d'erreur <p>Liées aux autres rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> Le chorégraphe : <ul style="list-style-type: none"> Accepter les différences Etre à l'écoute de chacun de ses partenaires et suggérer sans imposer ses idées L'observateur : <ul style="list-style-type: none"> Se rendre disponible pour la prestation observée Etre attentif et respectueux du travail des autres Etre rigoureux dans la qualité de l'observation 

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.