

1) Définition

L'acroSPORT (ou gymnastique acrobatique ou encore acrogym), est une **activité gymnique artistique**, mélangeant **danse, gymnastique au sol et cirque**. Elle consiste en la pratique de **figures acrobatiques et d'enchaînements** chorégraphiés sur un thème musical.

2) Les différents rôles :

Le Porteur

- Supporte le poids d'un ou plusieurs voltigeurs

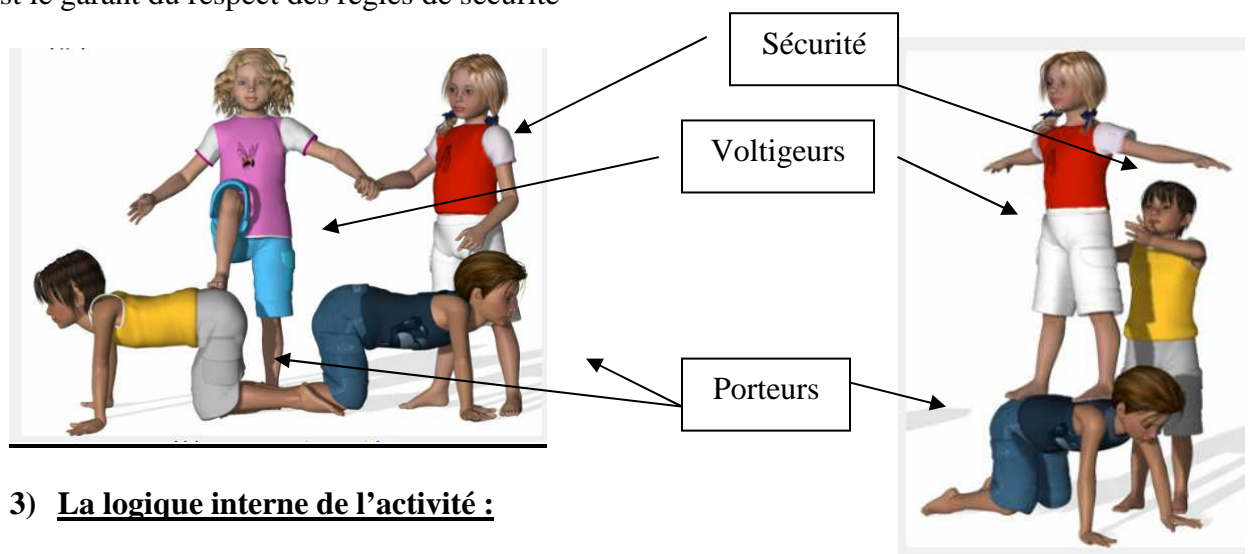
Le Voltigeur

- Prend des appuis sur le(s) porteur(s)

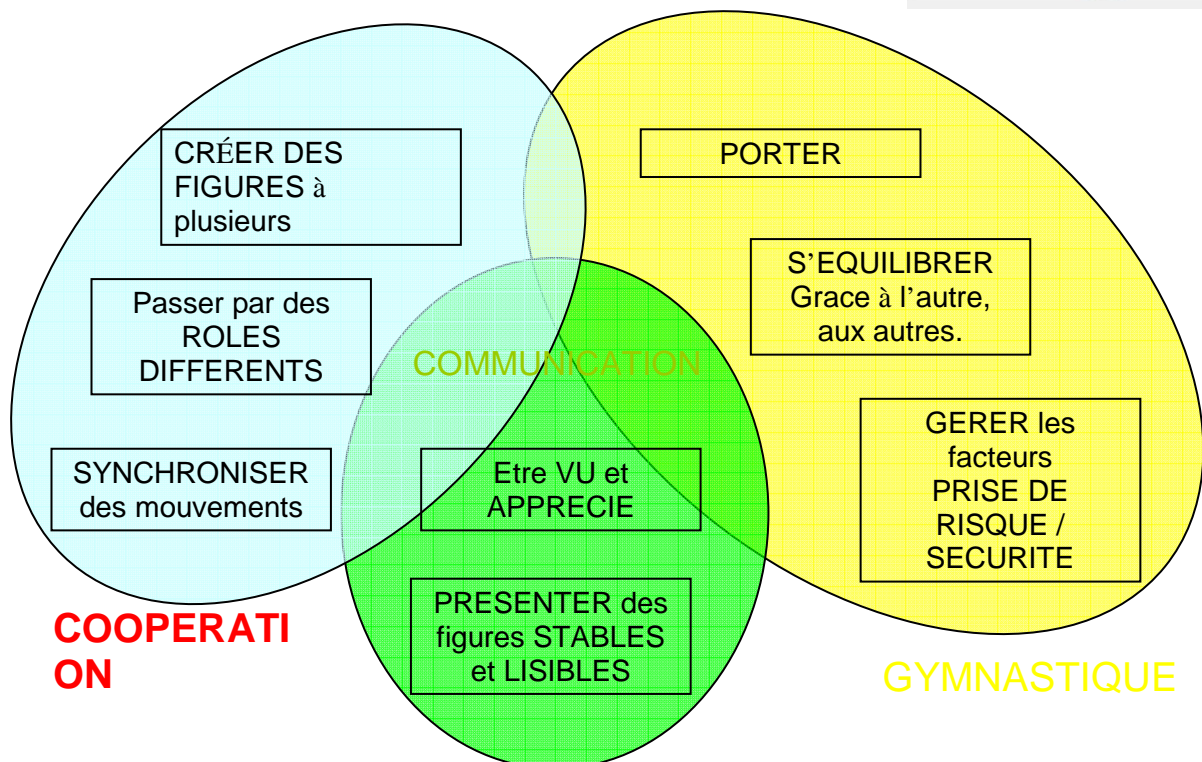
La ou les Sécurité(s)

- Aide le voltigeur à monter/descendre/s'équilibrer

- Est le garant du respect des règles de sécurité



3) La logique interne de l'activité :



4) Dans les programmes de 2008 et le Socle Commun de Compétence

a. Dans le Socle Commun :

- *Premier Palier*, compétences attendues en fin de CE1
 - o Compétence sociales et civiques (6) : respecter les autres et les règles de la vie collective
 - o Compétences d'autonomie et d'initiative (7) : échanger, questionner, justifier un point de vue. Écouter pour comprendre, interroger, réaliser une activité. Se représenter son environnement proche, d'y repérer, s'y déplacer de façon adaptée.
- *Deuxième Palier*, compétences attendues en fin de CM2
 - o Compétence en culture humaniste (5) : inventer des chorégraphies ou des enchaînements à visée artistique ou expressive.
 - o Compétences sociales et civiques (6) : respecter les règles de la vie collective. Prendre part à un dialogue, prendre la parole devant les autres, formuler et justifier un point de vue. Coopérer avec un ou plusieurs camarades.
 - o Compétences d'autonomie et d'initiative (7) : Commencer à s'auto évaluer. S'impliquer dans un projet collectif.

b. Dans les programmes de 2008

- *A l'école maternelle* (« agir et s'exprimer avec son corps ») :
 - o Développer des capacités motrices dans des déplacements, des équilibres.
 - o Les enfants coordonnent des actions et les enchaînent.
 - o Ils développent leurs capacités d'adaptation et de coopération.
 - o Ils acquièrent une image orientée de leur propre corps, verbalisent et représentent leurs déplacements.
- *A l'école élémentaire, au cycle 2 :*
 - o Adapter ses déplacements à différents types d'environnement.
 - o Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement.
(En coopération collective)
 - o Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique et esthétique.
 - Exprimer corporellement des images, des sentiments pour communiquer des émotions en réalisant une petite chorégraphie.
 - Réaliser un enchaînement de 2 à 3 actions « acrobatiques ».
- *A l'école élémentaire, au cycle 3 :*
 - o Adapter ses déplacements à différents types d'environnement.
 - o Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement.
(En coopération collective)
 - o Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique et esthétique.
 - Construire à plusieurs une phrase dansée pour exprimer corporellement des images, des sentiments pour communiquer des émotions.
 - Réaliser un enchaînement de 4 à 5 actions « acrobatiques ».

5) Organiser, construire la notion de sécurité :

- Connaître les points d'appuis interdits (dorsales et cervicales) et les points d'appuis autorisés (utilisation du chasuble ou d'un vêtement en travers du dos pour visualiser les zones interdites).
- Ne pas hésiter à communiquer à voix haute au moins pendant les premières séances (<< Es-tu prêt? >> << Attention, je monte >> << Attention, je descends >>).
- Pas de chaussures ; travailler nu-pieds ou en chaussettes.
- Pas de bijoux.

- Les cheveux attachés
- Proposer un tapis ou une parade qui aide et sécurise. La parade est utilisée durant les apprentissages. Elle n'est pas souhaitable lors de la présentation d'un enchaînement.
- Au cycle 1, ne pas encourager la prise de hauteur mais plutôt la complexification par le renversement, la diminution du nombre d'appuis ou la diminution des surfaces d'appuis.

6) Figures ou pyramide ?

Ces deux termes désignent la même chose : une position acrobatique à plusieurs tenue 3 secondes minimum

7) Une séance d'acroport

Elle débute toujours par une phase de mise en activité dépendant de l'objectif de la séance. Privilégier les déplacements au sol, les situations de coopération simples, d'équilibre, d'apprentissage de la confiance en l'autre.

Elle suit par une phase d'apprentissage où les élèves doivent multiplier les situations d'équilibre/déséquilibre à plusieurs, doivent apprendre à appréhender l'espace d'évolution, doivent apprendre à se déplacer, à communiquer à plusieurs en variant les partenaires et les modalités de groupe.

Elle se termine par un bilan sous forme de démonstration d'un ou plusieurs groupes pour mettre des élèves en situation de représentation et d'autres en position d'observation.

8) Une séquence en acroport :

Pour construire une séquence d'acroport, il convient d'énumérer un certain nombre de principes :

- La gestion du diptyque prise de risque/recherche du spectaculaire est à construire progressivement en proposant des situations mobilisant des figures de plus en plus hautes et de plus en plus complexes.
- Plus la figure est haute (x étages), plus le travail autour de la ou les sécurité est avancé et acquis. Principe de départ : 1 à 2 étages : 1 ou 2 sécurité, 3 étages : 2 sécurité.
- Aller d'un guidage explicite de l'enseignant vers une autonomisation des groupes dans le choix des figures à réaliser.
- Laisser un temps aux élèves pour réinvestir des postures, des positions à plusieurs pour qu'ils créent des eux-mêmes leurs propres figures.
- Les déplacements et les notions d'utilisation de l'espace, d'entrée et de sortie de scène sont à mettre en place dès le début de l'activité car ils sont primordiaux dans la représentation.

9) La mise en activité

Même s'il est convenu que l'échauffement, tel qu'il est généralement envisagé dans nos représentations, n'est que peu physiologiquement justifiable, il convient de préparer l'élève à exercer une activité spécifique où il sera amené à s'équilibrer à plusieurs, à se retourner, à se mettre en appui sur ses bras, les genoux, les jambes.

Quelques exemples de mise en activité :

Situations	Déroulement	But (élève)	Objectif (enseignant)	Variables didactiques
Multiplier les déplacements	Faire évoluer les élèves en variant les déplacements : - à 4 pattes. - éléphant (4 pattes jambes arrières tendues). - sautiller avant / derrière. - araignée (sur le dos, appuis bras-jambe)	Ne pas tomber et se déplacer	Leur faire varier les appuis au sol, et gérer le déséquilibre.	Temps, vitesse de déplacement, longueur.
Compter le nombre d'appuis	Les élèves se déplacent et l'enseignant donne un nombre d'appuis qui doivent être en contact avec le sol. D'abord seul, puis à deux, puis à 3, puis à 4.	Tenir en équilibre avec le bon nombre d'appuis. Compter, s'organiser, communiquer	Mettre les élèves dans des situations de déséquilibre seul puis à plusieurs pour qu'ils puissent s'organiser.	Nombre d'appuis en fonction du nombre d'élève. Nommer les appuis (mains, genoux, pieds). Contraindre des appuis (obligatoirement 2 pieds seulement...)
Jeux de coopération et d'organisation	Allers-retours de tapis à plusieurs : - brouette - fourmis (attraper les chevilles des camarades et progresser à 4 pattes) - les chenilles (monter a califourchon sur un camarade à 4 pattes, mains au sol devant lui).	Communiquer pour progresser sans tomber et effectuer l'aller/retour.	Forcer les élèves à communiquer et à s'organiser pour avancer. Nécessité de collaborer pour gérer le déséquilibre.	Longueur des tapis. Nombre d'élève par situation (2 à ... 10-12)

D'autres :

- Chat perché où des élèves font les « perchoirs »
- Faire un tour complet à plat ventre sur un élève à quatre pattes.
- Passer sous un élève à 4 pattes et revenir dans sa position sans toucher le sol.
- Faire des roulades à deux (sur le coté cycle 2, dans l'axe cycle 3).

Et bien d'autres...

10) Quelques exemples de situations d'apprentissage

Situations	Déroulement	But (élève)	Objectif (enseignant)	Variables didactiques
------------	-------------	-------------	-----------------------	-----------------------

Les figures flash	Les élèves sont par groupes et voient une figure agrandie et présentée par le maître quelques secondes. Ils doivent ensuite la reproduire à l'identique.	Réussir à reproduire la figure à l'identique et tenir la position 3s.	Hiérarchiser l'observation, prioriser les « nœuds » et établir un ordre dans le montage – démontage de la figure.	Difficulté de la figure, nombre d'élèves la voyant (tout le groupe, une partie du groupe), dessin de la sécurité ou non.
La description de figure.	Les élèves sont par groupe et désignent un élève qui doit prendre connaissance d'une figure à réaliser et la décrire pour que les autres élèves la fassent sans la voir.	Pour l'élève : décrire correctement en utilisant un vocabulaire approprié et précis. Pour les autres : écouter, se représenter, s'organiser.	Approche du vocabulaire de la description, de l'organisation dans l'espace, de l'observation et de l'ordre de montage – démontage. Verbalisation et feed-back importants	Difficulté des figures proposées. Nombre d'élèves rapporteurs. Grandeur du groupe.
Le défi-appui	Les élèves sont par groupes et cherchent des figures avec un nombre d'appuis au sol bien définis (ex : 4 mains, 2 genoux, 6 pieds). Chaque groupe établit un « profil » de figure, les autres doivent réaliser une figure avec ces contraintes	Créer une figure complexe et difficile à reproduire avec un nombre d'appuis « incertain ».	Imager, créer et s'organiser autour d'un nombre d'appuis prédéfinis. Communiquer et s'organiser.	Nommer les appuis, ou seulement le nombre. Différencier juste haut et bas du corps. Donner des contraintes (ex : dont 1 seul élève à 4 pattes).
Acro-chaise	Les élèves sont seuls ou à deux avec une chaise. Ils doivent trouver toutes les positions possibles d'équilibre.	S'équilibrer en utilisant une chaise comme support.	Enlever la contrainte du porteur en équilibre instable pour travailler les différentes positions du voltigeur. Équilibre, et recherche d'actions efficaces.	Seul ou à deux sur la même chaise. Dessiner ou expliquer les positions.

Et bien d'autres...

Si vous êtes intéressé par cette activité et que vous avez des questions non traitées ici, ne pas hésiter à m'envoyer un email à matthieu.pointreau@ac-creteil.fr