

CARNET D'ENTRAÎNEMENT EN ACROSPORT



Ce carnet d'entraînement appartient à :

Acrobate n°1 =

Acrobate n°2 =

Acrobate n°3 =

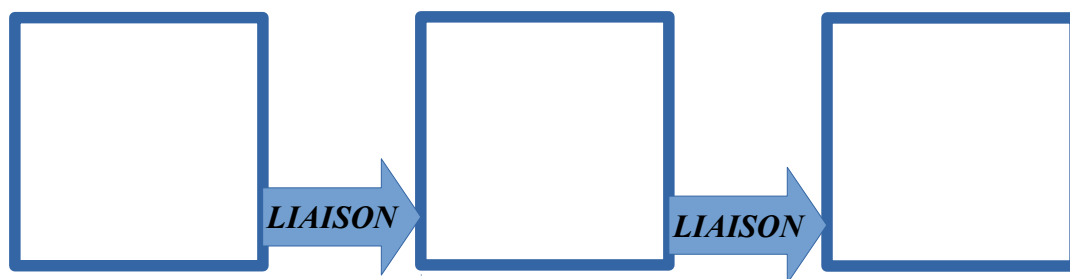
Acrobate n°4 =

Acrobate n°5 =

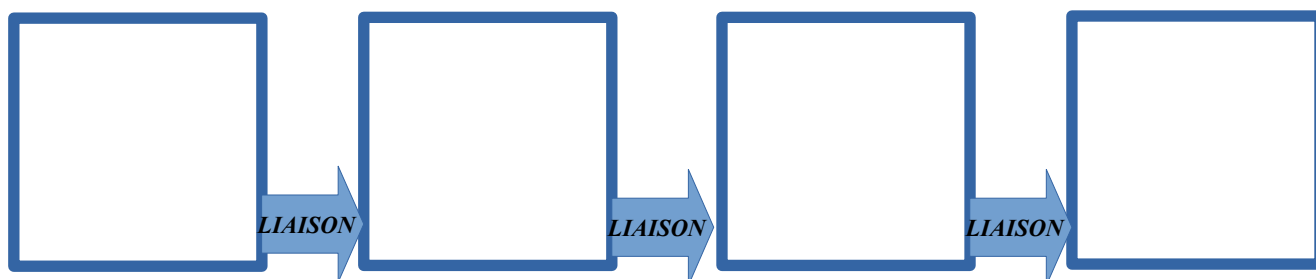
1/ Guide pour construire notre enchaînement

Début et fin de l'enchaînement	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Savoir où chacun commence et finit sur le praticable ✓ Construire les déplacements de chacun pour que les acrobates se retrouvent pour exécuter la 1ère figure. ✓ Choisir un début et une fin identifiables (un salut personnalisé)
Choix des figures acrobatiques	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Choisir des « figures ambitieuses » MAIS maîtrisées (trouver le bon équilibre entre la prise de risque et la maîtrise dans la réalisation des figures acrobatiques)
Fluidité de l'enchaînement	<ul style="list-style-type: none"> ✓ KIFÉKOIETOÛ : Prévoir les déplacements et les actions de chaque acrobate sur le praticable, à chaque moment de l'enchaînement. ✓ Créer des mini scénaris pour chaque figure acrobatique (montage /figure acrobatique / démontage) qu'il faut assembler les uns aux autres pour donner une impression de fluidité ✓ S'organiser pour que le démontage d'une figure acrobatique permette d'enchaîner rapidement sur le montage de la figure suivante. ✓ Répéter à de nombreuses reprises l'enchaînement pour le mémoriser afin d'éviter les hésitations et donc les ruptures de rythme ✓ Eviter les « gestes parasites » (rentrer son tee-shirt, se recoiffer, ...)

V
B
R
N



V
B
R
N



Jugement / Coaching sur	Exemples de jugements / conseils (à enrichir)		
Coordination entre acrobates	Il y a SOUVENT des ruptures de rythme dans votre enchaînement	Il y a PARFOIS des ruptures de rythme dans votre enchaînement	Il n'y a JAMAIS de ruptures de rythme dans votre enchaînement
Rôle précis de chaque acrobate au sein de l'équipe	SOUVENT dans l'enchaînement un ou plusieurs acrobates n'est pas actif(s)	RAREMENT dans l'enchaînement un acrobate n'est pas actif	EN PERMANENCE dans l'enchaînement tous les élèves du groupe ont un rôle à jouer et sont actifs

2/ Recueil des performances : Pour suivre tes progrès tout au long du cycle :

Progrès dans la construction de l'enchaînement												
Enchaînement	3 figures				4 figures				5 figures			
Niveau	Vert	Bleu	Rouge	Noir	Vert	Bleu	Rouge	Noir	Vert	Bleu	Rouge	Noir
SCORE	1	10	100	1000	1	10	100	1000	1	10	100	1000
Note Fluidité												
Note Activité des acrobates												
Note Maîtrise des figures et M/D												
Note exigences												
Total sur 10												

3/ Consignes de sécurité :

Rôle	Illustration	Règles d'or sur la sécurité
Porteur		<ul style="list-style-type: none"> -Porter de <u>10 à 15" maximum</u> le voltigeur. -Stabiliser sa position (augmenter la surface d'appui au sol, se gainer). -S'assurer de la qualité des prises avec les mains et des appuis au sol avant de continuer à monter la figure. -Attendre que le voltigeur soit au sol pour changer de position. -Informers ses partenaires en cas de fatigue ou de danger pour démonter rapidement la figure en toute sécurité. -Travailler au maximum avec bras et jambes tendus et alignement des segments (mains à la verticale des épaules, genoux à la verticale des hanches, ...).
Voltigeur		<ul style="list-style-type: none"> -Monter sur le porteur sans précipitation. -Débuter sa montée sur l'appui le plus stable du porteur. -Monter sur un porteur stabilisé en trouvant des appuis osseux solides (ne jamais poser son pied sur le cou ou la colonne vertébrale de son porteur). -Ne pas prendre impulsion sur son porteur pour sauter vers le sol. Prévoir éventuellement le recours à un joker. -Maintenir le gainage dans une figure dynamique et aérienne (rester aligné et tonique).
Joker		<ul style="list-style-type: none"> -Aider à monter la pyramide. -Aider à démonter la pyramide. -Corriger les positions de ses camarades dans la pyramide. -Être vigilant pour intervenir et assurer une parade à tout moment.
Pareur ATR		<ul style="list-style-type: none"> -Se placer face au «voltigeur». -Placer une main en crochet sous l'épaule pour éviter l'affaissement des bras. -L'autre main se place en blocage au niveau des cuisses -Le voltigeur est préservé de tomber sur le dos par le blocage au niveau des cuisses

4/ Comment tu es évalué à la fin du cycle :

Points	Indicateurs	Degrés d'acquisition du niveau 2 de compétence				20
10 pts	Qualité de l' <u>enchaînement</u> (projet collectif) Cotation : l'enchaînement se verra appliquer un coefficient correspondant au niveau de difficulté le plus fréquemment observé : V : 0,75 B : 0,85 R : 0,95 N : 1	Exigences	+ de 2 exigences manquantes. 0 pt	1 à 2 exigences manquantes. 0,5 pt	Toutes les exigences sont respectées. 1 pt	
		Activité des acrobates à chaque instant	Rarement, tous les élèves du groupe ont un rôle à jouer et sont actifs 0 à 1 pt	Souvent, tous les élèves du groupe ont un rôle à jouer et sont actifs 1,5 à 2,5 pts	Tous les élèves du groupe, à chaque phase, ont un rôle à jouer et sont actifs 3 pts	
		Fluidité de l'enchaînement	L'enchaînement est une juxtaposition de figures acrobatiques sans lien entre elles. Les ruptures de rythme sont nombreuses 0 à 1 pt	L'enchaînement des actions a été planifié. Les ruptures de rythme entre et pendant les actions sont peu nombreuses 1,5 à 2,5 pts	Enchaînement d'actions fluides et coordonnées Pas de ruptures de rythme entre et pendant les actions 3 pts	
		Maîtrise des figures statiques et dynamiques, du montage et démontage	Critères de réussite rarement respectés (figures statiques = 3", Conformité, Montage / Démontage figures dynamiques = Réception dans l'axe et équilibrée) 0 à 1 pt	Critères de réussite souvent respectés 1,5 à 2,5 pts	Critères de réussite toujours respectés 3 pts	
2 pts	SCORE ARTISTIQUE COLLECTIF	Nombre de points marqués avec passeports	<i>De 1 à 100 pts</i> 0 à 0,5 pt	<i>De 101 à 300 pts</i> 1 à 1,5 pts	<i>De 301 à 3000 pts</i> 1,75 à 2 pts	
2 pts	Qualité de l' <u>interprétation</u> (projet individuel)	Alignement / Gainage Appuis et prises	Déséquilibre et rupture de l'alignement sur la majorité des figures Appuis et prises hésitants 0 pt	Corps gainé et indéformable sur la majorité des figures (le dos est plat, le corps est droit). Appuis et prises sécurisés mais lents 0,5 pt	Corps gainé et indéformable sur chaque figure (le dos est plat, le corps est droit). Appuis et prises sécurisés. Actions dynamiques, précises. 1 pt	
		Rôle dans l'enchaînement	Oublie son rôle, ne planifie pas ses actions = actions imprécises nuisant à la fluidité de l'enchaînement. Gestes parasites 0 pt	Quelques actions approximatives, mais le rôle est globalement su. Cependant, l'élève n'impulse pas de dynamique au groupe. 0,5 pt	Le rôle est su, les gestes sont justes et précis, les actions anticipées et l'élève impulse une dynamique au sein du groupe (leader). 1 pt	
2 pts	SCORE ACROBATIQUE INDIVIDUEL	Nombre de points marqués au cours du cycle (figures seules)	<i>De 1 à 500 pts</i> 0 à 0,5 pt	<i>De 501 à 2000 pts</i> 1 à 1,5 pts	<i>A partir de 2001 pts</i> 1,75 à 2 pts	
3 pts	Efficacité dans le rôle de juge (uniquement sur la qualité de l'enchaînement)	Différences d'évaluation avec le professeur	2 pts ou + de différence 0 à 0,5 pt	0,5 à 1,5 pt(s) de différence 1 pt	0 pt de différence 1,5 pts	
		Commentaires après le premier passage	Incohérents et peu exploitables 0 à 0,5 pt	Argumentés, recevables et exploitables pour le 2e passage 1 pt	Argumentés, conseils pertinents et variés pour progresser au 2ème passage 1,5 pt	
1 pt	Echauffement		Echauffement incomplet et manquant d'intensité 0 pt	Echauffement complet, mais manquant de dynamisme. 0,5 pt	Echauffement complet et dynamique. 1 pt	

