

# ENSEIGNER L'ACROGYM EN POLYNÉSIE FRANÇAISE

Alain MARTRE  
professeur d'EPS à l'ENMPF



<b><i>ENSEIGNER L'ACROGYM À L'ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE</i></b> .....	<b>2</b>
LOGIQUE INTERNE – DÉFINITIONS .....	2
ENJEUX D'UNE PRATIQUE SCOLAIRE – PROBLÈMES FONDAMENTAUX .....	2
L'ACROGYM DANS LES CYCLES .....	3
COMPÉTENCES ET ACQUISITIONS ATTENDUES EN FIN D'ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE .....	4
QUELQUES CONSEILS DE MISE EN OEUVRE .....	5
Principes spécifiques à l'Acrogym.....	5
Principes propres au voltigeur.....	5
Principes propres au porteur .....	5
THÈMES D'ÉTUDE – PROCÉDURES – PROGRESSION.....	6
PROGRESSION .....	7
COMPLEXIFICATION DES FIGURES .....	7
ÉVALUATION DES PRESTATIONS.....	8
LA RENCONTRE .....	8
EN RÉSUMÉ .....	9
ANNEXES 1.....	11
ANNEXES 2.....	13
ANNEXES 3.....	14
BIBLIOGRAPHIE .....	18
SITOGRAPHIE .....	18

# ENSEIGNER L'ACROGYM À L'ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE

## *LOGIQUE INTERNE – DÉFINITIONS*

Il s'agit de coordonner des actions motrices pour produire ou reproduire collectivement des formes corporelles équilibrées et esthétiques appelées à être vues et jugées. Pour nommer ces productions, on trouve les termes de figures, de formations ou encore de pyramides. Elles sont réalisées à 2, 3, 4 ou plus.

À la fois activité gymnique acrobatique et activité artistique et esthétique, elle implique différents rôles pour les élèves :

- **le porteur** qui porte, soulève, projette un ou plusieurs voltigeurs(s)
- **le voltigeur** qui monte, se renverse, s'équilibre au sol ou sur les porteurs(s)
- **le joker**, acrobate polyvalent (aide, pare, soutien + ajout d'un élément esthétique et/ou acrobatique à la figure réalisée par ses partenaires)

On peut considérer qu'il existe 3 familles de formations à l'école élémentaire (voir annexes 1) :

- **Les figures en appui au sol** : tous les élèves ont au moins un appui au sol
- **Les empilements (ou portés)** : le voltigeur n'a plus aucun appui au sol, la finalité est de rechercher la hauteur
- **Les figures à compensation de masses** : c'est l'addition des déséquilibres individuels qui permet la reconstruction d'un équilibre collectif

## *ENJEUX D'UNE PRATIQUE SCOLAIRE – PROBLÈMES FONDAMENTAUX*

L'Acrogym est une discipline codifiée dont l'intérêt consiste à envisager autrement l'acquisition d'éléments gymniques.

Les activités peuvent se pratiquer en groupes mixtes, sur un espace réduit et avec un matériel limité (en extérieur : sur l'herbe ou le sable / en intérieur : sur des tapis de gymnastique).

L'Acrogym autorise d'autant mieux la prise de risque qu'elle est maîtrisée : l'apprentissage des parades et l'éducation à la sécurité constituent des contenus d'enseignement majeurs dans cette activité.

L'Acrogym prenant en compte les différences morphologiques, chacun y trouve sa place.

Du point de vue de la formation de l'élève, parler d'Acrogym, c'est se situer dans une problématique d'acrobatie et de création artistique :

- par l'acquisition de techniques spécifiques permettant d'effectuer des formes corporelles originales (**l'élève acrobate**)
- par l'identification et l'appropriation des principes de mise en scène et par la production d'effets sur les spectateurs (**élève metteur en scène**)
- par l'appréciation des productions des autres groupes (**élève spectateur**).

Dans l'activité, on choisira prioritairement :

- de mettre l'élève acrobate en situation inhabituelle dans des actions de porté, de maintien, de tourné, de renversé...
- de développer chez l'élève des qualités d'autonomie et de responsabilité par l'apprentissage de sa propre sécurité et de celle des autres (aide, manipulation, aménagement du matériel),
- de favoriser l'accès à une éducation posturale,
- de permettre aux élèves de mener à bien un projet collectif de création.



## ***L'ACROGYM DANS LES CYCLES***

Compte tenu des exigences posturales de l'activité, celle-ci ne sera abordée qu'à partir du cycle 2.

L'Acrogym vise des acquisitions permettant de développer essentiellement la compétence spécifique « *concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive* », mais aussi les 4 compétences générales « *s'engager lucidement dans l'action* », « *construire un projet d'action* », « *appliquer des règles de vie collective* » et « *identifier et apprécier les effets de l'activité* ».

**Au cycle 2**, les documents d'application précisent la compétence en ces termes : « adapter ses déplacements dans des formes d'actions inhabituelles remettant en cause l'équilibre »

L'activité consistera tout d'abord à placer les élèves en situation de reproduction de figures imposées à partir de fiches afin de mettre en place les principes de sécurité essentiels de l'activité et les apprentissages nécessaires pour monter et démonter une pyramide (voir le chapitre « quelques conseils de mise en œuvre »). Durant cette période, il semble judicieux d'apporter une attention particulière à la composition des groupes. Des équipes homogènes en corpulence permettront d'inverser facilement les rôles de porteur et de voltigeur. Cela permettra de travailler les différentes acquisitions spécifiques de chaque rôle et d'éviter toute spécialisation prématurée.

Dans un second temps, on pourra aborder la production de figures à partir de contraintes au niveau de la position du porteur ou du voltigeur. Tout au long de la séquence, à chacune des séances, la notion de mini enchaînement sera travaillée.

**Au cycle 3**, les documents d'application précisent la compétence en ces termes : « réaliser des actions acrobatiques mettant en jeu l'équilibre » et « construire un enchaînement de quatre ou cinq actions »

Les activités proposées auront donc pour finalité la réalisation d'un enchaînement sans arrêt de formations simples, variées et maîtrisées par groupe de quatre gymnastes, avec ou sans support musical. Les groupes affinitaires semblent mieux adaptés à cette exigence.

Deux démarches peuvent servir de support :

- une démarche semi-impositive où l'enseignant propose un certain nombre de formations classées par familles et par valeur de difficulté. Les groupes choisissant leurs figures au travers de ce « catalogue »
- une démarche d'expression libre où l'enseignant impose des postures obligatoires du porteur, les élèves devant exploiter librement ces contraintes. Il faudra, dans ce cas, déterminer avec les élèves les éléments qui permettent d'attribuer une valeur de difficulté à une formation.

**Remarque :** Aux cycles 2 et 3, l'aspect transdisciplinaire de certaines notions peut être abordé au travers de cette activité. Par exemple, les concepts d'espace, de solidarité, l'esprit critique, les leviers, la symétrie..., sans oublier bien sûr tout ce qui concerne l'expression orale pour formuler des propositions claires.

## COMPÉTENCES ET ACQUISITIONS ATTENDUES EN FIN D'ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE

<b>COMPÉTENCES GÉNÉRALES ET CONNAISSANCES</b>	Construire un projet d'action et s'engager lucidement dans l'action	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se fixer un objectif d'apprentissage à moyen terme</li> <li>- Réguler son activité selon le résultat obtenu dans la tâche</li> <li>- Être en activité intense longtemps</li> </ul>
	Connaissances spécifiques dans l'activité (règles, savoirs, émotions, techniques...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconnaître les productions (les nommer, les classer)</li> <li>- Connaître les espaces gymniques et le matériel mis à disposition</li> <li>- Comparer les productions (identifier, différencier, hiérarchiser)</li> </ul>
	Se conduire dans le groupe en fonction de règles et de codes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopérer dans un groupe (installer, aménager, aider, partager...)</li> <li>- Participer à une vie de groupe restreint pour mener un projet à court terme (dans la séance) ou à moyen terme (dans la séquence)</li> </ul>
<b>COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE</b>  Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique et/ou expressive	<b>COMPÉTENCES</b>	<b>ACQUISITIONS</b>
	<b>L'élève acrobate</b>  <b>Enrichir son répertoire moteur en</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Créant et en réalisant de façon équilibrée des portés statiques avec des montages et des démontages simples</li> <li>• S'investissant dans les différents rôles de porteur, de voltigeur et de joker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Respecter les principes de sécurité liés à la construction des formations en :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ reconnaissant les différentes zones d'appuis possibles</li> <li>○ maintenant une posture tonique</li> <li>○ élargissant sa base de sustentation</li> <li>○ utilisant prioritairement les membres inférieurs pour soulever</li> <li>○ conservant le dos plat</li> </ul> </li> <li>• <b>Maintenir l'équilibre de la figure en :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ recherchant l'empilement des appuis</li> <li>○ variant la longueur des leviers avec des prises mains-coudes, mains-poignets, doigts-doigts (dernière prise à utiliser avec précaution)</li> </ul> </li> <li>• <b>Complexifier les figures en :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ variant les différentes postures prises par le porteur, le voltigeur, le joker</li> <li>○ variant le nombre d'appuis et/ou leur surface</li> </ul> </li> </ul>
	<b>L'élève metteur en scène</b>  <b>Créer un enchaînement en</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• liant plusieurs formations</li> <li>• Recherchant la continuité de la prestation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Coordonner ses actions avec celles des autres</b></li> <li>• <b>Utiliser des éléments gymniques acrobatiques et chorégraphiques simples pour les liaisons</b></li> <li>• <b>En cas de support musical, utiliser les temps forts de la musique pour prendre des repères</b></li> <li>• <b>Trouver un début et une fin à la prestation</b></li> </ul>
	<b>L'élève spectateur-observateur</b>  <b>Apprécier une prestation en</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Créant un code de difficulté</li> <li>• Tenant une fiche d'observation</li> <li>• S'appropriant les critères de réussite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Identifier les critères de difficulté permettant de hiérarchiser les figures</b></li> <li>• <b>Identifier les critères d'évaluation pour l'exécution</b></li> <li>• <b>Observer le respect des consignes de sécurité</b></li> </ul>

## ***QUELQUES CONSEILS DE MISE EN OEUVRE***

L'Acrogym permet de mettre en place une éducation à la sécurité au travers de deux axes :

- La sécurité passive, mise en place par l'enseignant, qui consiste à aménager un milieu sécurisant (espaces, matériel, tapis...)
- La sécurité active, visant à faire intégrer par les élèves les modalités et les actions permettant d'agir en sécurité dans un groupe.

Concernant les principes généraux de la sécurité, se référer à l'activité Gymnastique.

Les conditions matérielles étant relativement simples dans cette activité (on peut prendre comme surface minimale 1 tapis de 2m<sup>2</sup>/ élève), nous définirons les éléments sécuritaires par rôle.

### **Principes spécifiques à l'Acrogym**

Ils sont valables pour tous les élèves.

- Apprendre, tout au long de la séquence, les différentes prises manuelles qui garantissent le maximum de sécurité
- Favoriser la communication entre les différents acteurs, surtout lors des montages et démontages
- Responsabiliser le porteur et exiger de sa part, une grande vigilance. Ce qui implique que l'élève en a la capacité, sinon, l'enseignant assume ce rôle.
- La chronologie du montage et démontage est organisée par un « capitaine » (c'est souvent le porteur, mais non obligatoire)
- Faire prévaloir la notion d'équilibre sur celle de force
- Faire jouer l'équilibre des forces en présence pour stabiliser la figure

### **Principes propres au voltigeur**

- Il doit s'établir rapidement sur le porteur avec assurance et délicatesse
  - Zones d'appuis possibles : le bassin, les épaules, les épaules et le bassin, le haut des cuisses, les genoux...
  - Zones d'appui interdites : le milieu du dos, le milieu de la cuisse, le milieu des bras
- Le dernier installé sera le premier à descendre et ainsi de suite par ordre chronologique
- Il cherche à augmenter et élargir la surface d'appui sur le porteur pour mieux se stabiliser. Il recherchera l'alignement segmentaire (membres tendus, verrouillés et points d'appuis alignés verticalement) et conservera une attitude tonique
- Le voltigeur doit toujours prévoir son lieu de réception et contrôler sa descente en faisant preuve d'assurance et de délicatesse

### **Principes propres au porteur**

- Il doit rester immobile et stable pendant 5 à 7 secondes maximum. Pour cela il veillera à élargir sa base de sustentation.
- Il veille à conserver son dos bien placé avec le bassin en rétroversion (c'est à dire basculé en arrière)
- Il s'assure de la qualité des prises et des appuis en recherchant un alignement segmentaire et une grande surface d'appuis au sol et sur ses partenaires
- Il participe au contrôle du démontage et de la réception
- Il doit prévenir rapidement ses partenaires en cas de fatigue ou de danger d'écroulement

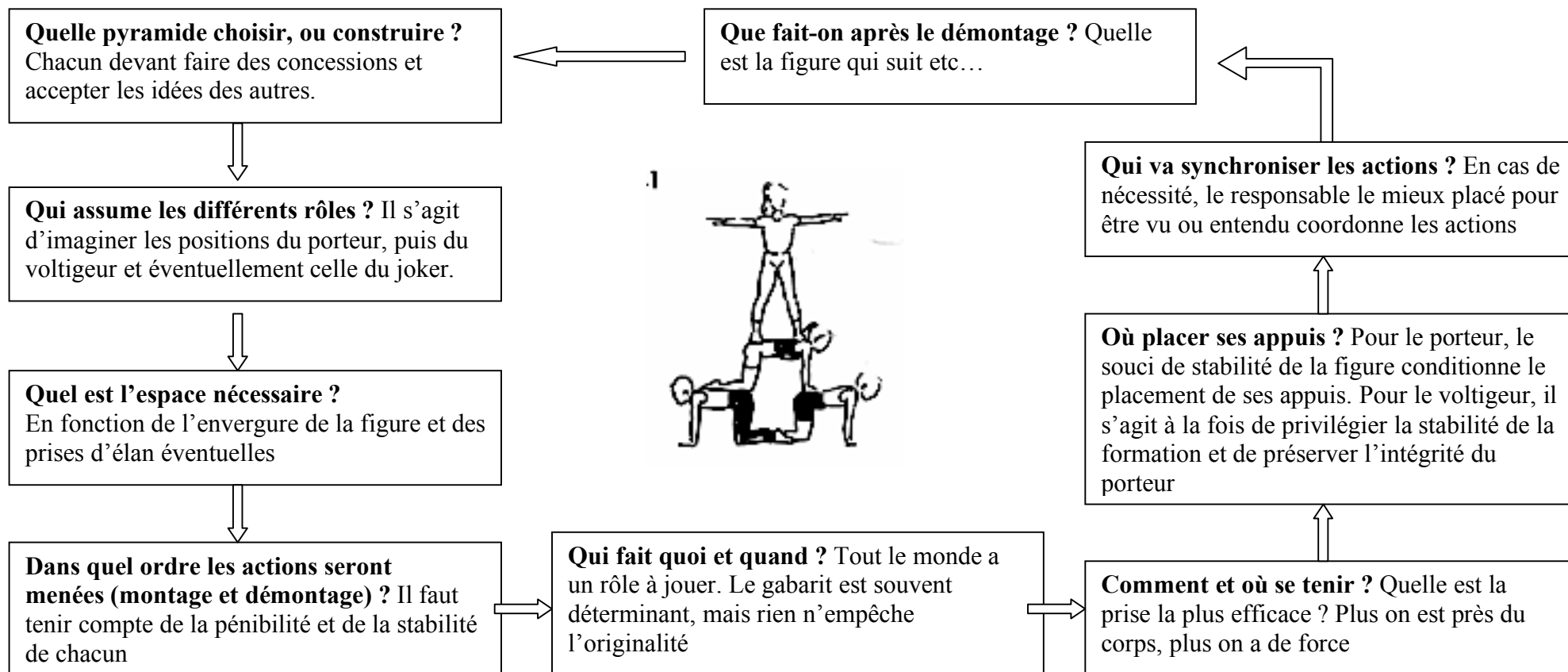
## THÈMES D'ÉTUDE – PROCÉDURES – PROGRESSION

En rapport avec les problèmes fondamentaux que pose l'activité aux élèves de l'école élémentaire, l'Acrogym sera abordée au travers de 4 thèmes d'étude :

1. **Assembler et démonter une figure**
2. **Empilements et alignements des appuis**
3. **Complexifier une figure**
4. **Enchaîner**

Ces 4 thèmes seront abordés au travers de chacune des formations étudiées.



Dans la plupart des cas un certain nombre de questions doivent trouver leurs réponses avant l'action. Ce sont les **procédures de montage et de démontage** des formations.




## PROGRESSION

La progression des apprentissages passera par l'étude des différentes figures classées en 4 niveaux de difficulté. Nous avons choisi d'établir la difficulté à partir de la position du voltigeur (voir les tableaux complets pages 14, 15, 16 et 17).

Dans les deux premiers niveaux, le voltigeur reste au sol : les différents thèmes d'étude peuvent ainsi être abordés sans risque majeur pour les élèves

<p style="text-align: center;"><b>Niveau 1</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Porteur et voltigeur sont en appui au sol</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Voltigeur non renversé</b></p>		<p style="text-align: center;"><b>Niveau 2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Porteur et le voltigeur sont en appui au sol</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Voltigeur renversé</b></p>	
---	--	--	---

Aux niveaux 3 et 4, le voltigeur est porté : les principes vus précédemment sont réinvestis aux travers des empilements

<p style="text-align: center;"><b>Niveau 3</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Voltigeur porté et non renversé</b></p>		<p style="text-align: center;"><b>Niveau 4</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Voltigeur porté et renversé</b></p>	
--	--	--	---

## COMPLEXIFICATION DES FIGURES

Chaque figure peut être complexifiée en jouant sur les paramètres suivants :

- |  |           |                  |                                 |          |                                |
|--|-----------|------------------|---------------------------------|----------|--------------------------------|
|  |           |                  | <i>Sens de complexification</i> |          |                                |
| • <b>Les surfaces d'appui :</b>          | <b>de</b> | large            | - - - - - ►                     | <b>à</b> | étroite                        |
| • <b>Nombre d'appuis :</b>               | <b>de</b> | plusieurs points | - - - - - ►                     | <b>à</b> | peu de points d'appui          |
| • <b>Éloignement entre partenaires :</b> | <b>de</b> | rapprochés       | - - - - - ►                     | <b>à</b> | éloignement des points d'appui |
| • <b>Hauteur du voltigeur:</b>           | <b>de</b> | près du sol      | - - - - - ►                     | <b>à</b> | en hauteur                     |



## ÉVALUATION DES PRESTATIONS

- **La difficulté des figures :**

- Se reporter au chapitre précédent concernant le niveau de difficulté et la complexification des figures pour accorder une valeur à une figure (par exemple difficulté A= 1 pt ; B= 2 pt ; C= 3 pt ; D= 4 pts)
- Une difficulté sera validée et comptabilisée si elle respecte les critères suivants :
  - maintien de la figure 3 secondes
  - stabilité de la figure (tous les partenaires sont immobiles simultanément)
  - correction de la figure (respect des alignements, dos plat)
  - montage et démontage de la figure organisé et maîtrisé

- **La difficulté des enchaînements :**

- Elle sera calculée en effectuant la somme des difficultés validées qui constituent l'enchaînement

- **La valeur artistique :** cet élément est beaucoup plus subjectif mais central dans cette activité. On pourrait le résumer à la notion d'effet produit sur le spectateur (par une action acrobatique du voltigeur, la création d'une illusion de chute ou de collision par exemple, la synchronisation des actions de chacun, la recherche d'esthétisme dans la composition des figures et des enchaînements, l'interprétation du thème et/ou du support musical...)

<i>L'appréciation des effets produits suppose la participation effective des élèves spectateurs. Par souci de simplification, on peut proposer 3 niveaux d'originalité</i>	<i>N1 : Peu d'effet, impression de pas beau, de pas terminé</i>
	<i>N2 : Ensemble net et varié, plaisant, procurant peu d'émotion</i>
	<i>N3 : Prestation riche, originale qui captive le spectateur</i>

## LA RENCONTRE

Dans le cadre des rencontres scolaires, l'Acrogym peut s'envisager sous plusieurs formes :

- **À partir de positions imposées des porteurs et voltigeurs, création de figures.** L'évaluation portera alors sur la difficulté de la figure et sur l'originalité (cf. annexes 2)
- **À partir de l'étude d'un certain nombre de figures appartenant à un répertoire imposé, création d'un enchaînement libre** avec ou sans musique. L'évaluation portera également sur la difficulté de l'enchaînement et sur son originalité. (cf. annexes 3)
- **À partir d'un thème imposé** (par exemple : le western, la plage, les cosmonautes, les automates, le cirque...), **création de figures et d'enchaînements libres en musique.** L'évaluation portera également sur la difficulté de l'enchaînement et sur son originalité dans le traitement du thème.

## EN RÉSUMÉ

L'Acrogym consiste à mettre en place des figures acrobatiques à plusieurs : assurer le montage, le maintien stabilisé 3 secondes et le démontage.

**Le porteur** apprend à se placer correctement pour assurer le maintien du voltigeur

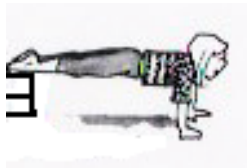
**Le voltigeur** apprend à gagner son corps, il fait confiance au porteur et respecte son intégrité

**Le joker** apprend à parer et à aider avant de participer à la figure

**Ensemble**, ils trouvent des solutions efficaces pour monter et redescendre

**Pour s'échauffer**, il faudra aborder les éléments spécifiques à l'Acrogym

**Le gainage du corps**



**l'équilibre**



**la souplesse**

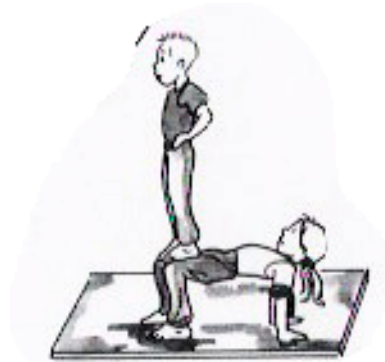


**Apprendre à s'équilibrer et à coordonner ses actions avec ses partenaires**

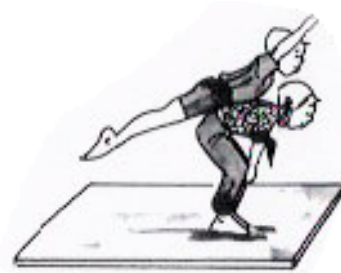


## LES PRINCIPAUX APPRENTISSAGES

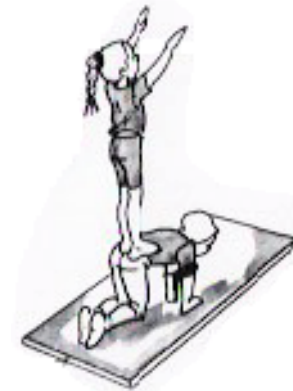
### Le voltigeur



Il est précis dans ses appuis

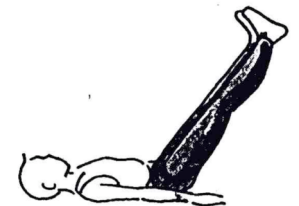
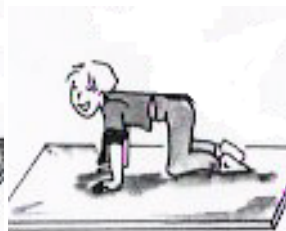
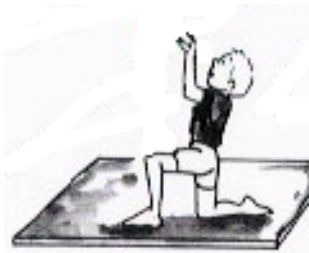


Il est gainé



Il maintient sa posture

### Le porteur

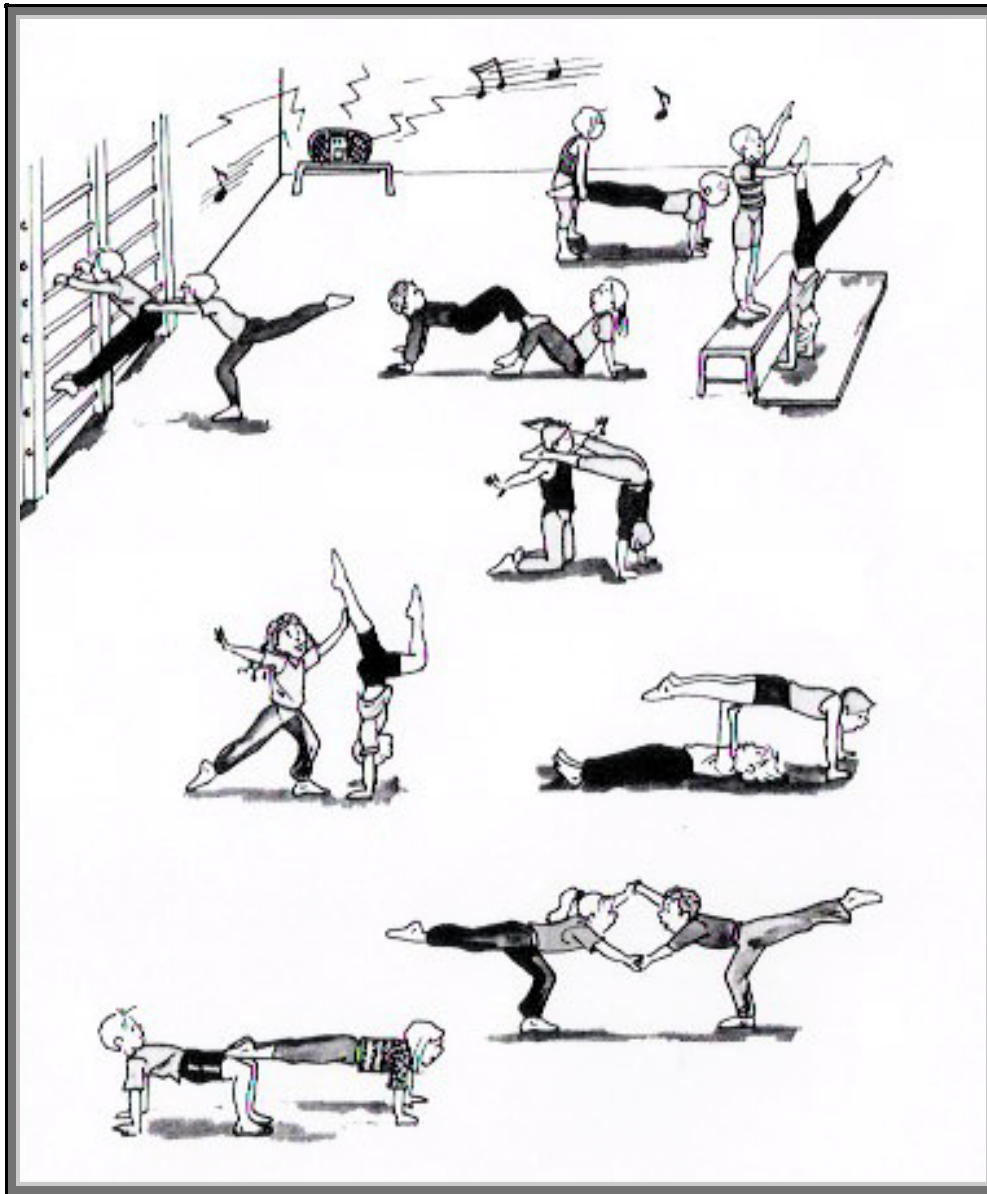


Il recherche une base solide et place correctement ses appuis

Il porte bras tendus, verrouillés et aligne les mains et les épaules

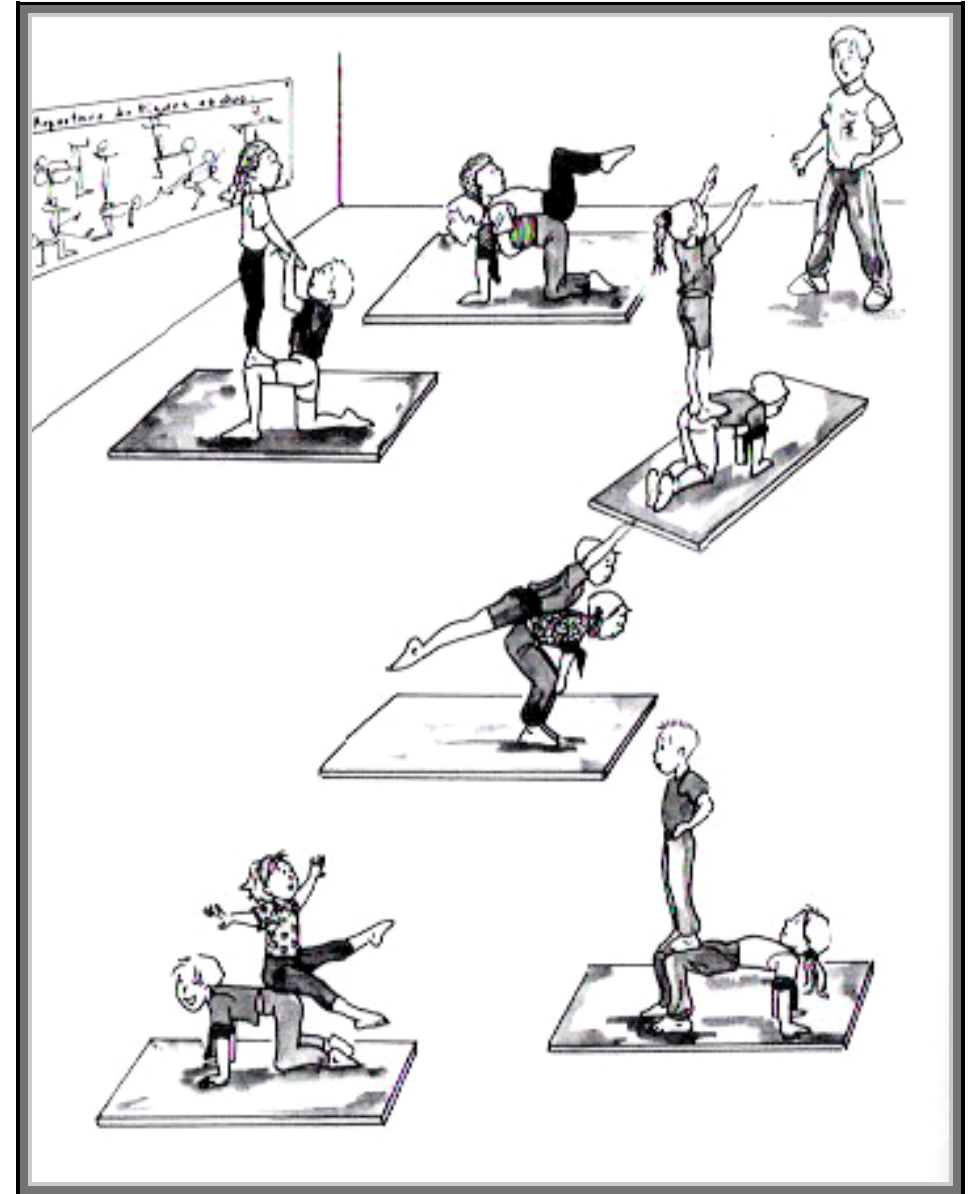
Il soutient jambes tendues

**FIGURES EN APPUI AU SOL**



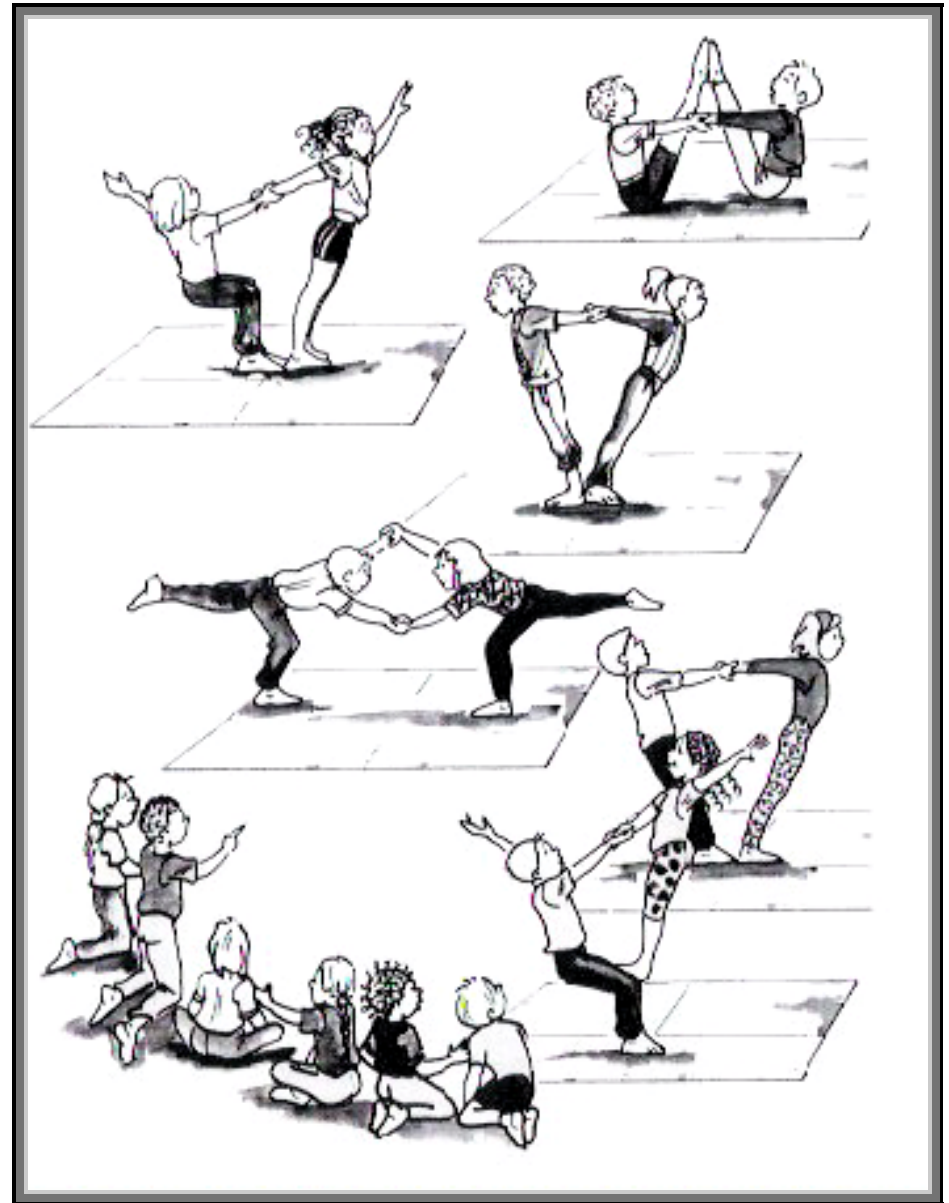
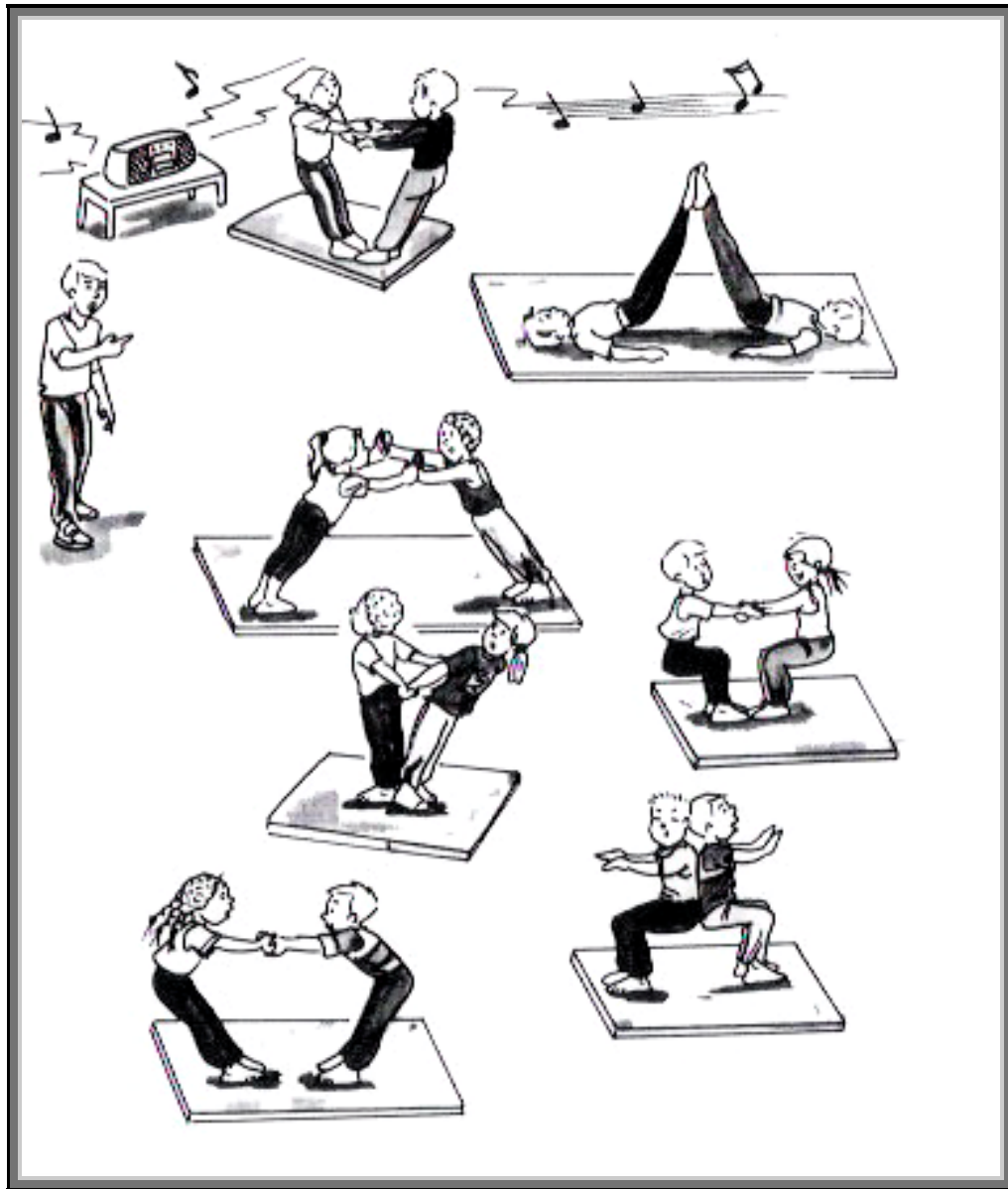
Alain MARTRE

**LES EMPILEMENTS**



ENMPF 2008



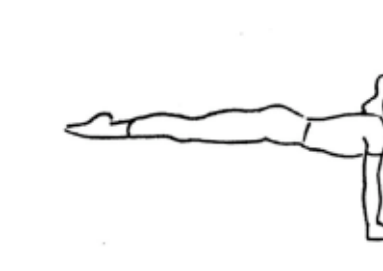
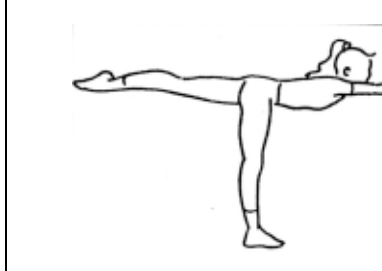


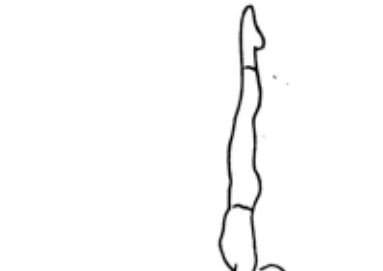

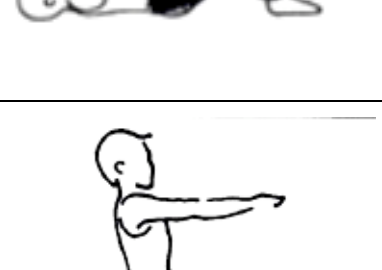

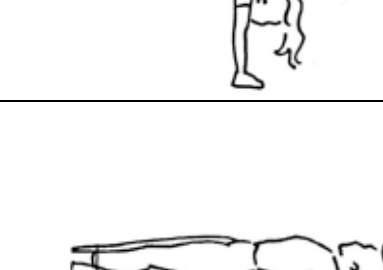
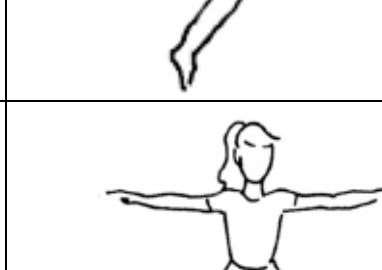
# FIGURES PAR COMPENSATION DES MASSES





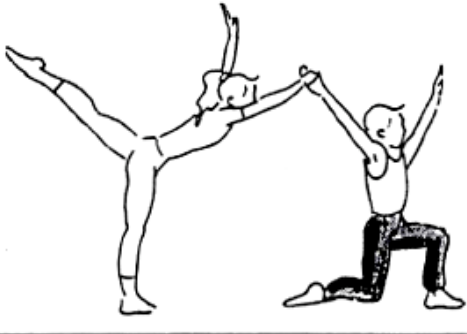
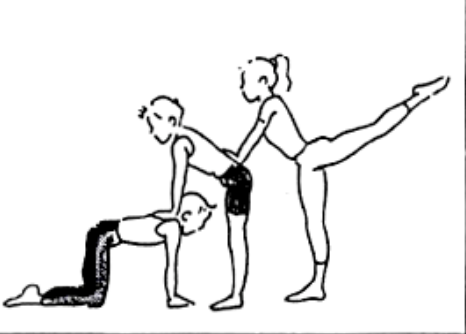
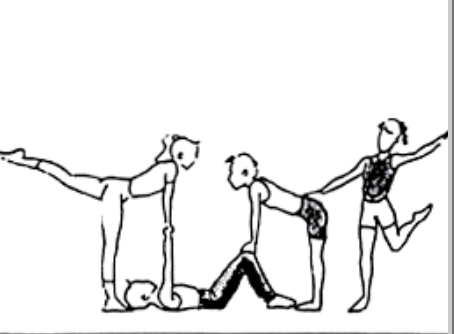
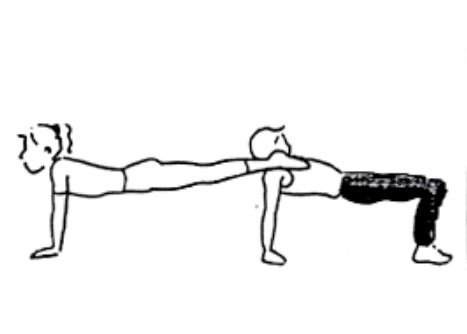
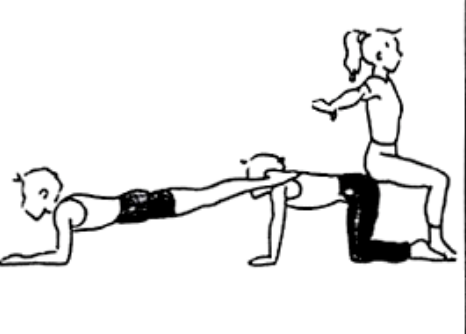

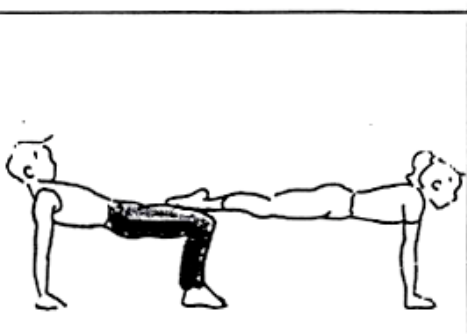
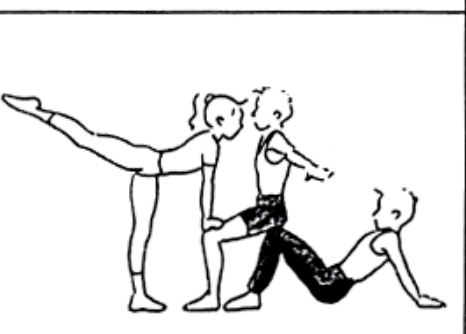
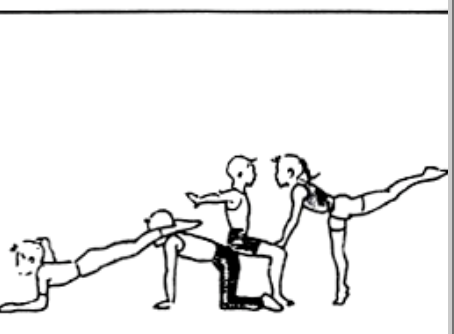
EXEMPLES DE POSTURES IMPOSÉES













Dans une démarche d'expression libre, l'enseignant peut imposer certaines contraintes afin de guider la recherche des élèves

AU PORTEUR		AU VOLTIGEUR	
			
			
			

### ANNEXES 3

Dans le cadre d'une démarche impositive, l'enseignant peut utiliser les tableaux suivants classés en 4 familles de difficulté (voir page 7)  
Il appartient au groupe classe d'attribuer un nombre de points à chacune des figures (de 1 à 4)

VOLTIGEUR AU SOL	DUO	TRIO	QUATUOR
P O S T U R E S			
			
			

VOLTIGEUR AU SOL	DUO	TRIO	QUATUOR
<b>A P P U I R È N V E R S È</b>			
			
			
			

VOLTIGEUR PORTÉ	DUO	TRIO	QUATUOR
P O S T U R E			

VOLTIGEUR PORTÉ	DUO	TRIO	QUATUOR
A P P U I  R E N V E R S É			



Les illustrations des pages 8 à 16 sont extraites des documents a) et c) ci-dessous

## **BIBLIOGRAPHIE**

- a) Acrosport – C. Huot-Monéta & M. Socié – Editions Revue EPS
- b) Enseigner l'acrosport – T. Froissart – Editions les cahiers Actio
- c) Activités artistiques pour les 3-12 ans, Danse, Acrosport, Gymnastique rythmique – C. Catteau, & A.M. Havage – Editions Revue EPS
- d) EPS – Acrosport – Équipe des CPC/CPD EPS de l'Essonne - IA de l'Essonne

## **SITOGRAPHIE**

- <http://eps.ac-dijon.fr/acrosport/index.htm>- auteur Thierry ROIG-PONS
- <http://www.planetolak.net/index1.html>
- [http://membres.lycos.fr/patmes/acrosport/pages/acrogym\\_primaire\\_c3.htm](http://membres.lycos.fr/patmes/acrosport/pages/acrogym_primaire_c3.htm)

## **Remerciements**

Je tiens à remercier plus particulièrement

**Christian LOMBARDINI**, Inspecteur de l'Éducation Nationale et Directeur de l'École Normale Mixte de Polynésie Française

pour son regard critique et constructif

ainsi que **Charles BERGER**, professeur d'EPS, Chargé de mission pour le développement de l'EPS à l'école primaire

pour sa contribution à la validation des propositions pratiques