MISSION 6E · EPS · S'EXPRIMER DEVANT LES AUTRES PAR UNE PRESTATION ARTISTIQUE ET/OU ACROBATIQUE · P3

L'acrosport en CM2 : leçon, exercices et évaluation

Mission 6e

CM2 | Difficulté ★★★ | 40 min | Objectif : Créer une figure collective | Vidéoprojection

Compétence visée (programme) : Réaliser en petits groupes des séquences à visée acrobatique ou artistique destinées à être présentées et appréciées

Nova te résume l'essentiel

- Nova te le rappelle : en acrosport, la réussite du groupe est plus importante que la performance d'une seule personne.

- Construis des figures stables, simples et adaptées aux possibilités de chacun.
- Écoute les consignes, aide tes partenaires et présente ta création avec soin : tu prépares déjà ton entrée en 6e.

La leçon

Qu’est-ce que l’acrosport ?

L’acrosport est une activité d’EPS dans laquelle tu réalises, avec tes camarades, des figures corporelles et de courts enchaînements. Une figure est une position construite à plusieurs : elle peut ressembler à une statue, à une pyramide basse, à une arche ou à une composition originale. Le groupe doit tenir la position de manière stable, puis la quitter sans précipitation. L’acrosport n’est pas un concours de force ni de souplesse. C’est surtout une activité de coopération : chaque élève a une place utile dans la réussite commune. Tu apprends à faire confiance, à communiquer clairement, à respecter des règles et à regarder les autres avec attention. La prestation est destinée à être présentée devant des camarades. Elle doit donc être à la fois sûre, lisible et agréable à

regarder. Nova te donne sa mission : cherche une figure que ton groupe peut réussir ensemble, plutôt qu'une figure trop difficile qui risquerait de s'écrouler.

Les rôles à connaître

- Le porteur constitue une base solide. Il garde les appuis stables, le dos placé et reste immobile pendant la figure.
- Le voltigeur prend place sur une figure ou réalise une position en hauteur limitée. Il se déplace doucement et respecte les appuis autorisés.
- Le pareur se place près des camarades pour accompagner la montée et la descente. Il reste attentif et prêt à aider si l'équilibre devient fragile.
- L'observateur regarde la réalisation avec une consigne précise. Il repère ce qui est réussi et formule un conseil simple pour faire progresser le groupe.
- Les rôles peuvent changer d'une figure à l'autre si les consignes de l'enseignant le permettent. Respecte toujours les possibilités de chaque camarade.

Des mots précis pour mieux agir

> Un appui est une partie du corps qui touche le sol ou le corps d'un partenaire pour assurer l'équilibre. La stabilité est la capacité à garder une position sans bouger ni tomber. Une transition est le passage d'une figure à une autre. Une formation indique la manière dont les membres du groupe se placent dans l'espace : en ligne, en cercle, en diagonale ou à différents niveaux.

La sécurité avant tout

En acrosport, les règles de sécurité permettent à chacun d'oser et de progresser sereinement. Commence toujours sur les tapis installés par l'enseignant. Retire ce qui peut gêner ou blesser : bijoux, objets dans les poches, lacets défaits ou cheveux devant les yeux. Écoute la consigne avant de commencer et ne tente jamais une figure non autorisée. Pour construire une figure, le porteur s'installe d'abord dans une position solide. Il écarte ses appuis de façon confortable et ne bouge plus lorsque le voltigeur prend place. Le voltigeur monte lentement, sans sauter, en utilisant seulement les zones indiquées par l'enseignant. Il évite d'appuyer sur le cou, la tête, le dos arrondi ou les articulations d'un partenaire. Le pareur accompagne le mouvement sans tirer brusquement. Il garde les yeux sur la personne qu'il protège. Si un camarade dit « stop », si une position fait mal, si

la figure tremble ou si le groupe n’est pas prêt, arrête immédiatement et recommence plus simplement. Descends avec autant de soin que tu es monté : le voltigeur revient au sol lentement, le porteur attend que tous les appuis soient retirés, puis le groupe se relève. Une figure réussie est une figure que tous les membres du groupe réalisent avec confiance.

Choisis des appuis sûrs et des gestes adaptés

Situation	Ce que tu fais	Pourquoi
Tu es porteur au sol	Place tes mains et tes genoux de façon stable, puis garde le dos aligné selon la consigne.	Ta position devient une base plus solide pour le groupe.
Tu es voltigeur	Monte doucement et regarde où tu poses tes mains ou tes pieds.	Tu évites les gestes brusques et tu gardes ton équilibre.
Tu es pareur	Reste proche, les mains prêtes à accompagner sans pousser.	Tu peux aider un camarade si sa position devient instable.

La figure ne tient pas	Redescends calmement, discute avec le groupe et simplifie la construction.	Tu privilégies la sécurité et tu trouves une solution ensemble.

Construis une séquence pas à pas

Une séquence d’acrosport est un enchaînement organisé. Elle ne consiste pas à juxtaposer des figures au hasard. D’abord, choisis avec ton groupe une idée simple : les saisons, une aventure, un animal imaginaire, une machine ou une émotion. Cette idée peut guider vos formes et vos déplacements. Ensuite, sélectionnez des figures que vous maîtrisez déjà. Commencez par une figure basse et stable. Ajoutez une autre figure différente : vous pouvez changer la forme, l’orientation, les niveaux ou la place des participants. Préparez ensuite les transitions. Une transition doit être calme, lisible et sans course. Par exemple, après une figure en ligne, chaque membre du groupe peut se déplacer lentement pour former un cercle, puis construire la figure suivante. Répétez chaque étape séparément avant de relier l’ensemble. Pendant les essais, parlez avec des phrases courtes : « Je suis prêt », « Attends », « Je descends », « On recommence ». Vérifiez que tout le monde connaît son rôle, son chemin de déplacement et le moment où la figure commence. Enfin, choisissez un début et une fin. Au début, votre groupe se place dans une position immobile qui annonce la

prestation. À la fin, gardez une position finale stable afin que les spectateurs comprennent que l'enchaînement est terminé. Nova te conseille de répéter sans parler lorsque la séquence est connue : les spectateurs verront mieux vos gestes et votre concentration.

Exemple d'enchaînement simple

> Un groupe commence en cercle, accroupi et immobile. Les élèves se redressent lentement pour former une première statue collective. Ils se déplacent ensuite en diagonale, sans se bousculer, puis réalisent une figure basse validée par l'enseignant. Après une descente calme, ils terminent en ligne, bras placés de la même manière. L'idée est lisible : le groupe passe d'une forme fermée à une forme ouverte.

Rends ta prestation belle à regarder

Une prestation acrobatique a aussi une dimension artistique. Tu peux rendre les figures plus expressives sans les rendre plus dangereuses. Pense d'abord à l'espace : évite de rester toujours au même endroit. Une formation en cercle donne une impression de groupe uni ; une diagonale crée une direction ; une ligne peut mettre en valeur une posture commune. Pense aussi aux niveaux. Certains élèves peuvent être près du sol tandis que d'autres sont debout, si la figure validée le

permet. Cette différence rend la composition plus visible. Coordonne les gestes : des bras levés ensemble, des têtes tournées dans la même direction ou un départ simultané donnent une impression d'unité. Garde un visage concentré et regarde dans une direction choisie, plutôt que vers le sol ou vers les spectateurs. Tu peux aussi utiliser le contraste : après une position très compacte, le groupe s'ouvre dans l'espace ; après un déplacement lent, il s'immobilise nettement. Attention : l'originalité ne remplace jamais la stabilité. Une figure simple, tenue avec soin et bien présentée, est souvent plus réussie qu'une construction compliquée et hésitante.

Observe pour aider un autre groupe

- Regarde si le début et la fin sont immobiles et faciles à reconnaître.
- Repère si les déplacements sont calmes et si personne ne court entre deux figures.
- Vérifie que les porteurs restent stables et que les voltigeurs montent ou descendent avec précaution.
- Cherche une qualité artistique : une formation claire, des gestes coordonnés ou une idée visible.
- Donne un retour précis et bienveillant : commence par ce qui est réussi, puis propose une amélioration réalisable.

La phrase de Nova avant de présenter

Dis-toi : « Je connais ma place, je regarde mes partenaires, je bouge calmement. » Si le groupe est prêt et attentif, la prestation paraît plus sûre et plus belle.

Quand faut-il simplifier une figure ?

Simplifie une figure dès qu'elle n'est pas stable, qu'un partenaire hésite ou que les rôles ne sont pas clairs. Simplifier ne signifie pas échouer : c'est faire un choix intelligent pour réussir ensemble. Tu peux enlever une montée, choisir une position plus basse, ajouter un pareur, modifier un déplacement ou remplacer une figure par une statue collective. Si les tailles, la force ou la souplesse des membres du groupe sont différentes, adaptez la proposition au lieu de vouloir tous faire exactement la même chose. L'acrosport valorise une création collective dans laquelle chacun peut participer. Avant la présentation, demande-toi : « Notre figure est-elle autorisée ? Est-elle stable ? Chacun sait-il quoi faire ? Pouvons-nous descendre calmement ? » Si la réponse est oui, vous pouvez présenter votre travail avec fierté.

Exemples résolus

Choisir une solution plus sûre

Énoncé. Un groupe veut terminer sa prestation par une figure haute, mais un élève ne se sent pas prêt à monter. Que peut faire le groupe ?

1. Écoute l'élève et accepte son ressenti sans le forcer.
2. Arrête l'idée de la figure haute, car tous les membres du groupe doivent être en confiance.
3. Choisis une fin plus basse : une statue collective, une ligne avec des bras coordonnés ou une formation en cercle.
4. Répète cette nouvelle fin pour vérifier qu'elle est stable et lisible.

Résultat : Le groupe adapte sa figure finale afin que chacun participe en sécurité et avec confiance.

Améliorer une transition

Énoncé. Après une première figure, les élèves traversent rapidement le tapis et arrivent désorganisés pour la suivante. Comment améliorer leur transition ?

1. Repère que la course rend le déplacement difficile à regarder et moins maîtrisé.
2. Décide d'un chemin précis pour chaque élève : par exemple, contourner le groupe ou avancer en diagonale.
3. Choisis un déplacement lent et commun, comme marcher avec des bras placés de la même façon.
4. Répète la transition jusqu'à ce que chacun arrive à sa place sans se bousculer.

Résultat : La transition devient calme, coordonnée et plus agréable à regarder.

Les astuces de Nova

Le test du robot stable

Nova ne bouge pas quand sa figure est prête. Fais comme lui : si tu ne peux pas rester immobile calmement, simplifie la position.

Les yeux de Nova

Avant de te déplacer, regarde ta place d'arrivée. Tu éviteras de croiser un camarade ou de te retrouver trop près de lui.

La fin en statue

Pour que les spectateurs comprennent que vous avez terminé, restez tous immobiles dans une position finale claire.

Mes exercices

1 Les rôles du groupe ★☆☆

Associe chaque rôle à son action.

1. Porteur
2. Voltigeur
3. Pareur
4. Observateur

2 Les bons choix ★☆☆

Indique si chaque proposition est vraie ou fausse.

1. Je peux sauter sur le dos d'un porteur pour aller plus vite.
2. Si la figure tremble, le groupe peut redescendre calmement et la simplifier.
3. Je dois écouter un camarade qui dit « stop ».
4. Les déplacements entre deux figures peuvent être désordonnés.

3 Construire sans se précipiter ★☆☆

Remets ces actions dans l'ordre pour réaliser une figure.

1. Actions à ordonner : le voltigeur descend calmement ; le porteur s’installe ; le groupe vérifie que tout le monde est prêt ; le voltigeur monte lentement ; le groupe tient la position.