

# LA DEMARCHE DE CONSTRUCTION D'UN CYCLE

1. **Niveau de classe** : 2<sup>nd</sup>e ou 1<sup>è</sup>re
2. **Apsa support**: ACROSPORT
3. **Nbre de leçons prévues** : entre 8 et 10

4. **Conditions matérielles de pratique** : en fonction des établissements

**\*La classe : profil de classe , caractéristiques des élèves (filles, garçons, « portrait » de classe, etc...)** : NB : en classe de seconde, les niveaux de pratique des élèves sont très hétérogènes compte tenu du fait qu'ils arrivent de collèges différents.

**\*Enjeux de formation de ce cycle** : pédagogie différenciée afin de gérer l'hétérogénéité des niveaux et faire en sorte que les élèves présentent un enchaînement en rapport avec leur niveau de pratique. Permettre aux élèves de mieux se connaître dans l'activité et de faire des choix cohérents pour le baccalauréat.

5. **par rapport au projet EPS et au projet d'établissement** : à personnaliser en fonction des caractéristiques de l'établissement.

**- par rapport au projet d'établissement :**

6. **projet de classe particulier** : fil conducteur (par exemple : confiance envers les autres, sécurité, créativité, accepter le regard des autres à moduler en fonction des profils de classe)

7. **Evaluation diagnostique** : vérification des acquis de N2

+ **Exploitation de l'évaluation diagnostique** : à chaque fin de séance les élèves présentent leur production qui sera appréciée selon des critères simples par les élèves et l'enseignant.

8. **Acquisitions attendues, compétences à développer** : CP3 : composer et présenter une chorégraphie gymnique constituée au minimum de quatre figures différentes et d'éléments de liaison pour la réaliser collectivement en assurant la stabilité des figures et la sécurité lors des phases de montage/démontage. Chaque élève est confronté aux rôles de porteur, voltigeur et aide. Les formations sollicitent des effectifs différents d'élèves (duo, trio...). Juger consiste à identifier les différents types de figures et valider les critères de stabilité et de sécurité.

9. **CA de niveau** : 3

10. connaissances/capacités/attitudes issues de la fiche-ressource du Niveau 3.

11. **PROJET D'EVALUATIONS** : formative, sommative – certificative le cas échéant

### PROPOSITION DE CYCLE DE NIVEAU 3

<u>Leçon n°1</u>	<b>Rappels des bases et des pré-requis vus en collège-Evaluation diagnostique</b>		
	<u>Connaissances</u> : les règles de sécurité et le vocabulaire spécifique	<u>Capacités</u> : revoir les placements de base	<u>Attitudes</u> : accepter le contact physique avec autrui
	<p>→ <i>Composition des groupes pour le cycle</i>  <i>Pour élèves : cf. « fiche évaluation diagnostique de niveau 2 » = co-évaluation formative pour les élèves (vécu différent de l'APSA selon les collèges d'origines)</i>  <i>Pour enseignant : cf. fiche routine d'échauffement</i></p>		
<u>Leçon n°2</u>	<b>Les duos/ Eléments gymniques (les sauts et pivots)/ entrer dans la création et le rôle de juge</b>		
	<u>Connaissances</u> : Les relations avec les éléments gymniques de la gymnastique sportive. Les liaisons et les déplacements d'une figure à une autre	<u>Capacités</u> : Coordonner les actions motrices (porteur/voltigeur, déplacements, liaisons) pour assurer la dynamique de l'enchaînement.	<u>Attitudes</u> : se concentrer et se préparer au passage devant un public. Respecter les espaces de travail des autres groupes.
	<p>→ <i>Choisir un duo (dans le code de pointage UNSS 2012-2016) et le présenter en l'associant à un saut ou pivot dans le montage démontage de la figure et/ou dans une liaison.</i>  <i>Pour élèves : cf. fiche d'aide à la création + « fiche juge » = fiche évaluation formative des élèves-juges dans la routine de fin de séance (présentation des groupes et appréciation collective des critères de fiche juge)</i></p>		
<u>Leçon n°3</u>	<b>Les trios / Eléments gymniques (la position renversée)/ création et rôle de juge</b>		
	<u>Connaissances</u> : Les principes de sécurité active : les placements, la répartition des rôles, les zones de contact, l'alignement segmentaire, le verrouillage des prises... (pour la stabilité, le montage et le démontage).	<u>Capacités</u> : Construire l'équilibre et le maintien d'une posture solide et tonique : gainage, bras et jambes tendus, alignement segmentaire, appuis sur épaules, bassin...,	<u>Attitudes</u> : Respecter et entretenir une confiance mutuelle (acceptation de l'aide).
	<p>→ <i>Sélectionner un ou plusieurs trios (dans le code de pointage UNSS 2012-2016) pour le groupe et un élément gymnique reprenant la position renversée pour chacun. Organiser le montage/démontage des figures.</i>  <i>Pour élèves : poursuivre la fiche d'aide à la création + exploitation de la « fiche juge » = fiche évaluation formative des élèves-juges</i></p>		

<u>Leçon n°4</u>	<b>Les quatuors/ Eléments de liaison (les acrobaties)/ création et rôle de juge</b>		
	<u>Connaissances</u> : La terminologie descriptive des figures et les modes de complexification.	<u>Capacités</u> : Créer et réaliser des duos, trios, quatuors en tant que porteur et voltigeur.	<u>Attitudes</u> : Prendre conscience du danger (hauteur, contact) et redoubler de vigilance (aide).
	<p>→ Sélectionner un ou plusieurs quatuors (dans le code de pointage UNSS 2012-2016) pour le groupe et un élément acrobatique chacun. Organiser le montage/démontage des figures.  <i>Pour élèves : poursuivre la fiche d'aide à la création + exploitation de la « fiche juge » = fiche évaluation formative des élèves-juges</i></p>		
<u>Leçon n°5</u>	<b>Les dynamiques/ Eléments gymniques (soupleses, maintien)/ création et rôle de juge</b>		
	<u>Connaissances</u> : Les règles de sécurité collectives (aide, parade, matériels) et les règles de communication (verbales)	<u>Capacités</u> : Se placer à proximité du voltigeur et du porteur et le saisir précisément pour intervenir efficacement et rapidement.	<u>Attitudes</u> : S'impliquer dans tous les rôles (acteur, aide, chorégraphe, spectateur...).
	<p>→ Sélectionner une ou plusieurs figures dynamiques pour le groupe et un élément gymnique de type souple ou maintien pour chacun. Organiser le montage/démontage des figures et prévoir le sens du déplacement.  <i>Pour élèves : poursuivre la fiche d'aide à la création + exploitation de la « fiche juge » = fiche évaluation formative des élèves-juges</i></p>		
<u>Leçon n°6, 7, 8</u>	<b>Création de l'enchaînement : mise en scène (thème, musique, tenue...) et scénario</b>		
	<u>Connaissances</u> : - Les liaisons et les déplacements d'une figure à une autre. Utiliser tout l'espace. - L'identification de ses ressources en rapport à celles du groupe pour le choix des éléments.	<u>Capacités</u> : Créer, varier, diversifier et maîtriser des modes de liaison différents entre les figures (statiques et dynamiques) et les éléments (gymniques ou chorégraphiques).	<u>Attitudes</u> : Coopérer pour construire (planification).
	<p><i>Pour élèves : terminer la fiche d'aide à la création avec tableau de départ et de fin lié au thème. Affiner les liaisons en clarifiant l'occupation de l'espace + compléter la fiche d'évaluation avec les choix définitifs de chacun : possibilité d'éliminer un élément gymnique pré-sélectionné pour l'évaluation.</i></p>		
<u>Leçon 9,10</u>	<b>Evaluation sommative : cf. fiche d'évaluation par groupe et la fiche sommative de chaque élève-juge.</b>		




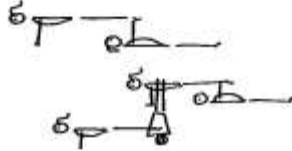
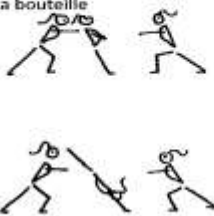
## Proposition d'une routine d'échauffement en acrosport


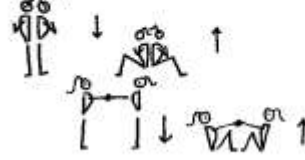

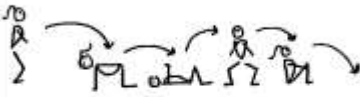
Etapas de l'échauffement	Temps	Exemples en pratique :
<p><b>1. Activation cardiaque :</b> du plus lent au plus intense et spécifique à l'activité.</p>	6'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trotter dans toute la salle (préciser aux élèves les endroits dangereux de la salle et leur rappeler que courir dans une salle de gym est différent d'une activation cardiaque dans un gymnase)</li> <li>• Jeux en relation avec le thème de la séance. Quelques exemples :</li> </ul> <p><b>Leçon 1 = accepter le contact physique :</b> au signal, chacun doit réaliser la consigne de l'enseignant : poser la main sur un vêtement rouge, le pied sur du noir, la tête sur du bleu, etc...puis par deux, à l'arrêt de la musique, n°1 doit passer sous le n°2, puis par-dessus, varier les rôles (contact en duo, création, originalité, figures dynamiques...).</p> <p><b>Leçon 2 = se préparer au passage devant un public et construction d'un tableau de départ et de fin :</b> au signal, les élèves courent vers un espace défini pour chaque groupe, le premier arrivé prend une position et les autres s'emboîtent autour de lui comme un puzzle. Maintenir cette position 3 secondes avant de repartir. Insister sur le silence dès que le puzzle se met en place et l'orientation par rapport à un public. Répéter plusieurs fois la situation en faisant évoluer les placements : varier les niveaux (haut, moyen, bas), varier l'orientation (face, dos, profil)...</p> <p><b>Leçon 3 = Confiance mutuelle :</b> Réaliser des statues à l'arrêt de la musique avec des contraintes annoncées par l'enseignant (sur 1 pied, sur 1main et 1 genou...postures, gainage, originalité). Faire évoluer la situation en construisant les statues à 2, puis 3, puis 4 sans se parler.</p>
	8'	<p>Sur le praticable, les élèves se répartissent en 2 lignes en L (n°1 et n°2) et exécutent les consignes en aller simple :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les rebonds : pieds collés, jambes tendues, ventre rentré, fesses serrées, l'élève rebondit sur le praticable. (l'action des bras peut être abordée ultérieurement ; bras le long du corps pour démarrer). Insister sur les postures corporelles.</li> <li>• Idem en alternant un tendu et un groupé (genoux poitrine)</li> <li>• Tour en l'air : 2 pas, ½ tour d'abord suivi d'un petit déplacement en « araignée », (appui manuel et pédestre, dos face au sol, pousser le bassin au plafond, mains à plat) ; tour complet ensuite (l'enseignant insistera sur l'alignement des segments, le gainage du corps et la succession des actions motrices)</li> <li>• Sauts de lapin : l'élève se déplace par une action mains-pieds (les mains sont à plat, les jambes sont serrées)</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saut de « kangourou » : accroupi, l'élève se déplace en effectuant un saut en extension, corps gainé, jambes tendues et serrées, bras aux oreilles. La réception se fait accroupie, dos droit.</li> <li>• Déplacement en alternant 3 pas en canard (ouverture du bassin) et 3 pas en AMP : jambes tendues, mains à plat (simplification proposée : avancer les mains et fléchir les jambes)</li> <li>• L'enseignant placera ensuite ses élèves par deux en respectant toujours les lignes de travail. Déplacement en brouette. Le porteur (vocabulaire d'acroSPORT dès l'échauffement) tient le voltigeur par les genoux (diminue le risque de dos creux de V). V, les mains à plat, les épaules au-dessus des mains, les fesses serrées et le dos droit avance sur les mains. L'enseignant insistera sur le fait que les fesses de V ne doivent pas bouger.</li> <li>• Toujours par 2, « saute-mouton » : P de profil à V, tête rentrée, P gère sa hauteur en fonction de son camarade (la hauteur peut évoluer dans le cycle).</li> </ul>
<b>2. Mobilisation articulaire</b>	5'	<p>Espacés sur le praticable, les élèves mobilisent leurs articulations de la nuque aux chevilles.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les poignets se feront au sol : à quatre pattes, les épaules au-dessus des mains, l'élève prend appui sur ses mains en les bougeant alternativement (paume de main au sol, dos de la main au sol...). Les coudes restent verrouillés. Les élèves relâchent les poignets en secouant.</li> <li>• La colonne vertébrale : à 4 pattes, dos rond (menton poitrine, le dos se grandit au plafond), l'élève inspire puis expiration sur dos creux (l'élève sort sa tête, ses fesses). On sensibilisera l'élève sur la position dos plat.</li> <li>• Culbuto : l'élève allonge sa colonne vertébrale en roulant sur le dos, bras autour des tibias. Au bout de 5 fois, l'élève essaye de se redresser sans l'aide de ses mains. (on ne demandera pas aux élèves de toucher ses pieds derrière sa tête : risque de blessure au niveau des cervicales) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bassin, genoux et chevilles : Les élèves se mettent en quadrupédie, ils mobilisent les chevilles en alternant des flexions et extensions.</li> </ul> </li> </ul>
<b>3. Renforcement musculaire</b>	3'	<p>Essentiel en acroSPORT, le renforcement musculaire peut se faire de différentes manières. L'enseignant va privilégier le renforcement de la sangle abdominale.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Couchés sur le dos, les bras le long du corps, au signal de l'enseignant, les élèves décollent simultanément les épaules et les talons. La position est maintenue 10 secondes. (le temps devra évoluer au courant du cycle)</li> <li>• Sur les avant-bras et les coups de pieds, les élèves maintiennent la position de gainage (appui manuel pédestre) pendant 30 secondes. Faire évoluer en passant sur le dos et les côtés.</li> <li>• Exercice par 2 : dos à dos, les élèves s'accrochent au niveau des coudes et descendent et remontent sans se décrocher, puis se tirent ou se poussent jusqu'à une ligne. Deux élèves sont allongés sur le dos : « pieds de fer », etc...</li> </ul>

<p><b>4. Assouplissement :</b></p>	<p>3'</p>	<p>En acrosport, comme dans toutes les activités de la CP 3, la phase d'étirements va plutôt tendre vers une phase d'assouplissement (même si nos élèves ont majoritairement atteint une longueur de muscles définitive...)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les épaules : par deux, un élève(1) à genou, les bras tendus et collés aux oreilles, l'autre (2) derrière lui, debout. En passant ses bras par l'intérieur de ceux de 1, 2 place ses mains et ses genoux sur les omoplates de 1. 2 va alors pousser vers l'avant pour ouvrir les épaules de 1. (la position est à maintenir quelques secondes)</li> <li>• Les coups de pieds : à genou, les talons aux fesses, les élèves placent leurs mains à côté de leurs genoux et décollent les genoux du sol. Ils allongent leurs coups de pieds pour que les pointes de pieds soient plus jolies.</li> </ul> <p>L'assouplissement des adducteurs (« papillons », « écrasement ») et des ischio-jambiers (« fermetures ») peut se faire en fin de leçon.</p>
------------------------------------	-----------	--

**Complément ludique d'échauffement en acrosport**

Intitulé	Description
<ul style="list-style-type: none"> <li>Activation cardiaque et mobilisation musculaire en synchronisé</li> </ul> 	<p>Par 2, réaliser des cloches pieds en synchronisé (contact, synchronisation, entente...)</p> <p>Dans un premier temps, les élèves réalisent cette consigne sur place, de chaque pied puis l'enseignant pourra demander à ses élèves de se déplacer (en avant, en arrière).</p> <p>Enfin, l'enseignant proposera de réaliser une chaîne (de 4, de 5, voire toute la classe)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Complément pour l'échauffement de la colonne vertébrale</li> </ul> 	<p>Par 2, l'élève 1 (qui pourra être appelé porteur) se met en boule et le 2 (qui pourra être appelé voltigeur) épouse avec son dos le dos de 1 (contact, notion de porteur et voltigeur...)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Complément pour l'échauffement des poignets</li> </ul> 	<p>Par 2, l'élève 1 (P) à quatre pattes pendant que le 2 (V) en position de gainage, en appui sur les omoplates de 1, varie les positions de ses mains pour échauffer ses poignets (posture et attitude, contact, notion de figure dynamique, règles de sécurité pour l'appui des mains (zones interdites)...)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Renforcement musculaire collectif</li> </ul> 	<p>Par 2, le porteur s'allonge sur le dos, les bras à la verticale. Le voltigeur se place en gainage, ses pieds dans les mains de P (posture et attitude, notion de figure statique, contact...)</p> <p>L'enseignant pourra faire évoluer cette situation en faisant intervenir plusieurs élèves (un seul porteur et des voltigeurs qui deviennent porteurs également).</p> <p>Cette situation peut également évoluer en figure dynamique en proposant des pompes en synchronisé.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>La bouteille</li> </ul> 	<p>Par 3, deux porteurs face à face, en position de fente avant, bras à l'horizontal et un voltigeur au milieu. V, pieds collés au sol, se laisse aller d'un P à l'autre en position de gainage (contact, posture, confiance mutuelle, notion de dynamique...)</p> <p>L'enseignant pourra faire évoluer cette situation à 4 porteurs placés en carré.</p> <p>Il pourra également proposer cette situation en ATR pour des élèves gymnastes.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>Non-voyant – guide</li> </ul> 	<p>Par 2, un élève ferme les yeux et se laisse guider par un camarade par le simple contact des mains. L'enseignant pourra placer des obstacles sur le praticable (contact, confiance...)</p> <p>L'enseignant peut faire évoluer cette situation en proposant aux élèves de ne plus se toucher : le guide dirige alors le non-voyant en parlant. Attention, il s'agira de préciser aux élèves de chuchoter, tout près du non-voyant pour éviter que cette situation se transforme en cris divers !</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Compensation de masse</li> </ul> 	<p>Par 2, dos à dos, sans se crocheter les bras, les élèves se mettent assis ensemble et se relèvent ensemble (contact, synchronisation, communication, posture...)</p> <p>Par 2, face à face, les élèves se tiennent par les mains, ils s'assoient et se relèvent ensemble (les différentes techniques de prise en acrosport)</p> <p>Cette situation peut évoluer en faisant intervenir plusieurs élèves.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'arbre et le singe</li> </ul> 	<p>Par 2, un porteur, debout, jambes écartées, légèrement fléchies, le dos droit et un voltigeur qui se déplace (fait un tour) sur P sans poser de pied à terre (posture, contact, variété des appuis...)</p> <p>L'enseignant pourra ensuite proposer au singe (V) plusieurs arbres, autrement dit, plusieurs porteurs.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Création d'une chaîne</li> </ul> 	<p>Par équipe, plusieurs porteurs pour un voltigeur : réaliser une distance donnée (une longueur de praticable) sans que le voltigeur ne touche le sol (l'enseignant précisera que l'équipe doit respecter les consignes de sécurité, que le voltigeur ne peut pas être transporté) (communication, contact, figure dynamique, déplacement...)</p> <p>L'enseignant pourra faire évoluer cette situation en imposant aux porteurs des formes de corps différentes.</p> <p>Ce jeu peut s'envisager en concours (l'équipe qui a réalisé la distance le plus rapidement possible remporte 1 point)</p>



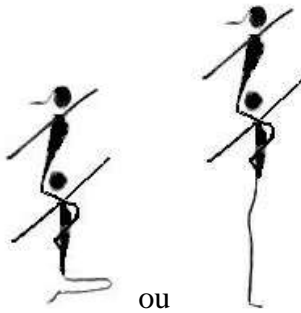

# EVALUATION DIAGNOSTIQUE DE NIVEAU 3

Groupe :

Groupe observateur :

- 
- 
- 

- 
- 
- 

	Figure 1	Figure 2	Figure 3	Montage et démontage
<b>Enchaînement du groupe</b>			 ou 	4 liaisons gymniques ou chorégraphiques : une entrée, 2 liaisons et une sortie
<b>Ce que je dois observer :</b>	<b><u>Gainage</u></b> du corps, dos placé et bras verrouillés pour V.	Tenir cette figure d'équilibre <b><u>3 secondes.</u></b>	<b><u>Assurer la sécurité</u></b> au montage et démontage : P garde le dos droit.	Donner l'impression ressentie : j'ai aimé ou pas. Possibilité de le verbaliser à l'oral.
Entourer une réponse :	OUI-NON	OUI-NON	OUI-NON	😊 ☹️



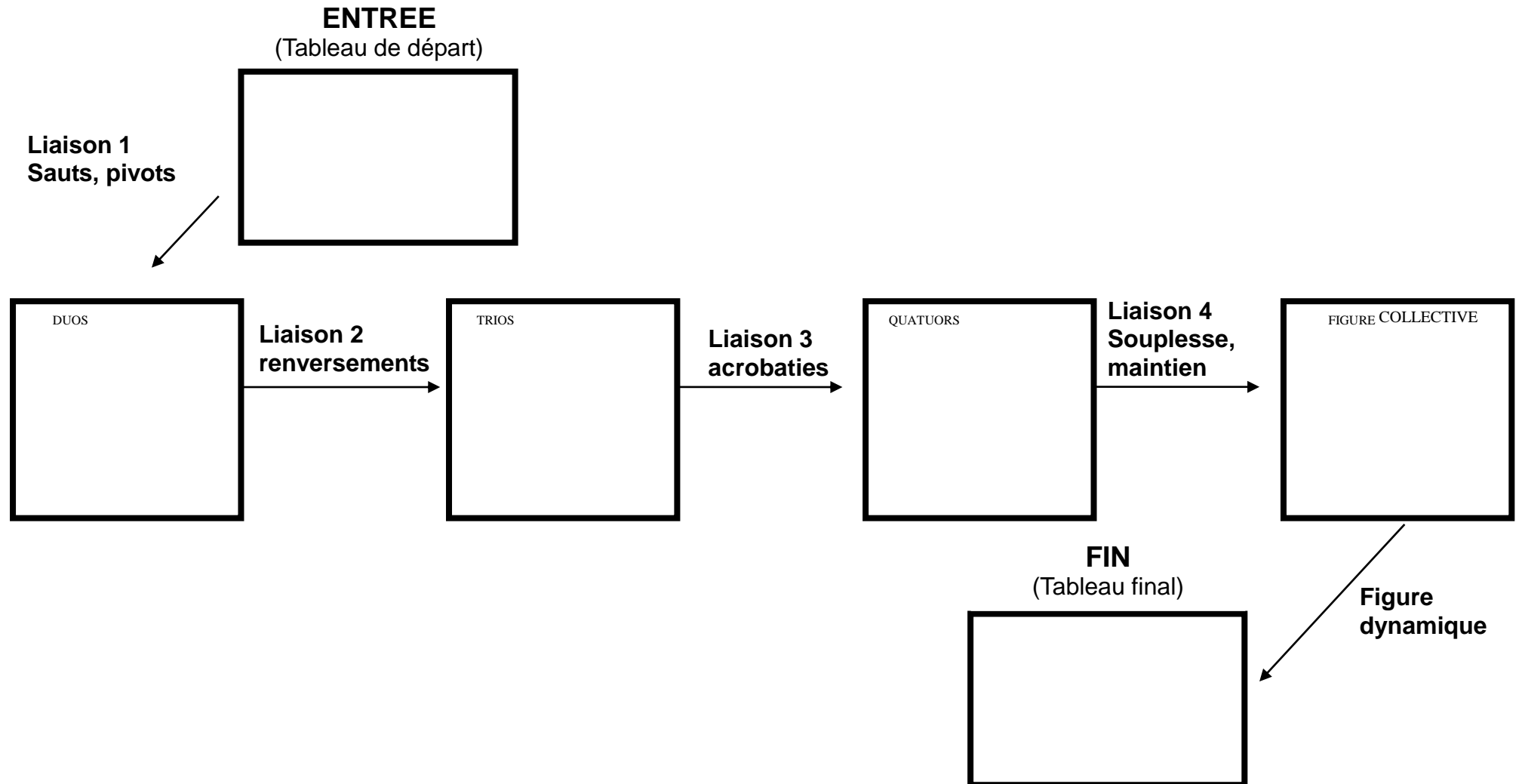
# FICHE D'AIDE A LA CREATION

Sélectionner plusieurs figures parmi les duos, trios, quatuor et figures dynamiques et les dessiner dans le cadre.

Trouver les tableaux de départ et de fin en rapport avec le thème.

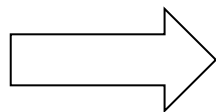
Choisir les éléments de liaison.

Vous préciserez « qui fait quoi ? »

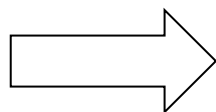


# FICHE JUGE

1. Respect des consignes : OUI - NON
2. Maintien 3'' des figures : OUI – NON
3. Tenue corporelle : OUI – NON
4. Orientation des figures : OUI – NON
5. Sécurité :



Montage : OUI - NON



Démontage : OUI –NON

Classe :

Nom du groupe :

Temps : de 2' à 2'30

Partie 1		Partie 2		Partie 3		Partie 4		Note de difficulté = 6 meilleurs : A/B/C/D /10	Note de juge + d'exécution /10	Total individuel technique /20
Sauts ou pivots	N° du DUO: A/B/C/D	Renversements	N° du TRIO: A/B/C/D	Acrobaties	N° F.DYNA: A/B/C/D	Soupleses ou maintiens	N° QUATUOR A/B/C/D			

Note individuelle : /20  
6 éléments notés  
(4 gymniques et 2 collectifs)

→	4C+2B/ 1D+3C+2B	4,4	10	5B+ 1A/ 1D+3B+2A	3,4	5
	3C+3B/ 1D+2C+3B	4,2	9	4B+2A/ 1D+2B+3A	3,2	4
	2C+4B/ 1D+1C+4B	4	8	...	3	3
	1C+5B/ 1D+5B	3,8	7	...	2,8	2
	6B/ 1D+4B+1A	3,6	6	...	2,6	1

correspondance des points :	A	0,4
	B	0,6
	C	0,8
	D	1

**Exigence 1 : chacun doit présenter 3 éléments gymniques et/ou acrobatiques et au minimum 3 figures collectives.** L'équipe doit présenter 1 figure de chaque type de formation collective. Un élément gymnique absent ne peut pas être remplacé par une figure collective.  
**Exigence 2 : chacun passe dans les rôles de voltigeur et porteur au moins une fois.** Pénalité de 1 point en cas de non respect.



10 points = niveau de difficulté des 6 éléments à partir du barème 10 points = qualité de l'exécution des éléments réalisés . Chaque faute = 0,5 points en moins.

Note collective : ...../20	Variété des déplacements et des liaisons : ...../5	Espace exploité de façon originale : dissymétrie, aérien: ...../5	Thème et musiques présents et bien exploités: ...../5	Effets visuels recherchés, surprise, virtuosité, expressivité: ...../5
----------------------------	--	---	---	--

Nom de l'élève- juge :		Partie 1				Partie 2				Partie 3				Partie 4				Points attribués	Note de juge /3
Liaison 1	DUO	Liaison 2	TRIO	Liaison 3	QUATUOR	Liaison 4	F.DYNAMIQUE ou COLLECTIVE A/B/C/D												
Groupe n° :	nom de l'élève	oui-non	P / V / aide	stabilité : oui-non	sécurité : oui-non	oui-non	P / V / aide	stabilité : oui-non	sécurité : oui-non	oui-non	P / V / aide	stabilité : oui-non	sécurité : oui-non	oui-non	P / V / aide	stabilité : oui-non	sécurité : oui-non	/1	
Groupe n° :	nom de l'élève	oui-non	P / V / aide	stabilité : oui-non	sécurité : oui-non	oui-non	P / V / aide	stabilité : oui-non	sécurité : oui-non	oui-non	P / V / aide	stabilité : oui-non	sécurité : oui-non	oui-non	P / V / aide	stabilité : oui-non	sécurité : oui-non	/1	
Groupe n° :	nom de l'élève	oui-non	P / V / aide	stabilité : oui-non	sécurité : oui-non	oui-non	P / V / aide	stabilité : oui-non	sécurité : oui-non	oui-non	P / V / aide	stabilité : oui-non	sécurité : oui-non	oui-non	P / V / aide	stabilité : oui-non	sécurité : oui-non	/1	
		Consignes				Chaque élève observe un seul élève du groupe évalué.													
						Entourer ce que l'élève observé réalise													

# ACROSPORT Niveau 3 BEP CAP BO 12/11/09

Il y a 2 sortes d'exigences : pour le GROUPE et par CANDIDAT (les membres du groupe cocheront les exigences au fur et à mesure de la construction de leur enchaînement)

Pour le GROUPE (de 3 à 4)		Par CANDIDAT				
	OK		E1	E2	E3	E4
• Une pose de départ		• 4 figures				
• Des figures statiques		• 2 éléments • dont 1 exploit individuel *				
• Au moins 2 types de formation (duo, trio, quatuor...)		• Etre porteur ET voltigeur				
• Des éléments acrobatiques		• Etre juge				
• <b>Ou</b> des éléments gymniques						
• <b>Ou</b> des liaisons chorégraphiques						
• Une pose de fin						

**Des contraintes à respecter :**

- l'enchaînement se fait sur un support sonore
- l'espace utilisé doit être varié
- préparation d'une fiche qui comporte le scénario de l'enchaînement (figures, éléments et leur niveau de difficulté)
- fluidité et recherche sur le montage et le démontage des figures
- tenir les figures 3 secondes
- bien orienter ses figures par rapport aux spectateurs

**\*Un exploit individuel :**

A niveau sémantique, le dictionnaire définit l'exploit comme étant une "action d'éclat manifestant un grand courage" ou "action mémorable qui dépasse les limites ordinaires".

Par conséquent, dans le cadre du référentiel N 3, cela peut être :

- un élément individuel qui surprend le spectateur : par son originalité, par sa prise de risque (maîtrisée), par son amplitude (élément plus aérien, plus acrobatique), par sa beauté. Il peut (doit?) être amené par les élèves (n'apparaît pas dans le code).
- Un élément qui posait des problèmes à l'élève en début de cycle (au niveau moteur, émotionnel, psychologique) que l'élève, à force de travail, d'efforts et de répétitions (éléments gymniques du code) est parvenu à maîtriser.
- Cet élément est par conséquent variable suivant les élèves, suivant leur niveau de compétence.
- Cet élément est codé E dans le référentiel, vaut donc 1 point.