Transitions choregraphie imposee

Acrosport • Lycée Terminale • CA3

Objectif

Assurer des transitions fluides

But

Reussir 4 transitions consecutives sans rupture

Thème

Construire une prestation collective ambitieuse et expressive avec contraintes imposees

Organisation et rôles

Groupes de 5: 3 acteurs, 2 juges transitions. Rotation roles toutes les 2 sequences — 5 élèves, dont 3 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Espace 6×6 m, tapis epais, pareurs lateraux

Consigne

Sequence imposee de 4 figures. Chaque transition doit etre realisee en moins de 5 s. +1 par transition fluide sans desequilibre.

Critères de réalisation

- Transitions sans temps mort
- Figures enchaines
- Controle du rythme

Critère de réussite

4 transitions valides enchainées

Matériel

Tapis epais 6×6 m, plots reperes

Variables de différenciation

- Nb figures 3–5
- Temps transition 4–6 s
- Essais 2–4