Chorégraphie 4 figures de base

Acrosport • Collège 4e/3e • CA3

Objectif

Structurer une courte séquence de 4 figures

But

Présenter une chorégraphie de 45 s stable

Thème

Construire une chorégraphie avec début, développement et fin

Organisation et rôles

Trio avec 1 observateur/juge extérieur; rotation des groupes toutes les 3 min — 4 élèves, dont 3 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Tapis 4×4 m, pareur toujours actif, espace libre de 1 m entre zones

Consigne

Composer en trio une séquence avec une entrée (pose dynamique), deux figures statiques (≥ 3 s chacune) et une sortie collective. Chronométrage obligatoire.

Critères de réalisation

- Entrée visible
- Figures tenues 3 s
- Sortie collective nette

Critère de réussite

Chorégraphie complète validée en 45 s

Matériel

Tapis 4×4 m, chrono, fiches de planification

Variables de différenciation

- Durée 30–60 s
- Nb figures 3–5
- Essais 2–4