Début et fin synchronisés

Acrosport • Collège 4e/3e • CA3

Objectif

Mettre en valeur la synchronisation collective

But

Obtenir un début et une fin parfaitement ensemble

Thème

Construire une chorégraphie avec début, développement et fin

Organisation et rôles

Trio exécute, 1 observateur juge la simultanéité; rotation toutes les 2 tentatives — 4 élèves, dont 3 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Zone dégagée, tapis collés, pas de croisement entre groupes

Consigne

Chaque groupe doit inventer une posture de départ commune et une sortie collective. Tenir au moins 3 s chaque extrémité, montrer une cohésion visible.

Critères de réalisation

- Entrée simultanée
- Tenue 3 s en début et fin
- Transitions fluides

Critère de réussite

2 extrémités validées sans décalage visible

Matériel

Tapis 3×3 m, 6 plots de zone

Variables de différenciation

- Durée 30–45 s
- Tenue 2–4 s
- Essais 4–6