Hauteurs et portés contrastés

Cirque • Lycée Seconde/Première • CA3

Objectif

Exploiter le sol, le médian et l'aérien

But

Montrer 3 niveaux distincts

Thème

Jouer sur les niveaux d'espace, les rythmes et les contrastes pour enrichir la création

Organisation et rôles

4 acteurs, 2 observateurs sécurité; rotation des rôles — 6 élèves, dont 4 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Tapis obligatoire, portés validés par enseignant, vigilance aux appuis

Consigne

Groupe de 4 sur tapis 6×6 m. Construire 60–75 s intégrant un sol (roulade), un médian (équilibre debout), un aérien (saut ou porté).

Critères de réalisation

- 3 hauteurs visibles
- Transitions nettes
- Stabilité des postures

Critère de réussite

3 niveaux validés par jury

Matériel

Tapis 6×6 m, plots repère

Variables de différenciation

- Durée 45–75 s
- Nb hauteurs 2–4
- Participants 3–5