L’art du cirque



Cahier de l’équipe

Noms des élèves :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

À la fin de notre SAÉ, vous devrez **produire un plan** d'action pour réaliser **une prestation en équipe devant le groupe composé de trois moyens d’action comprenant la non-locomotion, la manipulation d’objets et l’équilibre.**

|  |
| --- |
| Contraintes de la tâche : |
| * Chaque membre doit réaliser au minimum 1 figure d’acrogym, 1 manipulation d’objets et 1 figure d’équilibre |
| * En équipe, vous devez réaliser deux figures d’acrogym, deux manipulations d’objets et deux figures d’équilibre |
| * Prestation de 5 à 7 minutes |
| * Ajouter 2 principes de synchronisation et des moyens de communication |

Cohérence de la planification

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Première étape, cochez vos deux forces liées à la manipulation d'objets. | | | | |
| **Nom des coéquipiers** | **Types de manipulation** | | | |
| **Jonglerie** | **Bâton du diable** | **Diabolo** | **Assiette chinoise** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Deuxième étape, cochez vos deux forces liées à chacune des positions d’équilibre. | | | | |
| **Nom des coéquipiers** | **Types d’équilibre** | | | |
| **Au sol** | **Sur banc** | **Sur physitube** | **Sur ballon** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Troisième étape, cochez vos deux forces en acrogym. | | | |
| **Nom des coéquipiers** | **Qualités** | | |
| **Posture** | **Force** | **Équilibre** |
| 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |  |
| 3. |  |  |  |
| 4. |  |  |  |

Cohérence à la planification

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Première étape, cochez l'objet de manipulation pour votre prestation. | | | | |
| **Nom des coéquipiers** | **Types de manipulation** | | | |
| **Jonglerie** | **Bâton du diable** | **Diabolo** | **Assiette chinoise** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Deuxième étape, cochez le type d’équilibre que vous allez exécuter pour votre prestation. | | | | |
| **Nom des coéquipiers** | **Types d’équilibre** | | | |
| **Au sol** | **Sur banc** | **Sur physitube** | **Sur ballon** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Troisième étape, cochez pour chacun les deux rôles à jouer pour votre prestation. | | | |
| **Nom des coéquipiers** | **Rôles** | | |
| **Pareur** | **Base** | **Voltigeur** |
| 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |  |
| 3. |  |  |  |
| 4. |  |  |  |

Efficacité de l’exécution

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Noms des six figures** | **Noms et rôles des équipiers** | **Principes de synchronisation et moyens de communication utilisés** |
| Manipulation d’objets 1 : |  |  |
| Manipulation d’objets 2 : |  |  |
| Figure d’équilibre 1 : |  |  |
| Figure d’équilibre 2 : |  |  |
| Figure d’acrogym 1 : |  |  |
| Figure d’acrogym 2 : |  |  |

Pertinence du retour réflexif

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Parmi les six figures choisies, lesquelles ont été mieux réussies dans la prestation? | |
| Nom de la figure | Pourquoi? |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Parmi les six figures choisies, lesquelles ont été moins réussies dans la prestation? | |
| Nom de la figure | Pourquoi? |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |
| --- |
| 1. Avec les résultats obtenus, que devriez-vous améliorer en vue d'une prochaine prestation? |
|  |
|  |
|  |

Merci pour le beau travail!