

# Fiche pédagogique pompon



[www.ufolep.org](http://www.ufolep.org)

#UFOLEP



Le pompon :

Considéré comme un sport à part entière chez nos voisins américains, il aura fallu quelques années pour que la discipline débarque en France, c'est désormais chose faite, et vous allez enfin pouvoir devenir une véritable pompon girl.

C'est un sport qui se pratique en loisir et/ou compétition.

Le pompon consiste à exécuter une chorégraphie apprise autour d'un thème en ayant comme accessoire une paire de pompon qui doit constamment être en mouvement.



Les catégories et temps de chorégraphie seront les suivantes :

- \* 3 à 6 ans (2'00 à 2'30)
- \* 7 à 10 ans (2'30 à 3'00)
- \* 11 ans et + (3'00 à 4'00)

Trouver un thème, une histoire à raconter, un style ...

5 critères sont à prendre en considération :

Contenus imposés : 1 vague minimum, 8 formations minimum, 1 porté minimum, 2 acrobaties minimums).

→ Les pompons sont les accessoires principaux, ils doivent TOUJOURS être en mouvement. Ils doivent toujours être dans les mains, ils ne doivent jamais être posés au sol et sans contact direct avec l'athlète. A part pour les portés.

→ Varier les mouvements de bras, de tête, les pas, les effets visuels, les vagues, les formations.

→ Essayer de rendre la chorégraphie le plus attrayant possible.

→ Définir un degré de difficulté de la chorégraphie adapté à tous les membres de l'équipe. Les mouvements trop compliqués pour certains membres pourraient nuire à l'ensemble.

Travail d'équipe (ensemble, pas de lancers et échanges de pompons)

→ Synchronisation

→ La variation du travail de groupe (travailler par plusieurs groupes, tous ensemble ou par 3...)

(Les vagues font partie du travail d'équipe)



La chorégraphie :

- (\*1) - Construction de l'équipe (originalité)
- (\*1) - Les pas de danse, la chorégraphie, les mouvements doivent être en accords avec la musique
- (\*2) - Changer régulièrement de formation
- (\*2) - La surface du praticable doit être complètement utilisée, favoriser les formations aérées pour se répartir sur le praticable (pas besoin de tous y passer, pas de délimitation du praticable).

Qualité de production :

- On juge la qualité, la netteté de l'équipe (tenue du corps, des bras, des pieds...), la précision, les vagues, les formations, les alignements, les déplacements...
- L'équipe doit être dynamique ! Les juges et le public doivent trouver l'équipe attrayante.

La présentation :

- Entrée sur le praticable sans musique, la plus nette possible. Une entrée nette donnera l'envie au juge et au public de voir la suite de la prestation. Attention, la sortie à tout autant d'importance.
- Ici, toutes les équipes quel que soit le niveau peut aller chercher une bonne note.
- Le maquillage et la coiffure sont libre mais doivent être identique.
- On notera également dans cette partie, les expressions du visage, le sourire, le contact avec les juges et le public. Chaque critère (contenu, travail d'équipe, chorégraphie, qualité de production, présentation) se note sur 20 points.



\*Barème sur 20 :



- \* 6 points pour le contenu
- \* 3 points pour le travail d'équipe
- \* 3 points pour la chorégraphie
- \* 5 points pour la qualité de production
- \* 3 points pour la présentation

-Si le contenu est respecté = 6 points

-Si la faute en travail d'équipe est faite entre 4 et 7 fois = - 0.5 pts (et ainsi de suite)

-Si la chorégraphie \*1 et \*2 est respectée = 3 points

-Pour la qualité de production :



- \* 1 point pour le dynamisme
- \* 1 point pour les bras
- \* 1 point pour les pieds
- \* 1 point pour le corps
- \* 1 point pour les pointes

Si la faute est faite entre 4 et 7 fois = - 0.5 pts (et ainsi de suite)

- Présentation 3 points :

Le sourire 0,5 pts et contact avec les juges et public 0,5 pts  
La coiffure 0,5 pts et maquillage 0,5 pts  
L'entrée 0,5 pts et sortie 0,5 pts

LE NON-RESPECT DU TEMPS SERA PENALISE DE 1 POINT.  
(au-delà de 5 secondes supplémentaires ou +)



**MATERIEL :**

C'est une activité qui nécessite peu de matériel, il suffit de deux pompons et une tenue adaptée à la pratique.



**INTÉRÊT ET BIENFAITS :**

Activité ludique et peu onéreuse, la pratique peut être mixte en collectif.

L'activité participe au travail de coordination, d'équilibre et de rythme du/de la pratiquante.

**CONDITIONS DE PRATIQUE :**

L'activité se pratique au sein de salles de sport mais peut faire l'objet de restitution en extérieur lors d'événements festifs.





# wfolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

