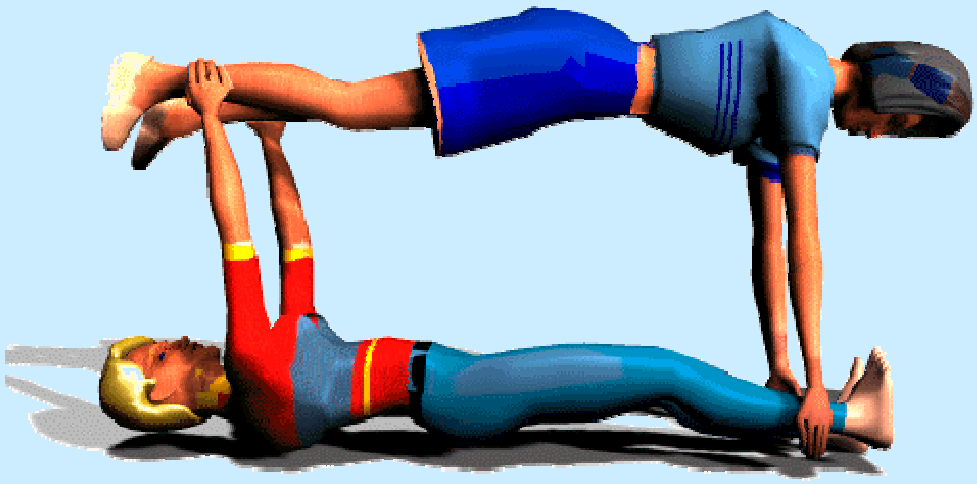
Dossier « Enseignant »

Gymnastique acrobatique



Livret de compétences EPS
Cycle 3

Equipe EPS 1er degré 93 Seine-Saint-Denis

Cycle des approfondissements

Compétence : Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive

APS de référence : Gymnastique acrobatique

Objectifs généraux

. Développement des capacités et des ressources nécessaires aux conduites motrices tout en apprenant les principes de sécurité individuelle et collective

. Accès au patrimoine culturel que représentent les diverses activités physiques sportives et artistiques, pratiques sociales de référence

. Acquisition de compétences et connaissances utiles pour mieux connaître son corps, le respecter et le garder en forme

Référence B.O

Compétences spécifiques

Développer les capacités nécessaires à la réalisation des pyramides : grimper, s'équilibrer, voler, tourner, se recevoir, parer, équilibrer, porter pour réaliser des actions acrobatiques mettant en jeu l'équilibre
Situer son niveau de capacité motrice pour formuler un projet commun et s'y engager contractuellement
Développer la créativité, le sens esthétique et le sens critique
Développer les capacités de communication et de mémorisation
Accepter de se produire devant un public
Accepter de perdre ses anciens repères pour en construire de nouveaux, en conjuguant, partenaires et pesanteur pour évoluer dans l'espace aérien
Respecter les règles dans la conduite de rôles différents
Respecter les principes de sécurité

Finalité : Réaliser un enchaînement de figures acrobatiques collectives, statiques et/ou dynamiques, combinées à des éléments gymniques et/ou dansés, chorégraphiés sur un support musical.

Programmation

. 10 à 15 séances par modules d'apprentissage
. 1 à 2 séances d'1 heure par semaine

Situation de référence

Sur une musique, trois élèves doivent construire un enchaînement de trois équilibres statiques différents (maintenu 5 secondes chacun), aux appuis variés et en changeant systématiquement de rôle pour chaque « figure » (un **socle** : le porteur ; une **statue portée** : le voltigeur ; un **soutien** : le pareur)
Pour la sécurité des élèves, consulter impérativement la fiche descriptive sur la situation de référence et la fiche sécurité.

Outils pour l'enseignant : Fiche sécurité
Fiche descriptive de la situation de référence
Fiche-évaluation et schéma de la situation de référence

Propositions bibliographiques :

- Acrosport Catherine HUOT-MONETA Myriam SOCIE (Revue EPS)
-Vers l'acrosport à l'école élémentaire Jean-Denis MACE (CDDP de Caen)
- Enseigner l'acrosport en milieu scolaire, au club, l'acrobatie à mains nues Tony FROISSART (Les cahiers ACTIO)

Sur le net :

1/ www.sport-image.com/index.html
2/ www.ac-dijon.fr/pedago/eps/acrospor/
3/ www2.ac-lyon.fr/services/ia42/action/EPS-1erdegre/SiteIA-EPSenhtml/Modules%20cycle%203/Acrosport%201.pdf
4/ www.planetolak.net/gym.html

Compétences spécifiques

à acquérir au cycle des approfondissements*

Objectifs opérationnels
I/ Entrer et sortir Lier les figures
II/ S'équilibrer à plusieurs
III/ Mettre en scène

	Voltigeur	Porteur	Pareur	Observateur / spectateur
I/ Entrer et sortir Lier les figures A, B, C, D, E (Cf situation de référence)	1/ Se présenter (cf séances 5, 8, 9, 10) 2/ Se déplacer au moyen de mouvements gymniques et/ou dansés (cf séances 5, 7, 8, 9, 10) 3/ Coordonner ses actions avec celles des autres (cf séances 5, 7, 8, 9, 10) -dans le temps -dans l'espace 4/ Organiser le déplacement en fonction des rôles de chacun (cf séances 5, 7, 8, 9, 10) 5/ Anticiper le placement pour se préparer aux équilibres (cf séances 5, 7, 8, 9, 10)			Conseiller les autres Observer le respect des consignes de sécurité
Compétences attendus en fin de cycle 3	- Commencer et finir la prestation en « phase » avec ses partenaires - Se déplacer au moyen de trois mouvements gymniques différents (rondade, roue, roulade) - Se déplacer au moyen de trois mouvements dansés différents - Organiser déplacements et placement en prévision d'un prochain équilibre - Organiser et coordonner ses actions avec elles des partenaires			

<table>
<tr><th></th><th>Voltigeur</th><th>Porteur</th><th>Pareur</th><th>Observateur / spectateur</th></tr>
<tr><td>II/
S’équilibrer à plusieurs

F, G, H, I, J
(cf situation de référence)</td><td colspan="3"><u>6/ Respecter les principes de sécurité pour maintenir l’équilibre de la figure :</u>
(cf séances 2 à 10)

Maintenir une posture tonique

Tenir compte de la morphologie de chacun après avoir identifié et exploré les différents rôles

Monter un équilibre de façon originale et/ou acrobatique

Rechercher l’alignement segmentaire

Varier les longueurs des leviers (avec des prises doigts-doigts, mains-poignets, mains-coudes)

Reconnaître les différentes zones d’appui

Chercher à augmenter et élargir la surface d’appui sur le porteur

S’assurer que la position du porteur est sure et stable

S’établir le plus rapidement possible sur le porteur (avec l’idée de dynamisme)

Prévoir le lieu de réception post démontage

Chercher à augmenter la surface d’appui au sol

Ne pas porter longtemps

Conserver le dos en position anatomique

Produire une position de base respectant les principes de l’activité (tonicité, verticalité, position anatomique du dos...)

Prévenir ses camarades en cas de déséquilibres
Faciliter la descente du voltigeur

Veiller à la construction de la figure en proposant éventuellement des paliers intermédiaires pour s’établir

Aider au maintien de l’équilibre tout en s’intégrant esthétiquement à la figure

Anticiper et/ou être prêt à ralentir la chute éventuelle

Aider les voltigeurs lors du démontage

7/ Organiser le démontage en fonction d’une logique de sécurité et ce dans l’ordre inverse du montage (cf séances 3 et de 6 à 10)

8/ Utiliser des éléments gymniques simples ou des mouvements dansés pour assurer la liaison entre les équilibres (cf séances 7 à 10)

9/ Démonter un équilibre de façon originale et/ou acrobatique (cf séances 3 et de 6 à 10)</td><td>Conseiller les autres

Observer le respect des principes de sécurité

Identifier des critères de difficulté permettant de hiérarchiser les portés

Observer si les exigences fondamentales de l’activité sont respectées</td></tr>
<tr><td>Compétences attendues en fin de cycle 3</td><td colspan="4">-Réaliser parfaitement trois figures différentes
-Respecter l’ensemble des principes de sécurité
-Exercer parfaitement les principes d’équilibration
-Exercer parfaitement les responsabilités propres à chaque rôle
-Se maintenir dans l’équilibre au moins cinq secondes</td></tr>
</table>

	Voltigeur	Porteur	Pareur	Observateur / spectateur
III/ Mettre en scène K, L, M, N, O (cf situation de référence)	10/ Utiliser les temps forts de la musique pour se donner des repères (cf séances 5 et de 7 à 10) 11/ Expérimenter dans les portés et les éléments chorégraphiques les variables (cf séances 5 et de 7 à 10) : - d'espace (trajets, direction, niveaux, symétrie...) - de temps (synchronisé, décalé, alterné...) - d'énergie (continu, saccadé, accéléré, décéléré, fort, doux...) 12/ Associer les actions avec la musique (rythme, mélodie, accent, refrain...) (cf séances 5 et de 7 à 10)			Conseiller les autres Apprécier l'exécution en référence aux critères techniques et sécuritaires Identifier ce qui a permis la production d'effets Repérer les moments forts et les moments faibles Observer l'occupation de l'espace
Compétences attendues en fin de cycle 3	-Utiliser parfaitement le support musical -Participer pleinement à la construction du projet, s'investir dans la prestation du début à la fin -Faire preuve d'originalité, de créativité, avoir le sens du « beau » -Mémoriser l'enchaînement et le réaliser parfaitement -Etre parfaitement à l'aise pour se présenter devant un public			Savoir apprécier le travail observé selon des critères précis

PROPOSITIONS DE MISE EN OEUVRE

Prévoir un cycle de gymnastique en amont.

Au début de chaque séance, il sera nécessaire d'entrer dans l'activité au moyen de jeux, de situations prenant en compte les spécificités de la séance.

Fiche 2 : duos d'équilibristes
Fiche 3 : guide et aveugle
Fiche 5 : Ben Hur
Fiche 6 : les déménageurs

Séance 1 :
Objectif de la séance :
- Procéder à une évaluation diagnostique

Mise en place de la situation de référence
Sur une musique trois élèves doivent construire un enchaînement de trois équilibres statiques différents (maintenu 5 secondes chacun), aux appuis variés et en changeant systématiquement de rôle pour chaque « figure » (un **socle** : le porteur ; une **statue portée** : le voltigeur ; un **soutien** : le pareur)
Pour la sécurité des élèves, consulter impérativement la fiche descriptive sur la situation de référence et la fiche sécurité.

(cf outil pour le maître : situation de référence)

Le résultat de l'évaluation diagnostique permettra de déterminer les objectifs et compétences à travailler dans chacune des séances. Le module ci-dessous présente un exemple d'agencement de séances.

Séance 2 :
- Objectifs : s'équilibrer à plusieurs (6) (cf objectifs opérationnels)

Travail des appuis au sol :
en individuels : 4, 3, 6, 1... (jeu des statues fiche 1)
à 2, 3...
Travail des appuis sur l'autre :
Proposer des situations qui induisent l'équilibre à plusieurs : 6 appuis au sol pour l'un et 0 pour l'autre...

Introduire les notions de « sécurité » : les parties sur lesquelles on peut s'appuyer sans faire mal (au niveau du dos : le haut et le bassin...).

Durant cette séance, les élèves devront avoir trouvé quelques équilibres à 2 ou à 3.

Séance 3 :

➢ Objectifs : 6 ; 7 ; 9 (cf objectifs opérationnels)

Travail sur les différents rôles :
Demander par groupe de 5 ou 6 (morphologies différentes) de trouver des équilibres. Introduire alors la notion de porteur, voltigeur et pareur.
Idem mais avec une figure choisie dans un panel de figures imposées (cf fiche 8)
Demander aux enfants à 3 (mêmes morphologies) d'échanger les rôles sur un même équilibre (cf fiche 4).
Voir comment répartir les rôles en fonction de ses capacités.

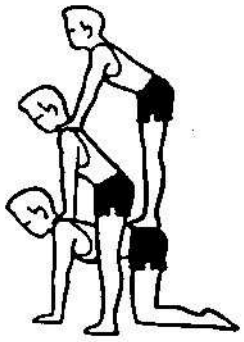
Demander à chaque groupe de montrer aux autres au moins un équilibre à la fin dans lequel les trois rôles seront obligatoirement représentés.

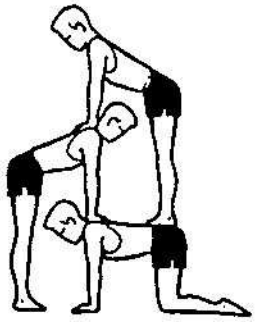
Séance 4 :

➢ Objectifs : 6 (cf objectifs opérationnels)

Travail sur les principes techniques
Apprendre à placer le bassin en rétroversion :
Jeu du chat (déplacement équilibré, colonne vertébrale en position horizontale, parallèle au sol) ; étirement du chat (dos creux, fesses en l'air) ; chat en colère (dos rond)
Travail sur la tonicité :
Jeu de la bouteille (par 3, deux élèves face à face espacés d'1 m 50 le troisième au milieu corps gainé (raide), le faire basculer d'avant en arrière)
Jeu de la brouette (un enfant en appui sur les bras se déplace, l'autre le soutient au niveau des genoux)
Course du serpent (les enfants sont à plat ventre en appui sur les avant-bras et rampent le plus vite possible en laissant le reste du corps gainé et tonique)

Travail sur la verticalité des segments ou du buste :
Intégrer la fiche 7 pour le rôle de l'observateur
Reproduire des pyramides imposées à trois sans pareur





Séance 5 :

- Objectifs : de 1 à 6 ; de 10 à 12 (cf objectifs opérationnels)

Demander aux enfants de monter un premier équilibre. Leur demander ensuite de réfléchir à la façon d'entrer sur le tapis et d'arriver juste à leur place pour cet équilibre. (cf fiche 9)
Aider en proposant des éléments gymniques possibles : roulade avant ou arrière, rondade, rouleaux, sauts...
Proposer aussi aux enfants de choisir une musique et de travailler cette entrée en rythme.
Montrer en fin de séances le travail fait par chaque groupe.

Séance 6:

- Objectifs : 6 ; 7 ; 9 (cf objectifs opérationnels)

Demander aux enfants de refaire l'équilibre de la séance précédente. (Cet équilibre aura pu être schématisé).
Leur demander d'en trouver deux ou trois autres.
Les élèves doivent être capables de les monter sans interruption

Séance 7 :

- Objectifs :de 2 à 12 (cf objectifs opérationnels)

Demander aux enfants de trouver une façon de démonter le premier équilibre et de passer au deuxième équilibre en incorporant des éléments gymniques.
Les enfants doivent réussir à arriver à l'endroit exact du montage du deuxième équilibre ainsi que des suivants.
Ce travail est toujours réalisé en rythme.

Séance 8

- Objectifs : de 1 à 12 (cf objectifs opérationnels)

Demander aux enfants de trouver différentes façons de monter et de démonter les équilibres. Les enfants devront enchaîner les équilibres.
Une fois les équilibres enchaînés, trouver une sortie.
Tout ce travail se fait toujours en musique.
(cf fiche 10)
l'entrée,les éléments de liaison et la sortie peuvent se réaliser :

- ensemble,

- l'un après l'autre,
- en cascade
- en progression individuelle

- en formation,
- dans des orientations différentes,
- dans l'espace proche,
- dans l'espace lointain
- en symétrie, en dissymétrie

Séance 9
- Objectifs : de 1 à 12 (cf objectifs opérationnels)

Il est possible durant cette séance de demander aux enfants de trouver un équilibre avec toute la classe. Il s'agit aussi de trouver alors une entrée et une sortie.

Séance 10
- Objectifs : de 1 à 12 (cf objectifs opérationnels)

Retour à la situation de référence
Les enfants se produisent devant les autres.
Chacun son tour, les groupes montrent aux autres leurs enchaînements. Ils sont tour à tour acteurs et spectateurs.

Certaines séances pourront être doublées.

FICHE 1 : LES STATUES

Organisation :
Délimiter un espace de scène et l'orienter (spectateurs). Les enfants occupent tout l'espace sans se bousculer.
Dans un premier temps tous les élèves travaillent ensemble, puis le maître divise la classe en deux groupes : acteurs / spectateurs

Matériel :
Magnétophone et musique

Consigne :
« Vous devez toujours être en mouvement quand il y a de la musique. Dès qu'elle s'arrête, vous ne devez plus bouger et rester dans la position où vous êtes et la tenir pendant 5 secondes**. »**
Au fur et à mesure du jeu, imposer des attitudes aux statues.
Deuxième temps : avec un groupe d'acteurs et un groupe de spectateur.

Variantes :
Les positions tenues peuvent varier :
- **Imposer un nombre d'appuis au sol : 4, 6, 8, 1, 2…**
- **Imposer l'appui (tête, pieds, mains, fesses)**
- **Par une réalisation seule, à 2,3…**
- **En combinant les trois variations précédentes**

- **On peut aussi utiliser des déplacements variés.**

FICHE 2 : DUOS D'EQUILIBRISTES

Organisation :
Duos (élèves de même poids) répartis dans tout l'espace de travail
Dans un premier temps tous les élèves travaillent ensemble, puis le maître divise la classe en deux groupes : acteurs / spectateurs

Matériel :
Magnétophone et musique

Consigne :
« Vous devez, en vous tenant par deux (bonne prise de main au niveau des poignets), trouver et tenir un équilibre à 2.
Attention, on ne doit jamais lâcher son partenaire. »
Demander de trouver différentes possibilités.

Variante :
- Constituer des duos hétérogènes
- Se tenir à 2 mains puis 1 main ou main-pied…
- Demander d'effectuer un aller et retour jusqu'au sol (descente puis remontée)

FICHE 3 : GUIDE ET AVEUGLE

Organisation :
Par deux, un enfant « aveugle » et un enfant « guide »

- ☞ Le parcours doit être construit de façon à ce que l'aveugle rencontre des positions de porteurs et de voltigeur (marcher dans des cerceaux, franchir des obstacles, enjamber, passer sous un fil…)
- ☞ Le guide soit une aide réelle

Matériel :
Chaises, cerceaux, banc, corde…

Consigne :
Choisissez un partenaire.
« Vous devez effectuer un parcours dans l'espace délimité mais l'un de vous est aveugle et l'autre doit lui servir de guide. »
Changer les rôles.

Variantes :
On peut faire varier les façons de guider l'aveugle

- ☞ **Un ou deux mains sur l'épaule**
- ☞ **Par derrière, par devant, sur le côté…**
- ☞ **A la voix**

FICHE 4 : LE DUO

Organisation :
Demander aux «élèves de se mettre par 3 (porteur, voltigeur, pareur), répartis dans tout l'espace de travail.
Le maître aura préparer des exemples de figures imposées

Matériel :
Aucun.

Consigne :
« Vous choisissez une figure imposée. Vous devez réaliser cette figure avec deux partenaires, en passant dans les trois rôles : porteur, voltigeur, pareur. »
Faire changer de figures et de partenaires.

Variante :

- ☞ Proposer des figures imposées avec seulement la position du porteur.

FICHE 5 : BEN HUR

Organisation :
- Répartir la classe en 3 groupes homogènes.
- Travail par atelier avec pour chacun des dessins de figures à travailler.
- Matérialiser une ligne de départ et une ligne d'arrivée.

Matériel :
Corde ou ruban ou craie pour matérialiser les lignes.

Consigne :
« Choisissez une figure imposée.
Vous devez réaliser cette figure en vous répartissant les rôles et déplacez-vous jusqu'à la ligne d'arrivée. »
Utilisation des trois rôles.
Réaliser les trois figures.
Critère de réussite : le voltigeur doit tenir l'équilibre du départ jusqu'à l'arrivée.

Variantes :
- **Faire des groupes hétérogènes.**
- **Proposer des changements de direction.**
- **Mettre un objet à franchir.**

FICHE 6 : LES DEMENAGEURS

Organisation :
Trois équipes, les meubles et les déménageurs, à chaque extrémité de l'espace de scène et les juges, côté spectateur.

Matériel :
Chronomètre.

Consigne :
« Les meubles prennent des positions figées qu'ils doivent garder tout le temps du jeu. Au signal, les déménageurs iront chercher les meubles et les transporter dans leur camp sans les casser ni les rayer ni les abîmer. »
Chronométrer puis changer les rôles.
Critères de réussite : les meubles ne se déforment pas et les déménageurs ne lâchent pas les meubles pendant le transport.

Variante :
- Faire varier les positions des meubles.
- Imposer un nombre d'appuis au sol (pour les meubles).
- Imposer des meubles à plusieurs.

FICHE 7 : L'ARCHITECTE

Organisation :
Le maître prépare en plusieurs exemplaires un dessin de figure imposée.(Prévoir plusieurs figures)
Les élèves sont répartis en groupes de 4 élèves : 1 voltigeur, 1 porteur, 1 pareur, 1 observateur.
Les groupes travaillent en même temps sur la même figure.

Matériel :
Fiches.

Consigne :
« Réalisez cette figure. L'observateur doit regarder ce que fait, dit ou corrige le pareur ; où il se place… pour aider à construire, stabiliser, démonter la figure… »
Faire une synthèse des différentes façons de faire des pareur pour arriver à la charte du « bon pareur ».
Changer ensuite les rôles et les figures.

FICHE 8 : ADAPTATIONS

Organisation :
Répartir la classe en groupes (de 5 ou 6) hétérogènes.
Travail en ateliers, chaque groupe possèdent les figures à travailler.

Matériel :
Magnétophone et musique (facultatif)
Fiche

Consigne :
« Choisissez une figure imposée. Réalisez la en passant par tous les rôles.
Quand vous aurez réussi, réfléchissez à la distribution des rôles qui vous semble la mieux adaptée aux personnes du groupe.
Critère de réussite : l'équilibre doit être tenu 5 secondes.

Variante :
- ☞ Les rôles peuvent être imposés.
- ☞ Les groupes peuvent être changés pour travailler avec toute la classe.

FICHE 9 : LIAISONS

Organisation :
Les élèves sont répartis en groupes de 5 ou 6 élèves :avec voltigeur(s), porteur(s) et pareur.
La scène est bien délimitée et on définit là où se trouvera le public.

Matériel :
Magnétophone + musique.

Consigne :
Demander aux enfants de choisir un équilibre qu'ils ont déjà trouvé.
« Pour présenter cette figure, vous devez trouvez : une entrée»
Insister sur le fait que cette entrée se fait du bord du tapis
Laisser environ 5 minutes puis demander à chaque groupe de se produire devant les autres.

Remédiation :
Voir les différents éléments de liaison :
- ☞ **Roulades (avant, arrière, écart…), roue, rondade, rouleau,**
- ☞ **différents pas (chassés, sautillés…),**
- ☞ **différents sauts (grenouille, lapin, écart, avec ½ tour…)**
- ☞ **et tout déplacement qui peut être esthétique.**

FICHE 10 : ENCHAÎNEMENT

Organisation :
Les élèves sont répartis en groupes de 5 ou 6 élèves :avec voltigeur(s), porteur(s) et pareur.
La scène est bien délimitée et on définit là où se trouvera le public.

Matériel :
Magnétophone + musique.

Consigne :
Demander aux enfants de refaire trois équilibres (figures) qu'ils ont déjà trouvé(e)s.
« Pour enchaîner ces trois figures, vous devez trouvez : une entrée, une liaison entre la 1ère et la 2ème figure, une autre liaison entre la 2ème et la 3ème figure puis une sortie. »

Insister sur le fait que les enfants doivent trouver des éléments de liaison qui leur permettent d'arriver exactement à leur place.
Certains peuvent partir ensemble, d'autres seuls...
Trouver l'élément le plus esthétique et le plus efficace

OUTIL POUR L'ENSEIGNANT

MISE EN TRAIN

La séance commence par un travail en grand groupe.
En guise d'échauffement, quelques mouvements gymniques et dansés sont abordés (environ 10 minutes).
Rappeler les règles de sécurité liées à l'acrosport. Les inscrire sur une affiche à compléter si nécessaire.

SITUATION DE REFERENCE

La situation de référence permet au maître d'affiner son observation des comportements de ses élèves dans une logique d'apprentissage et d 'évaluer le niveau de compétences de chacun.

La situation de référence donne à l'élève une représentation de l'activité. Elle lui permet de connaître ses compétences et d'évaluer ses progrès.

Objectifs	Consignes	Critères de réussite
Créer Présenter une production comprenant : ➢ un début et une fin ➢ trois équilibres, ➢ des éléments de liaison gymniques et/ou dansés	Construisez 3 équilibres en variant les rôles (porteur, voltigeur, pareur). Organisez les équilibres dans une production avec un début et une fin et des éléments de liaison.	Tenir les équilibres 5 secondes. Respecter les règles de sécurité. Identifier les différents rôles

OUTILS POUR L'ENSEIGNANT

GRILLE D'EVALUATION DE LA SITUATION DE REFERENCE

Groupe observé : _____ _____ _____

			Evaluation diagnostique		Evaluation sommative	
			Elève observateur	Enseignant	Elève observateur	Enseignant
I/ Entrer et sortir Lier les figures	**A**	Il y a un début et une fin				
	B	Les liaisons entre les équilibres sont efficaces				
	C	Des déplacements se font au moyen de mouvements gymniques				
	D	Des déplacements se font au moyen de mouvements dansés				
	E	Les actions sont coordonnées (organisées) entre les partenaires (temps et espace)				
	F	Les 3 « figures » sont différentes (appuis, orientation..)				

II/ S'équilibrer à plusieurs	**G**	Les principes d'équilibration et de sécurité sont respectés (appuis, montage, démontage)				
	H	Les principes de sécurité sont respectés				
	I	Les changements de rôle ont été exercés				
	J	Les équilibres sont maintenus 5secondes (tonicité, gainage)				
III/ Mettre en scène	**K**	Le support musical est pleinement utilisé				
	L	Les 3 élèves sont partenaires du début à la fin				
	M	Il y a un grand sens esthétique, de la créativité, de l'originalité				
	N	Le « tout » forme un enchaînement cohérent et bien mémorisé				
	O	Se produire devant un public est accepté				

OUTILS POUR L'ENSEIGNANT

SCHEMA DE LA SITUATION DE REFERENCE

Début ---> **liaison** ---> **Equilibre 1** ---> **liaison** ---> **Equilibre 2** ---> **liaison** ---> **Equilibre 3** ---> **Fin**

OUTILS POUR L'ENSEIGNANT

FICHE SECURITE

Quelques principes de sécurité :

- Connaître les prises manuelles variées
- Tenir compte de la taille et du poids de chacun
- Changer les rôles porteur/voltigeur
- Se mettre nu pied pour éviter de glisser et de blesser
- L'équilibre doit prévaloir sur la force
- Chercher une force équivalente
- Communiquer avec le porteur (ou le voltigeur ou le pareur)
- Varier les contacts porteur/voltigeur

Pour le porteur :

- Ne pas porter longtemps (10 à 20 secondes maximum)
- Rester le plus tonique possible durant tout le porté
- Adopter une position stable et prévenir ses camarades en cas de déséquilibre
- Participer à la descente du voltigeur

Pour le voltigeur :

- S'assurer que la posture prise par le porteur est sécuritaire et stable
- S'établir le plus rapidement possible sur le porteur
- Chercher à augmenter et à élargir la surface d'appui sur le porteur
- Escalader le porteur avec délicatesse
- Ne pas prendre appui n'importe où

Quelques principes pour construire des pyramides en toute sécurité :

- La solidité des appuis implique que les bras et les cuisses du porteur soient verticaux, y compris lorsqu'il est en quadrupédie et que son dos reste plat.
- Le voltigeur doit impérativement se positionner à la verticale des appuis solides du porteur et se placer sur son bassin ou ses omoplates. Ses appuis écartés avec ceux du porteur sont garants de la stabilité de l'ensemble.
- Les prises assurent le lien entre les membres de la pyramide. On veillera à limiter la hauteur de construction de la figure.
- Le pareur ne doit pas porter le voltigeur mais veillera à la construction de la pyramide. Il l'assure lors de sa montée sur la pyramide et est présent en cas de déséquilibre.
- La création de figures où les postures et attitudes sont réalisées avec un équilibre individuel de plus en plus instable préserve l'équilibre de l'ensemble.

Réaliser une figure stable c'est être capable :

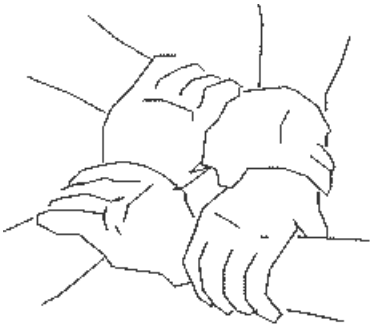
- D'utiliser les appuis pour s'équilibrer
- De rester immobile 3 ou 4 secondes
- De redescendre de la pyramide en toute sécurité, déconstruire en commençant toujours par celui qui est le plus haut, en se rapprochant le plus possible de celui qui est en dessous et en descendant avec douceur, sans sauter

Les prises de mains

Contrôle réciproque
au niveau des poignets

Contrôle poing sur main

Prise main sur coude



Prise à 4 mains

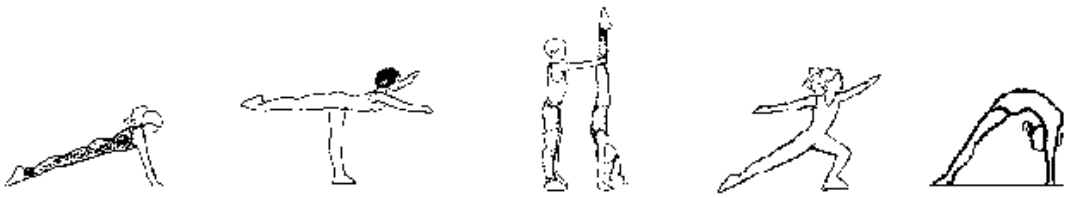
Prise de main utilisée pour les lancers ou les franchissements

L' ACRO GYM

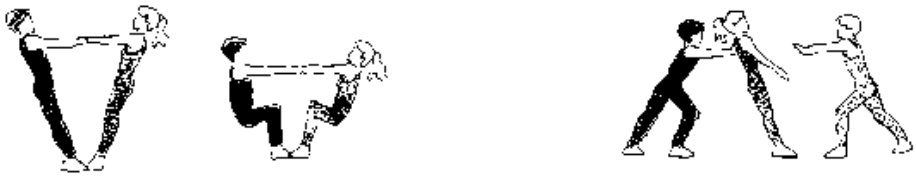
C'est mettre en place des figures acrobatiques à plusieurs : assurer la montée, le maintien (3 secondes) et la descente

LE PORTEUR : Il apprend à se placer correctement pour assurer le maintien du voltigeur.
LE VOLTIGEUR : Il apprend à gainer son corps, il fait confiance au porteur et le respecte.
Ils trouvent ensemble des solutions pour monter et descendre.

A l'échauffement je travaille :
.....le gainage du corps ..... l'équilibre .....la souplesse .....



J'apprends à m'équilibrer et à me coordonner avec mes partenaires



LA TECHNIQUE

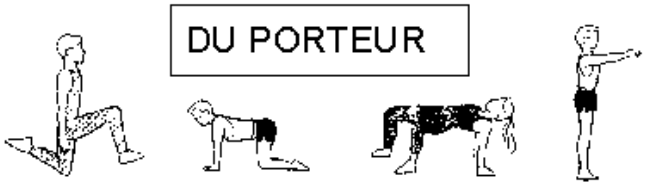
DU VOLTIGEUR

Il est précis dans ses appuis

Il gaine son bassin

Il maintien l'équilibre

DU PORTEUR

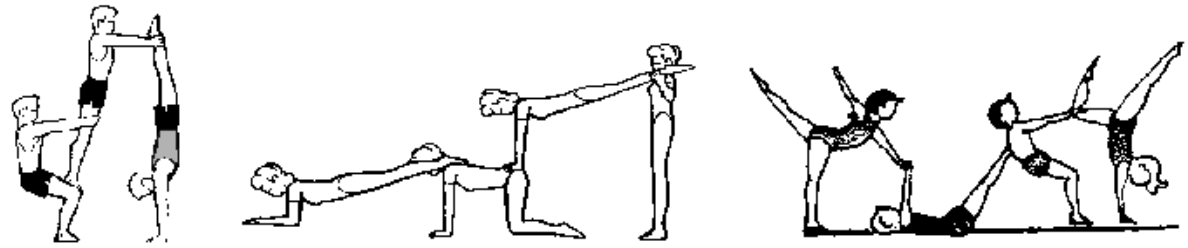


Il recherche des bases solides et place correctement ses appuis

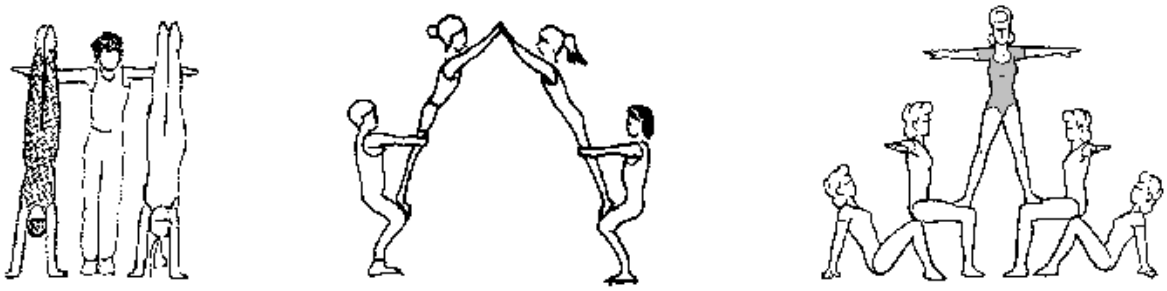
Il porte les bras tendus et aligne mains-épaules

Il soutient jambes tendues

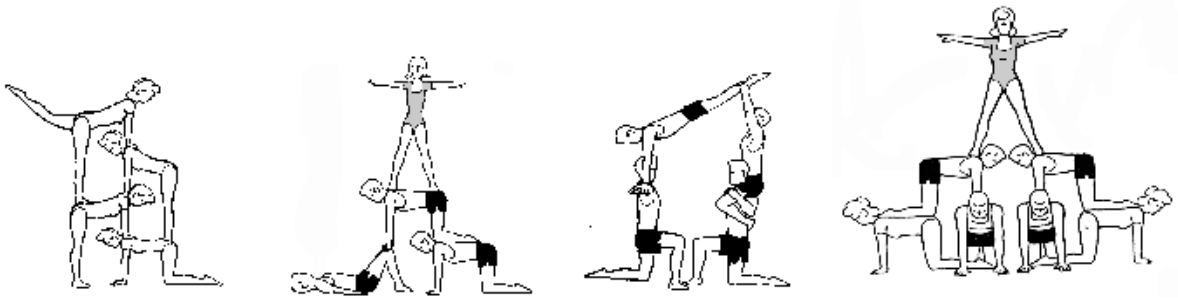
Les différentes sortes de figures



Les figures en chaînes



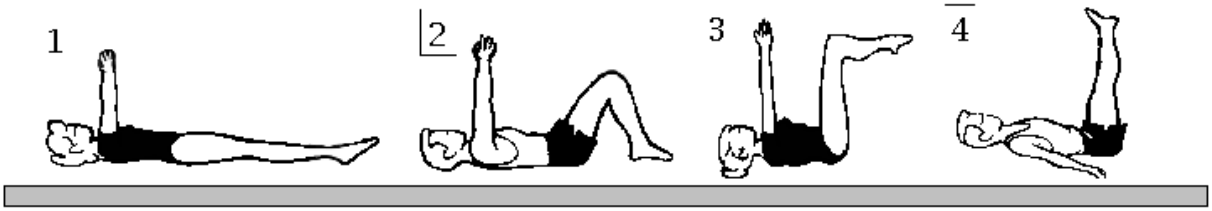
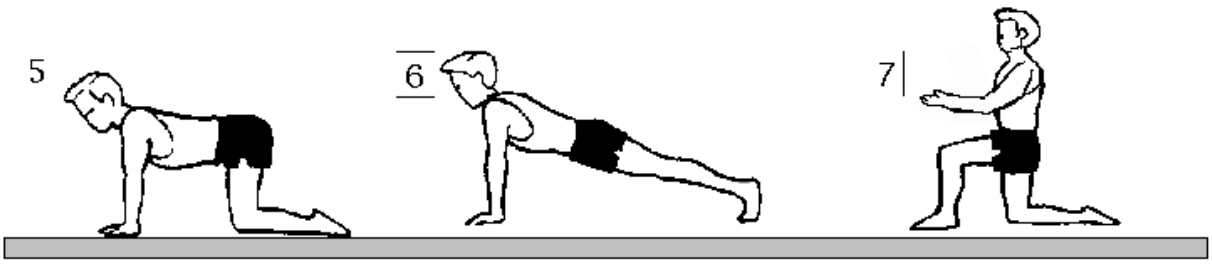
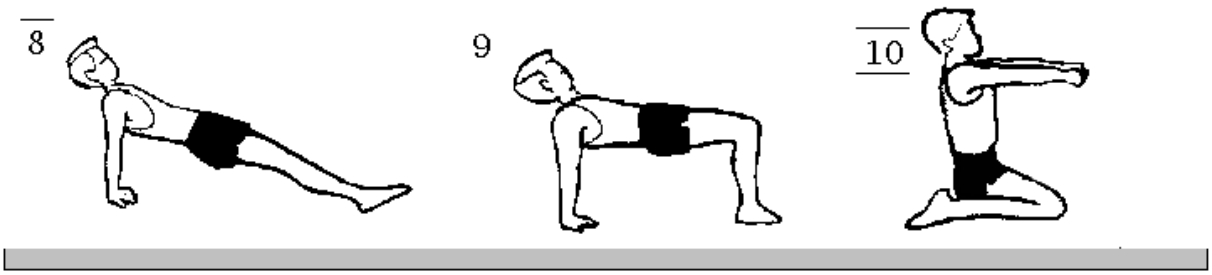
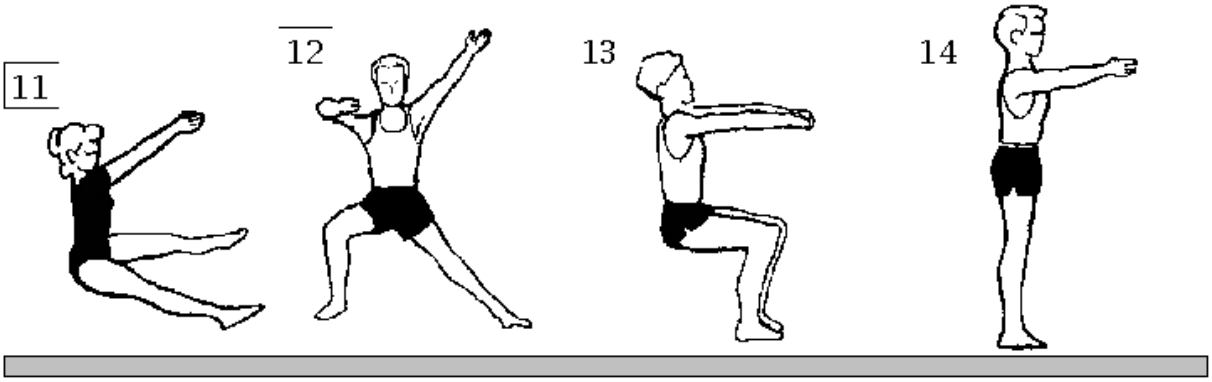
Les figures en miroir ou symétriques



Les figures en pyramides

Les figures dynamiques

comment créer une figure

Pour créer une figure ,
le porteur a le choix entre plusieurs positions.
De la position allongée, la plus facile , à la position debout, la plus difficile.

Le porteur