

Des ponts en acrosport

Les références au programme 2015

S'exprimer devant les autres par une prestation acrobatique

- réaliser en petits groupes une séquence à visée acrobatique destinée à être jugée / s'engager dans des actions acrobatiques en maîtrisant les risques
- respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres

Principes généraux de sécurité en Acrosport

Le matériel

- Praticable ou tapis juxtaposés, fixés ou en quinconce
- Espace d'évolution suffisamment important pour chaque groupe de travail : 3 tapis pour 2 à 4 élèves

La tenue

- Chaussons de gymnastique ou pieds nus
- Vêtements près du corps et non glissants
- Cheveux attachés
- Pas de bijoux , fermeture éclair...

Lors d'un lever / porter il faut fixer la colonne vertébrale

- En plaçant le dos en position anatomique (tête dans le prolongement du corps)
- En plaçant le bassin en rétroversion
- En favorisant l'action prédominante des membres inférieurs

Dans un empilement on peut porter une charge très lourde à condition:

- Qu'elle soit placée le plus près possible de l'axe du corps porteur
- Qu'elle soit placée à l'aplomb d'un alignement segmentaire

Principes de sécurité spécifiques aux porteurs

- ne pas porter trop longtemps;
- adopter une position stable et prévenir ses camarades en cas de déséquilibre;
- doit souvent être « directeur » et/ou « ajusteur » du mouvement;
- se placer correctement:
- en cherchant la plus grande base de sustentation possible (pieds décalés, orientés, écartés)
- ouverture des hanches vers l'extérieure.
- doit s'assurer de la qualité des saisies

Principes de sécurité spécifiques aux voltigeurs

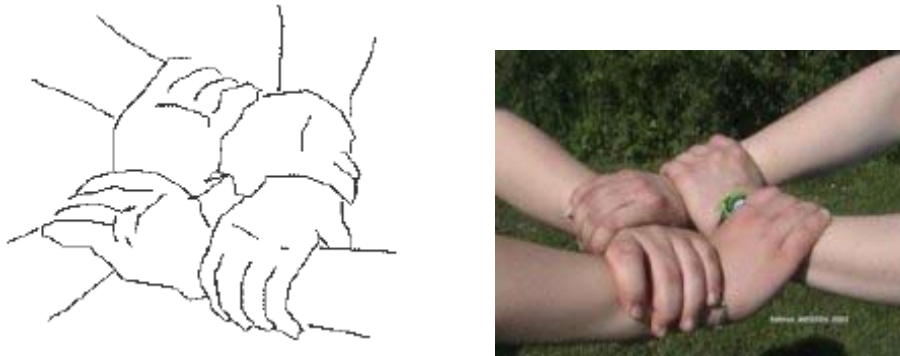
- doit s'établir rapidement sur le porteur mais sans précipitation;
- doit toujours prévoir son espace d'évolution et de réception;
- doit s'établir sur les parties fixes du corps porteur (épaules, bassin, mains, cuisses)

- Doit rester gainé dans tous ses appuis;
- Le voltigeur le plus haut doit redescendre le premier;
- La descente doit être contrôlée et se faire par étapes

Les prises de main



Contrôle réciproque au poignet.
Ces types de saisie très performants sont d'une grande utilité en Acrosport.



Cette prise offre une surface plane et stable.

Les zones d'appui possibles sur le porteur

Le voltigeur doit reconnaître la zone d'appui solide avec ses mains, voici quelques exemples....



Mains sur bassin....



Mains sur épaules et bassin....



Mains sur épaules....

Zones interdites

Le milieu du dos du partenaire

Le milieu de la cuisse du partenaire

Aide et Parade peuvent être sollicitées à tout moment pour assurer ou renforcer la sécurité

Proposition de séquence

Cette APS nécessite une **sécurité absolue** (voir paragraphe ci-dessus)

objectif : faire réaliser des figures en acrosport permettant aux élèves de visualiser corporellement ce que peut être un pont.

matériel : tapis
images (voir en fin de fiche)

Echauffement (éventuellement avec musique)

« Jack a dit »

On doit se positionner en fonction des ordres annoncés :

« Jack a dit :

un pied, deux mains

2 pieds, une main

deux pieds, 1 fesse et 1 main....

pied droit, genou gauche, 2 mains

fesse, deux mains

fesse, une main, un pied »

Prendre conscience des états de tonicité musculaire / apprendre à faire confiance au partenaire

réaliser des postures seul, à deux avec un porteur bien stable, voire à trois ou quatre.

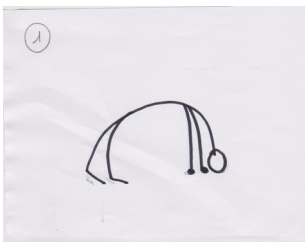
Buts :

Pour le porteur : offrir un appui stable

Pour le porté : explorer différents déséquilibres en utilisant le porteur pour être en équilibre

Réalisations de postures

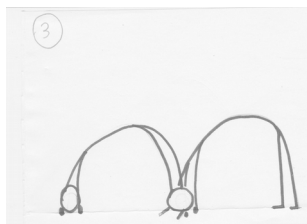
1 - réaliser, seul, un pont avec son corps



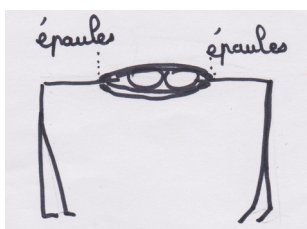
2 - réaliser, à deux, une seule arche



3 – réaliser, à deux, deux arches qui se touchent



4 – réaliser, à deux, un pont avec un tablier

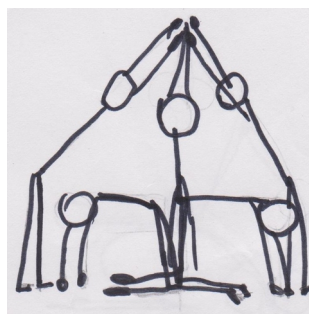


5 – réaliser, à trois, un pont avec arches et tablier



en boule ou à quatre pattes

6 – réaliser, à cinq, un pont avec haubans



deux élèves à quatre pattes, un élève au centre et deux élèves de part et d'autre de la base

remarque : soit laisser chercher avec seulement la consigne, soit montrer les images à faire reproduire corporellement

Finalité possible

Enchaîner plusieurs figures sur une musique

