

1) Définir la gymnastique acrobatique :

« La gymnastique acrobatique est une discipline collective de production d'enchaînements, comprenant des éléments acrobatiques de groupes (pyramides statiques et dynamiques) et individuelles (éléments gymniques), liés entre eux par une chorégraphie, et destinés à être vus et jugés. »
De l'acrosport à la gymnastique acrobatique, de l'école aux associations.

2) Des notions et du vocabulaire à acquérir

Des pyramides :

Ce sont les éléments collectifs de l'enchaînement ou chaque individu a un rôle particulier à jouer (porteur, semi-porteur ou voltigeur). Elles peuvent être statiques ou dynamiques et sont nommées différemment en fonction du nombre de participants (duos, trios, quatuors).

- Les Pyramides Statiques : Les partenaires doivent ici RESTER EN CONTACT et IMMOBILES, l'objectif est de démontrer des éléments de Force, de Maintien et de Souplesse

- Les Pyramides Dynamiques : Les contacts entre les partenaires sont brefs puisqu'il y a UN ENVOL OBLIGATOIRE. L'objectif est de démontrer des phases aériennes variant les positions corporelles, les rotations (longitudinales et transversales) à partir de lancers et des repoussés, ces phases se finissant au sol ou par des rattrapés

L'élève Porteur : reçoit le poids d'un ou de plusieurs camarades. Il a tous ses appuis au sol.

L'élève Voltigeur : celui qui est porté avec ou sans appuis au sol. C'est celui qui dépose son poids sur le porteur.

L'élève Aide/Pareur : assure la sécurité, favorise le montage ou le démontage des pyramides.

L'élève Observateur : grâce à des critères simples, identifie le respect des points sécuritaires et l'exactitude des pyramides choisies par le groupe.

L'élève Créateur : développe son imaginaire en proposant un maximum de pyramides à partir de positions de base définies.

L'élève Chorégraphe : imagine et propose des éléments de liaisons, l'organisation dans l'espace pour construire un enchaînement porteur d'émotion chez le spectateur.

3) La sécurité en acrosport

Face au couple RISQUE /SECURITE que les élèves ont à gérer dans la production des pyramides et de leur enchaînement, il apparaît évident qu'il faut amener l'élève au travers de nos contenus d'enseignement à être l'acteur privilégié de sa sécurité et de celle des autres.

On distinguera deux types de sécurité :

- LA SECURITE PASSIVE qui relève de l'aménagement du milieu (s'assurer de travailler entouré de tapis, rajouter des tapis lors de prise de risque, vérifier que les tapis soit bien joints,.....)
- LA SECURITE ACTIVE, elle commence avec l'échauffement, se poursuit avec la manipulation, l'aide, la parade, la mise en place d'une progression dans l'apprentissage des pyramides. Elle se développe par un renforcement musculaire équilibré indispensable en lien avec l'augmentation du potentiel moteur des élèves.

La manipulation : Elle est le fait d'une intervention extérieure pendant tout l'exercice et permet de faire sentir les mouvements à l'apprenant et lui permet une première prise de repères.

L'aide : c'est une intervention extérieure qui a lieu lors des moments clés de l'exercice, les apprenants ne sont pas encore capables de réaliser seul l'élément

La parade : c'est une présence extérieure qui intervient « au cas où », en cas de défaillance

Pour assurer une bonne manipulation, parade ou aide, il faut être attentif, concentré, suffisamment près des gymnastes, connaître les règles d'action des éléments pour pouvoir intervenir au bon moment.

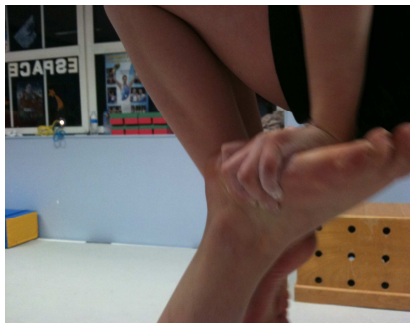
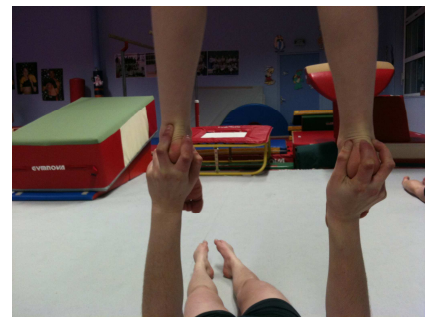
TOUTES CES RÈGLES DOIVENT FAIRE L'OBJET DE CONTENUS D'ENSEIGNEMENT SPÉCIFIQUES

4) Sécurité pour le montage et le démontage

- Monter et descendre avec légèreté
- Pas d'impulsion à la descente
- Bien placer ses appuis (au dessus des appuis du porteur) pour la montée

Adopter les bonnes prises ou positions de maintien pour assurer le voltigeur (Les prises sont fermes et permettent l'alignement segmentaire)

Quelques exemples de prises / maintien :



5) Les mots-clés :

