

Comité Directeur U.S.E.P.
3 avenue de la Palme
BP 340
74008 ANNECY CEDEX
04 50 52 30 06

ACROSPORT



USEP

BOMBANNEŠ – USEP – mars 2000

L'ACROSPORT

UNE INNOVATION EN MILIEU SCOLAIRE

DEFINITION - CHAMP DE L'ACTIVITE

L'essentiel de l'activité consiste à combiner à deux ou à plusieurs des acrobaties au sol ou sur un espace aménagé.

Ces enchaînements dynamiques peuvent inclure des porters ou un ou plusieurs voltigeurs exécutent des postures.

L'exécution de chaque groupe s'effectue de façon coordonnée, en rythme, et/ou en musique, devant la classe ou des spectateurs.

Les créations originales d'enchaînements peuvent faire l'objet d'une compétition entre des groupes.

CONTENU

- 1) Evoluer au sol : marcher, rouler, sauter (fiche n°1)
- 2) Progresser dans les porters (fiche n°2)
- 3) Faire et défaire une pyramide (fiche n°3)
- 4) Apprendre en allant du simple au complexe (fiche n°4)
- 5) Les 9 exigences fondamentales (fiche n°5)

OBJECTIFS

- 1) Rythme (musique/espace/ temps/vitesse)
- 2) Sociabilité (communication responsabilité, prévention, sécurité, santé)
- 3) Emotion (sensibilité, affectif, risque, spectacle, communication et jeu)
- 4) Economie (notion d'équilibre, verticalité, utilisation d'engins)
- 5) Organisation (rôles porteur/voltigeur, aider, juger, observer, spectacle)
- 6) Energie (puissance musculaire, posture, acte moteur)
- 7) Projet (conception, chorégraphie, analyse, connaissance des arts, technique, expression claire)

L'ORGANISATION DE LA CLASSE

- 1) Echauffement - le dos - individuellement, à deux en musique
- 2) Les consignes importantes liées à la sécurité de l'élève
 - propres au voltigeur
 - propres au porteur.
- 3) L'utilisation des fiches (tableaux)
 - les prises
 - les bases (quadrupédie...debout)
 - les combinaisons (à deux, trois...).
- 4) Inciter et conduire la création par groupe

LEVALUATION

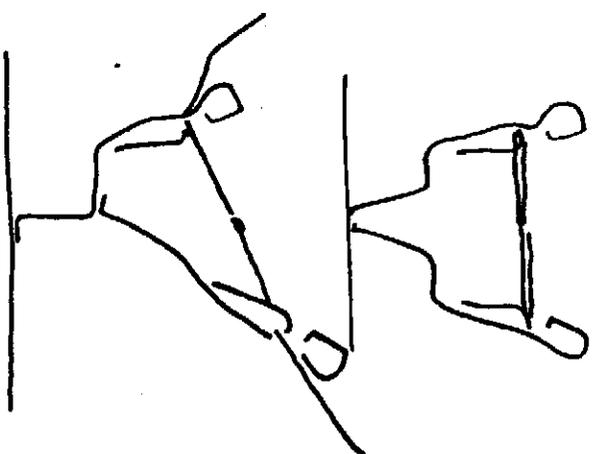
- 1) Sur l'exécution motrice
- 2) Sur la création et la chorégraphie (notation des groupes)

LES APPUIS DYNAMIQUES AU SOL FICHE N° 1

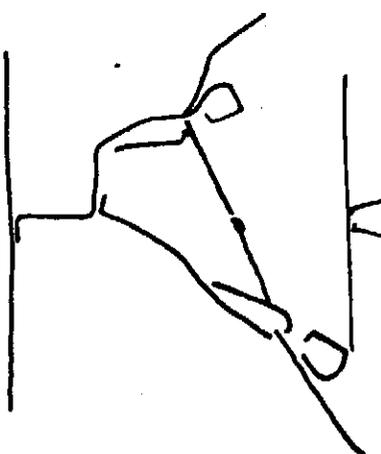
Des gestes
variés.....des familles structuréesà faire évoluer vers l'acrobatie

Quadrupédie			sur 2-3-4	exemple: évolution
		L'avant	(rythme)	de la roue
Courses	MARCHER vers	l'arrière	appuis dorsal	plus grande
		le côté	ou facial	complexité du geste
			en tournant	
Sautillés			sur le dos	exemple : évolution de
		L'avant	sur le	la roulade arrière
	ROULER vers	l'arrière	ventre	plus grande
		le côté	le côté	complexité
Pivots			avec les pieds	exemple : évolution du
		L'avant	avec les mains	saut de main
Sauts simples	SAUTER vers	l'arrière	avec les pieds	plus grande
		le côté	et les mains	complexité
			en tournant	

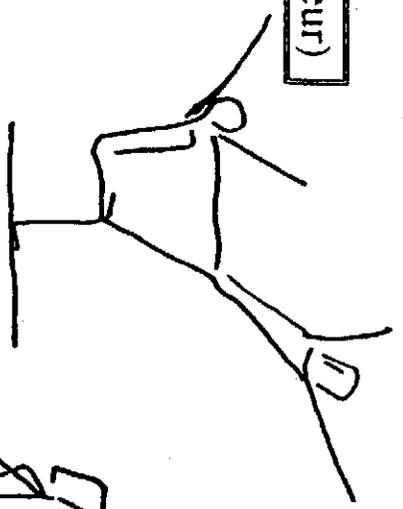
Maintenir au sol



Maintenir quelqu'un



Se déplacer (porteur ou voltigeur)

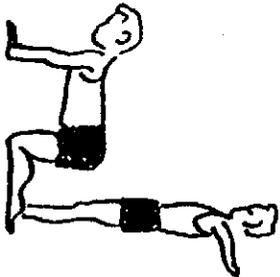


Propulser

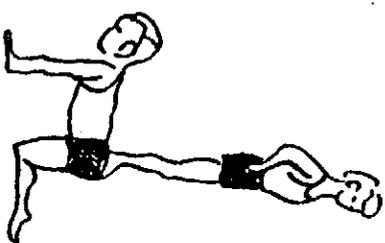


Enchaîner vers le sol / vers une autre pyramide

Procédure illustrée par un exemple :



*Je monte debout sur un porteur
établi au sol sur quatre appuis*



ETAPE PREPARATOIRE

Moment important et lent

Le porteur offre une base solide et large, les cuisses, et les bras horizontaux, le dos bien plat la tête tenue.

Le voltigeur se place au mieux pour se préparer à situer son pied sur le haut des fesses et faire l'ascension par la force des jambes.

ETAPE CONSTRUCTIVE

Moment d'action rapide

Le porteur aide la montée en restant tonique des bras des jambes et du dos

Le voltigeur se propulse en haut avec les jambes et l'aide des bras pour s'équilibrer dans l'appui successif des deux pieds.

ETAPE EQUILIBRATOIRE

Moment esthétique

Le voltigeur cale ses pieds de chaque côté du haut des fesses du porteur et se redresse totalement vers le haut fixe son bassin en rétroversion. Il immobilise ses bras dans la posture choisie

Le porteur contrôle la verticalité des cuisses et la raidure du dos pour soutenir la charge et aider l'équilibre.

ETAPE FINALE

Moment à risque (la dissolution)

Avant de sauter le voltigeur doit bien repérer la position des mollets chevilles et pieds du porteur. C'est le moment où il faut savoir attendre le placement et la raidure importante du porteur avant de sauter.

Un signal du porteur commande le saut. Une aide d'un partenaire est utile pour orienter et guider le saut. Dans le cas de pyramides à 4, 5 ou 6 il sera nécessaire de synchroniser les actions de groupe par un commandement précis.

RESPECTER LA PROCEDURE C'EST PREVENIR LES RISQUES DE CHUTE

DU SIMPLE AU COMPLEXE (FICHE N° 4)

↳ Répères sur différents niveaux de difficultés (ce ne sont pas des exercices)

1. POSTURE AU SOL

- Position statique
- En mouvement

tenir le dos

2. POSTURE A DEUX

- Arrêt
- mouvement

recherche de l'eutonrie (équilibre des tonus)

3. POSTURE SUR PORTEUR

- Arrêt
- Mouvement

Aisance des parties libre, mobilité du voltigeur (préparer la propulsion)

4. DE LA POSTURE A LA PROPULSION

5. VARIATIONS SUR LA RELATION PYRAMIDE-SOL

C'est l'enchaînement acrosport

- Alternance

SOL..... → PYRAMIDE (Porteurs + Voltigeurs)
 PYRAMIDE (P.V.)..... → SOL (Sortie de la pyramide)

- Enchaînement d'acrobaties
 SOL..... → PYRAMIDE (P.V.)..... → SOL

ou

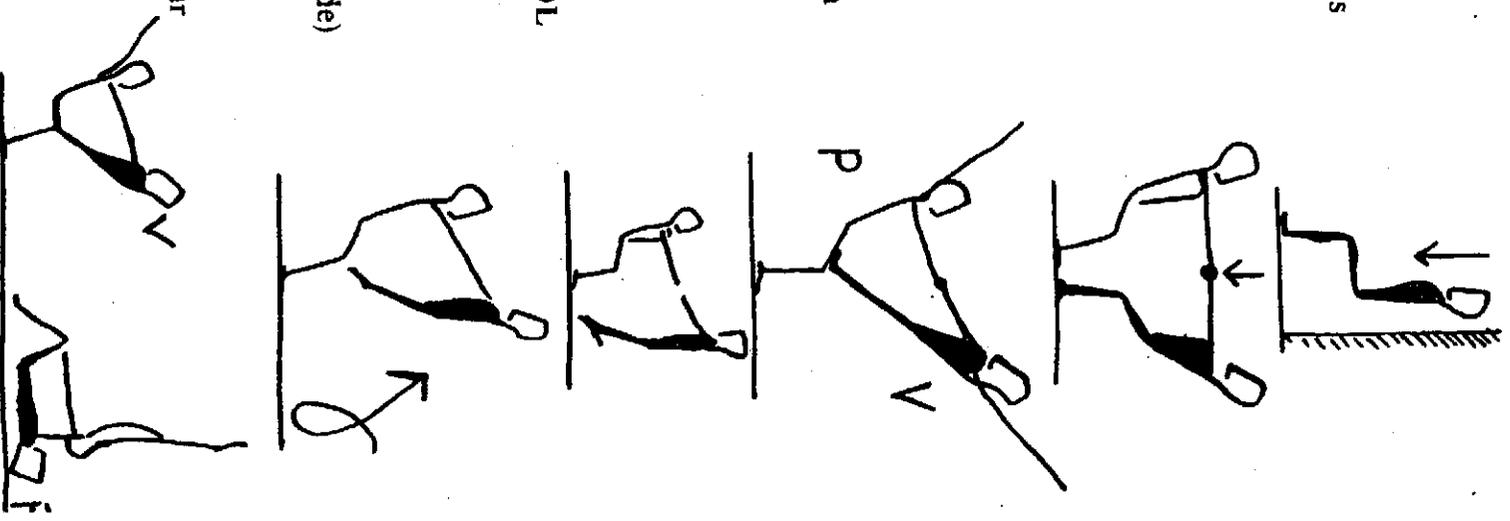
- SOL..... SOL avec Alternance ou synchronisme sur
 MARCHER/ ROULER/ SAUTER
- Changement entre porteur et voltigeur

P...V → V...P

- Pyramide change en pyramide (toutes possibilités)

PYRAMIDE..... SOL..... PYRAMIDE

- En synchronisme avec la musique



LES NEUF EXIGENCES FONDAMENTALES (Fiche n° 5)

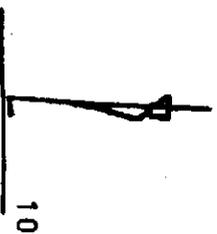
Il s'agira pour l'enfant d'ÊTRE CAPABLE DE...

		EXIGENCE	
SPÉCIFICITÉ	1	de PORTER QUELQU'UN mais aussi de PROPULSER QUELQU'UN	sur place en déplacement PORTEUR : P
	2	D'ESCALADER SUR QUELQU'UN mais aussi D'ACCEPTER L'ENVOL	VOLTIGEUR : V
PRINCIPES TECHNIQUES	3	de maintenir le CORPS RAIDE comme une planche dans différents plans de l'espace (se reporter aux postures caractéristiques)	
	4	de placer le BASSIN EN RÉTROVERSION	
	5	d'estimer LA VERTICALITÉ des segments ou du buste	
	6	de SE DÉPLACER sans détruire l'équilibre -- du voltigeur -- du porteur	
ASPECT SOCIAL	7	de développer SA RESPONSABILITÉ dans L'AIDE ACTIVE OU PSYCHOLOGIQUE	
	8	d'élaborer UN TRAVAIL COLLECTIF : cf. règlement FFTSA --- synchronisme --- alternance	
CRÉATION	9	de COMPOSER DES FIGURES, DES CHORÉGRAPHIES --- nouvelles --- esthétiques	

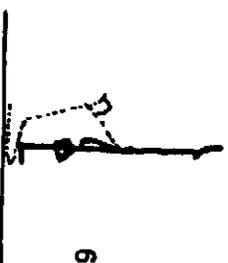
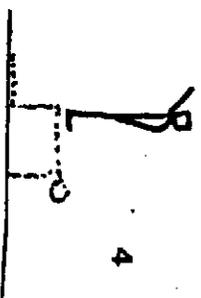
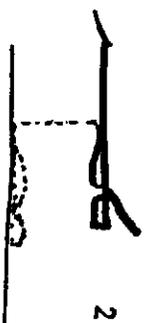
EXEMPLES DE CONTENU

LES POSTURES CARACTÉRISTIQUES

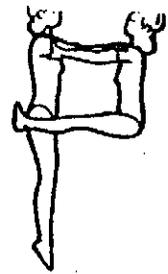
du porteur (10)



du voltigeur (6)



Jeux d'équilibre à deux



A



B



D



appui sur le bas de la cuisse.



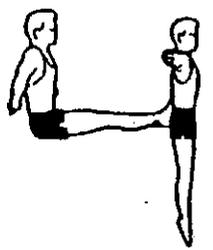
A



B



C



D

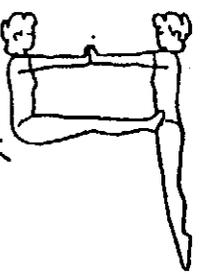
appui sur le haut des fesses



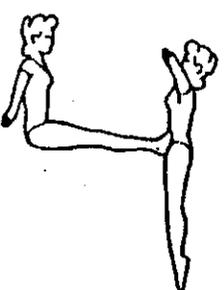
A



B

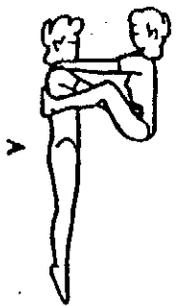


C

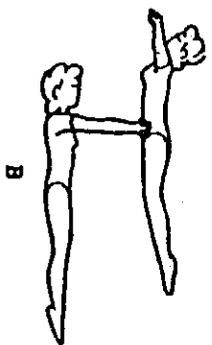


D

appui sur l'aisselle.



A



B

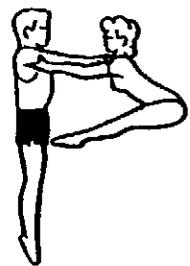
D



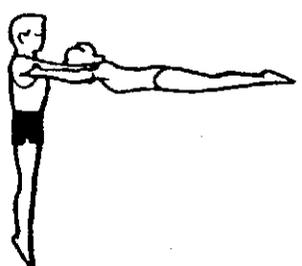
A



B



C

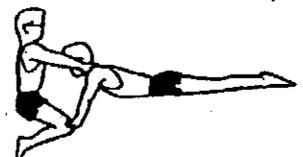


D

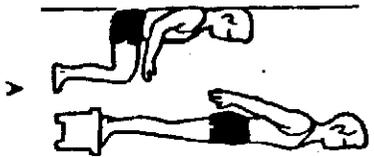
appui sur l'intérieure de l'épaule



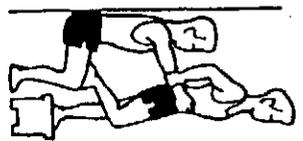
A



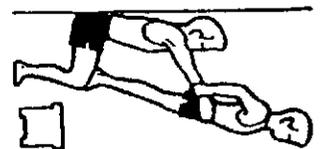
B



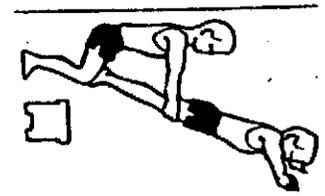
A



B



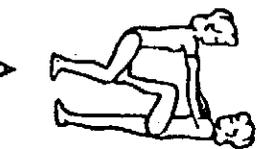
C



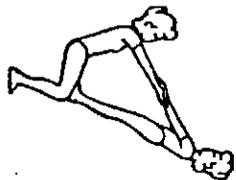
D



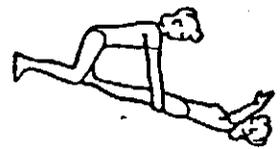
E



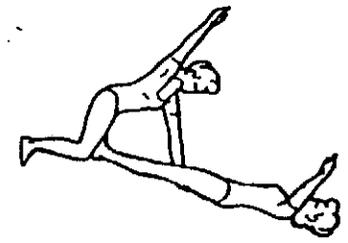
A



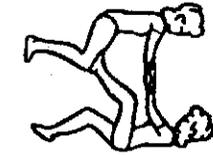
B



C



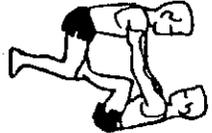
D



E



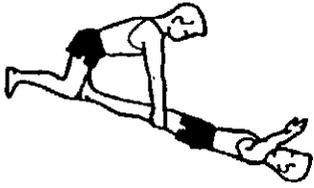
A



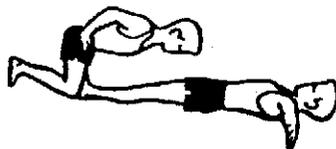
B



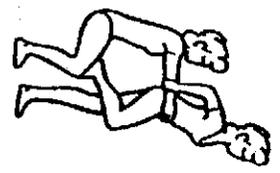
C



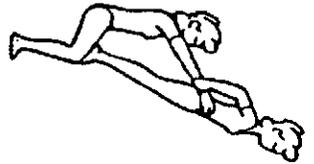
D



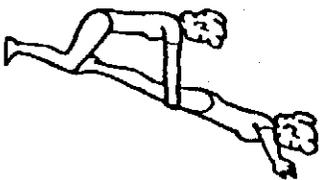
E



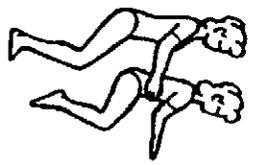
A



B



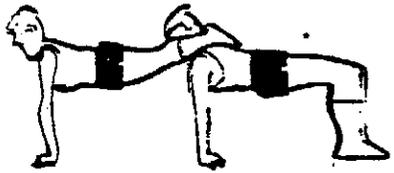
C



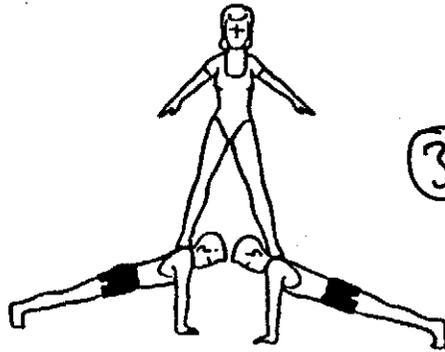
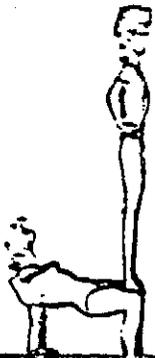
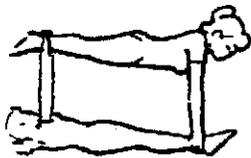
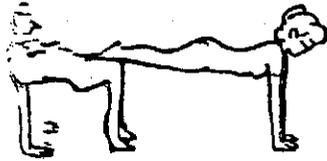
D

pyramide

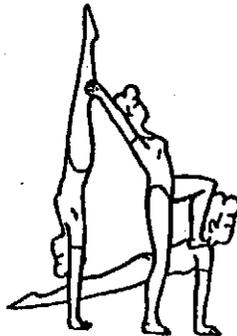
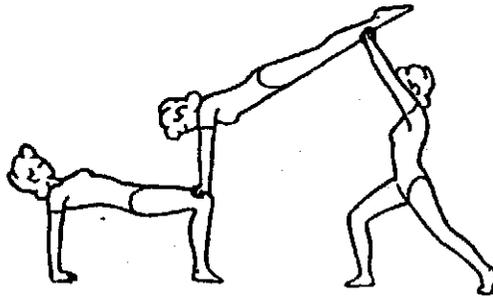
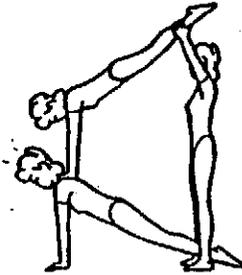
Base
en
quadrupédie



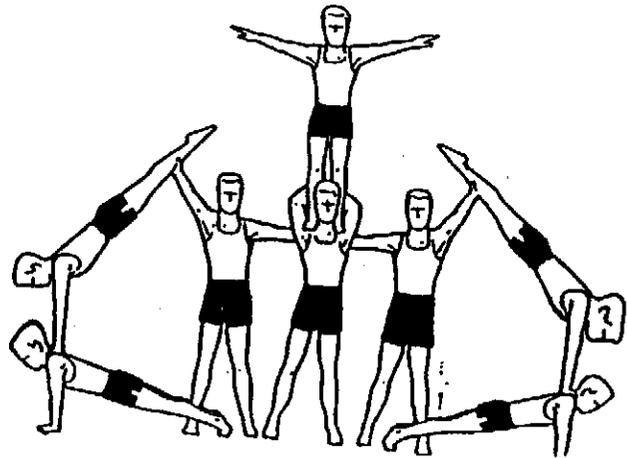
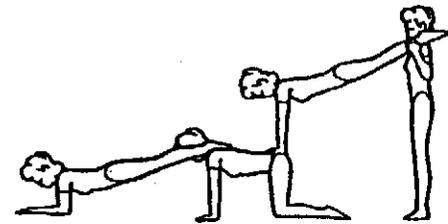
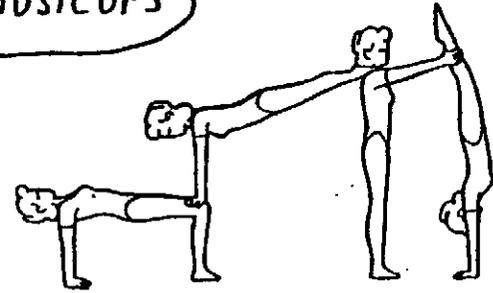
2



3

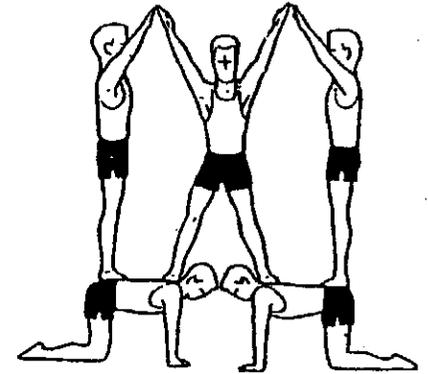
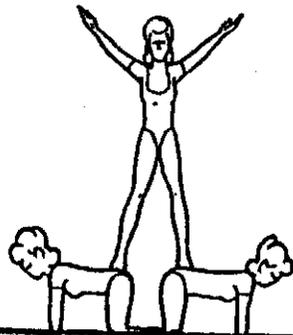
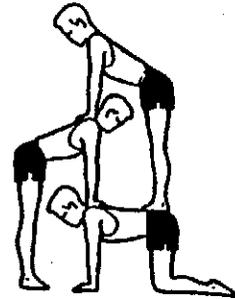
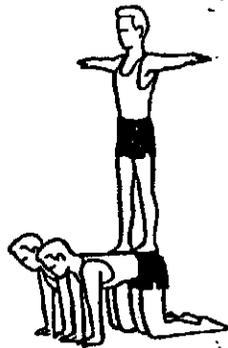
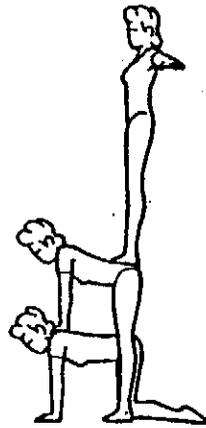
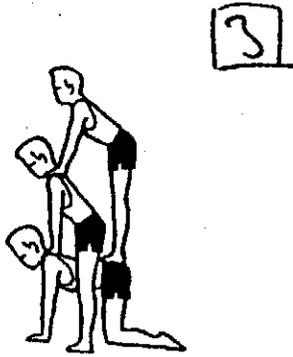
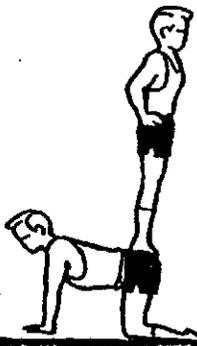
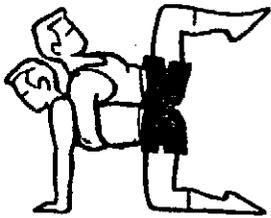
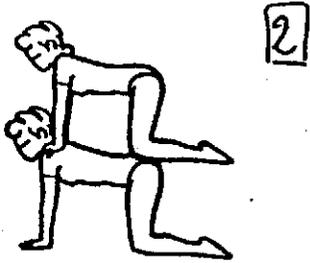
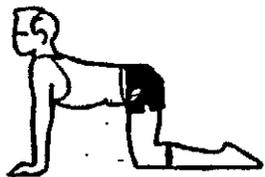


plusieurs

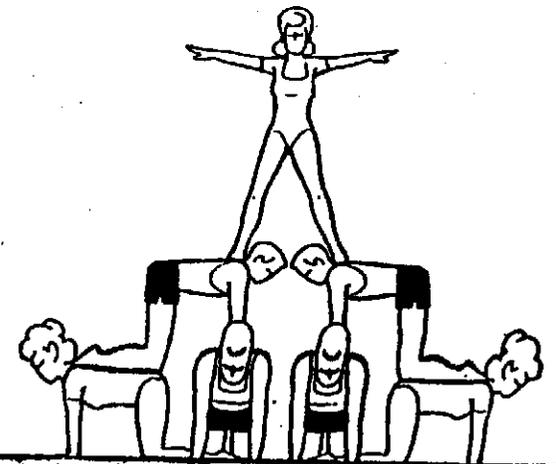
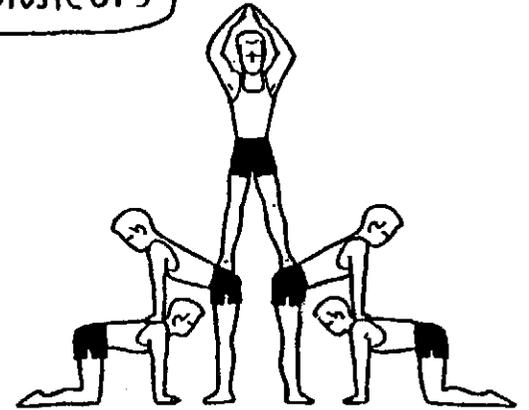


pyramides .

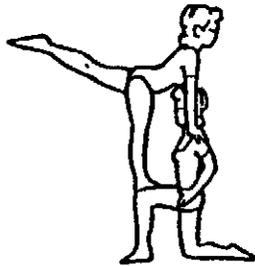
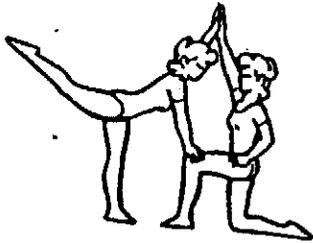
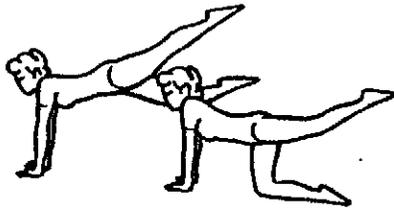
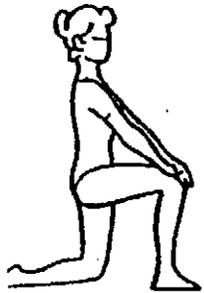
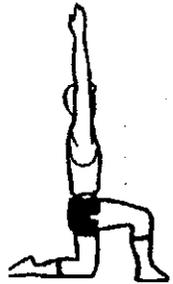
Base à quatre
pattes .



plusieurs

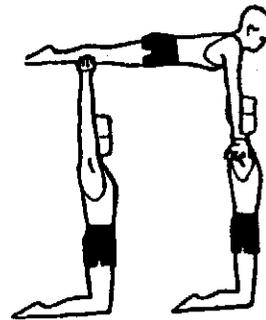
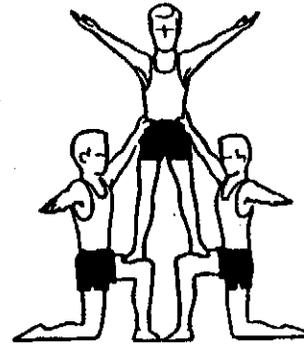
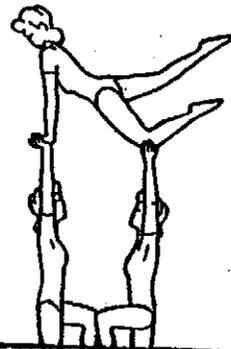
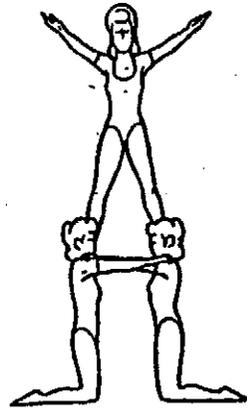


Pyramide
Base
à genoux

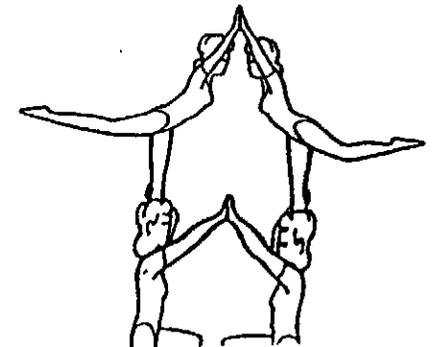
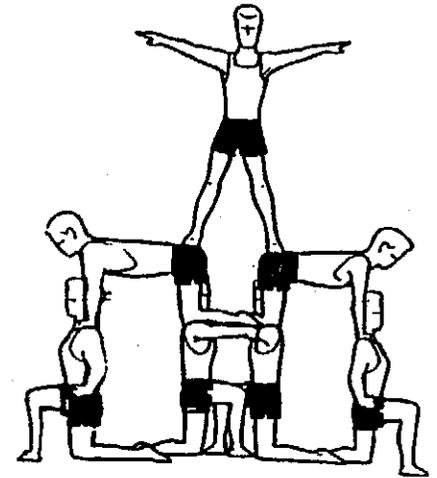
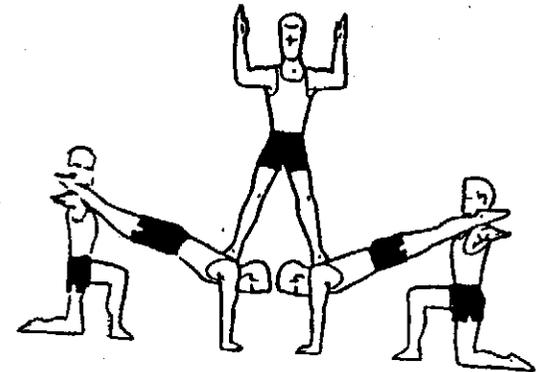


à 2

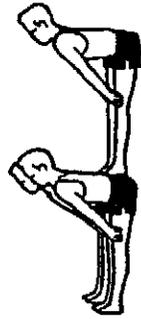
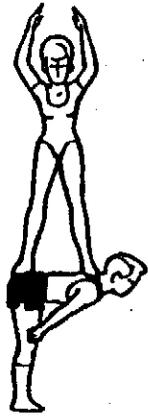
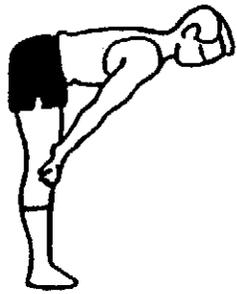
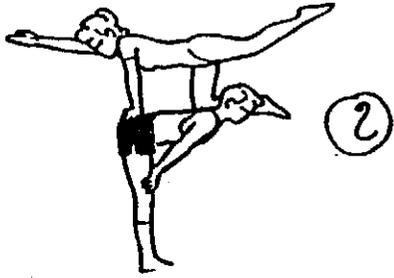
à 3



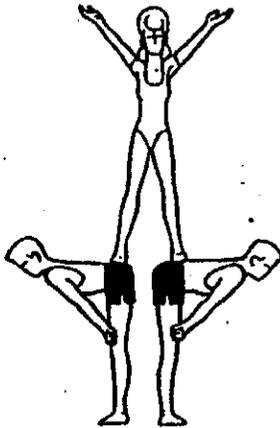
Plusieurs



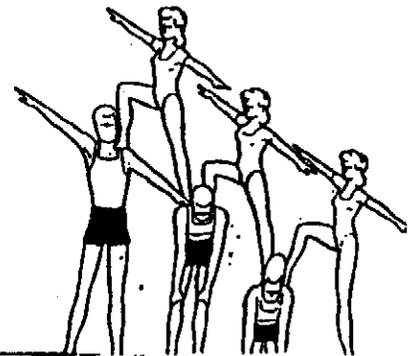
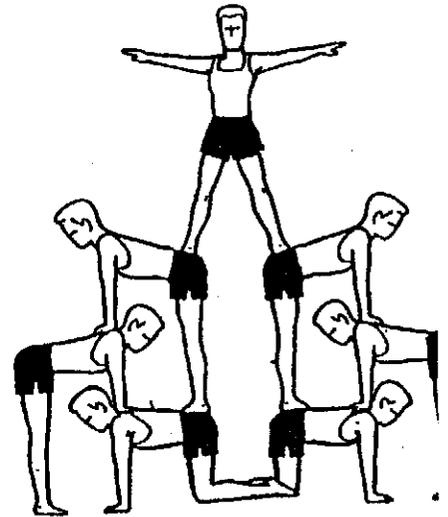
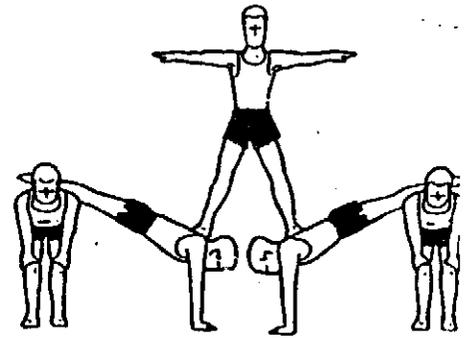
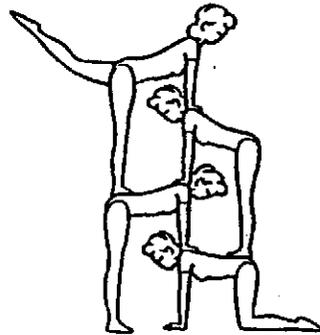
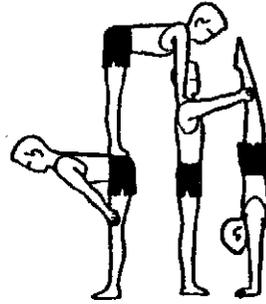
pyramide s
base
en planche



3

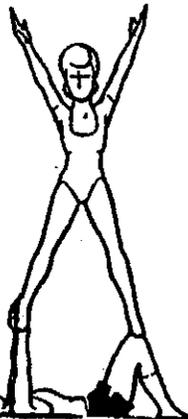
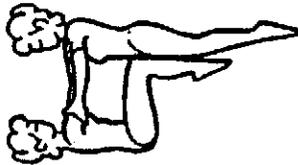
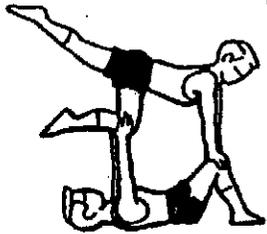
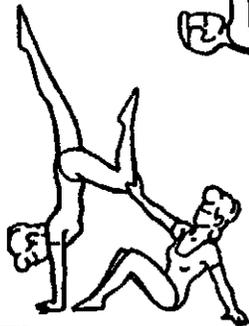
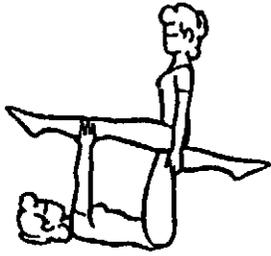
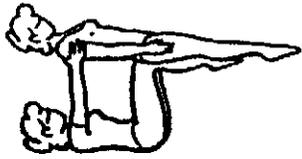
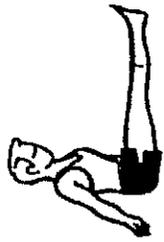


plusieurs



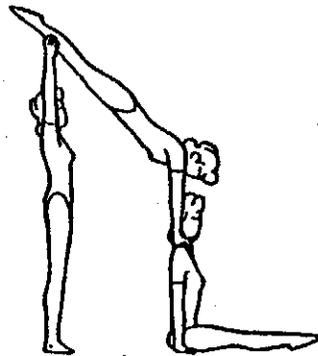
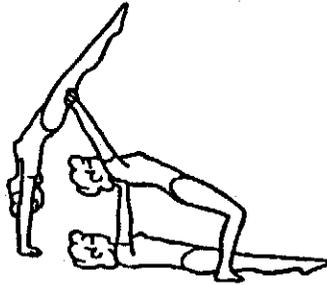
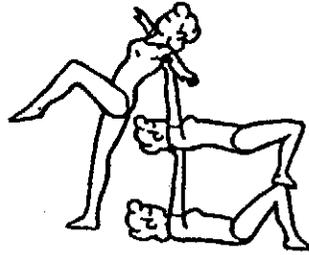
Pyramides

Base sur le dos ou assis

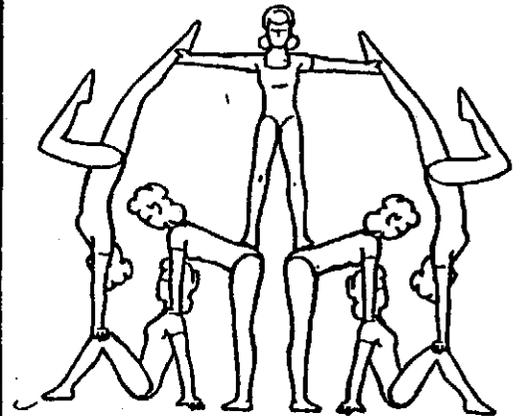
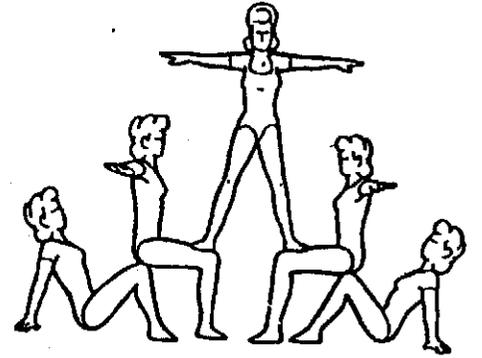


2

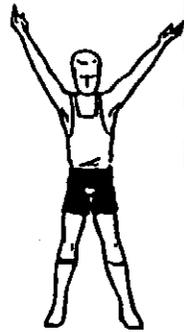
3



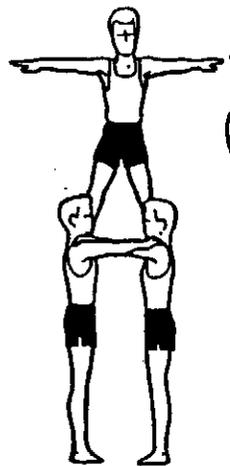
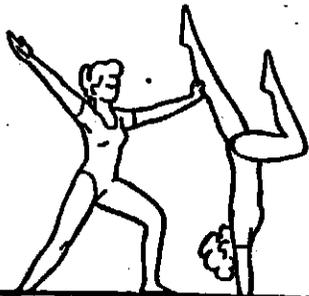
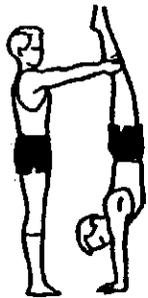
plusieurs



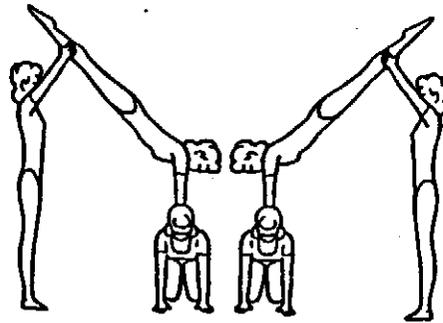
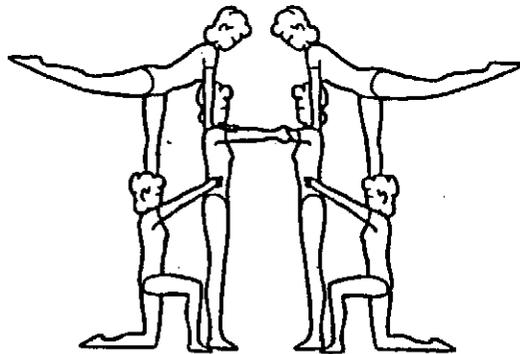
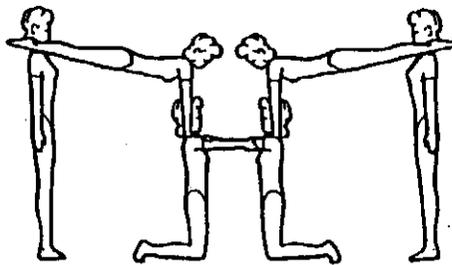
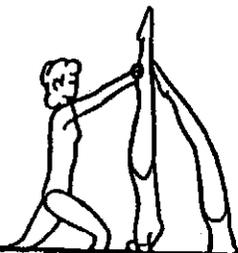
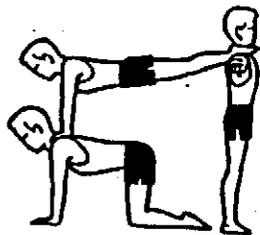
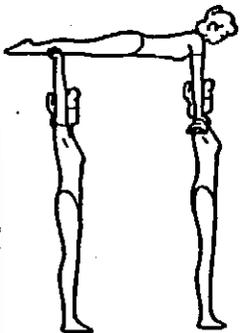
pyramide
Base
debout.



②



③



plusieurs

