

SAVOIR-FAIRE TECHNIQUES - ACROBATIES

« ROULADES À PLUSIEURS »

Initiation aux acrobaties collectives dynamiques

Maîtrise des rotations simples, gainage, confiance aux partenaires

Compétences visées

Présenter des figures collectives et spectaculaires pour étonner le public.

Dispositif

2 chemins de tapis de gymnastique disposés côte à côte.

But

Par 2 exécuter puis enchaîner des roulades avant dans une sorte de « déboulé » collectif.



Opérations à réaliser

Par 2, un élève debout A, l'autre B allongé au sol devant son partenaire seulement sur le dos, jambes à la verticale, tête entre ses pieds, mains aux chevilles.

L'élève A debout saisit à son tour les 2 chevilles du partenaire B allongé devant lui.

Doucement, l'élève B au sol descend ses jambes fléchies et pose ses 2 semelles sur le tapis juste derrière ses fesses, genoux exagérément fléchis. Ce mouvement entraîne l'élève A debout dans une rotation par-dessus son camarade B.

A prend appui au sol via ses saisies aux chevilles de B. Il rentre et enroule sa tête pour poser sa nuque juste derrière les fesses de B entre ses pieds. Il contrôle sa rotation et ce mouvement permet à B de se redresser (accroche aux chevilles) à son tour sur ses pieds.

Celui qui est au sol conduit le mouvement. Il pose ses pieds près de ses fesses, jambes écart. Il est responsable de la sécurité de son partenaire qui n'a plus d'appuis au sol.

Comportements observés

Difficulté à visualiser le mouvement collectif : placement initial tête bêche.

Perte de repère des élèves lors de la rotation : l'élève qui a tourné allonge ses jambes pour ralentir sa rotation et met en difficulté (danger) son partenaire.

Manque de gainage qui entraîne l'affaissement du voltigeur sur son partenaire au sol.

Rires et manque de concentration.

Les saisies entre les partenaires sont lâches et les 2 élèves se désolidarisent pendant la roulade.

Critères de réussite

Les élèves enchaînent régulièrement 2 ou 3 roulades, alternant les rôles, sans à-coup, dans un mouvement de rotation continu et contrôlé.

Simplifications

Commencer par des roulades à 3 :

Un élève B est allongé sur le dos au sol, tête placée environ entre les appuis de 2 autres élèves (A et C). Il maintient avec ses 2 mains la cheville droite par ex de A et la cheville gauche de C. B monte ses jambes à la verticale en direction de ses camarades qui lui saisissent chacun et respectivement une cheville. Celui qui est debout à droite saisit la cheville droite du partenaire au sol dans sa main gauche et inversement.

Les 2 élèves A et C s'engagent dans une roulade avant, chacun de part et d'autre de l'acrobate B. tapis et



Savoir-Faire
Acrobaties
Situation 1a

leurs réalisent
roulades
simultanément en contrôlant la rotation avec l'appui au sol de leurs mains libres.

Dans la rotation, ils entraînent l'acrobate B qui se redresse, maintenu en équilibre par les 4 saisies à ses pieds et mains. B roule à son tour en prenant appui sur les pieds et chevilles de ses partenaires qu'il maintient toujours. Il rentre et enroule la tête pour poser doucement sa nuque au sol entre ses partenaires.

Ceux qui sont debout conduisent le mouvement, lentement. Ils posent leurs pieds le plus près possible de leurs fesses en ramenant leurs talons le plus près possible de leurs fesses, pour maintenir B en boule (et non pas écartelé à plat).

SAVOIR-FAIRE TECHNIQUES - ACROBATIES

« ROULADES À PLUSIEURS »

Initiation aux acrobaties collectives dynamiques

Maîtrise des rotations simples, gainage, confiance aux partenaires

Complexifications

- Prise de risque/Remise en cause de l'équilibre

Roulades à 2 en montant et en descendant d'un gros tapis (voir une table, un plinth...) : Figure spectaculaire mais difficile Attention !

Montée sur le tapis : régler au préalable la position du tapis pour arriver juste avant à l'issue de la 1ère roulade.

A lâche alors les pieds de B (mais pas l'inverse) Il effectue une roulade en posant ses mains en contre haut sur le tapis (le plinth, la table...) Il entraîne alors B qui ne lui a pas lâché les chevilles dans son mouvement par-dessus l'obstacle. B saute sur le tapis jambes écart de chaque côté de A qui lui reprend alors les chevilles

Descente du tapis : Arrivé en bout de tapis, A s'assied, et amène progressivement ses pieds au sol, il contrôle avec ses jambes la descente de B qui roule en posant et rentrant sa tête.

- Variables du mouvement

Repartir dans l'autre sens, effectuer une roulade arrière. Pour celui qui est au sol : tirer les jambes du partenaire vers l'arrière. Pour celui qui va se redresser pousser avec les bras.

Cette roulade nécessite de bien rester grouper, elle est aussi exigeante en terme de force musculaire.

- Communication

Roulade à 3 (cf simplification) dont on augmente progressivement le nombre : 5,7,9.... Les élèves sont disposés côte à côte et partent comme une grande vague.

Roulade à 3 mais avec un voltigeur est en équilibre entre les 2 autres acrobates au départ. Attention : figure difficile : utiliser au départ de gros tapis et placer une parade à la nuque.

- Virtuosité

Avec ou sans tremplin, mini trampoline... la roulade avant peut bien sûr être utilisée comme base à la réalisation de multiples figures emblématiques au cirque :

Roulade par-dessus un ou plusieurs partenaires : allongés, à quatre pattes, à 4 pattes l'un sur l'autre...

Roulades en passant entre les jambes d'un partenaire allongé sur le dos en « chandelle », en poirier...

Roulades en traversant des cerceaux... !!*

- Originalité

Combiner ces roulades avec d'autres figures : chenille, sauts par-dessus, saute mouton... ..

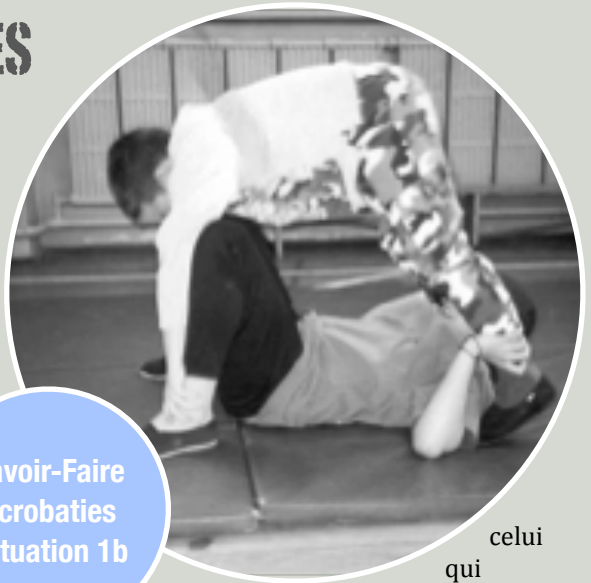
Effectuer les roulades en cercle.

Le truc much ou puces sauteuses : Un élève est assis au sol bras levés, jambes écart. Son partenaire est debout derrière lui et va prendre appui sur ses bras pour effectuer un saut au dessus de lui comme un saut groupé au cheval: La figure s'exécute mains à mains, les 2 pieds passent de chaque côté de la tête ce qui fait peur même si c'est relativement aisé. Arrivé debout devant, le sauteur bascule vers l'avant et, sans lâcher les mains, ce qui va permettre à l'élève assis de se relever puis réalise une roulade avant devant son partenaire. Les 2 acrobates se retrouvent alors dans la configuration initiale de l'exercice mais positions inversées

Sécurité

Attention : bien commencer par des roulades à 3 pour comprendre le principe et disposer de points d'appuis fixes latéralement au sol.

Etre très vigilant à la parade : placer une main derrière la nuque de



Savoir-Faire
Acrobaties
Situation 1b

celui
qui

roule.

Faire comprendre la nécessité pour celui qui est au sol de bien ramener ses pieds écart juste derrière ses fesses.

