

SAVOIR-FAIRE TECHNIQUES - ACROBATIES

" L'HIRONDELLE "

Initiation aux acrobaties collectives, au main à main

Maîtrise des pré requis gymniques : gainage, fixation des ceintures.
Concentration et sérieux

Compétences visées

Présenter des figures collectives et spectaculaires pour étonner le public.

Construire à deux des équilibres statiques.

Dispositif

Une large surface de tapis dégagée pour chaque duo d'élèves.

But

Pour le porteur, maintenir en équilibre à bout de bras et au dessus de sa tête un voltigeur en position horizontale, stable.

Pour le voltigeur : se hisser en équilibre au dessus du porteur.

Opérations à réaliser

Pour le voltigeur : à partir de 3 pas d'élan, réaliser une impulsion verticale en prenant appui avec ses mains sur les épaules du porteur pour s'établir en équilibre à l'horizontale au dessus du porteur.

Pour le porteur : s'abaisser, fléchir ses jambes face au voltigeur puis le saisir au bassin et l'amener à l'aplomb de soi au dessus de la tête en position couchée.

Comportements observés

Les élèves sont persuadés que la figure est inabordable.

Les porteurs saisissent le voltigeur plutôt à la taille et ne parviennent pas à construire un équilibre stable.

Le voltigeur a une impulsion insuffisante qui oblige le porteur à réaliser un effort pour soulever trop important.

Le voltigeur peine à garder son équilibre horizontal. Il cherche à le reconstruire en agitant les bras ou en se fléchissant et tenant aux épaules, tête ... de son partenaire.

Critères de réussite

L'hirondelle est stable et « s'envole » dès la 1ère tentative.

Simplifications

Travailler d'abord toutes les figures qui imposent un gainage du voltigeur en position horizontale.

Envisager aussi toutes les figures où le porteur construit l'équilibre et la stabilité de son voltigeur allongé à bout de bras ou de jambes :

Porteur allongé au sol et voltigeur en équilibre sur ses mains -ou sur ses pieds (avion).

Porteur à genoux dressés : le voltigeur placé devant, se hisse au dessus du porteur après avoir pris appui sur la cuisse du porteur et placé ses mains aux épaules.

prenant appui sur les épaules de ses 2 porteurs et en exploitant l'énergie donnée par l'action des 2 porteurs. (les porteurs utilisent essentiellement leurs jambes pour impulser)

- Le voltigeur prend son élan et vient s'établir en équilibre horizontal sur les mains jointes en carré de 2 voltigeurs. Il utilise ensuite leur élan pour effectuer par exemple des vrilles ou ½ tour sur lui-même.

Savoir-Faire
Acrobaties
Situation 13a

