

# SAVOIR-FAIRE TECHNIQUES - ACROBATIES

## " MAINS À PIEDS : PIEDS À PIEDS "

### Initiation aux acrobaties collectives

Maîtrise des pré requis gymniques, rotation avant, gainage, fixation des ceintures, concentration et sérieux

#### Compétences visées

Présenter des figures spectaculaires, dynamiques pour étonner le public.

Construire à deux des équilibres statiques instables.

#### Dispositif

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

#### But

Pour le voltigeur : venir s'établir en position verticale : pieds dans les mains du porteur allongé au sol.

Pour le porteur allongé sur le dos au sol: soulever et maintenir à bout de bras un voltigeur debout.

#### Opérations à réaliser

Le voltigeur debout derrière la tête du porteur allongé au sol, vient placer ses deux talons dans les mains du porteur amenées de chaque côté de sa tête. Le voltigeur prend un appui manuel sur les pieds du porteur amenés à la verticale vers sa tête : (enroulement du dos) pour alléger la charge du porteur et maintenir son équilibre.



Par une légère impulsion mains, le voltigeur parfaitement gainé, s'établit en équilibre debout sur les mains du porteur quand celui-ci pousse vers le haut pour tendre ses bras et soulever le

voltigeur. Progressivement le voltigeur s'équilibre à la verticale et lâche l'appui pieds du porteur.

La descente s'effectue par le même cheminement. Le voltigeur reprend un appui manuel sur les pieds du porteur pour reprendre contact avec le sol quand le porteur fléchit ses bras en amenant les coudes au sol.

#### Comportements observés

Appréhension face à la figure : a priori négatif. La difficulté paraît trop importante.

Le voltigeur place seulement un pied dans les mains du porteur et ce dernier ne parvient pas à le hisser.

Important déséquilibre du voltigeur qui reste fléchi vers l'avant en appui sur les pieds du porteur et ne réussit pas à se redresser.

Pour le porteur, difficultés à contrôler l'équilibre notamment dans le plan latéral : les bras tendus oscillent.

#### Critères de réussite

La figure est maintenue stable. Le voltigeur rayonne et regarde le public.

La figure est démontée sereinement sans chute.

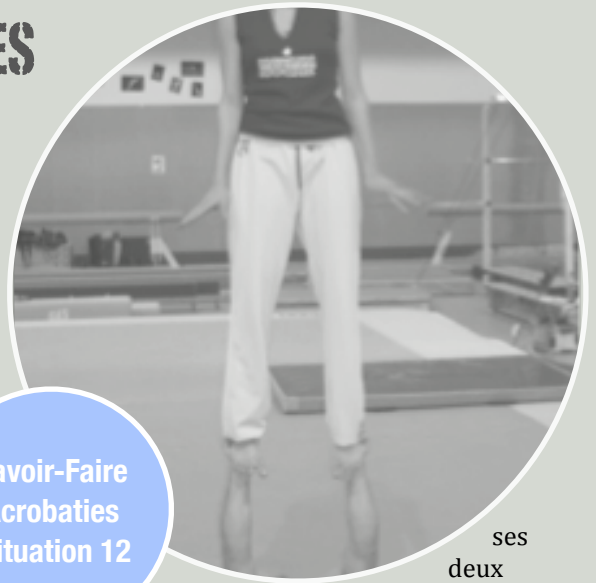
#### Simplifications

Faire appel à un partenaire aide qui allège le poids du voltigeur en se plaçant derrière mains à la taille. Il contrôle aussi l'équilibre.

Débuter l'apprentissage en prenant appui latéralement à des espaliers.

On peut aussi commencer par une figure beaucoup plus facile où le voltigeur s'assied sur les pieds du porteur en appui dorsal (jambes initialement très fléchies, genoux groupés à la poitrine / semelles vers le ciel). Le voltigeur place successivement

### Savoir-Faire Acrobaties Situation 12



ses deux talons dans les mains du porteur. Ce dernier le soulève alors progressivement dans un mouvement de piston, tendant bras et jambes. Le voltigeur garde ses genoux fléchis et se maintient en équilibre en position assise.

#### Complexifications

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

Exécuter la figure non plus pieds dans les mains du porteur mais pieds sur les semelles du porteur placé en appui dorsal.

Le voltigeur doit prendre quelques pas d'élan et venir placer ses pieds juste en symétrie avec ceux de son porteur qui fléchit initialement les jambes avant de les tendre. (travailler avec un pareur et ou une aide).

- Communication

Réaliser une pyramide collective : le voltigeur vient prendre appui sur une surface constituée des semelles jointes de 4 porteurs installés en position dorsale, jambes fléchies puis tendues à la verticale. (placer une parade).

#### Sécurité

Attention aux chutes latérales. Elles sont difficiles à contrôler.

Disposer une parade (l'enseignant) latéralement qui accompagne et surveille la verticalité.

Maîtrise des pré requis gymniques : gainage, fixation des ceintures...

Rester concentré et veiller à ne pas laisser effondrer la figure.