

# 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 :

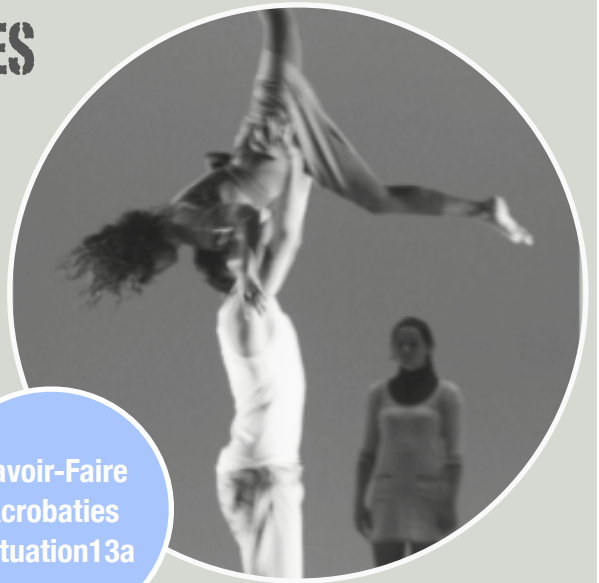
Porteur allongé au sol et voltigeur en équilibre sur ses mains -ou sur ses pieds (avion).

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



# 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

#### Complexifications

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

Construire la figure (inversée) avec un porteur au sol jambes écartées. Le voltigeur vient en ATR face à lui, mains aux cuisses (ou au sol). Le porteur saisit le voltigeur au bassin pour contrôler son équilibre et utilise la vitesse du voltigeur vers l'arrière pour le soulever au dessus de lui. Le voltigeur est alors orienté face vers le ciel.

Dans la phase d'initiation, il est commode de travailler avec des espaliers. Le porteur assis au sol à environ un mètre des espaliers soulève le voltigeur au bassin. Ce dernier peut établir son équilibre horizontal avec un appui main aux espaliers.

- Variables du mouvement

Initiation aux figures de type banquine : le voltigeur utilise l'impulsion donnée par ses porteurs pour réaliser des figures :

Le voltigeur placé derrière deux partenaires prend appui sur leurs épaules. Ils sont disposés côte à côte, main intérieure tenue et distants d'environ un mètre. Le voltigeur effectue un saut groupé par-dessus leurs mains jointes.

Le voltigeur placé latéralement vis-à-vis de ses 2 porteurs eux-mêmes face à face mains jointes en carré (la main gauche tient le poignet droit/ la main droite tient le poignet gauche du partenaire) s'élève debout sur leurs mains en prenant appui sur leurs épaules.

Le voltigeur debout sur les 4 mains des porteurs effectue des  $\frac{1}{4}$  de tour successifs grâce à l'impulsion donnée par les porteurs.

Le voltigeur debout sur les 4 mains des porteurs effectue un saut vertical pour revenir au sol en prenant un envol important grâce à l'impulsion donnée par les porteurs.

- Communication, relations (partenaires, public), présence  
Les élèves aiment à exécuter le « saut de la mort ». En réalité, il s'agit de la chute d'un élève installé debout en hauteur (plinths empilés, bobines empilées) qui bascule à l'horizontale bras collés au corps, en « momie » sur les mains jointes de ses camarades disposés en 2 rangs parallèles. Rester vigilant sur la disposition des porteurs, la nature des saisies mains et demander à ces derniers d'accompagner la chute du voltigeur en allant l'accueillir le plus haut possible et en amortissant la chute.

- Virtuosité

Travailler aussi les figures de type banquine :

- Le voltigeur assis sur les mains jointes en carré de ses 2 porteurs (la main gauche tient le poignet droit/ la main droite tient le poignet gauche du partenaire) s'élève sur ses pieds en 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  $\frac{1}{2}$  tour sur lui-même.

#### Sécurité

Attention aux chutes latérales.

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

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

Savoir-Faire  
Acrobaties  
Situation 13b

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

