

SAVOIR-FAIRE TECHNIQUES - ACROBATIES

" LES COLONNES "

Initiation aux acrobaties : porter aux épaules

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

Compétences visées

Présenter des figures spectaculaires pour retenir l'attention du public.

Construire à plusieurs des équilibres statiques.

Dispositif

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

But

Pour le porteur, maintenir en équilibre sur ses épaules un voltigeur en position verticale, stable

Pour le voltigeur : se hisser en équilibre sur les épaules du porteur.

Opérations à réaliser

Le porteur adopte une position préparatoire, jambes semi-fléchies, (type position « Sumo ») dos bien droit, mains levées à hauteur des yeux pour servir d'appui au voltigeur. Voltigeur et porteur se tiennent les mains pendant toute la montée.

Le voltigeur monte en enroulant le dos du porteur : il part légèrement de biais par exemple à gauche du porteur : Il saisit les 2 mains du porteur à hauteur de son visage, prend par exemple appui sur son aine droite avec son pied droit et pose délicatement son pied gauche sur l'épaule gauche. Il se hisse en prenant appui sur ses 2 mains levées au dessus de la tête, pose ensuite son pied droit sur l'épaule droite et se redresse progressivement en lâchant une main puis l'autre du porteur. Ce dernier « verrouille » et contrôle la stabilité de la figure en plaçant ses mains derrière les mollets sous le genou du voltigeur. Il appuie vers l'avant et le bas. Par de légères pressions des mains, il rétablit les déséquilibres du voltigeur. Le voltigeur serre les talons derrière la nuque du porteur. Il est gainé, il abaisse ses talons, serre les mollets et les fesses !

ATTENTION : le voltigeur doit se hisser sans à-coups, de manière fluide et envelopper le porteur dans un mouvement circulaire autour de lui. Il veille à rester toujours le plus collé à lui pour réduire au maximum le déséquilibre et la force nécessaire au porteur et maintenir son propre poids à la verticale des appuis du porteur. Il cherche à se placer vraiment au dessus du porteur, surtout pas en arrière de ce dernier ce qui entraînerait un déséquilibre dangereux pour le porteur. Il respecte son porteur en plaçant ses appuis précisément, doucement, sans les déplacer plusieurs fois.

Pour redescendre, le voltigeur fléchit doucement les genoux, reprend une à une les mains du porteur qui fléchit lui aussi les genoux et amène son voltigeur vers l'avant. Ce dernier prend un appui ferme sur les bras élevés du porteur pour alléger la charge des épaules et sauter doucement en avant du porteur. (Souvent les deux acrobates enchaînent par une roulade avant simultanée qui permet aussi d'amortir la réception.).

Comportements observés

Appréhension puis enthousiasme parfois exagéré qui conduit à moins de rigueur, vigilance.

Le voltigeur peine à se hisser sur le porteur, il tire son partenaire vers lui et le déséquilibre.

Le voltigeur ne se colle pas au porteur et le déséquilibre dangereusement vers l'arrière.

Le voltigeur cherche à reconstruire son équilibre en agitant les bras ou en se fléchissant et tenant aux épaules, à la tête du porteur.

Les élèves relâchent leur attention lors de la descente. Le voltigeur saute

Savoir-Faire
Acrobaties
Situation 14a



brutalement et pousse sur le dos du porteur.

Critères de réussite

Le voltigeur maintient un équilibre et une sérénité durables... il rayonne et regarde le public.

La descente est parfaitement maîtrisée et contrôlée.

Simplifications

Démarrer par toutes les figures où le voltigeur vient au siège seulement sur les épaules du porteur. Bien demander au voltigeur de verrouiller les pieds en arrière du dos du porteur.

Démarrer par les figures où le porteur n'est pas debout mais à genoux-assis, puis à genoux dressés.

Pour certains élèves, construire la figure « en miroir » s'avère parfois plus aisé : voltigeur et porteur sont orientés à l'inverse : le voltigeur regarde vers l'arrière du porteur et monte face à lui.



SAVOIR-FAIRE TECHNIQUES - ACROBATIES

" LES COLONNES "

Initiation aux acrobaties : porter aux épaules

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

Complexifications

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

Pour la majorité des élèves, c'est le moment de la montée du voltigeur qui reste problématique. Certains élèves « contournent » cette difficulté en se hissant au préalable sur un plinth, des bobines empilées. Si cette solution est efficace, elle reste aussi assez dangereuse au regard des objets.

placés en arrière du porteur et de la chute possible.

On peut aussi recourir à deux partenaires placés en arrière du porteur, à 4 pattes et à genoux dressés qui servent de promontoires au voltigeur.

Le travail avec des cordes, ou proche d'un espalier que le voltigeur peut saisir permet d'alléger la charge du porteur et -conduit là encore avec une grande prudence- peut constituer un bon moyen pour débiter.



- Variables du mouvement
Construire la figure à partir de la position assise aux épaules : Le voltigeur s'installe au siège sur les épaules du porteur en prenant un premier appui à l'aine du porteur. Il « enfile » sa jambe opposée entre la tête du porteur et leurs 2 bras tenus. Il veille à réaliser sa figure de manière fluide et au plus près du porteur pour aligner son poids au dessus des appuis

du porteur et éviter tout déséquilibre ou traction vers l'arrière.

Une fois au siège, par appui sur les mains du porteur, le voltigeur se hisse (souplesse minimale requise) en posant d'abord un premier pied sur une épaule, puis le second.

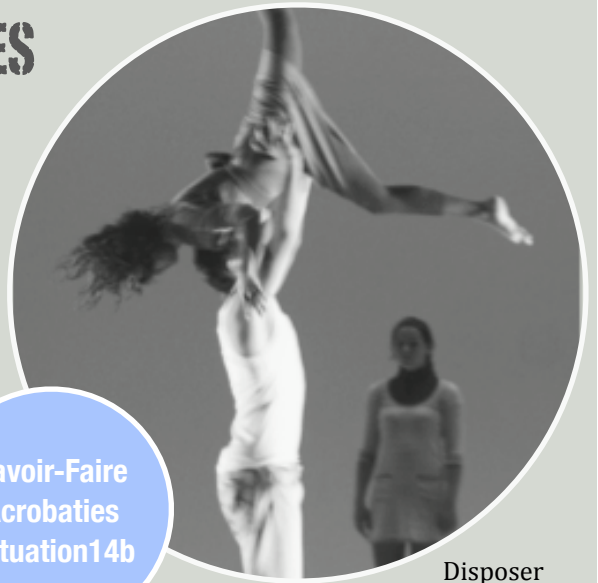
- Communication
Travailler des figures où le voltigeur prend appui sur les épaules de 2 partenaires, les porteurs sont :
à genoux face à face, côte à côte, à genoux dressés, en fente avant, debout côte à côte, etc...

- Virtuosité
Combiner la colonne à des figures de jonglage pour le voltigeur qui reçoit ses objets d'un partenaire au sol.
Pour de très bons élèves, réaliser des échanges entre partenaire au sol et voltigeur, voire même entre 2 voltigeurs en colonne face à face.

- Originalité
La figure peut être construite à partir d'un enchaînement : le voltigeur exécute un ATR dos au porteur et prend appui sur ses épaules avec ses mollets. Le porteur « verrouille » en fixant les tibias du voltigeur et fléchit ses appuis pour placer son bassin sous celui du voltigeur et ainsi lui permettre de se hisser au siège sur ses épaules. Du siège, le voltigeur construit la position érigée en prenant appui successivement avec ses pieds sur les deux épaules du porteur.

Sécurité

Attention aux chutes arrières. Le voltigeur n'a pas beaucoup de solutions pour rattraper un déséquilibre puisqu'il a les mollets tenus. Le porteur peut vite être déséquilibré en arrière et ne pas parvenir à se rétablir :



Savoir-Faire Acrobaties Situation 14b

Disposer une parade (l'enseignant) DEVANT et DERRIERE la figure qui accompagne et surveille le mouvement et veille à la verticalité.

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

NB : Cette figure est spectaculaire, on peut considérer qu'elle ne relève plus de l'initiation à l'acrobatie circassienne mais concerne des élèves confirmés.

