

SAVOIR-FAIRE TECHNIQUES - ACROBATIES

« LE PET EN GUEULE ET LA ROUE SIMPLE À DEUX »

Initiation aux acrobaties collectives dynamiques

Maîtrise des rotations simples, de la position renversée, gainage, confiance aux partenaires



Savoir-Faire
Acrobaties
Situation 2

Compétences visées

Présenter des figures singulières, esthétiques et spectaculaires pour étonner le public. Construire à plusieurs des équilibres dynamiques.

Investir et enchaîner des formes acrobatiques inattendues, cocasses pour surprendre et retenir l'attention des spectateurs.

Dispositif

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

But

Réaliser un trépied entre les cuisses du partenaire pour ensuite renverser la figure et effectuer des roues à 2.

Opérations à réaliser

A et B sont face à face ;

A est en position de Sumo, genoux écartés, fléchis.

B saisit les 2 cuisses de A et bascule à l'ATR. A saisit rapidement la taille de B et l'aide éventuellement à parvenir à la verticale. A minima A saisit B à la taille et le maintient à la verticale.

A et B, solidaires, forment un tout, le dos de B appuyé contre le ventre de A, la tête de B entre les jambes de A. B a les jambes écartées au dessus de A, de part et d'autre de ses épaules.

Pour partir en roue latéralement : A se penche latéralement, par ex vers la gauche. B va alors chercher le sol et prendre appui avec son pied droit puis parvient en appui sur ses 2 pieds : A se retrouve à cet instant en équilibre sur le dos de B. Il le maintient à la taille. En poursuivant le mouvement de rotation, A repose progressivement un pied puis l'autre et le duo se retrouve dans la position initiale et décide ou non d'enchaîner plusieurs roues.

Comportements observés

Rires et ricanements à la présentation de la figure.

Hésitations avant d'essayer, appréhension de l'échec.

Hésitations dans le partage des rôles. : Attention contrairement aux apparences, l'exercice est plus aisé à réaliser pour celui qui tient le rôle A. Le voltigeur B ne parvient pas à se positionner à la verticale et A, penché vers l'avant pour le saisir ne réussit pas non plus à l'y amener.

Les 1ères tentatives de roue ne passent pas par la verticale.

Perte de repères des élèves. Difficultés à savoir dans quel sens il vaut mieux tourner.

Critères de réussite

Les élèves enchaînent plusieurs roues qui passent par la verticale. Le public est surpris et amusé.

Simplifications

Travailler les montées en poirier ou ATR avec saisie (des cuisses, du tronc...) dans d'autres figures d'acroport : par ex : sur un porteur à 4 pattes avec saisie du buste dans les 2 bras, entre les genoux un porteur allongé sur le dos, entre 2 porteurs à 4 pattes côte à côte.

Complexifications

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

Saut écart aux épaules suivi de remontée aux épaules en salto arrière (type passe de rock acrobatique).

A et B sont face à face ; A est en position semi fléchie. B prend son élan, prend appui sur les épaules de A pour venir au siège écarté sur ses épaules. Le porteur ceinture et maintient sous les cuisses. Le voltigeur bascule en arrière, redescend en ATR pour poser ses mains au sol. Il décroche alors les pieds. Remontée aux épaules en salto arr : Le voltigeur lors de sa descente écarte les jambes. Une fois pieds au sol, il place ses 2 mains entre ses cuisses. A les saisit et soulève prestement B du sol en lui faisant effectuer une rotation arrière pour le ramener de nouveau au

siège écarté sur ses épaules.

Variables du mouvement :

Effectuer une vraie roue à 2 en venant se positionner face à face (non plus dos contre ventre mais face à face). Les 2 acrobates doivent exécuter la roue avec le même pied. C'est une figure difficile qui requiert gainage. Selon les techniques, on se saisit vigoureusement par la taille ou on prend seulement appui sur les mains croisées du partenaire.

Originalité

Effectuer des roues costales sur le dos du partenaire : A et B se tiennent la main. A est fléchi vers l'avant, tronc parallèle au sol et B roule longitudinalement sur son dos pour arriver dans la même position que A qui enchaîne à son tour. Dans un 1er temps effectuer la figure avec un porteur A à 4 pattes. B le voltigeur se dispose parallèlement et vient placer son dos, ses épaules, son bassin en parfaite symétrie pour rouler longitudinalement, et passer par ex de la gauche vers la droite du porteur jambes écart. Le voltigeur effectue une rotation longitudinale sur le dos du porteur par ouverture et projection de la jambe et du bras gauche vers le haut et la droite. Il reprend appui après avoir roulé sur le dos avec son pied droit à droite du porteur. Une saisie momentanée des bras écartés peut aider à percevoir le mouvement

Sécurité

S'assurer chez les élèves de la possession de pré requis gymniques minimaux : gainage, renversement