

SAVOIR-FAIRE TECHNIQUES - ACROBATIES

« LES CHAISES MUSICALES À QUATRE »

Initiation aux acrobaties collectives

Maîtrise des pré requis gymniques, gainage, fixation des ceintures, confiance aux partenaires

Compétences visées

Présenter des figures singulières, originales et spectaculaires pour étonner le public.

Construire à plusieurs des équilibres statiques.

Surprendre et retenir l'attention des spectateurs en réalisant et mettant en scène des figures collectives acrobatiques.

Dispositif

Une large surface de tapis.

4 bobines ou tabourets bas ou chaises disposées en carré et espacées d'environ 1 mètre.

4 élèves et un faire valoir.

But

Réaliser un équilibre collectif par combinaison des forces et appuis :



travail isométrique.

Opérations à réaliser

Chaque élève s'assied sur un tabouret puis bascule en arrière et perpendiculairement à ses voisins pour collectivement former un carré, tête et nuque appuyées sur les genoux de l'acrobate précédent.

Le faire valoir retire alors successivement les 4 tabourets dans une mise en scène appuyée. Les acrobates maintiennent leurs positions par gainage et une sorte de carré magique apparaît.

Le faire valoir replace un à un les 4 tabourets sous les fesses des acrobates.

Comportements observés

Problème de gainage et d'insuffisance de puissance musculaire abdominale : sans appui sous les fesses, les acrobates s'effondrent.

Le carré magique tient un instant mais celui-ci est très bref.

Les élèves peinent à se positionner, à estimer les distances et les orientations entre eux.

Critères de réussite

Le carré paraît magique, il tient par le seul gainage abdominal des 4 élèves.

Simplifications

Le faire valoir connaît les ressources des différents acrobates et retire le premier tabouret au meilleur élève (celui qui dispose de la meilleure ceinture abdominale...). Il replace les tabourets dans l'ordre inverse !

Complexifications

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

Lors de la figure, les 4 élèves posent les pieds non plus au sol mais sur des objets instables (boîtes de conserve, rouleaux,...).

• Communication, relations (partenaires, public), présence

La figure peut se réaliser en boucle avec 5, 6 ou même davantage d'élèves.

Sécurité

Rester concentré et veiller à ne pas laisser effondrer le carré.

Savoir-Faire Acrobaties Situation 3

