

SAVOIR-FAIRE TECHNIQUES - ACROBATIES

« LES SAUTE MOUTONS : CHARIVARIS ET AUTRES ROULADES CHINOISES »

Jeux collectifs acrobatiques

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

Compétences visées

Enchaîner, combiner des acrobaties individuelles (tourner, sauter) pour créer à plusieurs un effet spectaculaire.

Dispositif

Un espace d'évolution bien délimité : une large surface de tapis pour chaque trio.

But

Sauter au dessus d'un camarade et rouler chacun à son tour.

Opérations à réaliser

Les roulades chinoises :

A, B et C.

B est allongé au sol à plat ventre entre A et C.

A et C sont en appui facial jambe extérieure par rapport à B fléchie. B allongé entre eux roule sur lui-même en direction de C. C saute alors par dessus B en franchissant longitudinalement (d'abord bras et jambes intérieurs) puis à la réception roule aussi sur le côté en direction de A qui réalise le même saut par-dessus C...

B a repris la position de C...

La figure s'enchaîne infiniment, tour à tour les élèves extérieurs franchissent celui qui est au centre dans une sorte de criss cross. Attention, la figure s'accélère aussi !

Saute mouton :

A 3 : A, B C

B prend place au milieu de A et C environ distants de 5 m. B est fléchi au niveau du bassin et fait face à A. Il rentre sa tête et sert de point d'appui pour un saute mouton de A.

A saute par-dessus B. Il enchaîne avec une roulade avant, se relève et se place en mouton devant C. B s'est redressé et a pris la place de A.

C saute à son tour par-dessus A, enchaîne avec une roulade avant et se place en mouton...

B s'engage à son tour, saute par-dessus C.....

La figure s'enchaîne infiniment, tour à tour les élèves extérieurs franchissent celui qui est au centre dans une sorte de criss cross. Attention, la figure s'accélère aussi !

Comportements observés

Difficultés à synchroniser l'engagement des 3 élèves.

Appréhensions à sauter au dessus des camarades.

Critères de réussite

Les élèves enchaînent plusieurs passages qui créent une impression de cascade infernale. Le public est surpris et étonné.

Simplifications

Travailler les franchissements au dessus des bras et mains tenues par exemple de 2 partenaires. A et B se tiennent la main côte à côte, C prend son élan derrière eux, prend appui sur leurs 2 épaules et franchit leurs mains tenues.

Complexifications

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

Au lieu de rester immobile en mouton, B roule : une toute petite roulade dans laquelle il veille surtout à bien regrouper pieds et genoux. (Attention : coup de pied possible vers celui qui passera ensuite au dessus). C saute écart (sans prendre appui) au dessus de cette petite roulade et enchaîne à son tour avec une petite roulade groupée.

A saute écart au dessus de lui puis roule. B s'est remis à la place de C et enchaîne à son tour...

Attention, ça fait peur et le mouvement s'accélère !!

• Communication

Ajouter des intentions, des appels après la roulade : chaque acrobate défie en quelque sorte le suivant.

• Virtuosité

Savoir-Faire Acrobaties Situation 6



Avec des élèves qui

maîtrisent très bien la roulade « plombée » : demander d'effectuer non plus un saut écart au dessus de celui qui roule mais d'emblée une roulade : Attention, c'est très périlleux car chaque acrobate doit parfaitement synchroniser sa roulade avec celle du précédent sans accélérer dangereusement le processus. Au début démarrer lentement et demander par exemple de finir sa roulade assis en boule pour laisser le temps à l'acrobate suivant de se lancer en toute sécurité.

• Originalité

Travailler les sauts par-dessus ou sur les mains de 2 porteurs face à face mains en carré (la main droite tient le poignet gauche qui tient le poignet droit du partenaire en face). Le voltigeur C prend appui sur les épaules des porteurs pour franchir ou se hisser sur la plate forme présentée en carré par A et B.

Le voltigeur passe de la position debout à assise ou encore à genoux sur les bras des porteurs et inversement grâce à l'impulsion donnée par les 2 partenaires et à l'appui de ses mains aux épaules des porteurs.

Sécurité

Progressivement tout s'accélère et l'espace se réduit. Avertir les élèves et convenir par ex d'un nombre de passages maximal.

Etre très rigoureux sur le regroupement lors de la roulade, à la fois pour le gymnaste qui roule mais aussi pour la protection de celui qui saute par dessus et peut recevoir un violent coup de pied en cas de dégroupé intempestif !