

GUIDE ACROSPORT

A destination des enseignants de Côte d'Or



Sylvie benoit - CPD EPS 21

CA3 : S'exprimer devant les autres
par une prestation artistique et / ou
acrobatique.

pratiquer l'acroport



DEFINITION

*Activité gymnique de **coopération** collective qui vise à **créer** et **présenter** des figures statiques et dynamiques combinées sous la forme d'un enchaînement.*

Recherche de
l'original, du
spectaculaire

SPECIFICITE

>> **Recherche de postures inhabituelles**

Porter quelqu'un / escalader sur quelqu'un

>> **Respect des lois de l'équilibre**

Tonicité – alignement des segments – répartition du poids du corps sur les appuis – gestion risque / sécurité

>> **Relation individu – individu par contact**

Rôles – les principes de sécurité – prise de repères sur soi et les autres

>> **Travail collectif**

Coordonner ses actions – faire confiance

>> **Communication**

Présentation / appréciation

LES ROLES

SPECTATEUR :
apprécie la
prestation

PORTEUR : surface d'appui pour supporter un partenaire.
Il a au moins un appui au sol, et supporte une charge
Il porte

PORTE – VOLTIGEUR : prend ses appuis sur le porteur
Il a ou n'a pas d'appui au sol et peut éventuellement supporter une charge
Il est porté

PAREUR – JOKER : aide au montage et démontage de la figure
Il est en appui au sol et aide au montage et démontage de la figure
Il maintient

Commencer par

- ✓ Des jeux de contact, d'équilibre, de tonicité (gainage) seul, à plusieurs
- ✓ La présentation et l'explicitation des principes de sécurité

Poursuivre avec

- ✓ Des figures en chaîne (nombre progressif)
- ✓ Puis, des figures à 2 avec des empilements (pyramides)
- ✓ Des figures à compensation de masse
- ✓ Enfin, des pyramides à 3 (peut-être 4)



JEUX PREPARATOIRES

Les statues : *adopter des positions d'équilibre inhabituelles et les stabiliser*

2 pieds, 1 main au sol

1 genou, 2 mains au sol

1.2.3 Soleil : *se déplacer et s'immobiliser au retournement du meneur qui compte jusqu'à 3*

Contact : *par 2, réaliser une figure en respectant le ou les points de contacts donnés*

tête

Main / pied

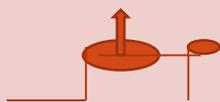
JEUX PREPARATOIRES

La poule



À 4 pattes, tendre les bras puis fléchir les bras comme une poule qui picore

La table à 4 pieds puis le chat



A 4 pattes : épaules et mains alignées – bassin et genoux alignés – dos plat –
Le chat : alterner dos rond / dos plat

L'araignée



à 4 pattes ventre vers le plafond, se déplacer sans que les fesses touchent le sol

Le pont



Par 2, faire un pont avec ses jambes – avec ses bras comme la figure (jambes tendues)

La chenille



À 4 pattes en colonne – tenir les chevilles de celui qui est devant. La chenille se déplace sans se casser en avançant, puis en reculant

Le métronome

En fente avant

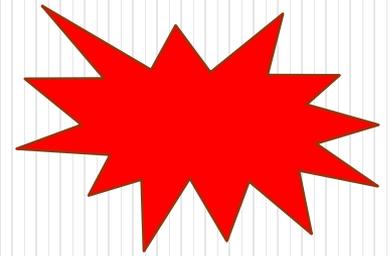


Par 3, l'aiguille très raide et les pieds fixes (au milieu), bascule d'un côté puis de l'autre, poussée aux épaules par les 2 extrémités. Changer les rôles

La montagne

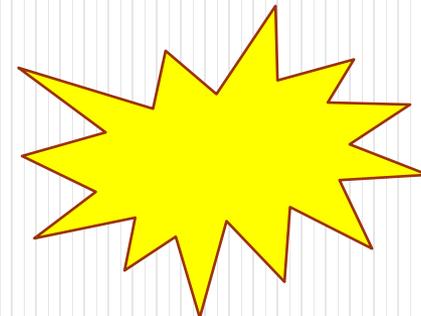


A partir de la position 4 pattes, lever les fesses vers le ciel et tendre les jambes – Revenir et recommencer plusieurs fois



LES PRINCIPES DE SECURITE

- S'assurer de ne pas faire mal et de ne pas se faire mal**
- Etre pieds nus
- Enlever les bijoux, montres, lunettes...
- Avoir une tenue vestimentaire adaptée (pas de vêtements qui glissent)
- Avoir le corps tonique, « dur »
- Porter avec des appuis larges et toniques (solides)
- Parer en aidant au montage - démontage, en accompagnant le voltigeur : monter et descendre « comme un chat »
- Communiquer avec son(ses) partenaires(s)
- Limiter le temps de porter (5 secondes maxi)
- Demander de l'aide au pareur



LES PRINCIPES DE SECURITE *(sécurité passive)*

S'assurer de ne pas faire mal et de ne pas se faire mal

A
C
R
O
S
P
O
R
T



1. Monter et descendre avec précaution (comme un chat)



2. Communiquer avec son ou ses partenaires



3. Demander de l'aide si besoin



4. Limiter le temps de porter à 5 secondes



5. Etre solide (tonique, "dur")



6. Prendre des appuis larges et stables

Le Dos

Ne pas prendre appui au milieu du dos de son partenaire : avec les mains ou les pieds

Milieu du dos du partenaire



NON

Bassin	Epaules
OUI	OUI

Prendre appui sur les épaules ou le bassin

Dans l'ordre : bassin puis épaules

- Se rapprocher du porteur pour monter ...



- ... du voltigeur pour le porter



DEMARCHE

- ❖ Organiser l'espace
- ❖ S' échauffer
- ❖ Rappeler les principes de sécurité
- ❖ Utiliser le vocabulaire spécifique
- ❖ Faire investir les 3 rôles
- ❖ Laisser place à la création : pas de référentiel mais des contraintes
- ❖ Etre progressif : du simple aux complexe
- ❖ Evaluer

LES QUESTIONS A SE POSER

Quel espace nécessaire?

Suffisant pour ne pas gêner en descendant ou si chute

Combien par pyramide ?

Le nombre augmente la difficulté

Comment monter et démonter une pyramide?

Lentement – montage : porteur puis voltigeur

démontage : voltigeur puis porteur

Le rôle de chacun: qui fait quoi et quand ?

Définir les rôles de chacun (porteur – porté – pareur) et sa position
(allongé – 4 pattes – debout...)

Mise au point du positionnement des appuis

Porteur : verticalité des segments

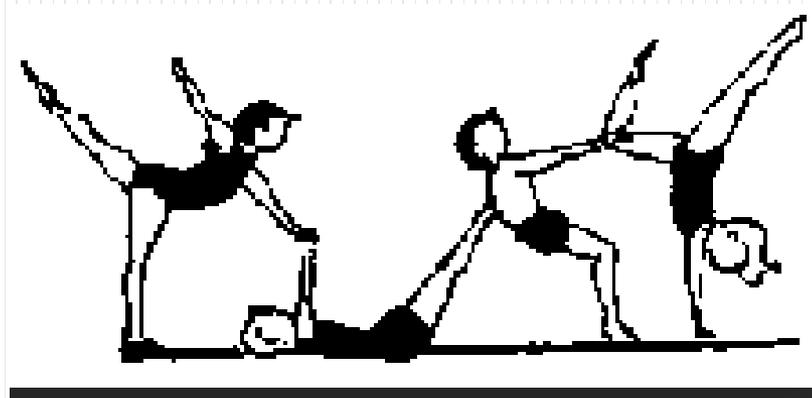
Voltigeur : dans le prolongement des appuis du porteur

LES FIGURES EN CHAINE

Déploiement sur la largeur

Exemple : par groupe,

- être en contact les uns avec les autres
- chacun adopte une posture différente



LES PYRAMIDES

Déploiement sur la hauteur : empilement



FIGURES A COMPENSATION DE MASSE

Position d'équilibre entre les 2 gymnastes
Si l'un des 2 s'en va, l'autre tombe !



QUELS CRITERES DE DIFFICULTE ?

- **Nombre d'appuis** : plus il y a d'appuis, plus c'est facile
A 4 pattes (4 appuis) il y a plus d'appuis que debout (2 appuis)
- **Surface d'appui** : plus elles sont grandes, plus c'est stable
le dos est plus grand que les genoux
- **Hauteur** : plus c'est haut, plus c'est difficile
un empilement de 3 niveaux est plus difficile que celui de 2 niveaux
- **Positions renversées** : plus il y en a, plus c'est difficile
les figures tête en bas sont plus difficiles que tête en haut
- **Rapport porteurs / voltigeurs** : plus il y a de porteurs, plus c'est facile
2 porteurs + 1 voltigeur est plus facile que 1 porteur + 1 voltigeur

Critères Difficulté

Plus facile

Plus difficile

Nombre d'appuis

Surface d'appui

Positions renversées

Hauteur

Rapport porteurs /
voltigeurs

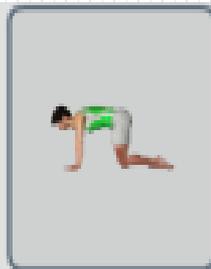


LES DUOS

➤ Principes :

- faire varier les positions du porteur
- faire varier les positions du voltigeur

ALLONGE – 4 PATTES – A GENOUX - ASSIS – DEBOUT – RENVERSE ...





<http://eps.roudneff.com>

P 4 pattes – V à genoux

<http://eps.roudneff.com>



P allongé – V assis

P allongé – V debout

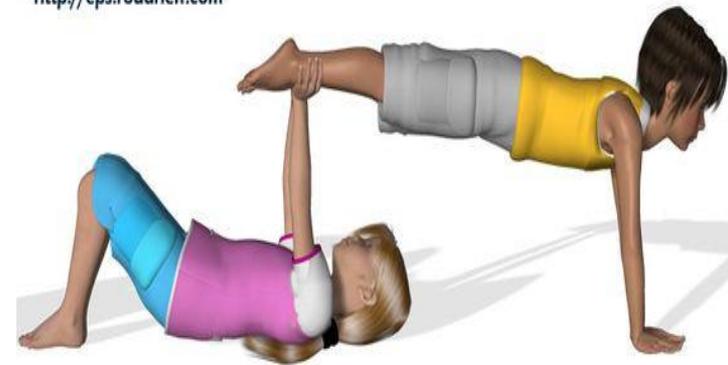


<http://eps.roudneff.com>

P 4 pattes – V sur le dos



<http://eps.roudneff.com>



P allongé – V en appui sur les mains

E
X
E
M
P
L
E
S



E
X
E
M
P
L
E
S

P à genoux – V debout



Debout - debout



P debout – V renversé

LES TRIOS

➤ Principes :

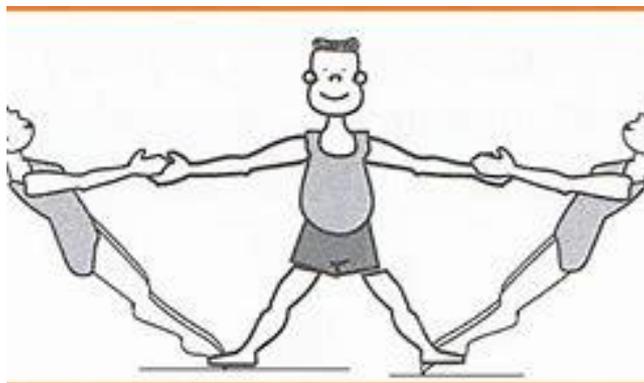
commencer par 2 porteurs et 1 voltigeur

- faire varier les positions du porteur
- faire varier les positions du voltigeur

ALLONGE – 4 PATTES – A GENOUX - ASSIS – DEBOUT –
RENVERSE

LES TRIOS

EXEMPLES





DES IDEES

Faire des lettres (1), écrire un mot, créer des pyramides symétriques (2), inventer une pyramide mobile (3)



1



2



3

EVALUATION

Critères

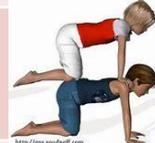
- Stabilité : *exemple*

	Chute ou s'écroule	Tremble ou oscille	Stable
porteur			
voltigeur			

- Respect des principes de sécurité : attention au démontage, il est aussi important que la mise en place
- Aptitude à travailler en groupe

EVALUATION

- La variété des postures

Porteur voltigeur	assis	à genoux	4 pattes	allongé	debout
assis					
à genoux					
4 pattes					
allongé					
debout					
Position renversée					