
Acrosport



Qu'est ce que l'acrosport?

C'est une activité artistique collective, qui combine la gymnastique, la danse et le cirque. Il s'agit de produire des formes corporelles codifiées, en enchaînant des acrobaties statiques ou en mouvement. Les figures statiques sont des pyramides, dont il faut assurer la montée, le maintien durant 3 secondes et la descente. Les figures dynamiques, sont des figures en mouvement, dont le montage et le démontage sont maîtrisés. Elles sont réalisées avec amplitude, fluidité, et dans le respect des règles de sécurité.

La prestation est soumise au regard de juges et spectateurs.

Les principes

- ★Être porté, voltiger s'équilibrer grâce aux autres
- ★Porter (lors de figures statiques ou dynamiques)
- ★Synchroniser des figures individuelles et collectives

Le voltigeur:

Le voltigeur doit être précis dans ses appuis et ses prises. Il doit en permanence être gainé, de manière à être plus facilement maintenu ou déplacé par le porteur. Enfin il doit être capable de maintenir longtemps son équilibre corporel général

Le porteur:

Ses appuis sont solides et fermes. Les bras et jambes du porteur, sont le plus souvent tendus. L'alignement mains-épaules est permanent. Ce sont les articulations de l'épaule et des hanches qui assurent l'essentiel du travail de maintien et de déplacement du voltigeur.

Les priorités de l'échauffement en acrosport:

Il faut prioritairement travailler le maintien du corps, l'équilibre dynamique et la souplesse. Le gainage permet d'éviter le mal de dos et tonifie les abdominaux. Les exercices de souplesse permettent de travailler sur l'amplitude articulaire, et facilitent l'exécution complète des figures sans effort musculaire excessif.

Pour aller plus loin dans l'activité:

[vidéo: championnat de France UNSS](#)

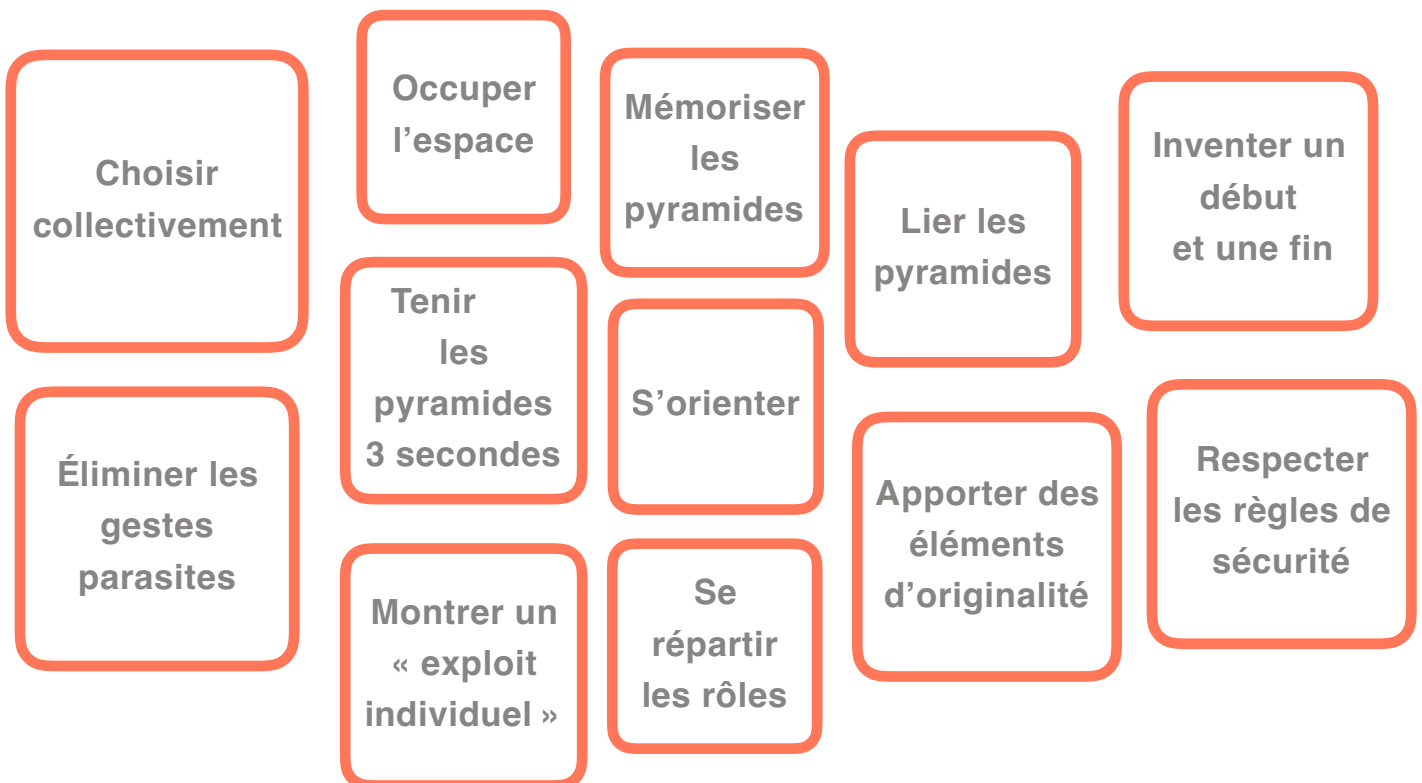
[vidéo: Championnats du monde: la Chine, quatuor masculin](#)

Principes généraux de sécurité:

Le non-respect des principes suivants durant l'exécution des figures risque d'entraîner non seulement **une chute**, mais aussi de graves **blessures** musculaires ou articulaires. Leur stricte application garantit une bonne exécution, et le respect de l'intégrité physique des partenaires.

- ❖ Se positionner dos plat et rester toujours tonique et non relâché
- ❖ Aligner les segments tendus (bras, tronc, jambes) pour gagner en stabilité et utiliser les jambes pour soulever le ou les partenaires
- ❖ Ne pas s'appuyer au milieu du dos du partenaire
- ❖ Débuter l'ascension sur la base la plus solide
- ❖ S'équilibrer en compensant les masses (gérer l'angle d'ouverture bras/tronc, la position du centre de gravité, etc..)

Les contraintes de composition



Les attendus de fin de cycle au collège Littré:

En 4ème:

Par groupes de 4 à 6 élèves, composer un enchaînement de 5 pyramides, liées par des éléments gymniques ou chorégraphiques variés. Chaque élève devra être au moins une fois porteur et voltigeur. La prestation comprendra:

- ♦ Un début identifié
- ♦ Un duo miroir
- ♦ Une figure avec le voltigeur renversé
- ♦ Une figure dynamique
- ♦ Une figure collective inventée
- ♦ Une figure statique libre
- ♦ Une fin identifiée

En 3ème:

Par groupes de 4 à 6 élèves, composer un enchaînement de 5 pyramides, liées par des éléments gymniques ou chorégraphiques variés. Chaque élève devra être au moins une fois porteur et voltigeur renversé, et présentera au cours de la prestation un « exploit individuel ».

La prestation comprendra:

- ♦ Un début identifié
- ♦ Une figure avec le voltigeur renversé
- ♦ 2 figures dynamiques
- ♦ Une figure collective inventée (***)
- ♦ Une figure statique
- ♦ Une fin identifiée

***La figure collective inventée peut être horizontale ou verticale, et comporter jusqu'à 3 étages.

Étage 1: le(s) porteurs(s) sont en contact avec le sol

Étage 2: le(s) voltigeurs(s) ont un contact avec le porteur mais pas de contact avec le sol

Étage 3: le voltigeur a un contact avec 1 ou plusieurs voltigeurs de 2ème étage (mais pas de contact avec un porteur)