

Aborder l'activité « Acrosport »



Entrer dans l'activité en sécurité

STAGE FC décembre 2012

Collège H.Bordeaux, 73 Cognin

Aurélie Midol, Richard Hugon

Programme de la journée

1. S'échauffer pour sécuriser la pratique et former

2. Entrée dans l'activité

3. Complexifier les figures

4. Construire un code

Compétences abordées



Apprendre à installer



Apprendre à s'échauffer



Aborder l'acrobatie en sécurité à travers la réalisation d'éléments simples



Apprendre à établir un contact corporel équilibré avec un ou plusieurs partenaires



Apprendre à réaliser des figures collectives simples, montages et démontages sécurisés



Apprendre à aider



Apprendre à complexifier les figures statiques

La Sécurité... préalables

« Avant tout une affaire de confiance... »

Sécurité passive

```
graph TD; A[Sécurité passive] --> B[Conditions matérielles]; A --> C[Conditions vestimentaires]; A --> D[Espace]; A --> E[Conditions de surveillance];
```

**Conditions
matérielles**

**Conditions
vestimentaires**

Espace

**Conditions de
surveillance**

Sécurité active

Principes généraux (C.E.MO.A)

Concentration

Echauffement

Matériel

Organisation

Aide

Principes gymniques (V.E.G.A)

Verrouillages

Enroulements

Gainage

Amortissements

Principes acrosport (P.R.E.T)

Plan d'action

Rythme

Equilibration

Tonicité

1. S'échauffer pour sécuriser la pratique et former

- L'échauffement doit garder un caractère ludique et varié
- Il peut se dérouler en musique



Échauffement général

(C.R.E.Dy)

COURSE

- activation cardio-respiratoire, élévation de la température corporelle et intramusculaire

REVEIL articulaire

- mobilisation de toutes les articulations principales et des articulations secondaires sollicitées par l'activité

ETIREMENTS

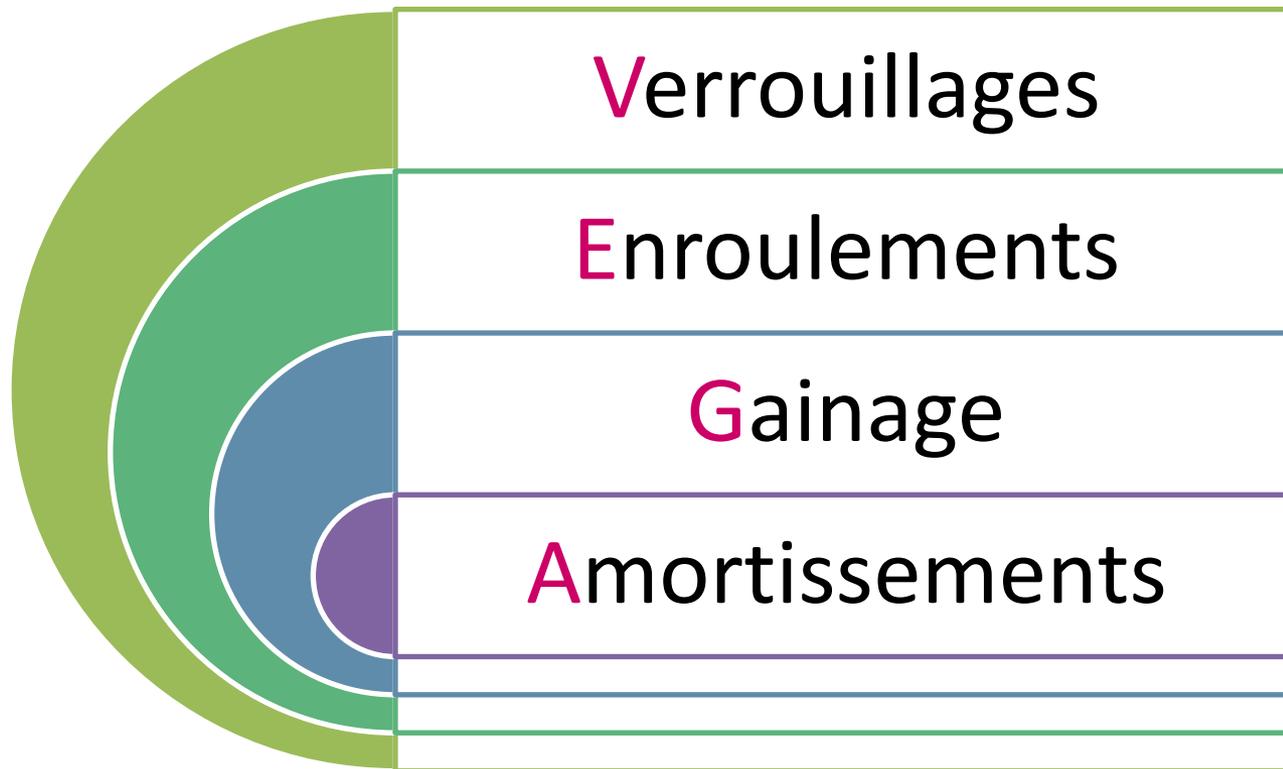
- sollicitation des groupes musculaires principaux et secondaires, augmenter l'élasticité et la sensibilité musculaire

DYNAMIQUE: B.A.D.J

- sollicitation des principaux groupes musculaires en renforcement
- (Bras, Abdos, Dorsaux, Jambes)

Échauffement spécifique

(V.E.G.A)



2. Entrée dans l'activité

2.1 Les différentes familles

2.2 Contacts et figures basiques

2.3 Technique et sécurité

2.4 Aide et parade

2.1 Les différentes familles

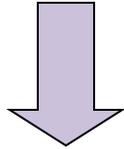
LES FIGURES COLLECTIVES

STATIQUES	Empilements Compensations de masse
DYNAMIQUES	Lancers Rattrapés Franchissements

LES ELEMENTS INDIVIDUELS

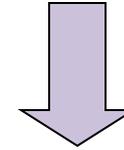
ACROBATIQUES	Rotations avant Rotations arrière Rotations combinées Renversements avant Renversements arrière Renversements latéraux	Séries acrobatiques Séries mixtes Séries gymniques
GYMNIQUES	Sauts Pivots Maintiens Souplesses	
CHOREGRAPHIQUES	Déplacements Gestuelle formelle	

2.2 Contacts et figures basiques



SYMETRIQUES

**Compensations
de masse**



ASYMETRIQUES

Contact P/V(J)



2.3 Technique et sécurité

P.R.E.T.	PORTEUR	VOLTIGEUR
PLAN	<p>- Connaissance du <u>plan d'action</u> : montage - démontage - parade - réchappe (MonDéPaR)</p> <p>- <u>Communication</u> / code verbal : début - urgence / porteur voltigeur - fin</p>	
RYTHME	<p>Montage <u>doux</u> mais rapide / franc (temps fort)</p> <p><u>Synchronisation</u> du temps fort entre les partenaires (allègement + poussée / tonicité)</p> <p>Structuration en <u>quatre temps</u> :</p> <p>1) contact 2) transfert du poids 3) orientation / poussée 4) freinage / stabilisation</p> <p>NB : Eviter les contre - temps qui aboutissent à la neutralisation mutuelle des actions des partenaires</p>	
EQUILIBRE	<p>Augmentation du polygone de <u>sustentation</u></p> <p>Orientation des appuis dans le <u>sens</u> de l'effort</p> <p>Ouverture des appuis vers l'<u>extérieur</u></p>	
	<p>Augmentation des surfaces de <u>contact</u></p> <p><u>Saisies</u> solides</p>	<p>Appuis sur les <u>piliers</u></p> <p><u>Orientation</u> de la poussée à l'aplomb des piliers (zones soutenues)</p> <p>Orientation du <u>regard</u> / repères fixes</p>
TONICITE	<p><u>Alignement</u> de la colonne vertébrale</p> <p><u>Gainage</u> des ceintures / transmission des forces</p> <p><u>Verrouillage</u> des segments / économie</p> <p>NB : éviter les apnées</p>	

2.3 Technique et sécurité

TP.1 Technique et sécurité

TÂCHE	<p>Illustrer à travers la réalisation de plusieurs figures statiques, les quatre principes fondamentaux d'efficacité et de sécurité.</p> <p>Construire la compétence d'aide.</p>
REGLES Consignes – C.R.	<p>Dans la première partie, la démonstration propose un certain nombre de repères sur les quatre principes fondamentaux :</p> <ul style="list-style-type: none">- Plan d'action- Rythme- Équilibration- Tonicité <p>> Les explications développent les rôles respectifs liés aux trois statuts : porteur (P), voltigeur (V) et aide (A).</p>
CONTENUS Ancrages - Leviers	<ul style="list-style-type: none">- Nécessité d'être à l'écoute = au sens physique, à la fois pour les gymnastes et pour l'aide- En cas de difficulté, recours au conseil / formateur
EVALUATION	<ul style="list-style-type: none">- Qualité des figures produites et niveau de sécurité

Les figures de base



2.3 Technique et sécurité

TP.2 Validation technique: duos-duels

TÂCHE	Réaliser 6 figures imposées de manière plus efficace et / ou plus rapide que l'équipe adverse
DISPOSITIF Espace – Temps - Groupe	Groupes de 12 élèves (3 équipes de 4) 2 équipes s'affrontent, la troisième arbitre Espace de confrontation = scène, espace sécurisé 4 tapis sarneige par groupe (2m x 4m)
REGLES Consignes – C.Réalisation	<ul style="list-style-type: none">- La rencontre porte sur 6 figures imposées, puis préparées et réalisées dans un ordre choisi par chaque équipe (contacts ou porters selon niveau élèves)- Les deux équipes passent à tour de rôle devant le groupe – jury- Obligation de changer un des deux gymnastes après chaque duo- Obligation pour les 4 coéquipiers d'être porteur et voltigeur- Obligation de réaliser au moins une figure avec chacun de ses 3 coéquipiers- 5 critères sont retenus: - Montage - Démontage - Forme (espace) 1pt Immobilité 3" (temps)1 pt . Tonicité (corps)1 pt > 5 pts x 6 figures = 30 pts- Pas d'aide au montage par un joker, par contre parade possible mais en cas de contact (sur chute...), la figure est annulée = 0 point- Le montage d'un figure ne démarre pas tant que la précédente n'est pas démontée

Les 6 figures duos-duels



Niveau 1

Niveau 2

2.4 Aide et parade

MANIPULATION

Je fais réaliser l'élément

= Intervention **substitutive** ; finalisée par l'intégration de repères sur l'action (structure spatiale ou rythmique de l'élément, orientation des actions segmentaires...)

AIDE

J'aide à la réalisation de l'élément

= Intervention **additive** ; finalisée par la perception des facteurs utiles / manquants pour une réalisation complète et autonome de l'élément

PARADE

Je suis présent pour assurer une aide ou éviter une chute, en cas de besoin

= Intervention **préventive** ; finalisée par la réalisation autonome mais sécurisée d'un élément risqué

Cf. vidéo R. Hugon

3. Complexifier les figures

3.1 Complexifier en nombres

3.2 Complexifier en succession

3.3 Complexifier en position/ posture,
appui/contact, hauteur

3.4 Complexifier en dynamique (2^{ème} jour)

3. Complexifier les figures

3.1 Complexifier en nombres: Jamais 2 sans 3

TÂCHE	A partir d'une figure statique en duo, créer le plus grand nombre possible de trios, en rajoutant un partenaire en position de porteur, voltigeur ou joker.
DISPOSITIF Espace – Temps - Groupe	Groupes de 4 Espace de 4m x 4m 3 élèves réalisent et le dernier assure la parade
REGLES Consignes – C.R.	<ul style="list-style-type: none">- Un point par figure réalisée- Les groupes voisins ne travaillent pas sur le même duo, afin d'éviter le « copiage »- Chaque figure réalisée et maîtrisée (Forme – Immobilité – Tonicité) est dessinée sur la fiche d'équipe- Chaque trinôme (trois trinômes possibles dans un groupe de 4) doit proposer au moins une nouvelle figure.- Pour des raisons de sécurité, le premier porteur en place ne doit pas être en pression (porter) plus de 10"

FIGURES DUOS



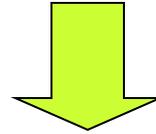
3. Complexifier les figures

3.2 Complexifier en succession : Course contre la montre

TÂCHE	Réaliser le maximum de figures statiques en duos sur une durée de 2', dans le respect des principes de sécurité
DISPOSITIF Espace – Temps - Groupe	Groupes de 4 Espace de 4m x 4m
REGLES Consignes – C.R.	<ul style="list-style-type: none">- Il doit participer en tant que porteur et voltigeur et effectuer des duos avec tous ses partenaires.- Pendant la réalisation d'un duo, l'un des deux partenaires libres assure la parade, pendant que l'autre se met en place en tant que porteur de la figure suivante.- L'aide au montage n'est pas autorisée.- Chaque figure réussie est validée par les observateurs et entourée, par son numéro.- En cas de chute ou échec de la figure, pendant le montage ou la réalisation (Forme – Immobilité – Tonicité), la figure est annulée
CONTENUS Ancrages - Leviers	<ul style="list-style-type: none">- Pendant la phase de préparation, tous les élèves testent les figures proposées, en tant que porteur et voltigeur.> A l'issue de cette période d'essai, les meilleurs binômes sont identifiés pour réaliser les différents duos- Les liaisons entre figures doivent être assurées de la manière la plus fluide possible, ce qui implique la mémorisation de l'enchaînement.
EVALUATION	<ul style="list-style-type: none">- Affichage des valeurs au tableau, à l'aide de post – it de couleurs différentes

3. Complexifier les figures

3.3 Complexification en position et posture



Par équipe de 4 :

- 4 positions de porteur
- 4 pyramides

1 porteur
1 voltigeur
2 aides

Facteurs de COMPLEXIFICATION

- POSITIONS / POSTURES
- APPUIS / CONTACTS
- HAUTEUR

- La position du **porteur** évolue de couché à debout

couché > assis > genoux > debout

- La position du **voltigeur** évolue de debout vers renversé

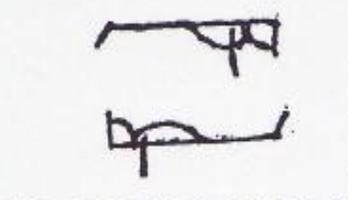
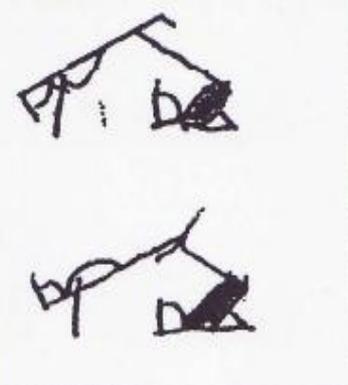
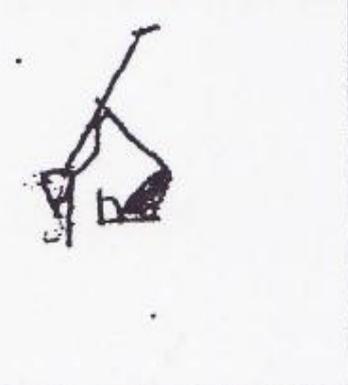
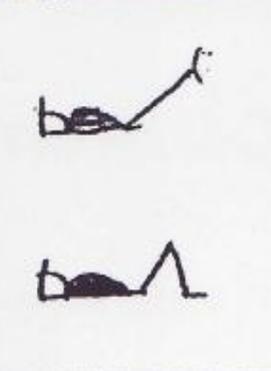
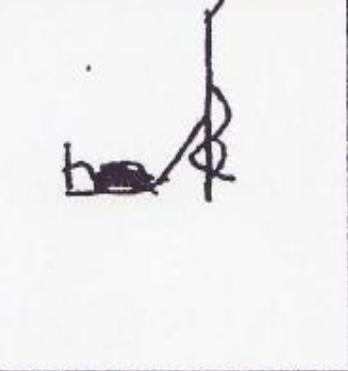


3. Complexifier les figures

TP.3 Tableau à double entrée

ENJEU	<p><u>Thème</u> : réaliser un grand nombre de figures statiques différentes</p> <p>Adapter l'équilibre collectif à la modification fréquente des positions /postures, appuis / contacts , hauteur</p>
ORGANISATION	<p>Groupes de 4</p> <p>Deux élèves en pratique, un en aide ou parade</p>
BUT	<p>Réaliser le maximum de figures différentes, parmi un répertoire de 40 possibles (sauf quelques exceptions) sur un temps de 8 ‘</p>
REGLES	<ul style="list-style-type: none">- Pour valider la figure : F.I.T. Forme, Immobilité 3”, Tonicité- Chaque élève doit passer alternativement porteur, voltigeur, aide
CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none">- Respecter la chronologie des opérations (plan)- Produire des actions segmentaires précises- Ne pas confondre vitesse et précipitation

Porters statiques Positions - Postures

V Renvoissement ↑ P Redressement ↑				
				
				

4. Construire un code

3 piliers du code

```
graph TD; A[3 piliers du code] --> B[Combinaison: La classification en famille d'éléments]; A --> C[Difficulté: Hiérarchiser les figures]; A --> D[Exécution: Qualité de l'exécution (F.I.T)]
```

Combinaison:

La classification en famille d'éléments

Difficulté:

Hiérarchiser les figures

Exécution:

Qualité de l'exécution (F.I.T)

4. Construire un code

Construire un code de difficulté:
12 figures à l'essai

TÂCHE	Réaliser douze figures statiques imposées et les hiérarchiser par ordre croissant en difficulté, en quatre niveaux. Identifier, par comparaison, les critères de complexification.
DISPOSITIF Espace – Temps - Groupe	Groupes de 4 Espace de 4m x 4m
REGLES Consignes – C.R.	<p>Chaque membre du groupe doit tester les figures en tant que P et V</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Après expérimentation, les coéquipiers décident ensemble de la valeur attribuée à la figure, dans un code établi en 4 niveaux <p>Niveau 1 : très facile Niveau 2 : plutôt facile Niveau 3 : plutôt difficile Niveau 4 : très difficile</p> <p>- Toute figure non tentée par un groupe, en raison de son niveau de difficulté, est forcément cotée au niveau 4. (pas de mise en danger)</p>

Le plus important est la hiérarchisation des figures les unes par rapport aux autres

FIN

de la première
journée