

LIAISONS ACROBATIQUES DYNAMIQUES (Collectives)  
(ROUTINES)

I

Roulade AVANT par 2	
Roulade ARRIERE par 2	
Roulade COSTALE par 2	
Saut ECART - Roulade AVANT	
Salto COSTAL par 2	

LIAISONS ACROBATIQUES DYNAMIQUES (Collectives)  
(ROUTINES)

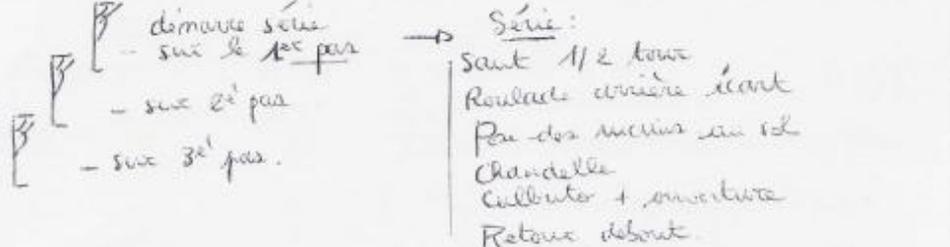
II

<p>Sauter ARRIERE - Sauter COSTAL</p>	
<p>Sauter ARRIERE - Roulade AVANT</p>	
<p>Saut de Mains - Roulade AVANT</p>	

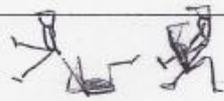
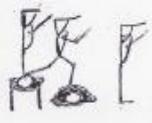
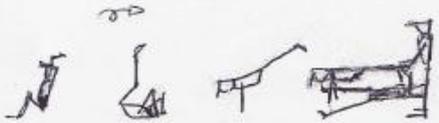
EFFETS COLLECTIFS

Compensation de masses dynamique	
Effet miroir	
Parallèles- complémentaire	
Effet ramassage	
Effet cible	
Effet franchissement	

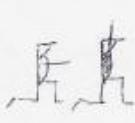
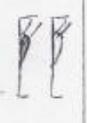
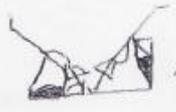
EFFETS COLLECTIFS

<p>Effet 3D.</p>	 <p>Roulade singe des à dos</p>
<p>Effet 3D</p>	 <p>Chandelle - roulade épaule 1/4 de tour, départ des à dos.</p>
<p>Effet franchissement</p>	 <p>Série inversée saut écart - roulade avant</p>
<p>Effet ramassage</p>	 <p>① Départ en miroir</p> <p>1 tour   1/2 tour saut simultané</p> <p>② Fin en parallèle</p>
<p>Effet cascade</p>	 <p>démarre série - sur le 1<sup>er</sup> pas - sur 2<sup>e</sup> pas - sur 3<sup>e</sup> pas.</p> <p>Série: saut 1/2 tour Roulade arrière écart Pou des mains au sol Chandelle Culbute + ouverture Retour debout.</p>
<p>Effet Séparation</p>	 <p>Départ miroir</p> <p>1 tour</p> <p>1/2 tour</p> <p>Fin opposé</p>

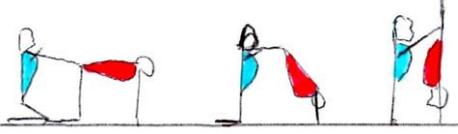
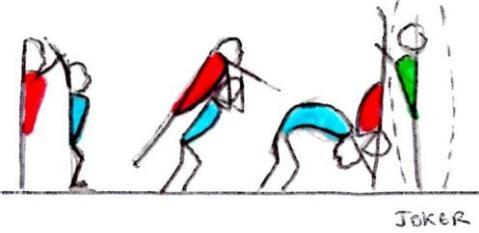
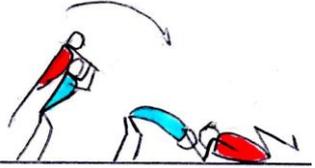
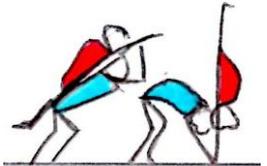
MONTAGES - DEMONTAGES ESTHETIQUES

	MONTAGES	DEMONTAGES
		
		
		
		
		
		
		

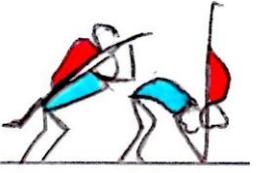
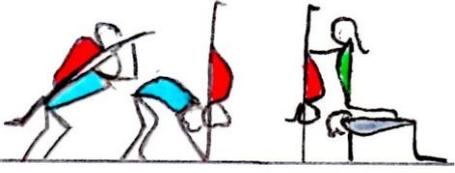
MONTAGES – DEMONTAGES DYNAMIQUES

	MONTAGES	DEMONTAGES
	  	   
	  	   
	  	   
	  	   
	   	   
	  	   

# L'ATR

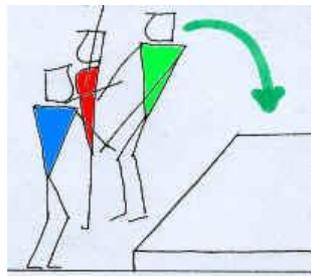
<p><u>Avec 1 porteur et 1 voltigeur</u></p>		<p>Porteur assis, voltigeur, à 4 pattes. Porteur prend une cheville l'une après l'autre et les pose sur ses épaules. Il vient se placer sur ses genoux, dos droit puis se redresse debout une jambe après l'autre. Le voltigeur doit rester toujours dos droit, et mains stables Le porteur repousse ses bras vers l'avant pour se retrouver bras tendus devant lui.</p>
<p><u>Avec 1 porteur et 1 voltigeur ventre contre dos</u></p>	 <p style="text-align: right; font-size: small;">JOKER</p> <p>Simplification : roulade avant</p>  <p style="text-align: center;"><u>Vidéo</u></p>	<p>Porteur saisit les poignets du voltigeur, vient coller le ventre du V sur son dos. Porteur, jambes fléchies et écartées, baisse dos droit (à l'horizontal), et vient poser les mains de V au sol. Voltigeur garde bras tendus et vient se placer en ATR. Possibilité de mettre un joker pour tenir V en ATR.</p> <p>Porteur exécute les mêmes principes. Voltigeur plie les bras, rentre la tête menton-poitrine et roule sur le dos.</p>
<p><u>Avec 1 porteur et 1 voltigeur dos à dos</u></p>		<p>Le porteur placera ses épaules sous l'omoplate du voltigeur Il saisira le voltigeur aux poignets Après avoir fléchi les jambes en ouverture, le porteur amènera les mains du voltigeur au sol le plus près possible de lui. A la pose des mains le voltigeur sera corps gainé, gardera bras tendus, et recherchera l'alignement épaules-bassins-chevilles . Le(s) joker(s) prendra(ont) le voltigeur aux jambes pour le maintenir en ATR.</p>

## EXEMPLE DE MONTAGES ET /OU DEMONTAGES AVEC ATR

FORME DE DEPART	MONTAGE	DEMONTAGE
	 <p style="text-align: center;"><u>vidéo</u></p>	 <p style="text-align: center;"><u>Vidéo 1</u>   <u>Vidéo 2</u></p>

## LE FLIP FLAP ARRIERE

Avec 1 Voltigeur  
et 2 porteurs

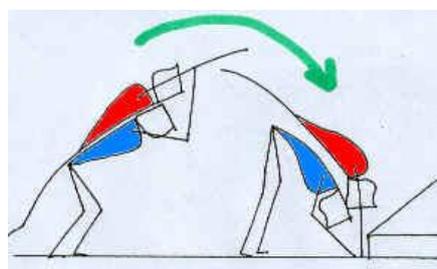


Les porteurs se saisissent par les poignets.  
On compte 3 étapes dans la manipulation :

- 1- Les porteurs positionnent leurs bras au niveau des fesses et des épaules du voltigeur pour que celui-ci puisse venir s'appuyer
- 2- Les porteurs jambes écartées et fléchies, soulèveront le voltigeur jusqu'à l'horizontale. Le voltigeur gardera les bras tendus, collés aux oreilles, et viendra rechercher des yeux le sol.
- 3- Ils amèneront ensuite les mains du voltigeur au sol et lui pousseront les jambes afin qu'ils puissent se relever. Pour cela, les porteurs feront une extension des jambes, et une bascule des bras.

Le voltigeur devra toujours avoir le corps droit et gainé, et arrivera bras tendus au sol

Avec 1 voltigeur,  
1 porteur  
debout et 1 ou 2  
jokers



Le porteur placera ses épaules sous l'omoplate du voltigeur

Il saisira le voltigeur aux poignets

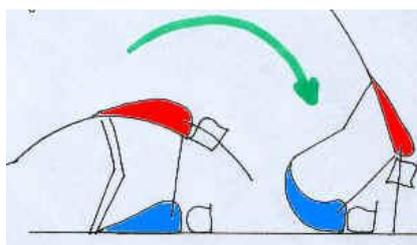
Après avoir fléchi les jambes en ouverture, le porteur amènera les mains du voltigeur au sol le plus près possible de lui.

A la pose des mains du voltigeur, le porteur donnera une légère impulsion avec ses fesses afin d'aider à la rotation du flip.

Le voltigeur corps gainé, gardera bras tendus, et recherchera du regard le sol.

Le(s) joker(s) prendra(ont) le voltigeur aux cuisses et aux épaules pour le soutenir à l'arrivée au sol et l'aider à basculer les jambes.

Avec 1 voltigeur,  
1 porteur couché  
et 1 ou 2 jokers



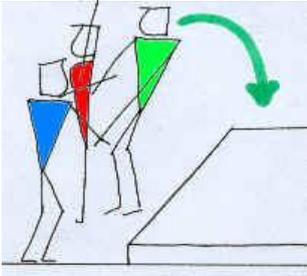
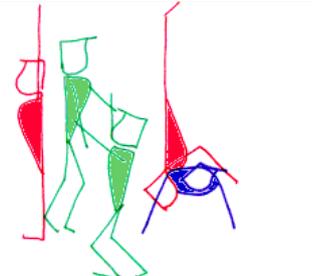
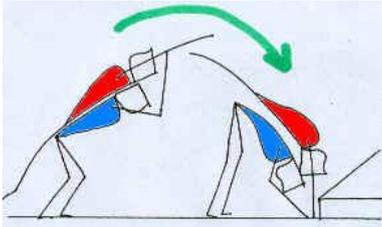
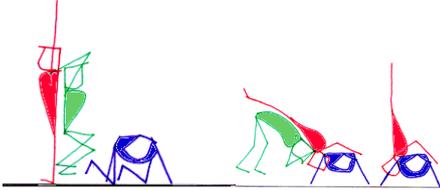
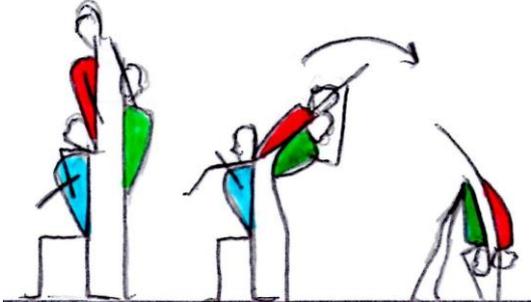
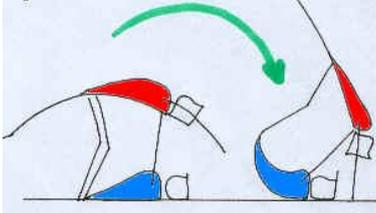
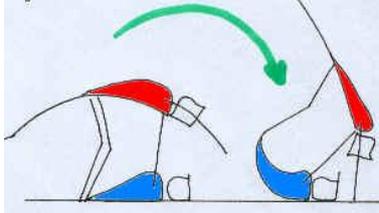
Le porteur placera ses pieds en ouverture sous les fesses du voltigeur, et ses mains sur les épaules de celui-ci.

Le porteur amènera le voltigeur à l'horizontal en amenant ses jambes et ses bras à 90°

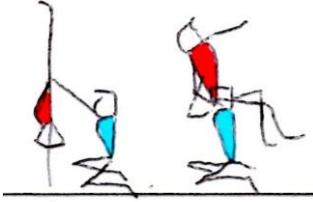
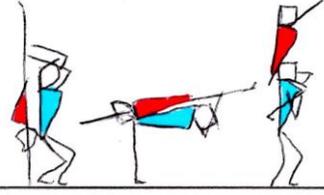
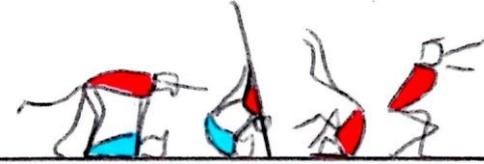
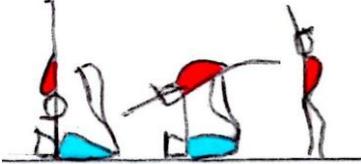
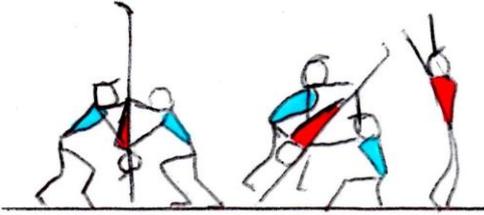
Le voltigeur, corps en légère extension, gardera les bras tendus, cherchera du regard le sol et viendra poser ses mains près de la tête du porteur. Une fois les mains posées, le porteur donnera une légère impulsion avec ses jambes pour faciliter la rotation du flip.

Le(s) joker(s) prendra(ont) le voltigeur aux cuisses et aux épaules pour le soutenir à l'arrivée au sol et l'aider à basculer les jambes.

# EXEMPLES MONTAGES ET DEMONTAGES FLIP FLAP ARRIERE

FORME DE DEPART	MONTAGE	DEMONTAGE
	 <p><a href="#">Vidéo</a></p>	 <p><a href="#">vidéo</a></p>
	 <p><a href="#">Vidéo</a></p>	 <p><a href="#">Vidéo</a></p>
	 <p><a href="#">vidéo</a></p>	

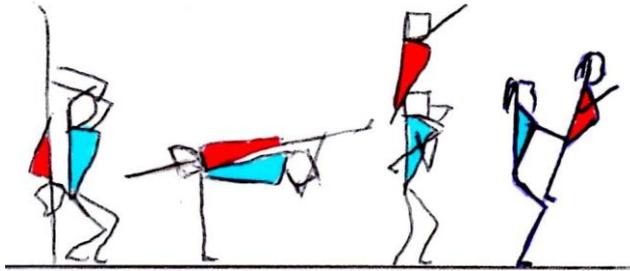
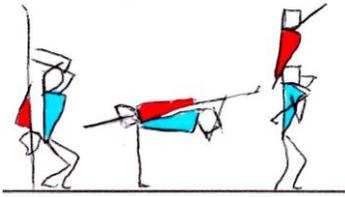
## Les rotations et/ou renversements avant

<p>Avec 1 porteur et 1 voltigeur</p>	 <p><a href="#">vidéo</a></p>	<p>P a genoux, doit conserver le dos droit. V en ATR. P vient chercher le V en le tenant au bassin. Il amènera les fesses de V sur une de ses épaules. V doit rester corps droit, tête rentrée et bras tendus, il viendra s'asseoir sur épaule de P. P finira d'accompagner le redressement avec une main sur épaules de V. Les aides accompagneront le V en le tenant à l'épaule et au bassin.  à la distance entre pose des mains de V et P (environ 20 à 30 cm pour des individus de même taille).</p>
	 <p><a href="#">vidéo</a></p>	<p>V en ATR, P vient chercher V en le prenant au niveau des genoux, et en se plaquant dos contre dos, il fléchit ses jambes écartées jusqu'à avoir ses fesses au niveau des épaules de V. P basculera dos droit à l'horizontal, jambes tendues en entraînant V sur son dos. V viendra s'asseoir sur les épaules de P. Puis P se redressera dos droit à la verticale.</p>
<p>Avec 1 porteur couché et 1 voltigeur</p>	<p><a href="#">Simplification : roulade avant</a></p> 	<p>P allongé sur le dos, bras et jambes tendus à la verticale. Pose ses mains sur les épaules de V, et ses pieds en légère ouverture, placés sur le bassin de V. V placé debout face au P avec buste incliné vient poser ses mains de chaque côté de la tête de P, donne une légère impulsion avec ses jambes pour arriver à ATR. Une fois à la verticale renversée, V regarde ses mains, plis ses bras, rentre sa tête et enroule le dos.</p>
<p>Avec 1 porteur couché et 1 voltigeur</p>	<p><a href="#">Complexification : saut de mains</a></p> 	<p>P allongé sur le dos, bras et jambes tendus à la verticale. Le V pose une main de chaque côté de la tête de P pour réaliser un saut de main. Le P pose ses mains sur les épaules de V, et vient chercher le plutôt possible avec ses pieds le bas du dos de V. P l'aide à se renverser.  aides nécessaires.</p>
<p>Avec 2 porteurs et 1 voltigeur</p>	<p><a href="#">vidéo</a></p> 	<p>Porteurs debout, face à face, prise de mains « poignets-poignets ». Les P placent leurs avant bras écartés sur les omoplates et les cuisses du V. Ils se penchent vers lui et fléchissent les jambes, tout en maintenant le dos droit. Le V en position ATR, reste corps gainé, se laisse tombé et passe au-delà de la verticale tout en regardant ses mains. Les P accompagnent le renversement en tendant les jambes et en orientant les bras de manière à redresser le V.</p>
<p>Roulade avant à 2</p>	 <p><a href="#">vidéo</a></p>	<p>Porteur allongé sur le dos, jambes tendues, proche de la verticale, il a les bras fléchis et maintient les chevilles du V qui est debout derrière lui avec un pied de chaque côté de sa tête. Le V maintient les chevilles du P. Le P fléchit ses jambes pour poser ses pieds à plat le plus près possible de ses fesses, écartés de la largeur des épaules du V. Simultanément, il tend les bras pour aider au renversement du V. Le V garde ses bras tendus et serre fortement les chevilles de P. Il regarde le sol, fléchit ses bras avec contrôle puis rentre sa tête et enroule son dos. Le P se redresse à la position debout, buste penché vers l'avant.</p>

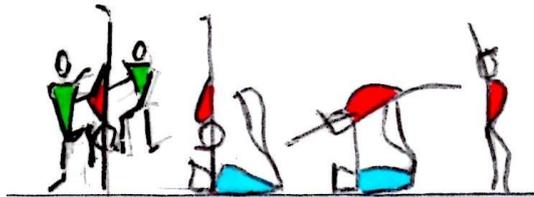
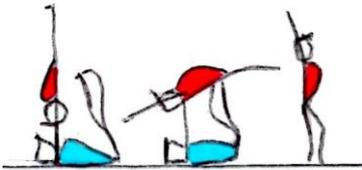
# EXEMPLES MONTAGES ET DEMONTAGES FLIP FLAP ARRIERE

FORME DE DEPART

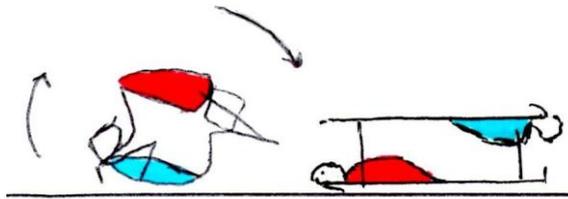
MONTAGE ou DEMONTAGE



[vidéo](#)



[vidéo](#)



[vidéo](#)

**MONTAGES - DEFORMATIONS D'ELEMENTS SIMPLES**

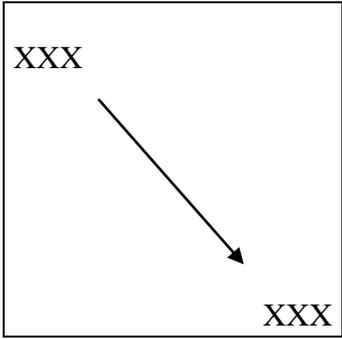
Pour assurer une continuité acrobatique et esthétique de l'enchaînement, il convient d'enrichir le répertoire d'éléments de liaison pour les rendre immédiatement compatibles avec le montage de figures collectives statiques. Il s'agit donc de les déformer pour assurer des liaisons les plus fluides possibles.

Position d'ARRIVEE							
Dernier élément de la LIAISON	Couché ventre	Couché dos	Assis	Quadru faciale	Quadru dorsale	A genoux	Debout
<b>Roulade avant</b>	Arrivée plat dos + vrille au sol	Arrivée plat dos sans relever le buste	Garder les jambes tendues en fin de roulade	Flexion complète des deux jambes et rotation ¼ tour ou roulade écart puis quadru	Arrivée directe sur mains et pieds	Flexion complète des deux jambes et rotation ¼ tour	Roulade normale ou jambes tendues
<b>Roulade arrière</b>	Roulade poisson	Roulade poisson + vrille	Roulade épaule + glisse jambe flex> tend	Roulade écart et ramener jambes serrées à genoux	Roulade épaule + rotation 1/2/ tour sur 1 pied	Arrivée directe sur genoux	Roulade normale ou jambes tendues ou piquée
<b>ATR</b>	ATR poisson ou valse poisson	ATR roulé ou ATR poisson ½ vrille	Hearly quirl (1 pied) puis assis	ATR roulé flexion deux jambx ¼ tour	ATR roulé, arrivée assis, relevé en quadrupédie dorsale	Retour direct en fente à genoux	Retour en fente
<b>Roue</b>	Roue – ATR poisson	Roue pied – pied début de roulade arrière chandelle retour dos	Idem couché dos + redresse assis	Roue ¼ tour fente avant tombé en appui tendu, puis ramène genoux	Fente ¼ tour dans la continuité, pose genou entre pieds	Roue ¼ tour fente avant pose du genou arrière	Roue normale
<b>Rondade</b>	Rondade ½ tour tombé 2 genoux Basculer ventre (vague)	Rondade ½ tour, roule en arrière chandelle retour dos	Idem couché dos	Rondade ½ tour + tombé 2 genoux ou décalé fente, appui tendu puis quadru	Rondade roule en arrière chandelle et retour en quadrupédie dorsale	Percuté ¼ tour et idem Roue	Rondade normale sèche ou percutée
<b>Saut tour</b>	Fente latérale glissé du pied derrière, assis retournement ½ tour	Bascule en arrière chandelle retour dos ou fente latérale assis retourne	Idem couché ou roulade avant	Saut tour réception puis tombé 2 genoux	Saut tour roule en avant, position assise remonte en quadru dorsale	Saut tour pieds décalés, fente avant pose 1 genou	Réception normale

Thème : construire des liaisons acrobatiques et / ou esthétiques pour passer de la position debout à une position déterminée, au sol

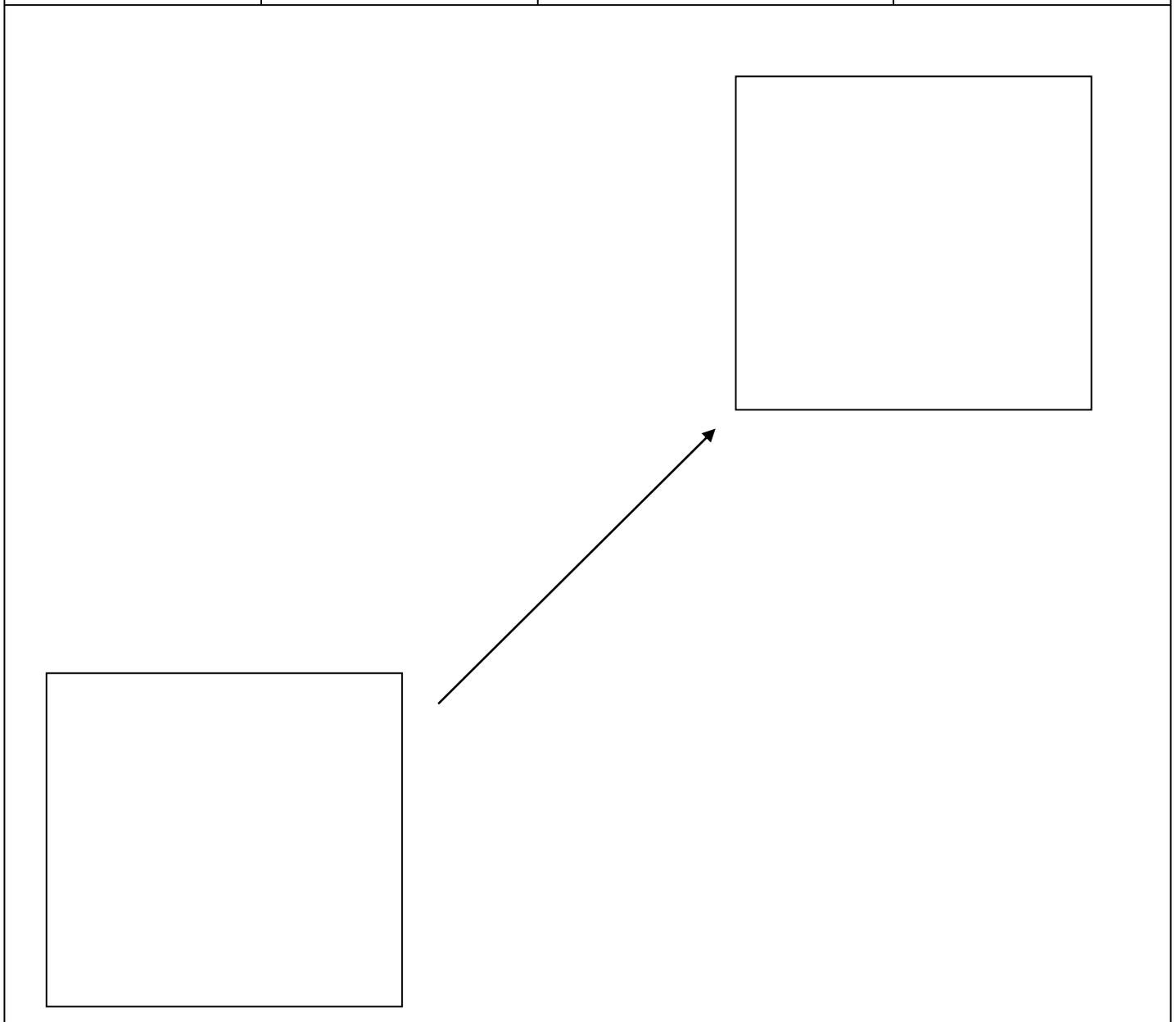
<b>ENJEU</b>	Ajustement corporel des liaisons pour assurer une continuité des actions dans les transitions avec les figures statiques	Niveau																		
<b>ORGANISATION</b>	Groupes de 4 ou 5																			
<b>DISPOSITIF</b>	Praticable 5m x 5m	<table border="1" data-bbox="1070 752 1283 1066"> <thead> <tr> <th colspan="2">LIAISONS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	LIAISONS																	
LIAISONS																				
<b>BUT</b>	Trouver les liaisons acrobatiques individuelles les plus adaptées à la position finale recherchée																			
<b>REGLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eléments ou séries acrobatiques, gymniques ou mixtes</li> <li>- Par 4, chaque élève prend en charge deux positions finale et recherche avant de proposer aux autres, qui essaieront les propositions.</li> <li>- Chacun doit changer de statut entre les deux figures</li> </ul>																			
<b>CONSIGNES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Au fil des recherches, valoriser les séries sur les éléments</li> <li>- Les déplacements ne sont pas forcément rectilignes</li> </ul>																			
<b>EVALUATION</b>	<p>C.R. : éléments trouvés pour les 8 cas de figure / positions</p> <p>VAR : imposer en plus l'orientation du corps dans la position finale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- enchaîner sur des liaisons entre deux figures imposées, puis libres</li> </ul>																			

Thème : construire une liaison acrobatique entre deux figures (trios) imposées

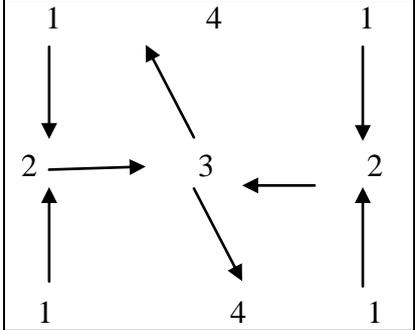
<b>ENJEU</b>	Réalisation d'une liaison coordonnée entre les trois gymnastes, qui prenne en compte l'ordre de montage et de démontage des figures	Niveau <b>2 - 3</b>
<b>ORGANISATION</b>	Groupes de 3 ou 4	
<b>DISPOSITIF</b>	Praticable 5m x 5m	
<b>BUT</b>	Réaliser les liaisons acrobatiques individuelles les plus adaptées au déplacement prévu entre les deux figures, en tenant compte du décalage temporel des élèves, pour éviter les temps d'arrêt	
<b>REGLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eléments ou séries acrobatiques</li> <li>- Première figure dans l'un des coins et deuxième figure à l'opposé</li> <li>- Chacun doit changer de statut entre les deux figures</li> </ul>	
<b>CONSIGNES</b>	<p>Coordination à la fois</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spatiale, pour assurer la justesse du montage de la deuxième figure (notamment)</li> <li>- temporelle pour éviter les temps morts</li> </ul> <p>Les déplacements ne sont pas forcément rectilignes Jouer sur longueur du déplacement et vitesse (de chacun)</p>	
<b>EVALUATION</b>	<p>C.R. : éléments acro sans temps mort VAR : deux groupes comparent ,essayent de copier Deux groupes passent en simultané et les spectateurs comparent</p>	

Thème : construire une liaison acrobatique entre deux figures (trios) imposées

NOMS	STATUT / figure 1	LIAISON	STATUT / figure 2



Thème : Composer une séquence collective coordonnée

<b>ENJEU</b>	Coordonner ses déplacements et ses actions à ceux de ses partenaires	Niveau <b>1</b>
<b>ORGANISATION</b>	Groupes de 4	
<b>DISPOSITIF</b>	Praticable 6m x 6m 	
<b>BUT</b>	Réaliser un enchaînement de 6 figures en double duo (pas forcément miroir), selon un itinéraire imposé, mais sur des figures et liaisons libres	
<b>REGLES</b>	Les quatre gymnastes démarrent au poste 1, aux 4 angles du praticable, puis se dirigent deux par deux vers le poste 2, pour y réaliser un premier duo avec un partenaire - Ensuite, ils se dirigent vers le poste 3, où ils réalisent un deuxième double duo, avec un autre partenaire - Enfin, ils font un dernier déplacement avec le dernier partenaire et réalisent un troisième double duo > Chacun doit être au moins une fois porteur et voltigeur	
<b>CONSIGNES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier les duos les plus valorisants de chacune des doublettes (pour chaque élève) et les éléments de liaison les plus adaptés pour les aborder (montages).</li> <li>- Chercher à réciter son enchaînement individuel sans regarder les écarts &gt; les retards constatés provoqueront des échanges concernant les sources de décalage.</li> <li>- Coordination à la fois             <ul style="list-style-type: none"> <li>- spatiale, justesse des liaisons / emplacement du duo à venir</li> <li>- temporelle, synchronisation</li> </ul> </li> </ul>	
<b>EVALUATION</b>	C.R. : pas de faute de mémorisation (temps mort) Figures statiques validées (F.I.T.) Fluidité et précision des liaisons  VAR : - même principe mais avec figures différentes / par exemple quatuor en chaîne au centre du praticable - même enchaînement, mais avec liberté dans les déplacements (distance et direction)	

Thème : construire et coordonner des liaisons variées, effectuées à l'unisson entre des figures statiques

		Liaison 1 - 2	Liaison 2 - 3	Liaison 3 - 4
	A			
	B			
	C			
	D			

