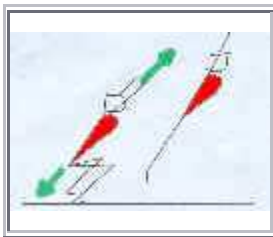


ÉCHAUFFEMENT COMPLET

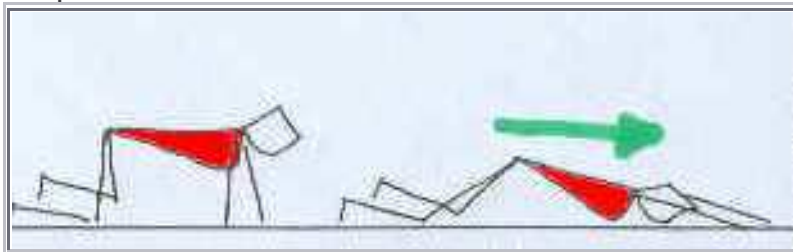
Cette page vise à présenter un exemple d'échauffement complet en acrosport et plus particulièrement à l'étape deux.

- marche en avant, en arrière
- course en dispersion avec arrêt dans différentes positions : (L'objectif est aussi de revoir quelques positions adoptées par le porteur)
 - ⊗ 4 pattes
 - ⊗ à plat dos
 - ⊗ à plat ventre
 - ⊗ se laisser tomber
 - ⊗ à 4 pattes dos au sol, avancer, reculer
 - ⊗ position accroupie tirer les bras vers l'avant, fesses vers l'arrière et le bas, de cette position saut extension

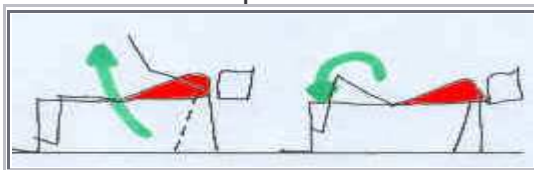


- Mobilisation des articulations :

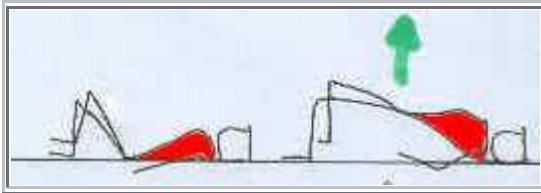
- ⊗ à genoux, mobilisation des cervicales, poignets, épaules
- ⊗ à 4 pattes sollicitation du membre supérieur et de la ceinture scapulaire en s'étirant vers l'avant



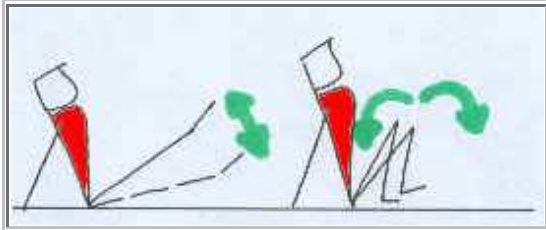
- ⊗ en quadrupédie dorsale, soulever une main après l'autre bras tendu
- ⊗ dans la même position croiser une jambe



- ⊗ à plat dos monter le bassin



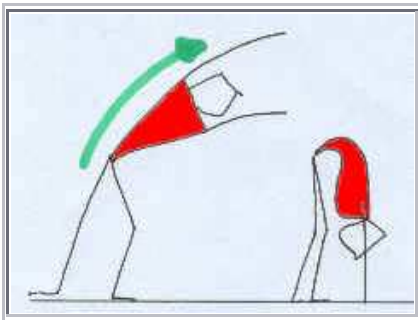
- ⊗ en équilibre fessier monter et descendre les jambes tendues
- ⊗ idem descendre les jambes fléchies sur le côté



- ⊗ assis mobilisation des chevilles

● étirements :

- ⊗ debout étirement de la colonne vertébrale sur le côté et en avant



- ⊗ jambes légèrement fléchies et écartées rotation du bassin



● jeu du " chat perché " :

En se déplaçant par deux en trottinant, au signal le porteur devra exécuter un porté économique en respectant la consigne annoncée par exemple :

- ⊗ le voltigeur sera assis
- ⊗ le porteur sera à genoux
- ⊗ le porteur sera à 4 pattes dos vers le sol

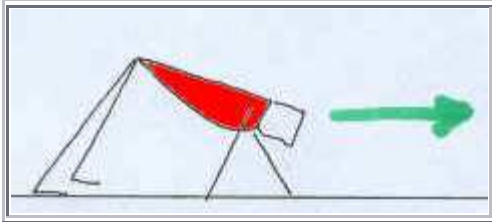
⊗ le porteur sera à 4 pattes dos vers le sol

⊗ le voltigeur sera couché

- objectif : Se placer de façon sécuritaire
- variable : A chaque nouvelle consigne on change de rôle

● traverser le praticable :

⊗ à 4 pattes jambes et bras tendus



- ⊗ 1, 2, saut extension ; 1, 2, saut avec un tour complet ; 1, 2, roulade avant
- ⊗ roulade avant sans les mains ; rue ; 1, 2, saut extension demi-tour, roulade arrière

● " Match à l'improvisation "

⊗ But de l'improvisation : Réaliser le plus rapidement possible une figure répondant aux consignes annoncées et respectant les règles de sécurité et de stabilité en acrosport

⊗ Objectif : Créer des pyramides en faisant fonctionner une méthodologie de construction décrite à l'étape 1.
(Détermination des rôles, construction de figures, se placer repérer les positions possibles, les zones d'appui).

⊗ Variable : Changer de rôle à chaque nouvelle construction en fonction de ses potentialités.

⊗ Organisation :

Chaque groupe de 4 personnes se composera de :

- 2 porteurs au maximum
- 1 voltigeur au minimum

⊗ Décompte des points :

- la première équipe qui réalise une figure dans les conditions énoncées marque 3 points
- la seconde marque 2 points

enfin la troisième marque 1 point

- toutes les autres équipes ne marquent pas de point

La première équipe qui totalise 10 points à gagné

⊗ Exemple de consignes :

- porteur et voltigeur debout
- porteur debout voltigeur allongé et joker renversé
- une figure à un étage et demi
- porteur en fente voltigeur debout le joker passera d'aide à esthétique
- même situation mais le démontage sera esthétique (chorégraphique)

-

● Autre situation sous forme jouée :

⊗ But de l'exercice :

Réaliser un porter le plus économique possible

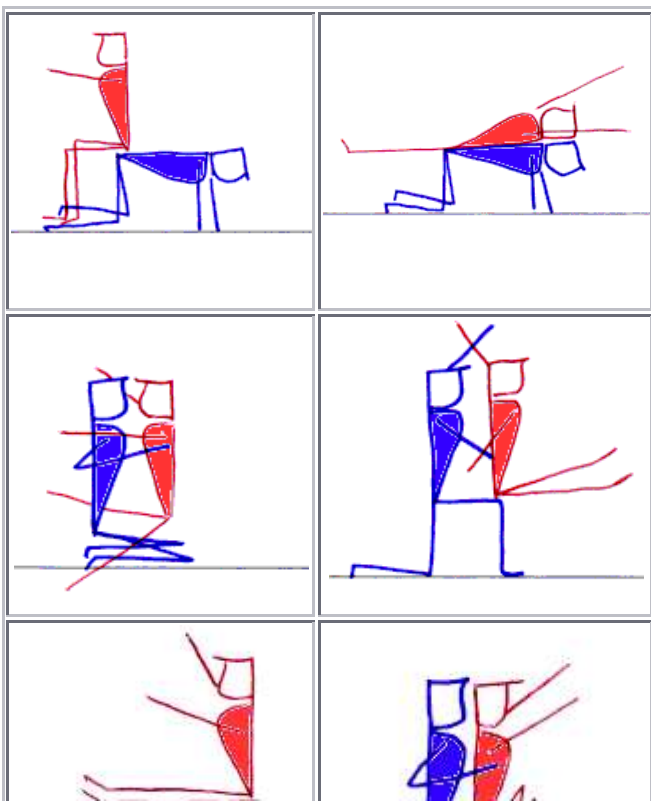
⊗ Dispositif :

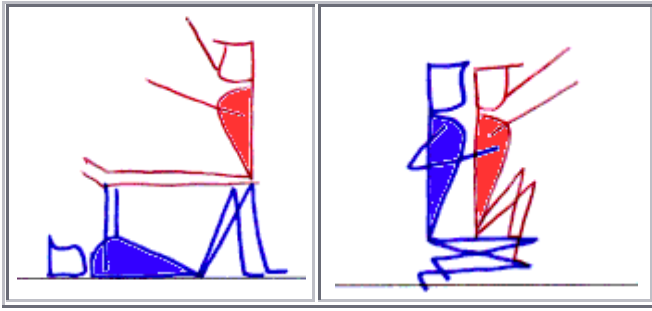
Constitution de binômes avec un porteur et un voltigeur

⊗ Consignes :

- les acrobates se déplacent sur le praticable en courant lentement
- au signal, ils réaliseront un porter le plus économique possible
- après chaque figure ils changeront de rôles

● exemples de portés économiques :



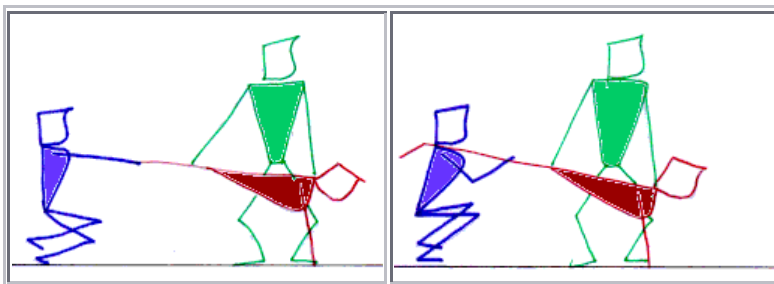


ÉCHAUFFEMENT

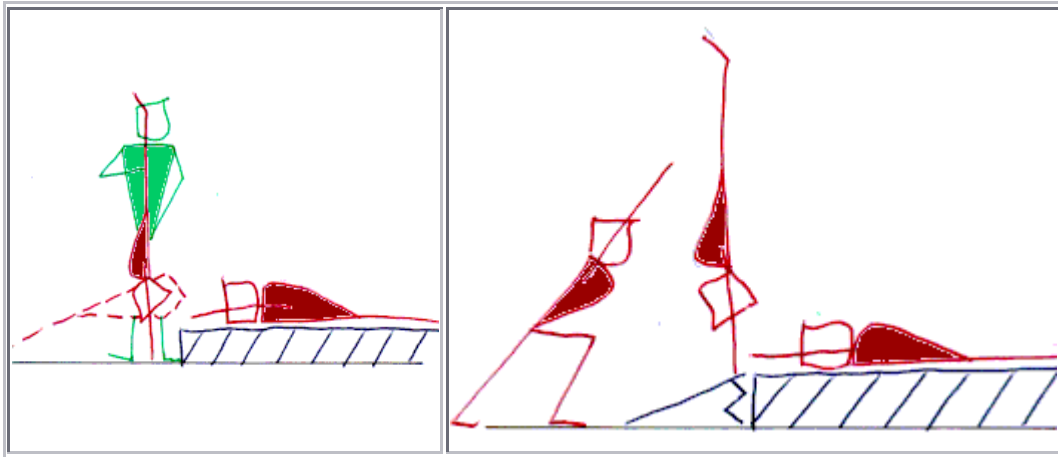
Partie spécifique :

L'objectif de cette partie de l'échauffement est d'amener les acrobates à :

- Aller vers l'espace arrière
 - Prendre confiance en l'autre
 - Un travail de gainage et un renforcement musculaire
- Travail de gainage et renforcement du train supérieur
 - ⊗ But : monter le voltigeur à l'ATR
 - ⊗ Consignes :
 - manipulation aux épaules et aux cuisses
 - Le voltigeur veillera à garder ses épaules au dessus de ses mains
 - ⊗ Dispositif : trois acrobates ; un voltigeur et deux jokers manipulateurs



- Même exercice que précédemment avec un tomber plat dos du voltigeur sur un gros tapis
 - ⊗ Consigne : Soutenir le voltigeur jusqu'à l'arrivée au sol (manipulation totale)

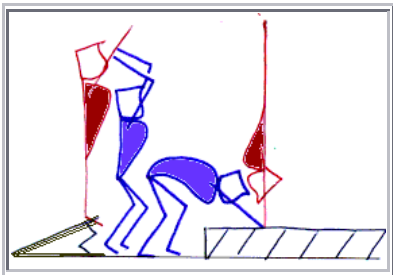


⊗ Évolution :

- Passer de la manipulation à la parade
- Réaliser seul

Réaliser à l'aide d'une manipulation :

● un ATR roulade AV



● un ATR tombé plat dos

● Consignes :

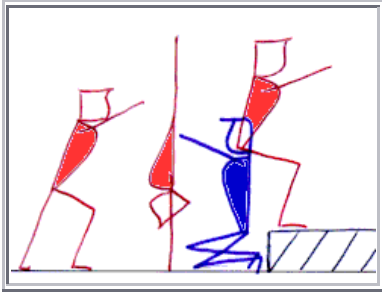
le porteur veillera à :

- ⊗ placer ses épaules au niveau de la poitrine du voltigeur
- ⊗ saisir les bras du voltigeur
- ⊗ amener les mains du voltigeur au sol le plus près possible de lui

● Dispositif :

quatre acrobates : un voltigeur, un porteur et deux jokers manipulateurs

● Réaliser un " saut de mains " avec manipulation (En fait il s'agit d'un ATR arriver debout)



⊗ Consignes :

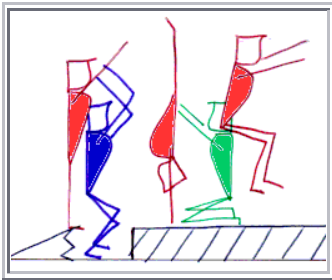
- le porteur saisit les hanches du voltigeur pour amener les fesses de celui-ci sur ses épaules
- le porteur restera toujours en position assise
- le voltigeur doit rester droit
- au moment où le voltigeur arrive les fesses sur l'épaule du porteur, il devra casser le corps pour s'asseoir

⊗ Dispositif :

Quatre acrobates : un voltigeur, un porteur et deux jokers manipulateurs

⊗ Evolution :

- Réalisation de l'enchaînement de deux manipulations avec le même voltigeur

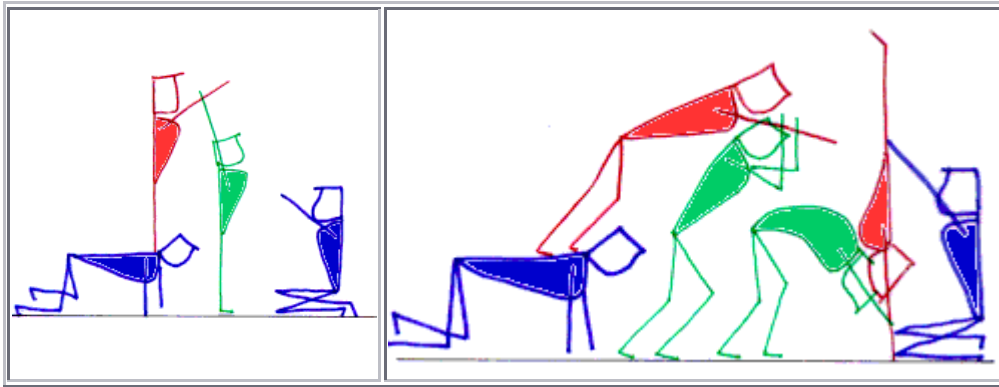


- Réalisation de l'enchaînement avec un seul joker puis sans joker

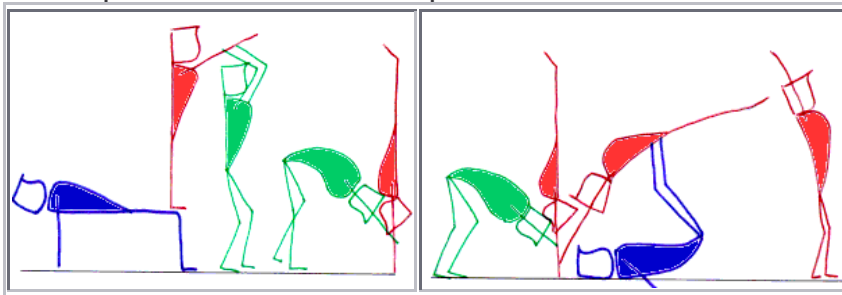
● Application des deux situations précédentes dans une figure d'acroport

⊗ Consignes :

- Réaliser un démontage acrobatique en passant par l'ATR et en AV
- Trouver deux figures permettant ce type de démontage



⊗ Autre possibilité avec manipulation



● S'équilibrer à deux



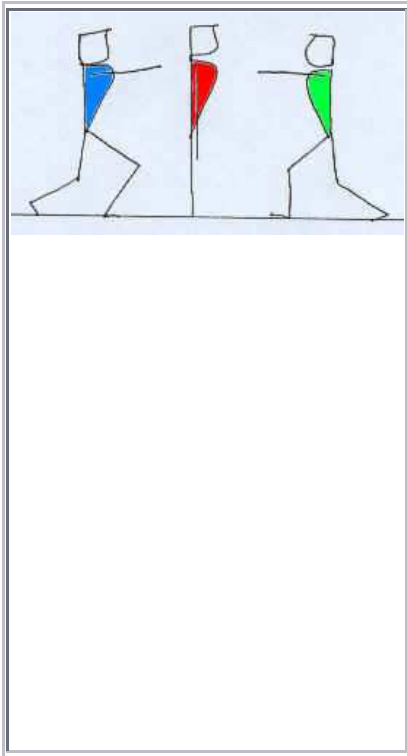
⊗ Consignes :

- Le plus léger va vers l'arrière le premier

⊗ Variables :

- Prises mains-mains

● Jeu de la bouteille " saoule "



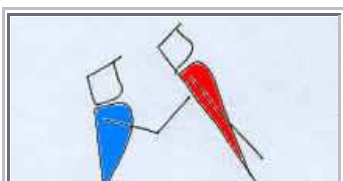
⊗ Consignes :

- Pour le porteur :
 - Dès le passage à la verticale mettre les mains sur les épaules de \bar{V}
 - Conserver les épaules de \bar{P} sous le niveau des mains
- Pour le voltigeur : Conserver le corps droit (le bassin légèrement vers l'avant)

⊗ Variables :

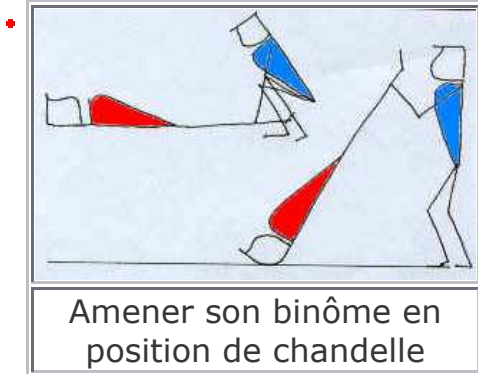
\bar{P} peut s'agenouiller

- Pour remonter il lui faudra en premier tendre les bras puis seulement se relever.





- Passer de l'appui facial à l'appui dorsal.



ÉCHAUFFEMENT

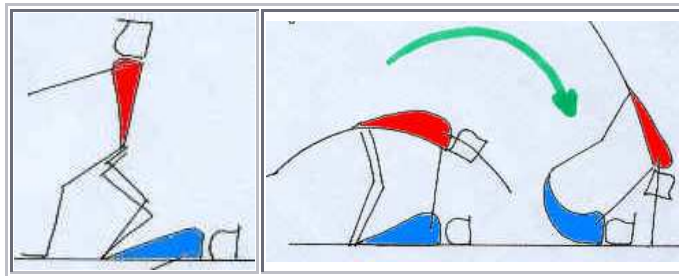
Partie acrobatique :

- Réaliser un " Flip AR " avec manipulation.

⊗ 1° exemple avec 1 voltigeur, 1 porteur et 2 jokers :

• Consignes :

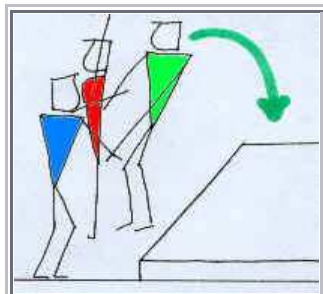
- Le porteur placera ses pieds au niveau des fesses du voltigeur et ses mains sur les épaules de celui-ci.
- Le voltigeur, corps légèrement en extension, cherchera le sol du regard et posera ses mains près de la tête du porteur.
- 2 jokers manipulateurs saisiront les hanches et les épaules du voltigeur.



⊗ 2° exemple avec 1 voltigeur et 2 porteurs:

• Consignes :

- 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 debout jambes tendues (pour conserver le maximum de hauteur) soulèveront le voltigeur jusqu'à l'horizontale
 3. Ils amèneront ensuite le voltigeur au sol et lui pousseront les jambes afin qu'il puisse se relever.
- le voltigeur corps droit et gainé, cherchera le sol du regard et arrivera au sol bras tendus.

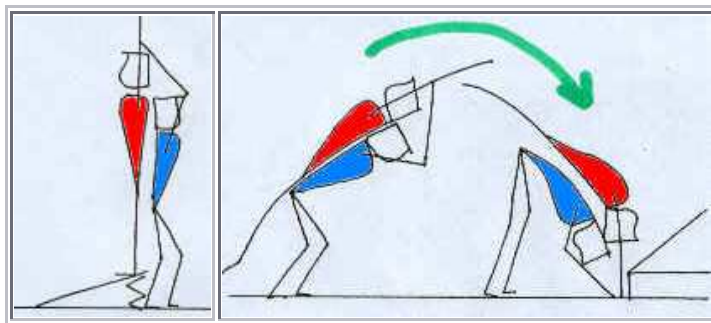


⊗ 3° exemple avec 1 voltigeur, 1 porteur et 1 ou 2 jokers :

• Consignes :

- Le porteur placera ses épaules sous les omoplates du voltigeur.

- Il saisira le voltigeur au niveau des bras.
- Après avoir fléchi les jambes, le porteur amènera les mains du voltigeur au sol le plus près possible de lui.
- A la pose des mains du voltigeur, le porteur poussera ses fesses par une légère impulsion
- Le voltigeur corps droit et gainé, cherchera le sol du regard et arrivera au sol bras tendus.

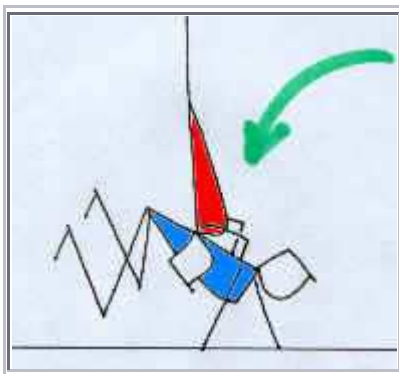


- Le joker prendra le voltigeur aux cuisses et aux épaules pour le soutenir à l'arrivée au sol

● Réaliser un montage ou un démontage de figure en utilisant le " Flip AR "

⊗ Exemple en montage :

Il est possible d'amener un voltigeur en position de trépid sur un porteur



● Réaliser un enchaînement de manipulations permettant d'enchaîner le montage et le démontage de plusieurs figures

⊗ Consignes :

- Il faut partir d'un point A pour arriver à un point B distant de 5 m.
- Le voltigeur ne touchera pas le sol
- Monter et descendre (utilisation du principe de l'escalier) et changer 2 fois de direction
- Enchaîner au moins trois figures et changer de rôles à chaque figure



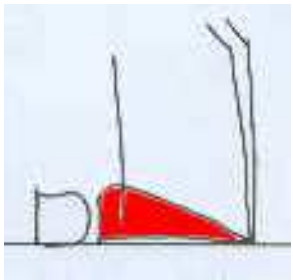
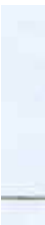

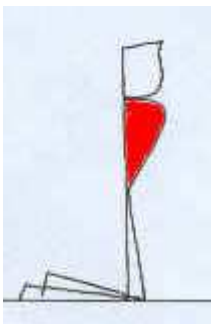


● Réaliser des porters chorégraphiques à 2

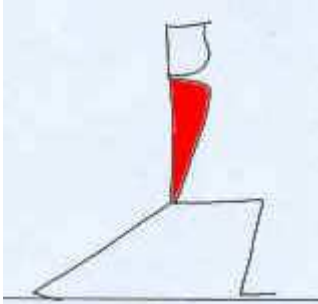
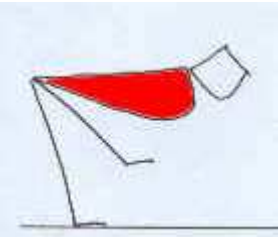
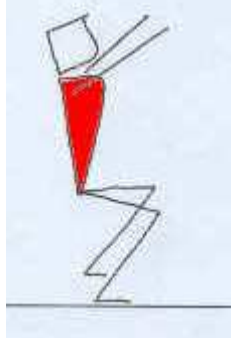
⊕ Consignes :

- Avec 1 démontage identique au montage
- Avec 1 démontage chorégraphique (exemple : un amener au sol)
- Avec 1 démontage acrobatique

Les différentes postures du porteur

● Rappel des différentes positions possibles du porteur :

Le porteur est ...	Postures possibles			
allongé sur le dos				
à genoux				

debout			
en quadrupédie	