

LES CONTENUS SECURITAIRES NE SONT PAS SPECIFIQUES A UN NIVEAU

- L'Acrosport reste basée sur des portés répondant à certaines règles. On ne peut pas porter des charges lourdes que si :
 - elles sont placées à l'aplomb de l'alignement segmentaire et proche du centre de gravité (point de force au dessus des appuis.)
 - L'alignement segmentaire permet d'assurer l'équilibre et de transmettre des forces avec un minimum d'engagement musculaire. La question des rapports de poids entre partenaires se pose.
 - pour les figures en empilement, veiller à un rapport de poids favorable
 - A partir du moment où il y a porté il est essentiel de se centrer sur le placement du dos. Il doit être maintenu le plus plat possible afin d'éviter les surcharges et les contraintes trop fortes sur la colonne vertébrale.
- Avant de réaliser une pyramide s'assurer qu'il y a un espace d'évolution et de réception suffisant. Ne pas faire de figures près d'un autre groupe ou proche des extrémités du praticable.
- Rechercher systématiquement :
 - A élargir sa surface d'appui. Elargir son polygone de sustentation : pieds décalés, écartés, orientés, jambes en ouvertures (hanches).
 - A maintenir une posture tonique.
 - L'alignement des segments
 - Un travail le plus souvent bras et jambes tendus pour une question d'économie d'énergie, de stabilité et d'esthétique.
 - A rester gainé pour les figures corps tendu droit ou renversé.
- Le bassin doit être placé légèrement en rétroversion ou en position neutre : pas de dos cambré (creux lombaire) ni de dos rond.
- Privilégier l'action des jambes. (et non du dos qui doit être placé et maintenu le plus plat possible)
- Le travail pieds nus est à privilégier pour garder de meilleures sensations kinesthésiques et éviter de glisser. Pour cette dernière raison, on privilégiera aussi un travail en short ou en survêtement remonté jusqu'à mi-cuisses.
- Mettre en place un code de communication entre le voltigeur et le porteur pour le montage, le démontage, ou en cas de déséquilibre : départ, contact, appuis, démontage, fin , urgence. Communiquer permet de mieux anticiper les actions. En termes de sécurité la vision vient s'ajouter à la communication. Il est plus facile d'assurer la sécurité du voltigeur. Lorsque ce dernier est dans le champ de vision du porteur.
- Veiller à retirer tous les objets dangereux avant de débiter la pratique (bijoux, ceinture.....). Les tapis seront vérifiés tout au long de la séance pour éviter les écartements, de même que des gros tapis seront utilisés pour toutes les figures périlleuses

CONSIGNES DE SECURITE

Consignes spécifiques au porteur :

- Ne pas porter trop longtemps une charge (10 secondes maxi).
- Commencer l'expérimentation pas le voltigeur le plus léger.
- Lorsque le voltigeur redescend ou chute ne pas bouger ou essayer de l'accompagner pour lui assurer une réception équilibrée. Sur des figures difficiles, une aide est nécessaire. (d'un autre binôme ou trinôme ou du professeur).
- Placer, orienter ses appuis de manière à prévenir le déséquilibre : arrière, avant ou latéral.
- Prévenir le voltigeur en cas de perte d'équilibre ou de douleur. (mettre en place un code de communication)
- Assurer la qualité des saisies : main/main, main/ cheville, main/ coude, main/ poignet, paume /paume, main/ pied.
- Eviter les apnées.
- Respecter les alignements segmentaires : mains à la verticale des épaules, chevilles à la verticale du bassin, et angle droit pour les positions en quadrupédie.
- Diriger et ajuster le montage.

Consignes spécifiques au voltigeur :

- Monter lentement, sans à-coups et se stabiliser rapidement et sans précipitation (sans impulsion). Dans la majeure partie des cas, le démontage se fait dans le sens inverse du montage.
 - Prendre appuis sur les parties fixes et solides du corps du porteur, dans le prolongement des appuis du porteur. (milieu du dos interdit)
 - Pour les figures à compensation de masse (balancier), le voltigeur doit partir près de l'axe du porteur puis ensuite ils s'écartent ensemble sans à-coup. Le porteur est souvent le guide.
 - Prévenir en cas de déséquilibre le porteur.
 - Pour les figures au-delà du duo, le voltigeur le plus élevé descend en premier.
 - Utiliser des paliers intermédiaires pour se stabiliser sur une position finale haute. (différents porteurs servent de « marche »).
- Quelle soit active (parade, aide, manipulation) ou passive (dispositif matériel, bijoux, périmètre de travail...) la sécurité doit être une priorité et la préoccupation de tous les instants.
- vérifier la stabilité des porteurs

Tâches spécifiques de l'enseignant :

- Avant de réaliser la figure mettre en place un projet d'action précis : exigences méthodologiques qui permettront de garantir la cohésion et la sécurité du groupe.
- Où et comment poser les appuis.
- Dans quel ordre poser les appuis.
- L'allure générale de la figure.
- Les alignements à respecter.
- La position du corps et des segments.
- L'ordre de mise en place des gymnastes : de la base au sommet, du centre vers la périphérie.

UN TRAVAIL SPECIFIQUE D'ANALYSE DES RISQUES SUR DES FIGURES SERAIT A PRECONISER

- . s'assurer de la connaissance des saisies
 - . ne pas mettre dans des situations trop facile : manque de vigilance ou organisation corporelle vers le bas ,par exemple sur un saut de mouton trop bas.
 - . Faire renforcer les figures apparemment maîtrisées en variant de partenaire : ex jeu à défis point ou temps
 - . être vigilant aux postures d'aide et de parade et différencier clairement les deux.
- S'ASSURER QUE LES ELEVES ANTICIPE LE DEMONTAGE : se lancer dans une action dont on connaît l'issue.

SECURITE :

Attention à rechercher des montages et démontages maîtrisés et pas juste faire vivre un activité riche de nouveauté mais sans exigence de précision et de rigueur