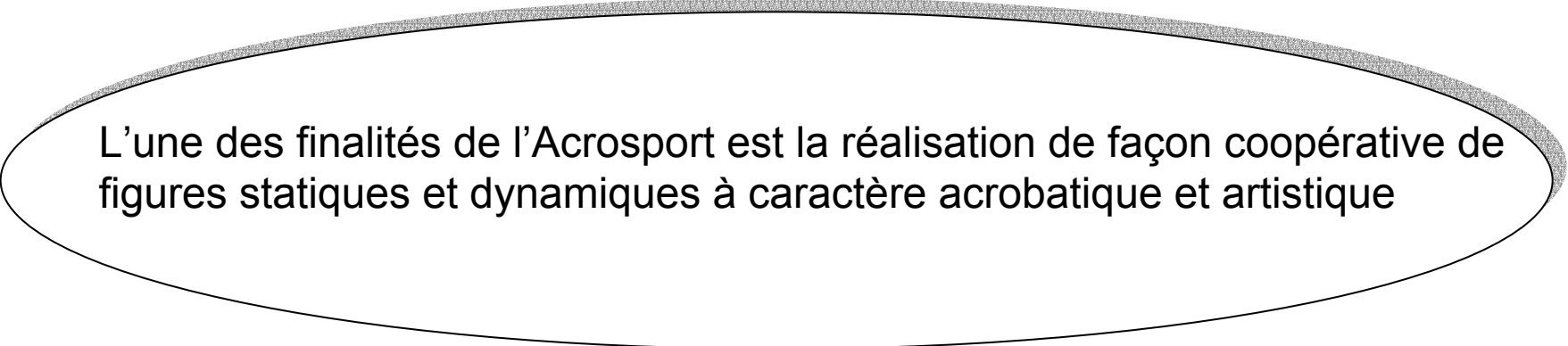


La sécurité en acrosport

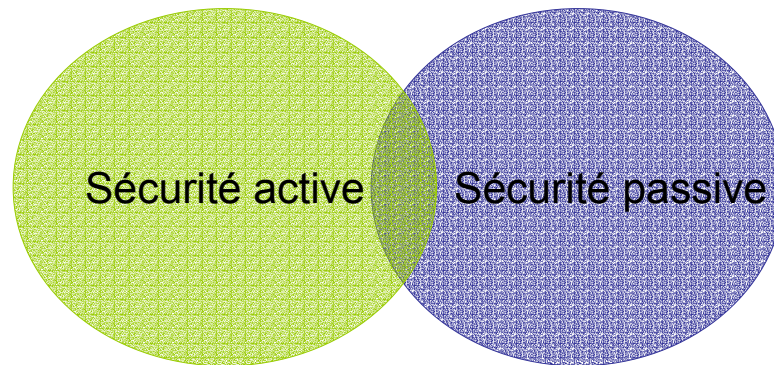


L'une des finalités de l'Acrosport est la réalisation de façon coopérative de figures statiques et dynamiques à caractère acrobatique et artistique



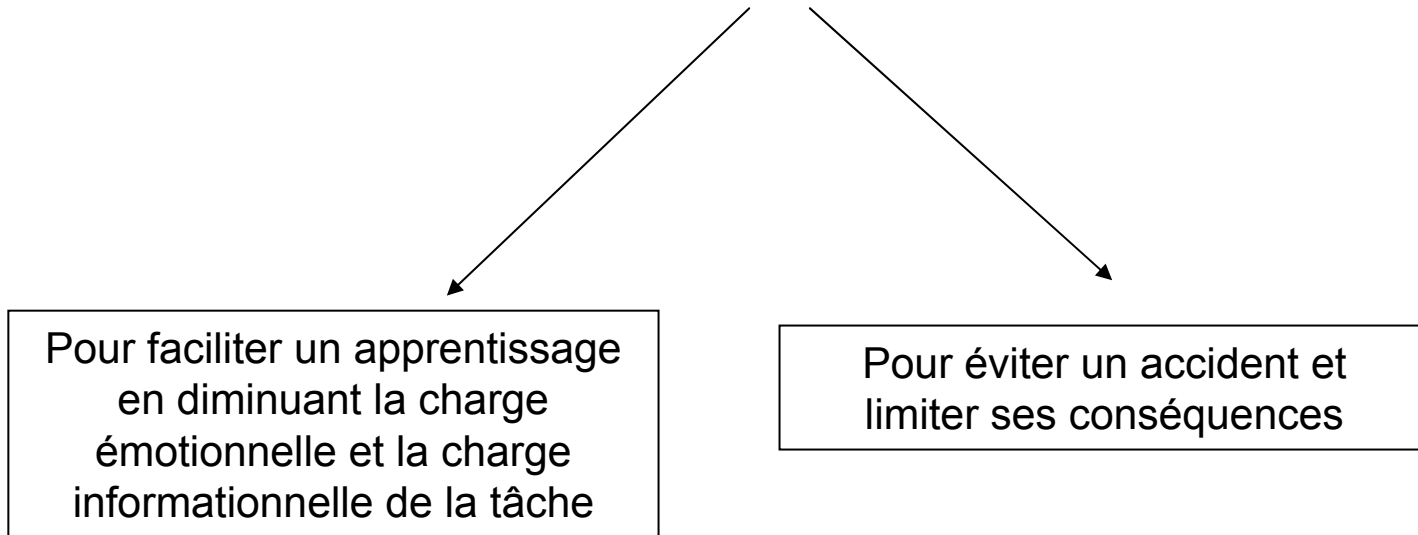
De ce point de vue cette activité constitue un support privilégié pour amener l'élève à se doter d'un ensemble de conduites sécuritaires.

La prévention se réalise à deux niveaux



La sécurité passive

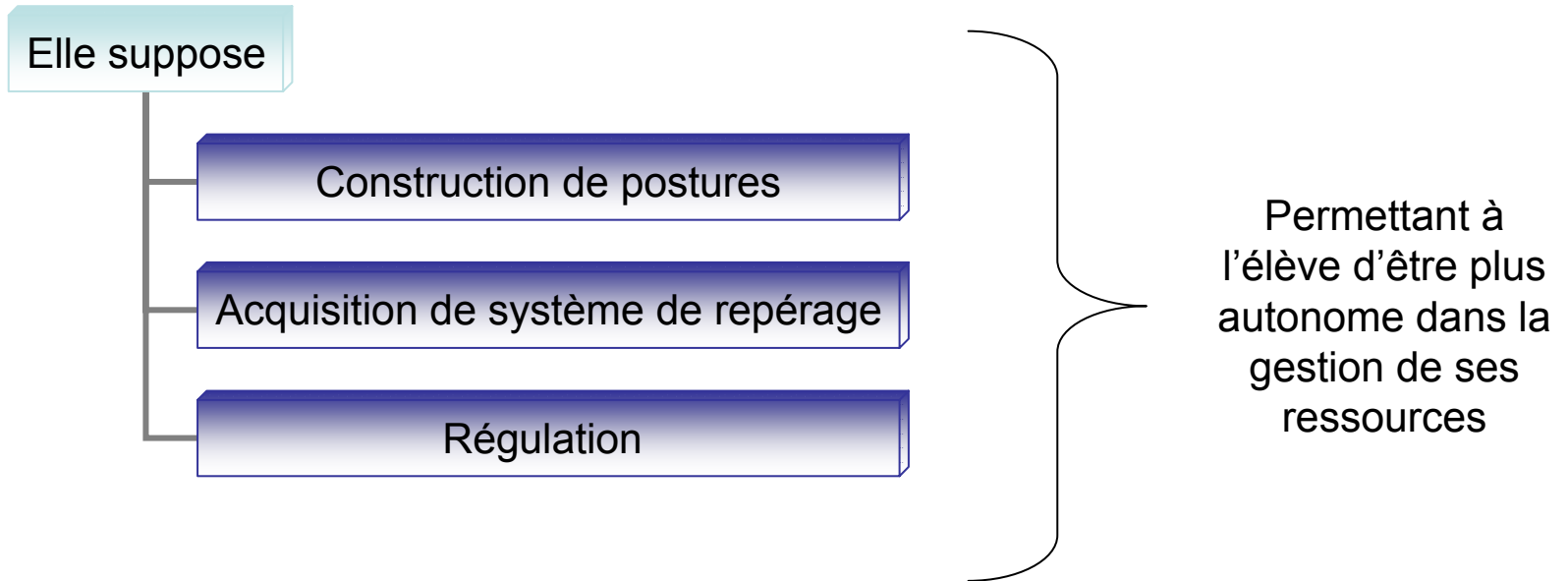
Correspond à une situation où le matériel et/ou la manipulation sont des moyens mis en place



Passif ne signifie en rien « inactif », mais indique plutôt une aide extérieure

La sécurité active

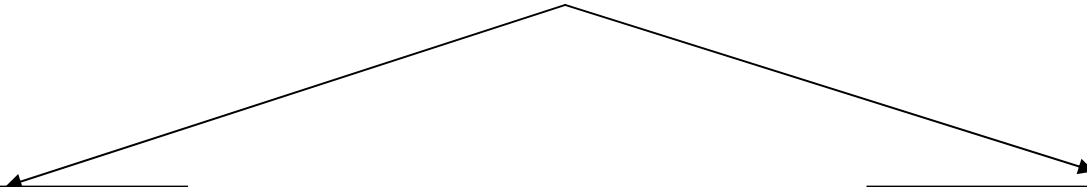
Incombe à l'acteur. C'est une attitude préventive et un comportement sécuritaire pendant l'action acrobatique.



L'acrosport



valorise



voltigeur

Porteur et joker



En favorisant la réussite
d'éléments acrobatiques



En les
responsabilisant et en
donnant du sens à
leur activité

Pour favoriser cette éducation et prévenir tout incident

L'enseignant doit

Avoir connaissance de l'éducation physique utilitaire
ou éducation posturale

Connaître les principes de sécurité spécifiques à l'acroport

lever

porter

projeter

rattraper

Conditions matérielles favorables à la pratique de l'acrosport:

Lors des phases d'apprentissage, de création et construction des figures, la surface d'évolution doit être suffisamment importante (entre 15 et 20m² pour un quatuor)

L'utilisation de plinthes, tremplins et tout autre matériel gymnique est souhaitable afin de faciliter l'apprentissage et la réalisation de figures difficiles.

La mise en place de duos « même poids/même taille » permet de jouer plus facilement dans les premières leçons. Malgré tout il faudra éviter toute spécialisation précoce

Principes généraux de sécurité

Lors d'un lever / porter il faut fixer la colonne vertébrale

En plaçant le dos en position anatomique (tête dans le prolongement du corps)

En plaçant le bassin en rétroversion

En favorisant l'action prédominante des membres inférieures

Dans un empilement on peut porter une charge très lourde à condition:

Qu'elle soit placée le plus près possible de l'axe du corps porteur

Qu'elle soit placée à l'aplomb d'un alignement segmentaire

Principes de sécurité spécifiques aux porteurs

- ne pas porter trop longtemps;
- adopter une position stable et prévenir ses camarades en cas de déséquilibre;
- doit souvent être « directeur » et/ou « ajusteur » du mouvement;
- se placer correctement:
 - en cherchant la plus grande base de sustentation possible (pieds décalés, orientés, écartés)
 - ouverture des hanches vers l'extérieure.
- doit s'assurer de la qualité des saisies

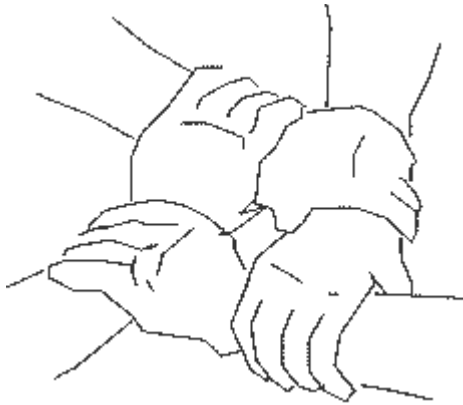
Principes de sécurité spécifiques aux voltigeurs

- doit s'établir rapidement sur le porteur mais sans précipitation;
- doit toujours prévoir son espace d'évolution et de réception;
- doit s'établir sur les parties fixes du corps porteur (épaules, bassin, mains, cuisses...)
- Doit rester gainé dans tous ses appuis;
- Le voltigeur le plus haut doit redescendre le premier;
- La descente doit être contrôlée et se faire par étapes

Les prises de main



Contrôle réciproque au poignet. Ce type de saisie très performant est d'une grande utilité en acrosport.



Cette prise offre une surface plane et stable. Elle est particulièrement utilisée lors des lancers.



Prise de mains utilisée pour les lancers ou les franchissements. Le porteur devra offrir une surface d'appui la plus large possible. Il devra renforcer la stabilité et la puissance de cette prise en prenant appui sur ses cuisses.



Prise main sur coude. Elle s'effectue avec des éléments de compensation de masses. Le contrôle n'est pas facile à réaliser car la prise n'est pas propice au verrouillage.



Contrôle poing sur main. On l'utilise rarement dans le milieu scolaire. Ce type de prise favorise pour le voltigeur les positions renversées.

Les zones d'appui possibles sur le porteur

Le voltigeur doit reconnaître la zone d'appui solide avec ses mains, voici quelques exemples....

Mains sur bassin....



Mains sur épaules et bassin....



Mains sur épaules....



Enfin voici les 20 commandements de la construction de pyramides
d'acroport....

D'après Patrick Messin

Les 20 commandements de la construction de pyramides d'acrosport

1 - Dos plat, tu te positionneras.



2 - La solidité, par de bonnes prises, tu rechercheras (Exemples)

