

Objectifs, consignes, et règles de sécurité en Acro-sport

Lieu de pratique

L'activité se déroule dans la salle de gym, sur le tapis d'évolution (praticable).

Les élèves ont la possibilité d'utiliser du matériel supplémentaire par mesure de sécurité (tapis, plan incliné, plinth....) ou pour établir un projet (costumes appropriés, panneaux, chaises, éléments de décor,.....)

Consignes de sécurité

1. Mise en garde sur les problèmes de sécurité et sur la responsabilité de chacun dans les porters ou dans les rôles de voltigeurs
2. Prise de connaissance :
 - sur les principes essentiels en acro pour éviter les problèmes de surcharge inutile de blessures dues aux porters et aux chutes éventuelles.
 - sur les techniques de porter.
 - Insister sur la position du dos plat, sur la solidité des prises, sur la tonicité et le gainage (éviter les cambrures excessives du dos).
 - Veiller à se mettre en charge à la verticale des appuis, à l'alignement segmentaire , à utiliser les jambes pour soulever un poids , à ne pas s'appuyer au milieu du dos de ses partenaires, à vérifier la solidité d'une base de montage ,à raccourcir les leviers , à monter au plus près de l'axe , à monter ou descendre en souplesse d'une pyramide.
 - Veiller au protocole de montage et démontage des pyramides ,même descente que la montée ,étudier la stabilité d'une figure avant de la réaliser, ne pas rester trop longtemps en charge, veiller à l'équilibre de l'ensemble, et alerter ses partenaires du moindre déséquilibre.
 - sur les parades à effectuer.
 - sur l'entraide obligatoire.
 - sur le respect de ses partenaires.
 - sur la concentration dans son travail.
3. Les élèves veilleront à prendre une tenue propre et adéquate à la pratique de cette activité de façon à ne pas entraver le travail de leurs camarades.
4. les figures pratiquées, se réaliseront le plus au centre possible du praticable, et loin de tout obstacle ou autre groupe.

Évolution dans le cycle

- Echauffements généraux et spécifiques.
- Prise de connaissance et familiarisation avec les porters.
- Apprentissage des montages et démontages de figures.
- Travail gymnique de base : A.T.R., roulades, sauts, roues...
- Travail sur les figures : Duos, trios, quatuors, et pyramides collectives à grand nombre.
- Ebauche d'enchaînement de plusieurs figures.
- Présentation d'un projet collectif (min. 2 personnes, max 6 personnes) en fin de cycle sur un support musical.