

Construction de formes : exemples de procédés à exploiter.

► *Les miroirs* renvoient à une formation constituée d'au moins deux pyramides, concernant le même nombre d'élèves (ex : 2 duos ou 2 trios,.....). Les deux figures doivent être effectuées de façon symétrique et simultanée, les figures peuvent être montées et démontées de façon différente mais l'ensemble doit être maintenu 3 secondes de façon simultanée.

Les miroirs peuvent rentrer dans les exigences de composition de l'enchaînement.

► *La figure en chaîne* part d'un duo codifié et prend sa valeur dans le secteur difficulté, puis les élèves créent la suite de la figure avec comme principe : chaque élève doit être en contact avec un ou deux (maximum) élèves. Le contact entre les élèves doit permettre de réaliser une figure continue dans le plan horizontal, formant ainsi une ligne.

Les figures dynamiques

La présence d'une phase d'envol dans le mouvement du voltigeur définit la notion de figures dynamiques. A la différence des figures statiques, le maintien de l'ensemble est limité, et nous assistons à la prédominance des actions continues.

CONSIGNES DE SÉCURITE POUR RENTRER DANS LE « DYNAMIQUE » :

- Être vigilant sur les placements des porteurs (voir début du document) et surtout attentif au maintien du dos droit.
- L'impulsion est donnée d'abord grâce à une action des membres inférieurs (poussée complète des jambes).
- Les porteurs doivent accompagner le voltigeur jusqu'à la réception.
- La parade doit être à hauteur du voltigeur.

Les positions du porteur pour ce type de réalisation sont les mêmes que celles de l'acroport statique, avec les mêmes impératifs de réalisation et de sécurité

On trouve trois types de réalisations en acroport dynamique ; Les réalisations où :

- le mouvement est provoqué par le porteur
- le mouvement est provoqué par le voltigeur.
- voltigeurs et porteurs prennent appui l'un sur l'autre à tour de rôle

Pour chacune de ces réalisations le voltigeur aura un envol ayant pour but de réaliser un tour, un saut, un renversement. Le but étant toujours de chercher à prendre le plus d'envol possible

Quelques exemples :

Mouvement provoqué par le voltigeur :

- saute mouton
- cloche
- franchissement d'un obstacle formé par les bras de 2 porteurs, les deux jambes...
- l'ours et son petit (porteur à 4 pattes, le voltigeur roule en dessous de lui)
- roue sur les genoux du porteur
- franchissement du porteur assis en s'appuyant sur ses mains

Mouvement provoqué par le porteur :

- saut extension tenu à la taille
- saut extension poussée au niveau du pied
- avion... roulade avant
- flip arrière en manipulation
- saut de main en manipulation
- tour longitudinal allongé
- saut en position allongée
- Départ chaise pour le voltigeur, puis saut droit
- $\frac{3}{4}$ arrière, départ de la position allongée sur le dos dans les bras des voltigeurs

Mouvement provoqué par un travail alterné porteur voltigeur :

- Roulade à deux
- Roue à deux

Illustrations :

Mouvement provoqué par le voltigeur :

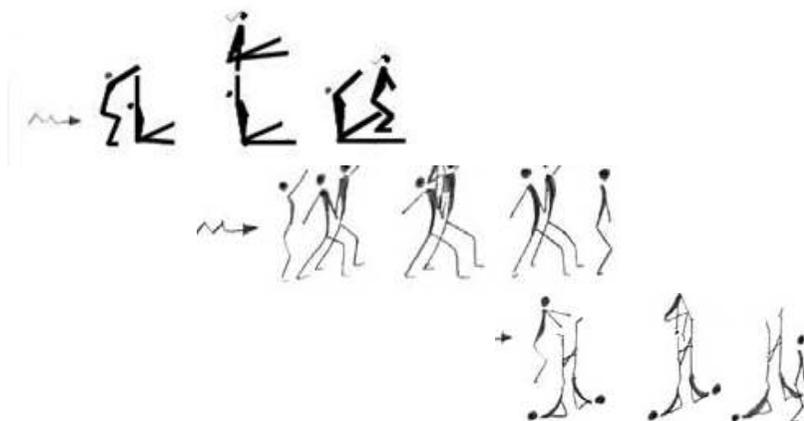
Saute mouton :

appui au niveau du bassin et des épaules



Les franchissements d'un obstacle formé par une ou des

parties du corps des 2 porteurs (les jambes le dos les bras, les genoux...), appui du voltigeur sur la tête, les épaules, les mains...



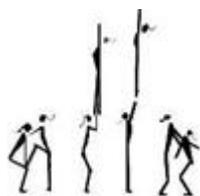
Roue sur les genoux du porteur :

le porteur maintient le voltigeur au niveau de la taille



Mouvement provoqué par le ou les porteurs :

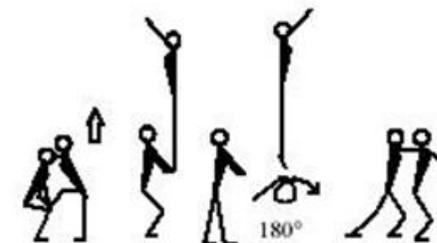
Saut extension
tenu à la taille



Brouette
tenue du voltigeur au dessus des genoux



Saut extension
poussée au niveau du pied (avec ou sans demi tour)



« La chaise »

2 porteurs, prise carré, envoi simultané



« Avion »... roulade avant



Flip arrière : chaque porteur a une main dans le dos, une main sous la cuisse du voltigeur ou flip arrière avec appui sur les mains et les pieds du voltigeur



Saut de main :

après un ATR placer une main dans le haut du dos (au niveau des omoplates) et une main au niveau de la cuisse du voltigeur



Sauts en position allongée ou assise :

2 ou plusieurs porteurs sur 2 lignes fac à face, les mains des porteurs sont placées à plat pour venir soutenir le voltigeur. Les bras des porteurs sont placés en alternance.



Mouvement provoqué par un travail alterné porteur voltigeur :

- Roulade à deux
- Roue à deux

