Gymnastique acrobatique : Acrosport

1. Genèse de la gymnastique acrobatique

A°. Origine ancestrale

Apparu dès l’antiquité sur des fresques, tombe du nouvel empire datant de 1400 avec JC, figures en relief qui montrent des pyramides.

Pratique universelle, on voit une certaine maitrise du corps humain sur ces fresques. On retrouve aussi des écrits autour de ces figures acrobatiques (Livre de Liliane Domaire)

B°. L’influence des saltimbanques ( période du Moyen Âge )

Forme acrobatique retrouvée dans des animations de rue , de château et aussi dans des jeux collectifs = figures dynamiques.

C°. L’influence circassienne

Le cirque , music-hall : de nb et variées pratiques acrobatiques collectives. On retrouve un travail de main à main qui montre l’équilibre , la force et la souplesse. Il y a de nb enchainements. Mise en avant de l’effet de scène : musique

C’est l’activité gymnastique qui influe le cirque

D°. L’influence gymnique ( 19e siècle )

* Apparue au sein des sociétés de gymnastique avec le développement des fêtes, des animations.
* Gymnastique militaire :
* Démonstration ( Joinville , brigade spéciale de Paris )
* Fédération internationale de sport acrobatique (FISA) crée en 1973
* 2 activités : Tumbling ( piste d’acrosport ) et acrosport
* 1984 : CIO reconnaît les sports acrobatiques comme le sport olympique ( gymnastique artistique , rythmique et trampoline )
* FISA fusionne avec le FIO en 1998 : intégration trampoline , tumbling et acrosport
* Congrès FIG en octobre 2004 : acrosport devenu gymnastique acrobatique ( 1 discipline parmi les 7 appartenant à la FIG )
* En France :
* Fin des années 1970 , apparition en Lorraine
* Puis en région Grenoble et Normandie
* Intégré en 1985 à la Fédération Française du sport au trampoline
* 1988 : 1e compétition nationale
* 1992 : organisation du 10e championnat du monde
* 1994 : reconnaissance de l’acrosport comme une discipline de haut niveau par le ministère JS , en 2009 : perte partielle de cette reconnaissance
* En France à l’école :
* Pratique qui se développe en même temps que la fédération école depuis les années 1990
* Alternative à la pratique de la gymnastique en EPS ( début texte officiel 1997 , 2002 au Bac , CAP , BEP , en 2009 liste national des APSA ) à l’UNSS ( 1985 1e code , 2002 1e championnat de France d’UNSS )
* 2 approches envisagées : artistiques ou acrobatiques
* Déficit de connaissance théorique de l’APS
* Pour arriver à une reconnaissance grandissante ( publication spécial , investissement des enseignants , évolution des écoles et des évaluations )

E°. L’évolution sociétale

* En pleins essor depuis les années 70
* Extension vers d’autres pratiques
* Paddle acrobatique
* Les Cheerleaders
* La natation synchronisée

En synthèse :

De toutes ces influences , la gymnastique acrobatique retient des valeurs :

* Par la chorégraphie , des valeurs féminines ,bourgeoises
* Par l’acrobatie , des valeurs masculines , populaire , militaire
* Par le spectacle , une valeur universelle

La gymnastique acrobatique évolue avec :

* Une motricité de plus en plus complexe
* Une diversité des pratiques

1. Définition

* La gymnastique acrobatique est une discipline collective de production d’enchainement, comprenant des éléments acrobatiques de groupe (pyramide statique et dynamique) et individuels (élément gymnique), liés entre eux par des chorégraphie et destiné à être vus et jugés.
* Définition de Doris Froissart : Activité collective de production de forme pour créer des compositions basées sur des effets visuels afin d’être vu et apprécier ainsi que produire de l’étonnement.

Les 5 caractéristiques :

* Activité acrobatique : gymnaste
* Se mouvoir en remettant en cause son équilibre de terrien et s’équilibrer
* Utiliser par alternance ou simultanément des appuies divers (pieds, mains, corps)
* Pour s’élever à partir d’un support semi-élastique et synchronisation des actions VP
* Afin de multiplier et diversifié les rotations du corps dans l’espace, la position d’équilibre instables, de départs, d’arriver.
* Activité artistique : rôle chorégraphe-danseur
* Rotation à la musique, rythme varié
* Procédé de composition chorégraphique
* Faire naitre une émotion chez le spectateur
* Activité esthétique : gymnaste danseur
* Activité morphocinétique : production de formes corporelles
* Amplitude, terme precise du corps
* Enchainement et continuité
* Activité collective : formation collective
* Duo féminin
* Duo mixte
* Trio féminin
* Quatuor masculin
* Différenciation des rôles dans les pyramides
* Porteur
* Voltigeur
* Semi porteur ou semi voltigeur
* UNSS : de 4 à 6 élèves ou 5 à 8 élèves
* Activité compétitive : rôle du juge
* 3 types d’exercices : composé d’élement collectif et d’élement individuel relié entre eux par chorégraphie , durée 2 à 2min30
* Stratégie
* Dynamique
* Combiné
* UNSS : 3min
* Pyramide statique (3 position V-variée, équerre, ATR)
* Dynamique (chandelle, rigodon, prise carrée, prise alternée, redressement, renversement)
* Elément individuel
* La figure en chêne
* Le tableur

Atouts :

* Activité accessible et ludique
* Peu de matériel (tapis)
* Activité favorisant l’animation
* Accessible à tous (âge, mixité,morphologie)
* Activité scénique , spectaculaire , directrice
* Acrobatique, aérienne, chorégraphique, esthétique
* Collective
* Artistique
* Activité propédeutique
* A la gym artistique

1. **Précision : Terminologie, évaluation**

* La pyramide est une production de forme corporelle collective à 2min dans laquelle chacun des partenaires à un rôle bien définie
* Le porteur : gymnaste qui est en contact avec le sol et qui soutient tout les parties du corps et le poids du partenaire

Semi porteur : en contact avec le porteur et le voltigeur

* Le voltigeur : gymnaste qui n’est pas en contact pédestre avec le sol et dont le poids est supporté par un ou plusieurs porteurs.
* Les éléments individuels : acrobatiques, chorégraphiques…
* Le Joker :
* Aide : le porteur ou le voltigeur pendant le montage et/ou le démontage
* Assure la sécurité de la figure
* Apporte un complément par un élément esthétique ou acrobatique à la figure

2 types de pyramides :

* Pyramides statiques
* En contact permanent entre les partenaires
* Soit élément de maintient pendant 3s
* Soit élément de transition ( 2 porteurs de 3s)
* Pyramides dynamiques
* Contact entre les partenaires brefs et un envols obligatoires
* Des phases aériennes donnant lieu à des Saul taux
* Des réceptions au sol et des rattrapages sur des partenaires

3 types d’enchainements :

* L’exercice statique

Uniquement des pyramides statiques et des éléments individuels de catégorie 1 (maintient, pivot) . Les qualités de force, d’équilibre, de souplesse et d’agilité doivent y être démontrées.

* L’exercice dynamique

Uniquement des pyramides dynamiques et des éléments individuels de catégorie 2 (sal taux)

* L’exercice combiné
* Pyramide statique, dynamique
* Elément individuel catégorie 1 et 2

Évaluation :

Organisation du jury.

* 1 juge arbitre : organise / vérifie les écarts de note , écroulement, non respect des exigence)
* 2 juges à la difficulté : carte de compétition
* 3 ou 4 juges à l’exécution
* 3 ou 4 juges à l’artistique

Le secteur de rotation

* Difficulté
* L’exécution
* L’artistique

La note finale :

* Addition :
* Note moyenne de l’exécution
* Note moyenne de l’artistique
* Note de difficulté
* Moins les pénalités du juge arbitre

1. **Les enjeux de formation**

* Collaborer, coopérer pour construire ensemble des figures, un enchainement. Se faire confiance mutuelle, s’aider, communiquer pour choisir, pour agir en sécurité, réguler, créer.
* S’engager lucidement en toutes sécurité dans des situations à risque
* Maitriser son corps dans l’espace, se repérer
* Se mettre en valeur, impact du regard de l’autre
* Construire un projet collectif
* Au centre des conflits sociocognitifs du groupe car c’est une activité vectrice de socialisation et d’autonomie
* Il donne sens aux interventions de chacun
* Formalisation sur un doc écrit qui favorise le suivie
* Sollicité une activité de création
* Sollicitation d’une activité de créativité en toutes sécurités
* Aide le gymnaste de passer de « je reproduis » des figures du code à ce que « je produis et compose » à partir de figures existantes ou créées
* Le socle de ces transformations basé sur le savoir sécuritaire
* Réaliser une activité collective acrobatique renversée, tournée, volée
* Où le voltigeur se renverse, tourne, vole avec des appuies manuels dynamiques et le porteur accompagne, participe à l’activité acrobatique en réajustant son activité avec les appuies porteurs dynamiques .
* L’acrobatie est le facteur motivant pour l’individus
* Sollicité les émotions
* Rechercher des montages et démontages acrobatique
* Respect qualitatif de la notion d’enchainement
* Renforce l’activité de création , rupture des images communs du corps
* Favorisant le projet collectif
* Sont des indicateurs d’un niveau d’expertise
* Confrontation et résolution des problèmes posés
* Renforcement de la motivation
* Utiliser le Joker, aide :
* Ils participent à :
* L’intégration des rôles sociaux de cette activité collective
* La progression technique de l’acrobatie en toute confiance
* Une éducation axée sur la dimension sociale
* Vivre l’activité du VO et JUGE
* Prégnance du regard de l’autre
* Confiance
* Assurance
* Interprétation

En résumé :

* L’activité du gymnaste est multiple, elle est motrice, sociale émotionnelle et réflexive
* Toute personne peut être en activité effective en développement des aptitudes d’écoute mutuelle
* Avec le passage de l’écriture d’un synopsis, c’est un dispositif de construction et d’acrobatie par l’image, le dessin, la parole puis dans les actes. Les gymnastes identifient ainsi les actions à réaliser pour chacun des rôles avant de les réaliser

1. **Problèmes fondamentaux**

* Prendre des risques/ maîtrise des risques
* Prendre en sa charge sa propre sécurité et avoir en charge la sécurité de l’autre
* Se déséquilibrer/ Se rééquilibrer
* Perdre ces repères/ prendre de nouveaux repères
* Donner des émotions/ Faire émerger celle des autres
* Avoir peur/ prendre du plaisir
* Aider/ se faire aider

1. **Les ressources**

* Affectives : engagement et contrôle émotionnel (confiance, cran, contact, peur, plaisir, regard)
* Relationnelles : communication V-NV au service d’un projet collectif
* Bio mécanique : équilibre, coordination, souplesse, gainage, tonicité
* Bio énergétique : résistance, force, tension, vitesse
* Bio informationnelle :
* Perception
* Prise d’infos visuelle, tactiles, proprioception, vestibulaire, audition
* Traitement et sélection des infos
* Cognitive
* Attentionnelle, vigilance, planifier ses actions
* Choisir ses placements en fonction des règles sécuritaires
* Représentation fonctionnelle : sur des données à la production collective, motifs d’agir ensemble
* Conceptuelle : création , projet , règle sécuritaire principe physique à intégré