



Règlement : Acrosport

Bibliothèque BRK-EPS

Respecter les règles de sécurité et d'exécution pour garantir une pratique fluide, artistique et sans risque.

Règles de Sécurité

Échauffement Obligatoire

Un échauffement articulaire et musculaire est requis avant toute séance pour éviter les blessures.

Vérification des Appuis

Avant chaque figure, les partenaires doivent s'assurer de la stabilité et du bon positionnement des appuis.

Présence d'un Pareur

Un pareur est obligatoire pour toute figure en hauteur afin d'assurer la sécurité du voltigeur.

Surface de Pratique Adaptée

Les figures doivent être réalisées sur un sol sécurisé avec tapis de réception adéquat.

Règles Techniques et Artistiques

Respect des Rôles

Les rôles de porteur, voltigeur et pareur doivent être clairement définis et respectés.

Exécution Fluide et Contrôlée

Chaque figure doit être réalisée avec contrôle, sans mouvements brusques ou instables.

Transitions Entre Figures

Les transitions entre figures doivent être enchaînées de manière fluide pour créer une continuité dans la chorégraphie.

Esthétisme et Coordination

Les postures doivent être synchronisées et le placement des bras et jambes doit être soigné.

Règles en Compétition

Durée du Passage

Chaque enchaînement doit respecter un temps imposé, généralement entre 1 et 3 minutes.

Diversité des Figures

Le programme doit inclure un minimum de figures statiques et dynamiques pour montrer la variété des compétences.



Respect du Thème Musical

Les mouvements doivent être en harmonie avec la musique choisie.

Pénalités en Cas d'Erreur

Une chute, un manque de synchronisation ou une figure mal exécutée entraîne des déductions de points.

Évaluation et Notation

Critères de Jugement

Les performances sont évaluées sur la technique, la fluidité, la difficulté et la synchronisation.

Notation sur 10 Points

Les juges attribuent une note de 0 à 10 selon la qualité de la prestation.

Bonus pour Créativité

Les groupes proposant des enchaînements originaux peuvent recevoir des points supplémentaires.

Déductions de Points

Les erreurs techniques, les chutes et le non-respect des consignes entraînent des pénalités.

Comportement et Travail d'Équipe

Communication entre les Partenaires

Les membres du groupe doivent échanger pour assurer des transitions sûres et réussies.

Esprit d'Équipe

Le respect et l'entraide entre les partenaires sont essentiels pour une bonne cohésion.

Adaptation aux Capacités de Chacun

Les figures doivent être choisies en fonction des capacités physiques des participants.

Gestion du Stress

Apprendre à gérer la pression et à se concentrer sur la performance pour éviter les erreurs.

Infractions et Sanctions

Non-Respect des Consignes de Sécurité

Tout non-respect des règles de sécurité peut entraîner une disqualification.

Manque de Respect Entre Partenaires



Toute attitude irrespectueuse envers un coéquipier peut être sanctionnée.

Non-Conformité des Figures

Une figure non réglementaire ou exécutée hors des consignes entraîne une perte de points.

Dopage et Tricherie

Tout usage de substances interdites ou toute tentative de tricherie entraîne une exclusion immédiate.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.