



# Gestes techniques : Acrosport

Bibliothèque BRK-EPS

Maîtriser les figures acrobatiques en solo et en groupe, développer la coordination, la force et la sécurité durant les pyramides et portés.

## Préparation et sécurité

### Échauffement spécifique

Préparer muscles, articulations et concentration à l'effort acrobatique.

1. Mobilisation des poignets, épaules, dos, hanches.
2. Étirements dynamiques, exercices de gainage.
3. Échauffements en groupe pour synchronisation et cohésion.

### Mise en place de la sécurité

Organisation du groupe et préparation du tapis.

1. Installation du tapis ou de matelas de réception.
2. Briefe sur les rôles (porteur, voltigeur, pareur).
3. Vérification de la technique de parade et de la communication gestuelle.

## Technique des portés et pyramides

### Porté de base

Acquisition des fondamentaux en duo ou trio.

1. Position stable du porteur (pieds écartés, gainage).
2. Voltigeur en posture équilibrée sur porteur.
3. Synchronisation du mouvement pour montée et descente.

### Figures statiques et dynamiques

Réalisation de figures fixes ou avec déplacement.

1. Travail de l'alignement du voltigeur (bras tendus, dos droit).
2. Transitions entre positions (debout, assis, poirier...).
3. Enchaînements de figures pour chorégraphies.

## Coordination et communication

### Timing et synchronisation

Régularité dans l'exécution collective.

1. Comptage commun avant chaque figure.
2. Signaux verbaux ou gestuels pour la sécurité.
3. Attention mutuelle pour anticiper les déséquilibres.

### Gestion du groupe



Organisation des rôles et soutien entre membres.

1. Distribution claire des fonctions.
2. Rotation régulière des rôles pour progression globale.
3. Feedback et encouragements après chaque enchaînement.

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