

## Acrosport : les principes de sécurité

### Sécurité active/ Sécurité passive

L'une des finalités de l'acrosport est la réalisation de façon coopérative de figures statiques et dynamiques à caractère acrobatique et artistique. De ce point de vue, cette activité constitue un support privilégié pour amener l'élève à se doter d'un ensemble de conduites sécuritaires. La prévention se réalise à deux niveaux :

- **La sécurité active :**

Elle incombe à l'élève et l'adulte, elle est d'ordre humain. C'est une attitude préventive et un comportement sécuritaire pendant l'action acrobatique.

Elle suppose la *construction de postures* (lever, porter, projeter, rattraper...), *l'acquisition de repères dans l'espace et dans les relations avec les autres acteurs, des régulations*, qui permettent à l'élève d'être plus autonome dans la gestion de ces ressources.

- **La sécurité passive :**

Passif ne signifie en rien « inactif », mais indique plutôt une aide extérieure pour éviter un accident et limiter ses conséquences.

Elle est d'ordre matériel : aménagement du milieu (tapis...).

### Principes généraux de sécurité par rapport aux postures

- Connaître les prises manuelles variées :
  - contrôle réciproque au niveau des poignets
  - contrôle poing sur main
  - prise de mains sur coude
  - prise à 4 mains
  - prise de main utilisée pour les lancers ou les franchissements
- Tenir compte de la taille et du poids de chacun
- Changer les rôles porteur/voltigeur
- Se mettre nu-pieds pour éviter de glisser et de blesser
- L'équilibre doit prévaloir sur la force
- Chercher une force équivalente
- Communiquer avec le porteur (ou le voltigeur ou le pareur)
- Varier les contacts porteur/voltigeur

**Remarque :** La mise en place de duos « même poids/même taille » permet de jouer plus facilement dans les premières leçons. Malgré tout, il faudra éviter toute spécialisation précoce.

#### Lors d'un lever / porter il faut fixer la colonne vertébrale

- . En plaçant le dos en position anatomique (tête dans le prolongement du corps)
- . En plaçant le bassin en rétroversion (basculer vers l'avant)
- . En favorisant l'action prédominante des membres inférieurs



#### Dans un empilement on peut porter une charge très lourde à condition :

- Qu'elle soit placée le plus près possible de l'axe du corps porteur
- Qu'elle soit placée à l'aplomb d'un alignement segmentaire

#### Quelques principes pour construire des pyramides en toute sécurité :

- La solidité des appuis implique que les bras et les cuisses du porteur soient verticaux, y compris lorsqu'il est en quadrupédie et que son dos reste plat.
- Le voltigeur doit impérativement se positionner à la verticale des appuis solides du porteur et se placer sur son bassin ou ses omoplates. Ses appuis écartés avec ceux du porteur sont garants de la stabilité de l'ensemble.
- Les prises assurent le lien entre les membres de la pyramide. On veillera à limiter la hauteur de construction de la figure.
- Le pareur ne doit pas porter le voltigeur mais veillera à la construction de la pyramide. Il l'assure lors de sa montée sur la pyramide et est présent en cas de déséquilibre.
- La création de figures où les postures et attitudes sont réalisées avec un équilibre individuel de plus en plus instable préserve l'équilibre de l'ensemble.

## Réaliser une figure stable c'est être capable :

- D'utiliser les appuis pour s'équilibrer
- De rester immobile 3 ou 4 secondes
- De redescendre de la pyramide en toute sécurité, déconstruire en commençant toujours par celui qui est le plus haut, en se rapprochant le plus possible de celui qui est en dessous et en descendant avec douceur, sans sauter

### Principes spécifiques de sécurité selon les rôles

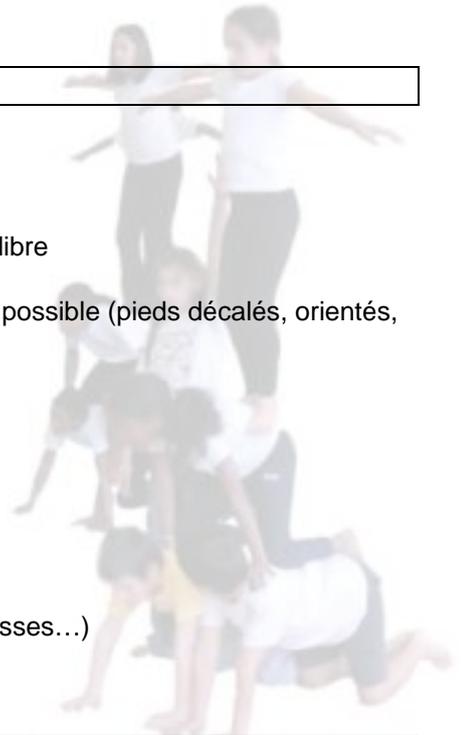
#### PORTEUR :

- Ne pas porter trop longtemps (10 à 20 secondes maximum)
- Adopter une position stable et prévenir ses camarades en cas de déséquilibre
- Doit souvent être « directeur » et/ou « ajusteur » du mouvement
- Se placer correctement en cherchant la plus grande base de sustentation possible (pieds décalés, orientés, écartés) et ouverture des hanches vers l'extérieure
- S'assurer de la qualité des saisies
- Rester le plus tonique possible durant tout le porté
- Participer à la descente du voltigeur

#### VOLTIGEUR :

S'assurer que la posture prise par le porteur est sécuritaire et stable

- S'établir le plus rapidement possible sur le porteur mais sans précipitation
- S'établir sur les parties fixes du corps porteur (épaules, bassin, mains, cuisses...)
- Rester gainé dans tous ses appuis
- La descente doit être contrôlée et se faire par étapes



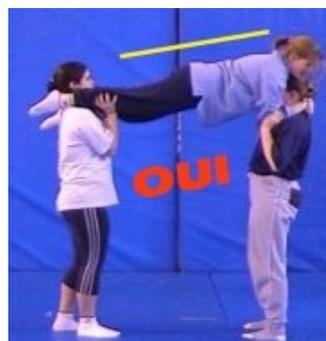
Ne pas s'appuyer au milieu du dos du partenaire



Débuter la montée sur la base la plus solide et inversement pour la descente



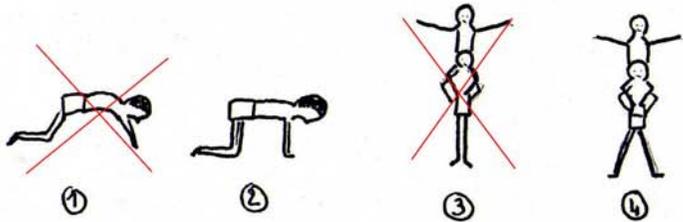
Ne pas rester relâché mais toujours tonique et gainé



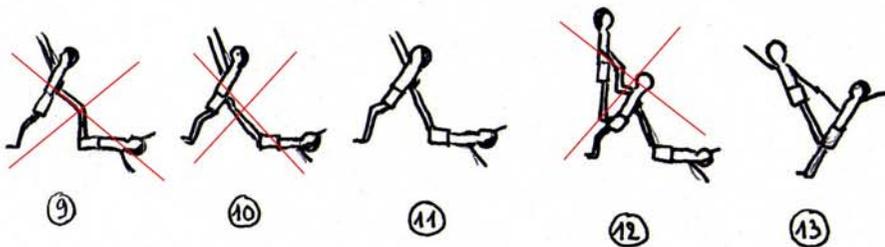
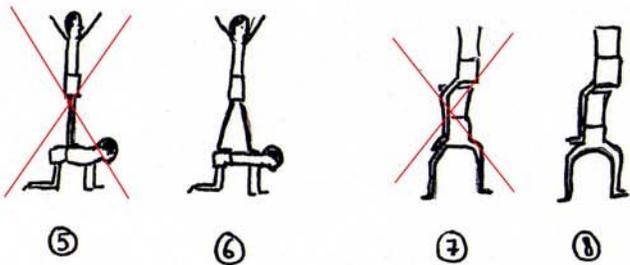
Le porteur assure le voltigeur lors de la montée puis reste présent en cas de déséquilibre

# Règles de sécurité

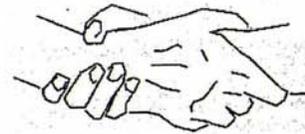
## Les ancrages au sol :



## Les points d'appui :



## Les prises de mains :



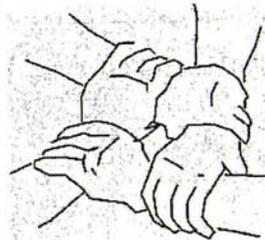
Contrôle réciproque  
au niveau des poignets



Contrôle poing sur main



Prise main sur coude



Prise à 4 mains



Prise de main utilisée pour les  
lancers ou les franchissements