

Traversée de la gorge

Une bonne tenue du corps est une facette importante de l'acrobatie avec partenaire. Certains critères d'observation permettent d'évaluer le niveau des élèves et les éventuelles lacunes. Idéalement, ce test devrait être effectué au moins à deux reprises.

Description de la tâche

Placer des bancs, couvercles de caisson ou tapis en forme de V. L'élève teste la stabilité de son tronc en se couchant sur le dos entre deux bancs ou caissons pour former un pont. Il fait de même en position ventrale entre deux tapis de sol. Il se déplace progressivement vers la partie la plus large du V.

Evaluation

Le test se prête bien à l'établissement de normes de référence selon les âges. Il permet aussi de mesurer la progression individuelle et doit donc être effectué au moins deux fois, avant et après entraînement.

Sur le dos: L'élève maintient la posture avec comme seuls points d'appui les chevilles et les épaules.

Sur le ventre: L'élève maintient la posture avec une ouverture des épaules plus importante que lors de l'appui facial classique.

Critères d'observation

Progression individuelle.

Sur le dos:

+ Le tronc est tendu, l'articulation des hanches à 180°.

– Le tronc est fléchi, l'articulation des hanches est inférieure à 180°, les fesses touchent même le sol.

Sur le ventre:

+ Le ventre est rentré, le bassin en rétroversion et légèrement basculé vers le haut.

– Dos creux.

Consignes aux élèves

La démonstration de l'enseignant est indispensable.

Sur le ventre: «Tu dois construire un pont solide au-dessus des gorges, en plaçant tes épaules d'un côté et tes jambes de l'autre. Plus le fossé est large, plus le pont est utile!»

Sur le dos: «Tu dois traverser les gorges en prenant appui d'un côté avec les mains, de l'autre avec les pieds. Tu as plus de chance de réussir si tu rentres le ventre, en contractant tes muscles.

Mise en place

Test de tension sur le dos: Deux rangées de bancs (ou de couvercles de caisson) en V, avec des tapis comme rembourrage.

Test de tension sur le ventre: Tapis de sol placés en V.

Matériel: 2 bancs, 4 tapis de sol, 2-4 couvercles de caisson, 4-6 tapis de sol.

Application pratique et indications pédagogiques

Durée	Environ 1-2 min par élève.
Organisation	Sous forme de parcours de force avec différents postes.
Personnes évaluées	Une personne par poste.

Degré	Dès la 3 ^e année
Aspect	Compétence disciplinaire
Aspect spécifique	Tension/Relâchement
Facette	Disposer d'une bonne tenue du corps garante d'une pratique sportive sûre et d'une stabilité dans les mouvements quotidiens.

Source: Kössler, Ch. (2001). Nichts für «Schlaffis». Körperspannung als Grundlage akrobatischer Figuren. **Sportpädagogik 25/1**, S. 11. Seelze-Velber: Friedrich.