

Acrobatie avec partenaire: Apprendre avec et par le mouvement

L'acrobatie avec partenaire se démarque des disciplines sportives classiques et offre de nombreux atouts sur le plan pédagogique. Il s'agit de surmonter des défis et d'apprendre à réaliser des figures acrobatiques à deux ou en groupe, et non pas de se mesurer l'un à l'autre.



L'acrobatie avec partenaire consiste à expérimenter les mouvements du corps. Elle permet de multiplier des expériences corporelles impossibles à réaliser seul ou dans la vie de tous les jours.

Le danger associé à l'acrobatie peut être relativisé, les exercices étant toujours réalisés à deux voire plus et moyennant une assistance. Ainsi, le risque d'accident est réduit au minimum, assurant par là même le maximum de chances de réussite.

Réaliser des figures acrobatiques présuppose, outre la perception corporelle individuelle, un rapport de sensibilité, de respect et de confiance avec son partenaire. Le langage verbal et non-verbal est un élément de réussite important au même titre que la compétence sociale, le contact physique, l'empathie, la considération et la coopération.

Les acrobaties collectives méritent d'être expérimentées. Elles permettent non seulement de renforcer la confiance en soi et envers les autres, mais encore de vaincre les peurs. Elles contribuent à encourager et à développer de nombreux aspects relevant des domaines social, physique et psychique.

Aspects sociaux – Ensemble plutôt que les uns contre les autres

Contact physique: Le contact physique joue un rôle essentiel pour réussir les figures. Les enfants doivent s'adapter à leurs partenaires et apprendre à focaliser leur attention non seulement sur eux-mêmes, mais encore sur les autres. Tirer, pousser, tendre, relâcher, soulever, porter et tenir sont autant de sensations perçues chez les autres et leur permettant d'apprendre à composer avec l'aspect corporel de tout un chacun de manière respectueuse et responsable.

Confiance: Réaliser des figures acrobatiques avec un partenaire, c'est-à-dire s'entraider, assurer, soutenir, porter et tirer, requiert une confiance mutuelle. Cela présuppose une attitude positive ainsi qu'une disposition fondamentale à collaborer et à aider. Une telle responsabilité sociale nécessite une certaine maturité.

Coopération: La réalisation d'acrobaties va au-delà d'une bonne collaboration entre partenaires. Ils doivent œuvrer conjointement, être créatifs, se préparer à d'autres actions et adapter les leurs. La coopération est l'élément clé de l'exécution et de la réussite.

Communication: Les figures acrobatiques ne peuvent être réussies que si les partenaires se concertent, coopèrent, se donnent des feedback et se motivent mutuellement. Il se crée en outre un dialogue entre eux et les spectateurs. Représenter quelque chose et s'exprimer avec son corps font partie de l'acrobatie avec partenaire, qui constitue un terrain idéal pour développer sa capacité de communication verbale et non verbale.

Sentiment d'appartenance: La collaboration et la proximité sociale permettent aux enfants de mieux faire connaissance, de chasser leurs craintes et de bannir leurs préjugés. Un spectacle de groupe réussi constitue une expérience gratifiante: il engendre des émotions positives susceptibles d'être partagées et qui renforcent le sentiment d'appartenance à un groupe. En outre, le fait de s'entraider et de s'assister mutuellement permet d'intégrer des enfants plus faibles ou étrangers au groupe.

Aspects physiques – La recherche de l'équilibre

Tension et relâchement: On parle aussi d'un jeu de tension et de relâchement pour décrire l'acrobatie. Ces deux états physiques sont un prérequis indispensable pour la réussite de figures acrobatiques. Dans l'acrobatie avec partenaire, les acrobates ont la possibilité d'expérimenter ces états de tension et de relâchement sur eux-mêmes et sur les autres ainsi que la manière dont ils se répercutent sur le mouvement. Ils apprennent à les utiliser de façon fonctionnelle, ce qui leur permet de contrôler leur posture.

Différenciation: On parle de qualité de différenciation dans le contexte de la collaboration avec différents partenaires. Chaque personne étant différente, les partenaires doivent d'abord apprendre à se connaître puis s'adapter les uns aux autres. A chaque changement de partenaire, ils sont obligés de réajuster divers paramètres, notamment l'équilibre et la force.

Equilibre: L'acrobatie avec partenaire est un jeu d'équilibre. Lors de chaque figure, le corps doit être maintenu dans une position stable ou déplacé de façon contrôlée. L'équilibre est un prérequis indispensable pour l'acrobatie avec partenaire, une qualité qui se verra développée au travers de cette discipline artistique.

Force: Pour tenir, soutenir, tirer, pousser ou soulever son partenaire, l'acrobate doit déployer beaucoup de force. Dans l'acrobatie avec partenaire, la force est un facteur essentiel qu'il convient d'entraîner. En outre, l'acrobate se doit d'avoir des égards envers son partenaire. Parallèlement à l'entraînement de la force, il apprendra non seulement à percevoir l'effet qu'implique l'important déploiement de force, mais encore à canaliser cette énergie.

Aspects psychiques – Une confiance en soi renforcée

Perception corporelle: Dans le cadre des expériences faites avec les mouvements du corps, l'attention est, en règle générale, dirigée vers l'intérieur. Pour réussir des éléments acrobatiques, il est important de savoir ce que l'on fait. L'acrobatie avec partenaire soulève constamment une série d'interrogations: Où dois-je placer mes pieds? Dans quelle position mon corps se trouve-t-il? Où devrait-il être? Avec quelle intensité dois-je contracter les muscles du tronc? Où sont mes bras? Toutes ces informations permettront de différencier les sensations corporelles, d'améliorer la capacité de perception et de multiplier les expériences motrices.

Attention et concentration: L'acrobatie avec partenaire consiste à montrer des figures spectaculaires. Le travail de collaboration et l'audace requièrent de l'attention et de la concentration: attention extrinsèque, ou portée à son partenaire, et concentration intrinsèque, à l'intérieur du corps.

Autonomie: L'acrobatie avec partenaire permet de soumettre des tâches assez tôt aux enfants et de leur reconnaître ainsi une certaine maturité. Ils sont fiers d'élaborer quelque chose seul au sein d'un petit groupe. En

avançant en âge, ils peuvent préparer eux-mêmes des engins, résoudre des tâches en faisant preuve de créativité, s'entraider et se corriger mutuellement de manière autonome.

Estime de soi: Lorsqu'ils élaborent des figures acrobatiques en groupe, les enfants sont appelés à parler de leurs actions motrices. S'entraider, s'assurer, convenir, se corriger et se donner des feed-back réciproques sont des actions qui stimulent leur propre réflexion et celle des autres. Elles les amènent aussi à porter un jugement réaliste sur eux-mêmes.

Confiance en soi et auto-efficacité: Réussir une figure acrobatique augmente la conviction de savoir faire quelque chose soi-même, ce qui éveille des sentiments positifs et renforce la confiance en soi. L'acrobatie avec partenaire sollicitant une aide mutuelle, elle permet aux enfants – corpulents ou minces, grands ou petits – de réaliser des figures qu'ils ne pourraient pas faire autrement (p. ex. un salto arrière).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO