

# Acrobatie avec partenaire: Aider et assurer

**Aider et assurer font partie intégrante de l'acrobatie avec partenaire. Cette thématique est particulièrement accentuée au deuxième cycle et doit devenir une évidence pour chaque élève.**



La perception des modifications corporelles peut créer certaines gênes, voire distances entre les élèves. Les contacts physiques demandent qu'on les surmonte et qu'on s'y accoutume. Toutefois, l'enthousiasme pour le jeu et le mouvement est encore grand à cet âge et les élèves sont très motivés par les défis et les nouvelles expériences motrices.

## Accent sur les 6<sup>e</sup> à 8<sup>e</sup> années HarmoS

Outre l'élaboration des pyramides, les élèves apprennent dans les six propositions de leçons de ce thème du mois à aider et assurer. Ainsi, on aide plutôt lors des éléments dynamiques avec partenaires (soutien actif) et on assure en principe pour les formes de pyramides (assistance passive déployée seulement en cas de besoin). Il s'agit désormais d'apprendre les gestes et techniques d'aide et d'assurage pour chaque figure exercée.

## Règles d'aide et d'assurage

- Les aides (actives) et pareurs (ou assureurs, en soutien) connaissent le déroulement du mouvement ainsi que les éventuelles situations à problèmes (pressentir, anticiper).
- Les aides et pareurs se tiennent près du corps de l'acrobate (rapprocher les centres de gravité).
- Les aides ont de bons appuis.
- La personne qui aide saisit avant que le mouvement commence.
- La personne qui aide garde son dos droit, ce sont les jambes qui effectuent le travail de levée ou de traction.
- Les aides et pareurs accompagnent le mouvement et y participent aussi avec leur tête.
- Les prises sont placées à chaque fois près du tronc.
- Les deux mains de l'aide ne doivent jamais être placées sur une articulation.
- L'appui se fait au niveau du bassin et des épaules, jamais sur les reins.
- La mission d'aide est terminée lorsque le mouvement est fini – quand la position est stabilisée.
- Les signaux (verbaux) doivent être discutés et établis au préalable.
- Les bijoux, montres et autres accessoires sont retirés, les cheveux attachés.

## Exécution précise

Suivant les éléments acrobatiques, l'enseignant donnera des instructions très précises pour les dispositifs d'aide et d'assurage et les élèves exerceront au préalable ces gestes. Il est particulièrement important pour les éléments dynamiques que les élèves connaissent le déroulement moteur et sachent comment l'accompagner et le soutenir, car ils devront anticiper pour ne pas être surpris ou en retard. Les figures statiques permettent aux élèves de travailler plus rapidement de manière indépendante.

L'aide et l'assurage peuvent être réduits lorsque les acrobates ont automatisé les mouvements et qu'ils sont à même de contrôler et rattraper eux-mêmes une éventuelle chute.

## Prises d'assurage

Les prises consistent à soutenir, porter, lever, pousser, tirer, appuyer, fixer, conduire, projeter et tourner. Les élèves doivent non seulement connaître et savoir appliquer les différentes prises, mais aussi comprendre leurs fonctions afin de pouvoir assurer, soutenir ou encore conduire les mouvements sans l'aide de l'enseignant.

### Prise opposée

La prise opposée est la plus importante et la plus fonctionnelle pour aider (porter, conduire le mouvement, faire tourner) et assurer (tenir fermement). La prise fermeture-éclair permet, elle, de tenir, porter ou encore rattraper. Une main saisit d'un côté, la deuxième de l'autre (pince). Les pouces «se regardent», de même que les autres doigts.



### Prise fermeture-éclair

Les aides entrecroisent leurs doigts, paumes vers le haut. Avec cette prise, l'enfant qui aide se sent plus fortement responsable pour porter ou rattraper l'acrobate déséquilibré qu'avec une prise où les deux aides face à face se tiennent au niveau des poignets. En effet, avec la prise fermeture-éclair, l'attention est vraiment portée sur l'acrobate tandis que la prise à deux aux poignets tend à focaliser l'attention sur le partenaire d'en face.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**