Acrobatie avec partenaire: Consignes de sécurité

Quelques aspects de la sécurité sont à prendre en considération pour l'acrobatie avec partenaire. Voici un aperçu des points essentiels dont ils convient de tenir compte dans chaque leçon.

Equipement/Accessoires

- Vêtements confortables et antiglisse, pantalons
- Chaussures de sport avec semelles souples, en chaussettes ou pieds nus
- Tapis minces pour éviter de s'enfoncer
- Espace suffisamment grand, dépourvu d'obstacles

Mise en scène

- Commencer par expliquer ce qu'est l'acrobatie avec partenaire afin de vaincre les éventuelles appréhensions.
- Entrer en matière prudemment, sous une forme ludique, pour habituer les enfants aux contacts physiques. Eviter d'entreprendre un tel exercice le premier jour d'école; idéalement, on attendra que le groupe se connaisse.
- Faire travailler des groupes d'enfants de même poids puis changer les rôles. Maintenir d'autres corps en équilibre est une expérience positive pour tous.
- Présenter les résultats du travail accompli; les mises en scène fonctionnent généralement mieux avec les plus jeunes, les plus âgés devant parfois encore vaincre des blocages.

Déroulement de la leçon/de l'entraînement

- Commencer par bien s'échauffer en accordant une attention particulière aux articulations.
- Veiller à ce que les enfants de 1re à 5e années HarmoS ne soulèvent pas de charges dépassant le 60 % du poids de leur propre corps. Porter un enfant à deux ne pose aucun problème, la charge étant réduite de moitié. Placer les plus costauds en bas. Veiller à une répartition correcte des charges.
- Réserver exclusivement aux enfants plus âgés (6e à 11e années HarmoS) les éléments acrobatiques (statiques) qui sollicitent le poids de leur corps, voire plus, et qui entraînent une charge sur la colonne vertébrale (p. ex. être debout sur les épaules de quelqu'un). De telles charges ne devraient pas être tenues plus de trois à cinq secondes. Eviter de plus les charges «dynamiques» (sauter pour monter et prendre l'élan pour descendre).
- Solliciter les jambes et le bassin de manière contrôlée ne pose pas le moindre problème, quel que soit le degré scolaire.
- Faire preuve de vigilance lors du montage et du démontage des figures acrobatiques, car c'est généralement à ce moment-là que surviennent les plus grosses difficultés. Ces deux phases doivent se dérouler dans la concentration et la fluidité. Eviter à tout prix les pics de force (p. ex. des mouvements saccadés et une pression subite sur la colonne vertébrale due à un saut).
- Crier immédiatement «bas!» (pour démontage) lorsque des douleurs apparaissent.
- Privilégier les éléments qui requièrent force et vitesse en début de leçon.
- Le secteur entre le bassin et les épaules ainsi que la nuque ne doivent jamais recevoir de

charge. On peut appuyer légèrement sur la tête pour s'assurer. Par exemple: s'appuyer avec les mains quand la personne concernée assure de manière consciente. Pour le montage et le démontage de pyramides avec position de banc, ne jamais mettre de charge sur l'articulation de la cheville.
- Imposer le silence et la concentration avant de réaliser un élément acrobatique; en expliquer le déroulement exact: qui donne quel ordre («haut!», «bas!») et qui prend quelle position.
- Observer la tension au niveau du corps.
- Veiller à une posture correcte.

Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO