

Acrobatie avec partenaire: Tenue lors du soulever, porter et soutenir

La question de la bonne tenue est complexe. En effet, elle varie en fonction des figures et rend difficile une définition univoque. Les lignes directrices suivantes informent les enseignants.

En acrobatie, la tenue lors du soulever et du porter revêt une signification particulière. Elle se traduit par un alignement des segments qui permet de déléguer la charge principalement au squelette.

En cas de tenue incorrecte, ce sont les muscles, les ligaments et les cartilages qui endossent une partie du rôle dévolu au squelette, ce qui peut engendrer des dommages. De plus, une tenue peu anatomique prétérite l'exécution des éléments acrobatiques. Or, chaque élément acrobatique exige une tenue spécifique.

Au secondaire I, il faut thématiser les actions soulever, porter et soutenir avec un accent mis sur la prudence (aussi dans l'optique d'une activité professionnelle future). Les éléments d'acrobatie (dynamiques et statiques) soumettent les articulations à de lourdes charges. Les poignets et la colonne vertébrale représentent ici les parties les plus vulnérables.

Soulever correctement

Plus l'on se tient près du poids à soulever, moins la charge est grande pour la colonne vertébrale. L'illustration ci-contre montre une personne qui soulève correctement, avec le dos bien droit.

Le poids à soulever se répartit mieux sur l'ensemble de la colonne vertébrale si le dos est bien contracté (et les genoux fléchis si nécessaire). Une charge sur un dos fléchi peut engendrer des pointes de force susceptibles d'endommager la colonne ou les disques intervertébraux.



Soulever correctement



Mauvaise position

Porter correctement

Lors du portage, il faut aussi veiller à répartir équitablement la pression sur la colonne. Les inclinaisons vers l'avant, l'arrière et de côté en présence de charges sont à éviter.

Soutenir correctement

Les exercices d'appui avec une forte flexion des poignets peuvent engendrer des déplacements osseux ou des surcharges au niveau des tendons et des ligaments. Afin d'éviter cela, les exercices doivent être soigneusement choisis et leur durée limitée (varier les exercices). De plus, le renforcement des avant-bras et des poignets contribue à diminuer ces charges, tout comme le port de bandeaux élastiques aux poignets.

Tenue debout correcte

- Orienter les pieds: jambes légèrement écartées (largeur de hanches), pieds en position de V (légère); talons et articulations des orteils ancrés au sol, genoux relâchés.
- Redresser le bassin: allonger les ischions, le pubis, le coccyx en direction des talons.
- Mobiliser la colonne vertébrale: étirer la colonne, disque après disque, vers le haut; étirer le haut de la colonne dans la direction opposée au pubis et au coccyx.
- Relever la tête: imaginer qu'un fil soulève la partie supérieure du crâne (comme une marionnette); la tête «flotte» ainsi au-dessus de la dernière vertèbre cervicale.
- Redresser le bassin: l'épine du coccyx et celle du pubis se trouvent sur une ligne horizontale; l'épine du pubis et l'épine iliaque antérieure sont alignées verticalement.
- Activer le plancher pelvien: ramener légèrement le nombril vers le sternum, contracter les fessiers.
- Abaisser les épaules: écarter doucement les clavicules, laisser pendre les épaules vers l'extérieur, relâcher les bras.
- Penser vertical: de la plante des pieds au sommet du crâne, alterner tension et relâchement.

Remarque: Une colonne vertébrale en bonne santé peut soutenir les charges proposées dans les exercices à condition de respecter une tenue correcte.

Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO