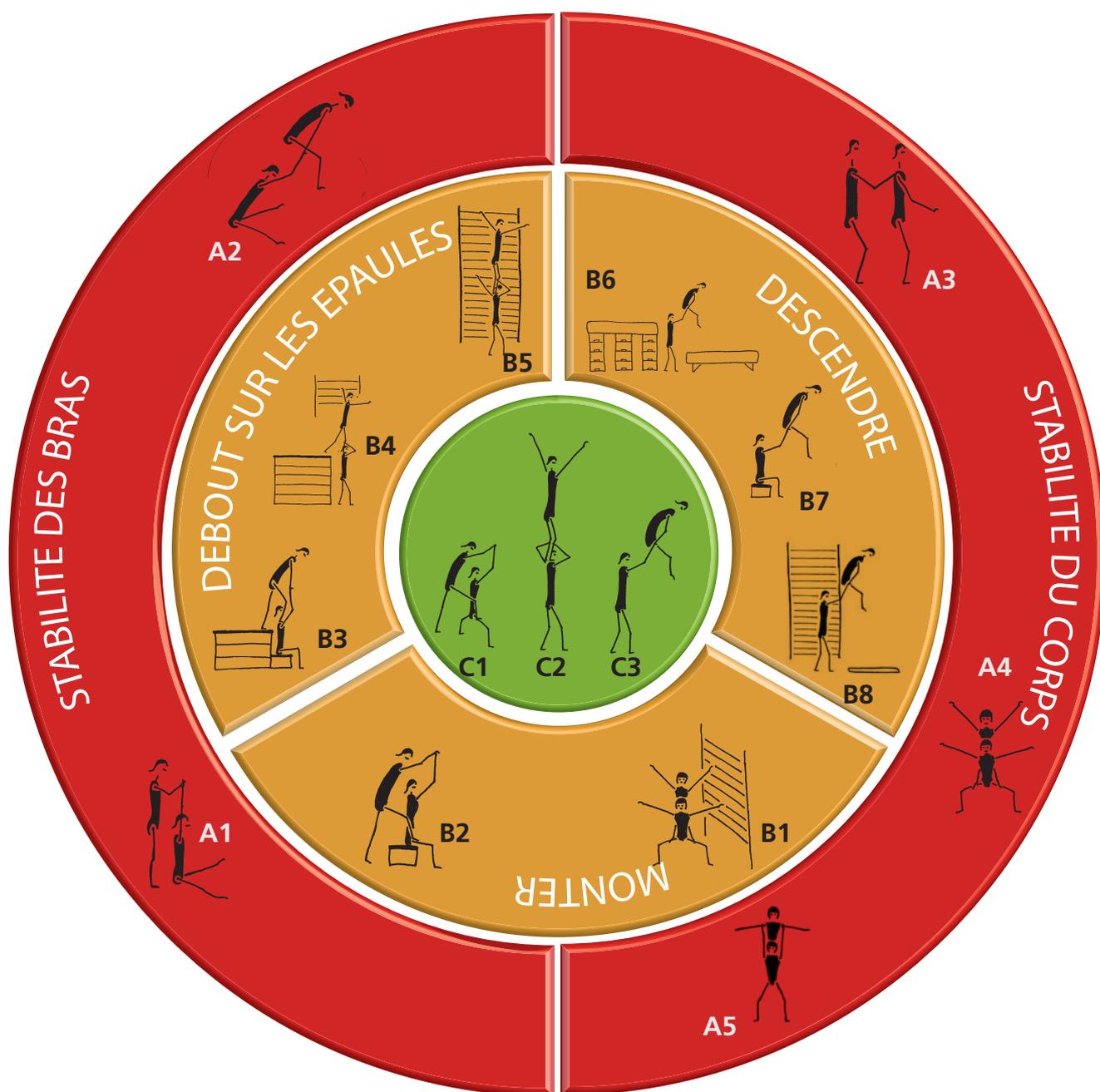


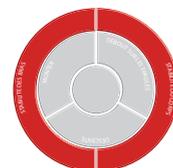
«Debout sur les épaules»

Cette suite méthodologique facilite l'approche de la figure «Debout sur les épaules» appelée aussi empilement à deux.

Quelques exercices préparatoires entraînent la stabilité du corps et des bras (enseignement frontal). Les élèves exercent les trois éléments partiels – monter, se tenir debout sur les épaules et descendre – sous forme de travail par poste. Les exercices sont conçus de telle sorte que les acrobates puissent s'assurer sans l'aide d'une troisième personne. L'enseignant se tient à disposition pour des conseils.



Exercices préparatoires pour la stabilité



A1 Stabilité des bras: A est assis jambes écartées et tend les bras vers le haut. B secoue les bras de A et teste leur stabilité en y mettant un peu de pression. A résiste au mieux.



A2 Roulade avant: A est assis jambes écartées et tend les bras vers le haut. B, debout derrière lui, saisit ses poignets et saute par-dessus son camarade sans lâcher la prise. A soutient B dans ce mouvement vers l'avant. B roule et entraîne A dans son mouvement vers l'avant. A se retrouve debout et fait de même. Etc.



A3 Solide comme un roc: A se tient tel un roc, jambes écartées et légèrement fléchies, pieds et les genoux orientés vers l'extérieur. B essaie par tous les moyens de le faire bouger en secouant les différentes parties du corps (bras, jambes, épaules, etc.). A résiste du mieux qu'il peut.



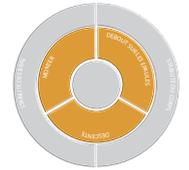
A4 Station sur les hanches: A se place en position de cavalier (jambes écartées, angle prononcé au niveau des hanches). B, derrière, pose un pied dans le creux des hanches de A, se redresse en s'appuyant sur ses épaules et pose le second pied sur l'autre cuisse. Il appuie ses genoux contre les épaules de A, redresse le haut du corps et tend ses deux bras à l'horizontale. A presse les épaules contre les genoux de B.



A5 Suspension en croix: A et B en position de station sur les hanches. A saisit les aisselles de B et le soulève, bras tendus et dos droit. B place pour cela ses bras de côté, bien tendus, comme une croix.



Exercices préparatoires pour chaque étape



Monter

Porteur

- Jambes légèrement écartées, genoux fléchis
- Pointe des pieds et genoux orientés vers l'extérieur
- Bras, tronc et jambes contractés et stables

Voltigeur

- Monter et descendre lentement
- Pas de mouvements saccadés

B1 A est assis sur deux éléments de caisson. Les pointes de pieds et les genoux sont orientés vers l'extérieur et les bras tendus vers le haut. B tient les mains de A et pose d'abord un pied sur le caisson ou directement dans le creux de la hanche de A, puis le second sur l'épaule, comme s'il montait un escalier.



B2 Comme B1, mais au lieu de passer sur le caisson, B monte en posant le pied dans le creux des hanches de A. Effectuer cet exercice près des espaliers pour que les acrobates puissent se tenir en cas de déséquilibre.





Debout sur les épaules

Porteur

- Corps contracté, stable et bien ancré au sol
- Tenir les mollets du voltigeur en dessous du creux poplité
- Poser le pouce à côté des doigts (ne pas pincer)
- Tirer le mollet du voltigeur légèrement vers le bas et contre la tête. Simultanément, presser l'occiput contre le tibia (étai)

Voltigeur

- Placer les pieds près de la nuque
- Pieds en V, talons rapprochés
- Tibias contre l'occiput du porteur

B3 A est assis sur deux éléments de caisson face aux espaliers. Dans son dos est placé un second caisson à hauteur de ses épaules. B monte directement du caisson sur les épaules de A. Si nécessaire, A peut se tenir aux espaliers.

Plus difficile

- Sans les espaliers.

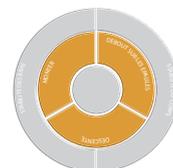


B4 A est debout, un caisson placé dans son dos à hauteur de ses épaules. B monte directement du caisson sur les épaules de A. Effectuer cet exercice près des espaliers pour que B puisse se tenir en cas de déséquilibre.



B5 Grimper aux espaliers et s'établir sur les épaules de A. En cas de déséquilibre, les acrobates peuvent se tenir aux espaliers.





Descendre

Porteur

- Saisir les mains du voltigeur
- Pendant la descente, amener les mains jusqu'aux hanches
- Ralentir si possible toute la descente

Voltigeur

- Ne pas sauter des épaules mais se laisser tomber vers l'avant
- Durant la descente, s'appuyer sur les mains du porteur (bras solides et tronc droit)
- Amortir la réception en fléchissant les genoux

- B6** Escalader la montagne de tapis puis passer sur les épaules de A, descendre sur les tapis au sol.



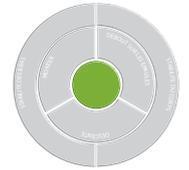
- B7** Monter sur le porteur assis. Ce dernier reste assis et le voltigeur descend sur un tapis posé au sol.



- B8** Monter sur les escaliers puis sur les épaules de A. Descendre sur un tapis posé au sol.



Conclusion



Forme finale

Remarque: L'élément doit d'abord être exercé en toute sécurité (gros tapis derrière et devant) jusqu'à ce que la stabilité soit garantie.



C1 A monte directement sur les épaules de B en posant le pied sur le creux des hanches puis le second sur l'épaule. B place une main sur les mollets de A, juste sous le creux poplité. Il fait de même avec sa deuxième main.



C2 Lorsque l'empilement à deux est stable, les partenaires se redonnent les mains, l'une après l'autre.



C3 La figure est terminée quand A est de retour au sol, stable.

