

# ACROSPORT

Comment améliorer la prestation du groupe ?

## S'entendre en groupe sur une méthodologie

- Faire l'état des capacités de chacun
- Écouter les avis de tous
- Choisir une solution, prendre un rôle, et bien définir comment s'y prendre
- Désigner un coordonnateur
- Se donner des signaux brefs pour synchroniser les mouvements.

## Respecter la trame de la prestation

- Début
- Entrée
- Montage
- Figure
- Démontage
- Liaison
- Montage
- Figure
- Démontage
- ...
- Sortie ou fin

## PERFORMANCE

- Augmenter la hauteur de la pyramide
- Varier la position du ou des porteurs, voltigeurs, et jokers
- Diminuer la surface et le nombre d'appuis au sol
- Augmenter le nombre de renversements et/ou les élever
- Réduire l'aide ( manipulations, parades,..)

## ORIGINALITE

- Choisir un thème : humoristique, esthétique, athlétique,...
- Rechercher des figures « jamais vues »
- Varier les montages et démontages de pyramides, ainsi que leurs enchaînements.

## STABILITE DES PYRAMIDES

- Travailler les principes de sécurité et d'équilibre

## Améliorer ses points faibles

- Appui tendu renversé
- Roue
- Éléments acrobatiques (salto, flip, ...)
- Éléments de liaison

## ENCHAINEMENTS

- Le mouvement doit être rythmé (pas de temps d'arrêt, ou arrêt minimum actif)
- Prévoir les distances des uns par rapport aux autres pour éviter de marcher
- Se placer pour être vu du public
- Utiliser le tempo de la musique

## Choisir une musique

- Imaginer le rythme des mouvements à produire pour accompagner la musique
- Une musique qui nous plaît n'est pas forcément un support facilitant les mouvements



A partir de la  
**RÉALISATION**  
**DE LA SÉANCE**  
**PRÉCÉDENTE**