

## La gymnastique acrobatique

La gymnastique acrobatique anciennement connue sous le nom d'acroport, est une discipline en plein essor et ce depuis les années 1970. C'est une pratique accessible aux personnes des deux sexes, quelque soient leurs âge et leurs gabarit. En acroport, tout le monde a sa place, l'immonde variété des pyramides met en jeu diverse qualité physique ( coordination, force , souplesse ). Et en fonction de l'âge des pratiquants, on choisira plutôt telle ou telle pyramides ou bien l'on adaptera la difficulté de telle autre.

### 1- Définition de la gymnastique acrobatique :

La gymnastique acrobatique ou acroport est une activité gymnique artistique, mélangeant chorégraphie, gymnastique au sol et pyramide humaine. Il consiste en la pratique de main à main acrobatique, enchaînements de portées, de chorégraphies et d'acrobaties sur un thème musical<sup>1</sup>.

L'acroport se pratique en équipe (de 2 à 4 personnes par formation), composée de *voltigeurs*, de *porteurs*. Le voltigeur est celui qui participe à une forme corporelle en utilisant (appui, équilibre ou saut) avec une autre personne. Le porteur est donc celui qui joue un rôle d'appui. Il existe 5 types de formations en compétition : duo féminin - duo mixte - duo masculin - trio féminin - quatuor masculin

La Gymnastique Acrobatique est un mélange d'acrobaties et de chorégraphies réalisées individuellement et collectivement. La chorégraphie, réalisée en musique, renforce la dimension artistique de cette discipline.

Cette discipline permet de développer la confiance en soi ainsi qu'un sens artistique. Les exercices sont effectués sur un praticable similaire à la Gymnastique Artistique qui mesure 12 mètres sur 12. Cette discipline nécessite de la force, de la souplesse, de l'agilité ainsi que des qualités acrobatiques.

La gymnastique acrobatique – abrégée “acroport” ou "acrogym" – est un des sports les plus passionnants à pratiquer et à regarder. Un exercice ne dure pas plus de deux minutes et demie et contient des pirouettes, des vrilles, une élégante chorégraphie et des tenues qui font vibrer. Ce sport offre un spectacle visuel mais requiert également des qualités impressionnantes en termes de force

physique, souplesse, coordination et confiance, les athlètes se fiant à leurs partenaires pour les attraper et les lancer haut dans les airs.

La réalisation de pyramides fait la spécificité de cette discipline. Il en existe deux types : les pyramides statiques (les partenaires sont en contact permanent et maintiennent des positions variées) et les pyramides dynamiques (la création d'un envol permet la réalisation de rotations aériennes du gymnaste voltigeur).

## 2- Historique

La Gymnastique Acrobatique tient ses racines de l'Antiquité. De nombreuses sculptures et peintures de cette époque ont été trouvées dans divers lieux de la planète (on trouve des porteurs acrobatiques sur les fresques égyptiennes). Les plus anciennes datent de 8 000 av. J.-C. Bien que l'on puisse trouver des traces d'acrobatie collective dans certaines cultures traditionnelles ou dans les pratiques militaires, c'est plus particulièrement grâce au cirque que la Gymnastique Acrobatique moderne va se dessiner. Les numéros sont plus connus sous le nom de « mains à mains » dans ce milieu et cherchent à montrer force, souplesse, équilibre et agilité. Aujourd'hui, la tendance s'est inversée. Les numéros de « mains à mains » des cirques sont très souvent réalisés par d'anciens grands champions de Gymnastique Acrobatique.

La Gymnastique Acrobatique moderne, acrosport à l'époque, fut reconnue comme discipline sportive par l'ancienne URSS en 1939, plus tard par la Pologne, la Chine, l'Allemagne et la Bulgarie<sup>2</sup>. Ces pays s'organisent et développent l'aspect compétitif de la discipline. Certains athlètes de l'époque vont fortement influencer sur la pratique actuelle, à l'image du Polonais Konrad Zielinski qui fut juge expert et membre du Comité Technique de la Fédération Internationale de Gymnastique jusqu'en 2008<sup>3</sup> et de sa femme Gisela. Lors des premières compétitions, seule l'exécution technique était prise en compte. Aujourd'hui, la difficulté et l'artistique sont également évaluées.

En 1973, la Fédération Internationale de Sports Acrobates (FISA) est créée. Elle regroupe l'Acrosport et le Tumbling. Cette institutionnalisation entraîne l'élaboration d'un code de pointage officiel. Les catégories de compétition sont créées par la même occasion. Elles sont au nombre de 5 : duo féminin, masculin et mixte, trio féminin et quatuor masculin. Ce sont toujours les mêmes formations qui concourent aujourd'hui.

Les premiers Championnats du Monde ont été organisés à Moscou dès l'année suivante. Le premier titre de champion du monde en paire mixte fut décerné à Yuri et Galina Savelyev.

En 1985, la discipline est reconnue par le Comité International Olympique. Elle est intégrée en 1993 au programme des Jeux Mondiaux à La Haye (Pays-Bas). Cinq ans plus tard, à l'occasion de l'entrée du Trampoline aux J.O, la FISA et la FIT (Fédération Internationale de Trampoline) fusionnent avec la Fédération Internationale de Gymnastique, une condition sine qua non du CIO (Comité International Olympique). En 2005, l'Acrosport devient Gymnastique Acrobatique, afin de répondre au souhait de la FIG de fédérer les pratiques gymniques et d'harmoniser les appellations.

Aujourd'hui, l'Europe reste le berceau de la discipline, mais tous les continents ont été touchés par la magie de la Gymnastique Acrobatique.

### **3- La compétition**

Chaque équipe d'acrobates participe à titre individuel.

Comprend des épreuves de duo en masculin, féminin et mixte : homme porteur, femme voltigeuse. Trio féminin. Quatuor masculin.

Durée : les exercices libres statiques, dynamiques et combinés durent 2 minutes 30 secondes (sauf pour les catégories Découvertes, Fédérale Junior, National Avenir et National Espoir où la durée est de 2 minutes)

Gagnée par l'équipe la mieux notée.

Dirigée par un juge arbitre, deux juges de difficulté, trois à cinq juges artistiques, trois à cinq juges d'exécution. Les juges notent la qualité artistique (chorégraphie) et l'exécution (bonne exécution des difficultés) de l'enchaînement.

### **4- L'aire d'évolution des gymnastes**

Le praticable est un plancher carré de 12 m de côté, élastique, souple, composé de plaques jointes par des bandes de velcro, recouvert par une moquette.

### **5- Les acteurs**

### 5-1 Le voltigeur

participe à une forme corporelle en étant en appui sur une autre personne (porteur) de façon sécurisée, c'est-à-dire en plaçant les appuis (pieds ou mains) sur des parties solides du corps du porteur.

### 5-2 Le porteur

joue un rôle d'appui et de soutien. Il doit être capable d'anticiper d'éventuels déséquilibre du voltigeur.

## 6- La tenue

La tenue de compétition est très encadrée d'une part pour favoriser l'aspect esthétiques et artistique, donc renforcer la dimension spectaculaire et médiatique de la discipline, et d'autre part dans le but de préserver l'intégrité physique des pratiquants, notamment des plus jeunes.

**Femmes** : justaucorps, ou en combinaison longue. Jupette autorisée, mais elle doit couvrir la totalité de la zone pelvienne et ne pas descendre en dessous, ou un pantalon.

**Hommes** : portent un Léotard ( débardeur moulant ) ou une chemise melante avec un short ou un sokol ( pantalon fuseau ).

Avec ou sans chaussons, ou chaussettes blanches.

La tenue doit être identique au sein d'un groupe (duo, trio, quatuor), ou être complémentaire.

## **7- Déroulement de la compétition**

### **Principe général**

Main à main pratiqué avec support musical, les concurrents effectuant des portées, des figures acrobatiques et des passages chorégraphiques.

#### **7-1 Les exercices**

L'ordre de passage est tiré au sort, sauf lors de l'exercice combiné dans lequel ils passent en ordre inverse de la somme des notes obtenues lors des exercices statiques et dynamiques. Le premier mouvement effectué par un compétiteur est considéré comme le début de l'exercice. Tous les exercices, doivent inclure des éléments de chorégraphie, doivent être réalisés en musique.

#### **Un exercice d'équilibriste**

Il existe trois types d'exercices en gymnastique acrobatique : les exercices statiques, les exercices dynamiques et les exercices combinés. Les exercices statiques sont évalués sur la base de la force, de la souplesse, de l'agilité, du maintien des positions, de la coordination et du mouvement, tandis que les exercices dynamiques doivent montrer l'aptitude de l'athlète à prendre, faciliter, interrompre ou stopper un envol – ce qui donne de spectaculaires sauts périlleux et culbutes. Les exercices combinés comprennent des éléments à la fois statiques et dynamiques.

#### **7-2 Au rythme de la musique**

En gymnastique acrobatique, tous les exercices doivent être accomplis au rythme de la musique, mais attention à bien choisir celle-ci. Sélectionner le morceau approprié est essentiel pour une bonne prestation et une bonne note, car les règles stipulent que tous les exercices doivent être chorégraphiés pour “être logiquement et esthétiquement en harmonie” avec l'accompagnement musical. Il est possible d'utiliser un morceau avec des paroles durant l'un des exercices.

#### **7-3 Un défi de taille**

L'accent est mis sur l'esthétique dans chaque aspect de la gymnastique acrobatique, même la différence de taille entre les partenaires doit être “visuellement logique”. Tous les athlètes doivent être mesurés au millimètre

près par un spécialiste de l'anthropométrie avant les compétitions et des points peuvent même être déduits si la taille des partenaires n'est pas dans les limites fixées par la compétition ou trop hétérogène.

Les qualifications consistent en trois exercices : un exercice statique, un exercice dynamique et un exercice combiné. Les exercices combinés durent au maximum 2 minutes 30 secondes. L'exercice dynamique dure 2 minutes. Les exercices statiques demandent de la force, de l'agilité, de l'équilibre et de la souplesse. Les exercices dynamiques se composent de lancés, de portés et d'éléments en vol. Toutes les paires ou les groupes doivent passer par les qualifications. Un tirage au sort détermine l'ordre de passage. Un classement de chaque paire ou chaque groupe est déterminé après les trois performances. Les 8 meilleures paires et les 8 meilleurs groupes de chaque catégorie en qualifications avancent en finale.

#### **7-4 Finale**

Cette compétition détermine les Champions du Monde dans chaque catégorie. En finale, les gymnastes engagés présentent un exercice combiné. Celui-ci doit être composé d'éléments caractéristiques des exercices statique et dynamique

#### **7-5 Les éléments :**

##### *Éléments individuels*

Statiques ou de catégorie 1 Souplesses, combinaisons acrobatiques avec réception fixe (tels attitude, fente, poisson, équilibre, grand écart, etc.) positions, équilibres, et éléments de chorégraphie.

Dynamiques ou de catégorie 2 Séries acrobatiques réalisées en déplacement continu avec une réception sur les deux pieds, sauf exception.

#### **7-6 Composition des exercices :**

Un exercice se compose d'éléments collectifs et d'éléments individuels optionnels, tous caractéristiques de l'exercice (statique ou dynamique) et reliés entre eux par la chorégraphie.

- ***Exercice libre statique***

Deux partenaires (au moins) restent en contact permanent durant la réalisation de cet élément. Ce type d'exercice doit mettre en évidence la force, l'équilibre, ainsi que la souplesse et l'agilité des partenaires. Les éléments statiques peuvent être soit fixes, soit en mouvement (changements de position, etc.). Ils doivent être maintenus 3 secondes. Les pénalités sont de 0,3 point par seconde manquantes. Les éléments statiques effectués en mouvement ne sont évalués que si la position finale est contrôlée et maintenue.

En duo, l'exercice doit comprendre :

- Jusqu'à 8 et au moins 6 éléments collectifs statiques sans phase aérienne dont trois doivent être maintenus 3 secondes, et jusqu'à 3 éléments individuels optionnels.

En trio, il doit comprendre :

- Jusqu'à 8 éléments collectifs dont 4 pyramides différentes, et jusqu'à 3 éléments individuels optionnels.

En quatuor, il doit comprendre :

- Jusqu'à 8 éléments collectifs dont au moins une pyramide et une ou plusieurs transitions. Si cette pyramide s'écroule pendant sa construction et avant que le chronomètre soit en marche, elle vaut 0 point.

*Exercice libre dynamique*

- Le contact entre les partenaires doit être très bref, impliquant une phase aérienne.
- Ce type d'exercice doit mettre en évidence la maîtrise individuelle et collective dans l'exécution des phases aériennes lors des séries de tumbling, les sorties ainsi que les rattraper.

L'exercice doit se composer de six éléments collectifs jusqu'à 8 éléments collectifs incluant une phase aérienne. Cinq catégories d'éléments collectifs sont définies :

- de partenaire à partenaire (rattraper).

- du sol au partenaire (rattraper).
- du partenaire au sol (sorties).
- du partenaire au sol avec bref contact avant la réception (sorties).
- du sol, bref contact avec le partenaire, puis retour au sol du concurrent (élément dynamique).

Ainsi que 3 éléments individuels optionnels.

### ***Exercice libre combiné***

- Il doit comprendre des éléments types de l'exercice statique et des éléments types de l'exercice dynamique.
- Il doit toujours inclure six éléments collectifs et jusqu'à 10 éléments collectifs contenant au moins, ainsi que 5 éléments individuels optionnels de catégorie 1 ou 2, dont un rattraper.

### **7-7- Fautes d'exécution**

Les juges repèrent et jugent les fautes techniques et les fautes artistique.

*Fautes techniques* Elles concernent : la réception, le début et la fin des éléments, la stabilité des éléments statiques, l'amplitude des éléments dynamiques, la correction de la tenue du corps, la précision de l'exécution, les aides extérieures (ceinture, pareur, serre-tête), les chutes et les altérations d'éléments.

Pénalisation des fautes techniques :

- les graves de 0,5 à 1 point.
- les moyennes de 0,3 point.
- les légères de 0,1 point.

*Fautes Artistique* Elles concernent :

- l'utilisation incomplète de l'aire d'évolution, le mauvais usage des divers niveaux de mouvement (haut, milieu ou bas), de même que le manque de variété de la qualité du mouvement (soutenu, lent, rapide, direct ou indirect), tout manque d'harmonie entre la musique et le mouvement, le port d'une tenue vestimentaire incorrecte, la trop grande différence de taille entre des partenaires, la concentration de tous les éléments difficiles dans la même partie de l'exercice.



Pénalisation des fautes d'impression :

- les graves de 0,5 à 1 point.
- les moyennes de 0,3 point.
- les légères de 0,1 point.

### **7- 8- Jugement :**

**juges à l'exécution** : les juges à l'exécution évaluent la maîtrise technique de l'exercice, 3 à **juges à l'artistique** ces juges évaluent l'aspect artistique, et c'est également la moyenne des deux notes médianes qui détermine la note artistique, **juges à la difficulté** qui contrôlent les cartes de compétition remises au préalable par les entraîneurs. **et 1 juge arbitre** apprécie les enchaînements à partir des critères techniques et artistiques suivants : difficulté, artistique, qualité de l'exécution, durée des éléments d'équilibre, durée de l'exercice. Il veille au bon déroulement de la compétition, il applique les pénalités éventuelles (différence de taille, dépassement de la durée de l'exercice. Un certain nombre de difficultés de base est exigé pour chaque exercice permettant l'établissement de la note de base. La note de chaque juge est donnée sur 10 points, au dixième de point.

La note finale obtenue par chaque formation s'obtient par addition de la note A (de base) (diminuée des pénalités éventuelles), de la note B (d'exécution) et de la note C (artistique).

### **Classement :**

Trois titres sont attribués par groupe aux concurrents les mieux notés :

- Concours général
- Exercice statique
- Exercice dynamique.