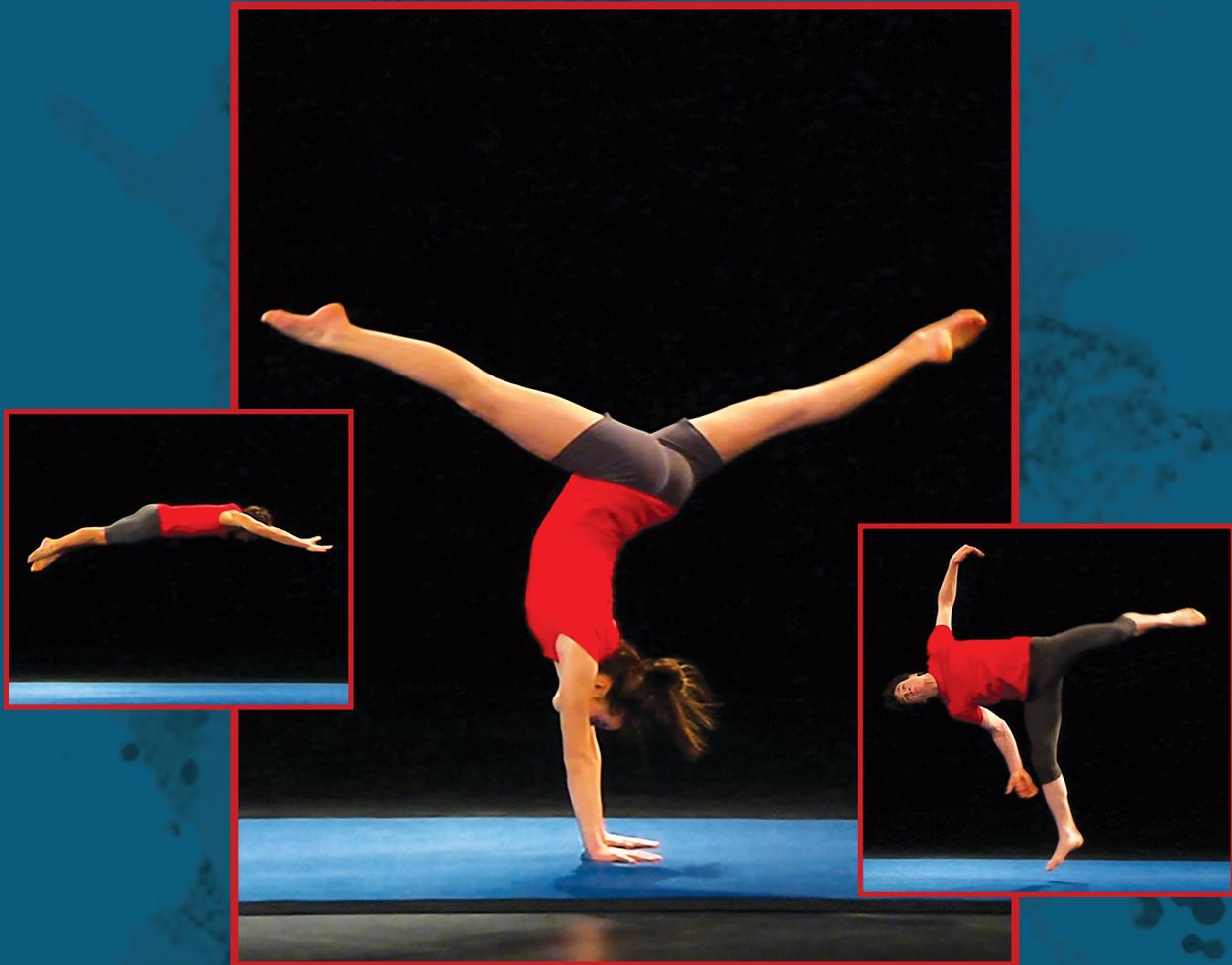


TECHNIQUES DE BASE EN ARTS DU CIRQUE



ACROBATIE



FONDATION
CIRQUE DU SOLEIL™



CIRQUE DU SOLEIL

Conception et direction du projet: Michel Lafortune
Coordination de production: Carla Menza
Assistance à la production: Darlene Lenden, David Simard
Soutien technique: Darlene Lenden, Véronique Ricard, Jessenia Villamil Dos Santos
Assistance à la coordination: Hélène Brunet

Conseillers spéciaux: Bernard Petiot, Martin Bolduc

Conception graphique:
Direction artistique: Pierre Desmarais
Graphisme: Maria Masella et Emmanuelle Sirard
Sélection des photos: Jean-Marc Gingras
Photographies pages couverture: Éric Saint-Pierre, Lyne Charlebois, Ierê Ferreira, Sarah Bédard-Dubé
Montage et mise en page: Karine Raymond

Révision:

Révision et uniformisation du manuscrit: Patrice Aubertin, Violaine Ducharme, Darlene Lenden, Carla Menza, Sylvain Rainville, David Simard

Comité de lecture (CDS): Hélène Brunet, Lino de Giovanni, Stéphane Groleau, Michel Lafortune, Karine Lavoie, Carla Menza, Simon Rioux, David Simard, Paul Vachon

Traduction/Révision lexicale: Sandy Gonçalves, Diane Martin, Marie-Odile Pinet, Claudia Marisa Ribeiro

Collaboration à la définition du lexique: Stacy Clark, Marceline Goldstein, Marie-Andrée Robitaille

Révision linguistique: Liliane Michaud, Diane Martin

Formateurs Service Citoyenneté:

Emmanuel Bochud: [Diabolo](#) – Emmanuel Bochud, Karine Lavoie: [Jeux de groupe](#), [Bâton fleur](#)

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

Direction de contenus: Daniela Arendasova, directrice des études

Assistance à la direction de contenu: Patrice Aubertin, coordonnateur formation des instructeurs et formateurs, et Annie Gauthier, coordonnatrice à l'organisation scolaire

Rédaction:

ENSEIGNANTS: Nathalie Hébert: [Acrobatie](#), [Cerceau](#) – Anne Gendreau: [Corde lisse et tissu](#) – André St-Jean: [Échasses](#), [Minitrampoline](#), [Rola bola](#) – Sylvain Rainville: [Équilibre](#), [Main à main](#), [Pyramides](#) – Nicolette Hazewinkel: [Fil de fer](#) – Yves Dagenais: [Jeu d'acteur](#) – Sergey Perepelizki: [Jonglerie](#) – Luc Tremblay: [Monocycle](#) – Véronique Thibeault: [Trapèze fixe](#) – Antoine Grenier: [Gréage](#)

Démonstration photos et vidéos:

ÉTUDIANTS: Laurie Adornato, Devin Henderson, Maxim Laurin: [Acrobatie](#) – Anna Kichtchenko, Andréanne Nadeau: [Cerceau](#) – Anne-Fay Audet-Johnston, Simon Nadeau, Natalie Oleinik: [Corde lisse et tissu](#) – Chloé St-Jean-Richard: [Échasses](#) – Louis-Marc Bruneau-Dumoulin, Valérie Doucet: [Équilibre](#) – François Bouvier: [Fil de fer](#) – William Bonnet, Ugo Dario, Matthew Holsbeke, Giulio Lanzafame, Jonathan Morell, Jeff Retzlaff, Thomas Saulgrain, Vanessa Vollerling: [Jeu d'acteur et Jeux de groupe](#) – Yann Leblanc, Jonathon Roitman: [Jonglerie](#) – Camille Legris, Tristan Nielsen: [Main à main](#) – Maxim Laurin, Chloé St-Jean-Richard: [Minitrampoline](#) – Joachim Ciocca: [Monocycle](#) – Alma Buholzer, Marie-Pier Campeau, Lisa Eckert, Miguel Angel Giles Huayta, Anny Laplante, Yann Leblanc, Léonie Pilote, Jonathon Roitman: [Pyramides](#) – Simon Nadeau: [Rola bola](#) – Rosalie Ducharme: [Trapèze fixe](#)

Dépôt légal: Été 2011

* Dans ce document, le genre masculin est utilisé comme générique, dans le seul but de ne pas alourdir le texte.

Remerciements pour leur collaboration:

Gaétan Morency, vice-président Citoyenneté, pour son soutien à la réalisation du projet.
Marc Lalonde, directeur général de l'École nationale de cirque ainsi que tous les employés du *Cirque du Soleil* et de l'École nationale de cirque pour leur collaboration.

Toute reproduction est strictement interdite sans l'autorisation préalable du titulaire des droits d'auteurs. Le contrevenant s'expose à des sanctions civiles ou pénales./Any reproduction is strictly prohibited without prior authorization of the copyright holders. Any infringement is subject to civil or penal sanctions.

Tous droits réservés/All rights reserved

Produit au Canada/Produced in Canada



© 2011 Cirque du Soleil
cirquedusoleil.com

Cirque du Soleil est une marque détenue par *Cirque du Soleil* et employée sous licence./*Cirque du Soleil* is a trademark owned by *Cirque du Soleil* and used under license.

PRÉFACE

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

Située à Montréal, l'École nationale de cirque est un établissement d'enseignement secondaire et collégial qui a pour mission première de former des artistes de cirque. Elle est la seule institution en Amérique du Nord à offrir le cycle complet de formation en arts du cirque, soit le programme préparatoire, le programme Cirque-études secondaires et la formation supérieure (menant au Diplôme d'études collégiales en arts du cirque). Depuis 1981, plus de 400 artistes ont été formés par l'École. Précurseur dans le renouveau des arts du cirque au Canada et en Amérique du Nord, l'École a contribué à l'émergence des grands cirques québécois que sont devenus le *Cirque du Soleil*, le Cirque Éloïze et les 7 doigts de la main, mais aussi de plusieurs compagnies de cirque à l'étranger.

L'École nationale de cirque occupe aujourd'hui une position unique dans le monde de l'enseignement des arts du cirque. Forte d'une équipe pédagogique et artistique de plus de 60 enseignants provenant des secteurs des arts du cirque, des sports acrobatiques, des arts de la scène et de l'éducation, l'École est fréquemment sollicitée pour partager son expertise dans le cadre de colloques, d'échanges pédagogiques et de rencontres au Canada et à l'étranger, notamment par l'intermédiaire du Réseau international de formation des instructeurs de cirque social RIFCS, de la Fédération européenne des écoles de cirque professionnelles (FEDEC), de l'European Youth Circus Organisation (EYCO) et de l'American Youth Circus Organisation (AYCO).

Avec l'engouement que connaissent le cirque social et la pratique de loisirs en arts du cirque ainsi que la demande conséquente pour des praticiens qualifiés, l'École a cru essentiel de soutenir le développement de l'offre de services d'initiation et de formation en arts du cirque de qualité et sécuritaires. Ainsi, depuis 2004, ses programmes de formation d'instructeurs et de formateurs menant à une attestation d'études collégiales et reconnus par le ministère de l'Éducation, des Loisirs et du Sport du Québec ont formé une centaine de professionnels de l'enseignement. Ces derniers sont actifs dans toutes les sphères de l'enseignement du cirque, dans l'éducation des jeunes, dans les loisirs, dans le cirque social et jusque dans la formation spécialisée d'artistes professionnels.

En plus des compétences en initiation aux techniques de cirque, l'exercice de la fonction d'instructeur en arts du cirque dans le contexte d'activités de loisirs ou d'intervention sociale nécessite notamment des connaissances en sécurité et sur les stades de développement de la personne, sur les plans moteur, psychologique et social, de même que des habiletés en animation et en gestion de classe. Cet ouvrage constitue un outil pédagogique utile et pertinent mais ne saurait remplacer une formation en pédagogie des arts du cirque. De même, si les techniques sont essentielles à la pratique des arts du cirque, ces disciplines ne peuvent se passer de la créativité et de la poésie pour être véritablement artistiques et porteuses de sens, et ce, même dans un contexte de pratique amateur.

Les enseignants et les praticiens qui ont pris part avec enthousiasme et rigueur à l'élaboration des contenus de ce manuel se joignent à moi pour remercier le *Cirque du Soleil* de s'être investi généreusement dans le développement d'un ouvrage pédagogique de cette envergure. Cela aidera certainement un grand nombre de jeunes, par l'intermédiaire de praticiens qualifiés, à mieux s'épanouir grâce à la pratique des arts du cirque.

Daniela Arendasova
Directrice des études
École nationale de cirque
Montréal



INTRODUCTION

L'exercice des arts du cirque suppose la connaissance et la maîtrise d'une ou de plusieurs techniques, qui demandent généralement un travail d'apprentissage progressif et continu. Le recours à ces techniques permet d'accéder à un large éventail de possibilités visant autant le développement de capacités physiques que celui du potentiel créatif et des habiletés sociales.

Il existe actuellement un intérêt grandissant pour l'utilisation des arts du cirque appliqués à d'autres fins que le spectacle de performance. Des professionnels du milieu du loisir, du développement humanitaire, de la santé mentale ou de la réhabilitation physique regardent avec un grand intérêt l'évolution des initiatives en cours.

Comme l'apprentissage de ces techniques est appelé à se développer dans plusieurs domaines, et devant l'engouement certain pour les arts du cirque comme pratique de loisir, il nous a semblé important d'élaborer un document qui répondrait aux besoins de connaissances techniques, tout en assurant un enseignement sécuritaire et par étapes des techniques de base en arts du cirque.

Par ailleurs, nous croyons que ce document sera apprécié par toutes les organisations concernées par l'enseignement des techniques de cirque. Nous pensons ici aux écoles de cirque, aux programmes de cirque récréatif, aux fédérations de gymnastique acrobatique ainsi qu'au milieu de l'éducation. Tous y trouveront des connaissances qui bonifieront leur pédagogie.

Une collaboration entre l'École nationale de cirque et le *Cirque du Soleil*

Cette trousse éducative multimédia regroupe 17 disciplines de cirque et 177 éléments techniques. Élaborée avec la complicité des enseignants de l'École nationale de cirque, elle préconise et respecte les principes de l'enseignement des techniques de base en arts du cirque. Illustré par les élèves de cette même institution, ce document mise sur le développement progressif des compétences et la maîtrise de différentes techniques circassiennes de base.

L'ouvrage comprend deux composantes principales :

Des documents écrits : La composante écrite de *Techniques de base en arts du cirque* comprend 17 chapitres correspondant chacun à une discipline différenciée par une couleur. Chaque chapitre est divisé en deux sections. La première section présente la terminologie propre à la discipline, l'équipement requis, les renseignements particuliers ainsi que les consignes concernant la sécurité et la prévention des blessures. La deuxième section illustre en détail les différents éléments techniques qui composent la discipline. Cette section comprend la description des éléments techniques, les explications détaillées du mouvement, des éducatifs permettant un apprentissage étape par étape des éléments techniques, des notions d'assistance manuelle, des correctifs correspondant aux erreurs les plus communes ainsi que des variantes du mouvement.

Des documents vidéo : La composante vidéo de *Techniques de base en arts du cirque* a pour objectif de favoriser une meilleure compréhension du matériel écrit et de soutenir visuellement l'apprentissage. Afin de faciliter le repérage des informations, les couleurs attribuées aux disciplines présentées dans les documents écrits correspondent à celles des documents vidéo. Dans le même ordre d'idées, les photos qui accompagnent les explications du mouvement, les éducatifs et les variantes ont été extraites des documents vidéo. Selon le cas, l'ajout de plans isolés et le recours aux ralentis facilitent la compréhension des positions techniques complexes et des enchaînements rapides. D'autre part, des mises en garde apparaissent à des moments spécifiques afin de rappeler les éléments de sécurité à considérer lors de l'exécution de l'élément en cours.



Pour des raisons pratiques, la section « erreurs communes » n'est pas incluse afin de mettre l'accent sur la représentation adéquate des mouvements. Par ailleurs, les éducatifs essentiels à l'apprentissage des éléments techniques sont présents sur les documents vidéo. Il faut toutefois consulter les documents écrits pour accéder à la liste complète des éducatifs.

Tous les exercices contenus dans les documents écrits et vidéo sont présentés de manière à ce que leur pratique se déroule dans des conditions sécuritaires, idéalement sous la surveillance de l'instructeur ou de l'entraîneur, et avec la préparation et l'équipement appropriés.

Les composantes écrites et vidéo de *Techniques de base en arts du cirque* sont complémentaires : elles ont été conçues pour être utilisées conjointement. Les documents écrits renferment des informations qui ne sont pas disponibles dans les documents vidéo. À l'inverse, les documents audio-visuels contribuent à une compréhension des mouvements que les documents écrits ne peuvent fournir avec autant de justesse.



MODE D'EMPLOI – DOCUMENTS ÉCRITS

JEU D'ACTEUR
INTRODUCTION AU JEU D'ACTEUR

Le jeu d'acteur consiste à incarner des personnages dans le cadre d'une mise en scène dont les consignes sont préalablement définies. Les participants adaptent leur performance en fonction du niveau de jeu, de l'environnement, des traits de personnages et des interactions demandés.

Cette discipline est partie prenante du processus de création des spectacles de cirque. On demande de plus en plus aux artistes de cirque d'interpréter des personnages et des émotions. Comme pour les autres disciplines, des techniques de base sont essentielles afin de parvenir à jouer une intention, une émotion ou une situation de manière claire et efficace.



Introduction

La première page de chaque chapitre décrit, de façon générale, les spécificités et les caractéristiques propres à chacune des disciplines.

Chaque discipline est différenciée par une couleur. Les diverses couleurs, correspondant à celles présentées dans les documents vidéo, facilitent le repérage des informations.

MAIN À MAIN
INTRODUCTION AU MAIN À MAIN

Discipline acrobatique qui consiste à réaliser diverses portées, à deux ou à plusieurs personnes, sur les mains ou sur la tête. Ces figures exigent force, équilibre, souplesse ainsi que synchronisme entre voltigeurs et porteurs.

Deux formes de figures sont pratiquées, le main à main statique et le main à main dynamique. Les portées statiques ne comportent aucun déplacement majeur mais exigent plus d'endurance dans le maintien des figures. Les figures dites dynamiques se caractérisent quant à elles par l'exécution de propulsion et de sauts acrobatiques.



TERMINOLOGIE

Battements
Action de lancer une jambe tendue vers l'avant, avec le pied en pointe, afin de former un angle d'environ 90° ou plus avec le corps.

Centre de masse (CDM)
Point représentant la moyenne de toute la masse corporelle d'une personne et la rencontre des trois axes de rotation.

Demi-pointe
Maintien de la position debout sur la pointe des pieds.

Fil
Câble sur lequel on marche.

Pied en fermeture
Position du pied, droit sur le fil.

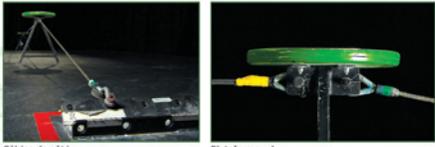
Pied en ouverture
Rotation externe du pied d'environ 45 degrés.

Plateforme
Structure « A » qui permet l'ancrage du fil tout en le soulevant du sol.

Retirés
Action de fléchir une jambe et de soulever le pied afin de le poser sur le genou de la jambe opposée.

ÉQUIPEMENT

- un câble (le fil) sur lequel on marche;
- deux plateformes « A » pour accrocher le câble;
- les câbles de côté;
- un tire-fort pour tendre le fil;
- un ressort;
- les manilles pour assembler;
- un tapis de sol de la longueur du fil et d'au moins 1,40 m de large.



Câbles de côté **Plateforme « A »**

Techniques de base en arts du cirque - FIL DE FER - © 2011 Cirque du Soleil

Terminologie

Termes techniques essentiels à la bonne compréhension des éléments et propres à chaque discipline.

En collaboration avec les enseignants de l'École nationale de cirque, une recherche terminologique approfondie a été menée afin de déterminer les expressions et les termes les plus reconnus dans les milieux du cirque et de l'acrobatie.

Équipement requis

Équipement nécessaire à la pratique des différentes disciplines présentées.

Renseignements particuliers

Indications spécifiques à la pratique de la discipline mais essentielles à la juste exécution des éléments techniques, regroupant autant l'identification du côté dominant pour la réalisation des vrilles que les positions corporelles dans les phases aériennes.

Sécurité

Information essentielle à considérer pendant les entraînements dans le but de minimiser tout risque de blessure.

Spécifiques à chaque discipline, ces points, d'une importance primordiale, traitent autant du rôle de l'instructeur que de l'environnement de travail.

TERMINOLOGIE

Corde lisse
Agrès aérien composé d'une corde de coton torsadée ou tressée, d'un diamètre de 3 à 5 centimètres, disposée à la verticale et à partir de laquelle l'acrobate exécute différentes figures acrobatiques.

Crête iliaque
Os plat formant le bord supérieur de l'os du bassin.

Flexion des hanches
Action de rapprocher les jambes du buste, soit de diminuer l'angle tronc/jambes.

Pieds en flex
Position de la cheville en flexion.

Suspension mi-reversée
Flexion des hanches en position inversée.

Tissu aérien
Agrès aérien en tissu, généralement composé de lycra, plié en deux et suspendu à un point d'accroche, sur lequel l'acrobate exécute différentes figures acrobatiques.

RENSEIGNEMENTS PARTICULIERS

Le travail en corde lisse et en tissu s'effectue sur un axe vertical, ce qui sollicite sans cesse l'endurance physique. Le participant étant constamment soumis à la gravité, le défi consiste à limiter la perte de hauteur pendant l'exécution des placements et à trouver des combinaisons qui limitent les manipulations nécessaires et les inévitables remontées.

La pratique de ces deux disciplines requiert une endurance musculaire générale et développe une bonne tonicité. Elle sollicite spécifiquement la force du haut du corps, les bras, les épaules, les abdominaux ainsi que la force de préhension.

Note: Afin d'alléger le texte, le mot « corde » sera employé dans les descriptions pour désigner à la fois la corde et le tissu, à l'exception des portions consacrées uniquement au tissu.

SÉCURITÉ

La corde et le tissu laissant place à beaucoup de liberté, de créativité et d'exploration, la sécurité apparaît comme la seule véritable règle. Conséquemment, l'équipement doit être en bon état et adéquatement installé. Également, il est primordial de toujours utiliser un tapis de réception. L'instructeur doit s'assurer de connaître ses limites et d'être en mesure d'évaluer celles des participants.

La corde et le tissu se pratiquent sans longe ou dispositif de sécurité, mais avec un tapis de réception. Pour cette raison, il est essentiel de s'assurer d'avoir la capacité d'effectuer un élément au complet, ce qui inclut autant le contrôle du mouvement que la sortie. Pendant la descente, et malgré l'utilisation d'un tapis de réception, la possibilité de se laisser tomber ne peut en aucun cas être à considérer.

Comme la corde et le tissu peuvent occasionner des brûlures par abrasion, il est recommandé de porter des vêtements ajustés couvrant, le plus possible, les jambes et le tronc. Malgré ces précautions, il est normal que les personnes qui s'initient à ces disciplines éprouvent de la douleur. La corde et le tissu donnent des sensations de serrement aux pieds, aux cuisses et au tronc, et occasionnent parfois des brûlures mineures sur les pieds ou d'autres parties exposées. Afin d'augmenter l'adhérence et de limiter les légers glissements involontaires, on utilise de la résine réduite en poudre qu'on applique sur les mains et, au besoin, sur les pieds et derrière les genoux.

Techniques de base en arts du cirque - CORDE LISSE ET TISSU - © 2011 Cirque du Soleil



Prérequis de la discipline Acrobatie

Cette partie, spécifique au chapitre Acrobatie, présente les positions, les schémas corporels et les figures essentielles à l'exécution des techniques de base.

PRÉREQUIS DE LA DISCIPLINE

Les pages qui suivent présentent les positions et les figures essentielles à l'exécution des techniques de base en acrobatie. Pour chacun de ces prérequis, des schémas corporels sont présentés afin de permettre aux participants de bien les maîtriser.

Position groupée

Position du corps avec les hanches en flexion et les jambes fléchies.

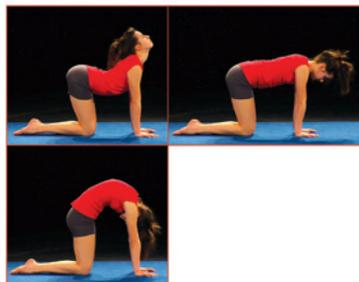
Prérequis pour les roulades et les sautés.



Schémas corporels comprenant la position groupée:

Position du chat

De la position à quatre pattes, creuser puis arrondir le dos et revenir à la position initiale.



Techniques de base en arts du cirque - ACROBATIE - © 2011 Cirque du Soleil



7

Exercices d'échauffement de la discipline Acrobatie

Cette partie, spécifique au chapitre Acrobatie, décrit les exercices d'échauffement préparatoires nécessaires à une pratique sûre de la discipline.

EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT

Note: Chaque schéma peut être exécuté le nombre de fois désiré. Ils peuvent être exécutés les uns après les autres sous forme d'exercices.

Appel pour éléments acrobatiques

Avec les deux jambes collées, faire un saut vers l'avant avec réception sur un pied, avancer la jambe opposée en extension et déplacer le CDM sur celle-ci tout en fléchissant légèrement le genou. Basculer le tronc vers l'avant et soulever la jambe libre vers l'arrière. Les bras, le tronc et la jambe arrière doivent être alignés.

Appel pour impulsion

À partir d'une course, avec les bras en extension de chaque côté de la tête, sauter en lançant une jambe vers l'avant, bloquer son mouvement et, à l'aide d'un déplacement vif et dynamique, rassembler les jambes.

Bascule du corps avec les jambes en fente

À partir de la position tendue debout avec les bras de chaque côté de la tête, avancer une jambe en extension et déplacer le CDM sur celle-ci tout en fléchissant légèrement le genou. Basculer le tronc vers l'avant et soulever la jambe libre vers l'arrière. Les bras, le tronc et la jambe arrière doivent être alignés. Répéter en alternant les jambes.

Berceau sur le dos

Couché sur le dos, relever les bras et les jambes et bercer le corps vers l'avant et vers l'arrière en position gainée.

Berceau sur le ventre

Couché sur le ventre, relever les bras et les jambes et bercer le corps vers l'avant et vers l'arrière en position cambrée.

Carpé chandelle

À partir de la position carpée avec les jambes en extension sur le sol, ramener le tronc vers l'arrière, dérouler le dos et amener les bras de chaque côté du tronc. Avec un appui sur les omoplates et les bras, soulever les jambes et le tronc en position tendue.

Courbette sur les pieds

En position tendue debout avec les bras en extension de chaque côté de la tête, déplacer le tronc vers l'arrière en position cambrée, revenir en position tendue et amener le tronc vers l'avant en position gainée.

Dauphin dos

À partir de la position carpée avec les jambes en extension sur le sol, effectuer une ouverture du bassin, dérouler le dos et amener les bras de chaque côté de la tête. Avec un appui sur les pieds et les omoplates, lever le bassin et adopter la position cambrée.

Descente cambrée

À partir de la position à quatre pattes, arrondir le dos, plier les bras, se cambrer et s'allonger sur le ventre.

Groupé à TATR

À partir de la position groupée, monter en ATR groupé. Revenir en position debout.

Techniques de base en arts du cirque - ACROBATIE - © 2011 Cirque du Soleil



21



ACROBATIE MENICHELLI

Description de l'élément technique
Rotation arrière de 180° autour de l'axe transversal, passage à l'ATR et finale avec bascule du corps avec les jambes en fente.

Prérequis

- Renversement arrière.
- ATR jambes en écart latéral.
- Retour avec les jambes en fente.

Explications du mouvement

- À partir de la position tendue debout avec les bras de chaque côté de la tête, basculer légèrement vers l'arrière et descendre les bras. Effectuer une antéimpulsion des bras jusqu'à leur alignement dans le prolongement du corps, une extension des jambes ainsi que des hanches. **M 1**
- Transférer le CDM au-dessus des mains et passer à l'ATR avec les jambes en position d'écart latéral, le repère visuel étant sur les mains. **M 2**
- Effectuer un retour avec les jambes en fente et revenir à la position tendue, avec le repère visuel devant. **M 3**

Note: Une fois la poussée des jambes complétée, les bras doivent demeurer alignés dans le prolongement du corps.



Techniques de base en arts du cirque - ACROBATIE - © 2011 Cirque du Soleil

Description de l'élément technique

Description concise précisant la nature ou les mouvements-clés de l'élément technique présenté.

Prérequis

Figures, schémas corporels et habiletés techniques à maîtriser avant d'entreprendre l'apprentissage de l'élément.

Explications des mouvements

Présentation détaillée des différentes séquences de mouvements qui composent l'élément.

Désignées par l'icône M

Ces explications étant appuyées par une ou plusieurs photos qui leur correspondent, l'ajout d'un chiffre à la lettre **M** permet de suivre les séquences représentées visuellement. **M 1**; **M 2**, etc.

Note de sécurité

Au-delà des indications présentes dans la première section, les notes de sécurité signalent des aspects essentiels à considérer au cours de l'exécution de ce mouvement pour éviter tout risque de blessure.

PYRAMIDES LA PYRAMIDE D'ÉGYPTE

Description de l'élément technique
Pyramide à 7 personnes.

Prérequis

- Voltigeur debout sur un porteur en position sumo carpiée.

Explications du mouvement

- Quatre porteurs se placent l'un à côté de l'autre en position sumo carpiée en entrecroisant les jambes avec celles des porteurs voisins afin de stabiliser la base de la pyramide et de former une ligne droite. Les dos doivent être à l'horizontale et à la même hauteur les uns que les autres. **M 1**
- Un premier voltigeur monte sur les deux porteurs du centre en appuyant ses mains sur leur dos, en montant soit directement, soit à l'aide d'un appui du pied sur une cuisse. Une fois en hauteur, le voltigeur pose un pied sur le bassin de chacun des porteurs du centre et appuie ses mains sur les omoplates de ces derniers. Deux autres voltigeurs répètent cette séquence, l'un se plaçant sur le dos des deux porteurs de gauche et l'autre sur celui des deux porteurs de droite. **M 2**
- Lorsque les trois voltigeurs sont stables, ils relèvent le tronc afin d'avoir le dos à l'horizontale. Simultanément, porteurs et voltigeurs effectuent une extension latérale des bras avec appui sur les épaules des partenaires voisins, s'il y a lieu. Les porteurs complètent la séquence par une extension des jambes. **M 3**
- Pendant la descente, les voltigeurs posent de nouveau leurs mains sur les omoplates des porteurs puis sautent vers l'arrière, l'un après l'autre, à partir du centre et en évitant tout mouvement brusque.

Note de sécurité: Il est important qu'il y ait un tapis de réception devant la pyramide en cas de chute. Dans le cas échéant, ils doivent tomber sur les personnes en dessous. Ainsi, la vitesse et la hauteur de la chute seront moindres.



Techniques de base en arts du cirque - PYRAMIDES - © 2011 Cirque du Soleil



Éducatifs

1. Une personne tient le diabolo avec les mains et le bouge pour que le participant pratique les règles de correction avec les baguettes. Le diabolo se corrige avec la main qui lui donne la vitesse de rotation, la main droite. Tout en le corrigeant, continuer de lui donner de la vitesse en faisant des mouvements de haut en bas avec la main droite. **ED 1**
Trois consignes de correction:
1. Se tenir face au diabolo; s'il tourne, on le suit.
2. Si le diabolo penche vers soi, vers les pieds, avancer la main droite; la ficelle frottera alors sur la calotte du diabolo et celui-ci redeviendra droit.
3. Si le diabolo penche vers l'extérieur, reculer la main droite; la ficelle frottera alors sur la calotte du diabolo et celui-ci redeviendra droit.
La correction devrait se faire de plus en plus rapidement et devrait donc être de plus en plus petite.
2. Rouler le diabolo sur le sol à l'aide des baguettes et le soulever dans les airs.



Assistance manuelle

- Le pareur se place derrière le participant et manipule avec lui les baguettes en donnant la vitesse de rotation et en appliquant les corrections.

Erreurs communes	Corrections et exercices correctifs
1. Dès le début, le participant place le diabolo du mauvais côté sur le sol.	1. Placer le diabolo du bon côté. Si on veut le manipuler avec la main droite, on doit le mettre du côté droit.
2. Le participant est mal placé.	2. Rester face au diabolo.
3. Le participant attend trop longtemps pour effectuer la correction.	3. Corriger le diabolo dès les premiers signes d'instabilité. Avec la pratique, on arrive à anticiper les corrections.
4. Le diabolo devient instable en perdant de la vitesse.	4. Donner toujours de la vitesse en appliquant la correction.
5. Le participant effectue une correction trop prononcée et fait verser le diabolo.	5. Faire de petits mouvements de correction.

Techniques de base en arts du cirque - DIABOLO - © 2011 Cirque du Soleil

Éducatifs

Exercices et séquences de mouvements, étape par étape, recommandés afin de réussir l'exécution de l'élément technique. Ils facilitent l'apprentissage progressif en misant sur la coordination et la préparation physique ainsi que sur la prise de conscience des mouvements.

Désignés par l'icône ED

Ces éducatifs étant fréquemment appuyés par une ou plusieurs photos qui leur correspondent, l'ajout d'un chiffre aux lettres **ED** permet de suivre les séquences représentées visuellement. **ED 1**; **ED 2**, etc.

Assistance manuelle

Aide que l'instructeur ou le pareur doit fournir au cours de l'enseignement des mouvements. Permet de visualiser les gestes à poser et les actions à mener afin de garantir un apprentissage sécuritaire.

Désignée par l'icône AM

Assistance manuelle

- Pour aider le participant, l'instructeur se place devant lui et tient son bras solidement tendu, en serrant le poing. Le participant s'appuie sur le poing en essayant de le lâcher le plus longtemps possible. **AM 1**
- Ne pas tenir le participant par les hanches, car il ne contrôlera pas son équilibre.



Erreurs communes	Corrections et exercices correctifs
1. Les bras du participant baissent durant le demi-tour.	1. Développer le réflexe de lever les bras pendant le demi-tour. EX
2. Le participant met trop de poids sur le pied droit.	2. Garder le CDM au-dessus du pied gauche. Le pied droit doit aider pendant le tour.
3. Le participant carpe le corps.	3. Plier davantage le genou de la jambe gauche, en levant les bras.

Variantes

1. Enchaînement: marche, demi-tour au bout du fil, marche.
2. Enchaînement: quatre demi-tours au milieu du fil.

Techniques de base en arts du cirque - FIL DE FER - © 2011 Cirque du Soleil



ÉQUILIBRE
CHAISE

Description de l'élément technique
Équerre au sol avec appui sur les mains.



Explications du mouvement

- Appuyer les mains au sol avec l'index vers l'avant et le CDM sur le plat des mains. Garder les jambes collées et tendues avec les pieds en pointe. Pousser avec les bras en contractant les abdominaux et en amenant le bassin légèrement vers l'arrière.

Éducatifs

- Chaise sur des cannes ou sur des barres parallèles.
- Chaise avec les jambes en position groupée.

Assistance manuelle

- Surveiller les chutes arrière possibles surtout lorsque l'exercice est fait sur des cannes d'équilibre ou lorsque le participant lève les jambes très haut.

Erreurs communes

- Le participant ne parvient pas à lever les jambes.
- Le participant n'arrive pas à garder les bras tendus.

Corrections et exercices correctifs

- Répéter des exercices permettant le renforcement des muscles abdominaux. EX
- Tourner les mains vers l'extérieur, l'index vers l'avant.

Variante

- Chaise avec les jambes en écart. V 1



Techniques de base en arts du cirque - ÉQUILIBRE - © 2011 Cirque du Soleil

Erreurs communes

Erreurs les plus fréquentes à éviter.

Corrections et exercices correctifs

Rectifications à apporter soit par le biais de corrections de mouvements, soit par des exercices correctifs. Ces derniers sont désignés par l'icône EX.

Variantes

Figures, dérivées des éléments techniques, offrant l'opportunité de progresser et de varier les apprentissages.

Désignées par l'icône V

Assistance manuelle

- L'instructeur place sa main sur la cheville du participant pour éviter que l'angle de son genou dépasse 90°, autrement une chute en résulterait. AM 1

Note : Éviter de pousser trop fort sur la jambe; l'angle ne doit pas dépasser celui de la position deux jamets. Si le trapèze est plus haut, l'instructeur place ses mains sous les épaules du participant.



Erreurs communes

- Le participant laisse tomber la hanche et la jambe libre, et il a de la difficulté à remettre le genou sur la barre.
- Le participant reste carpé et il a de la difficulté à garder un angle de genou sécuritaire.

Corrections et exercices correctifs

- Garder les hanches à la même hauteur tout au long du mouvement.
- Ouvrir les hanches en serrant les fesses et en poussant le bassin vers l'avant; tirer les talons vers les fesses.

Variantes

- Jambes de côté en écart. V 1
- Arabesque : jambe en arrière, un pied tiré vers la tête. V 2




Techniques de base en arts du cirque - TRAPÈZE FIXE - © 2011 Cirque du Soleil



MODE D'EMPLOI – DOCUMENTS VIDÉO



Menu général

Après la séquence d'ouverture, une première fenêtre présente les disciplines contenues dans le DVD.

Menu des éléments

Une fois la discipline sélectionnée, une deuxième fenêtre permet de naviguer d'un élément technique à l'autre. La commande « tout jouer », au bas de la fenêtre, offre également la possibilité de visualiser les éléments en boucle.





Mises en garde

À des moments stratégiques pendant le visionnement des mouvements, des indications apparaissent en tant qu'informations supplémentaires ou mises en garde concernant la sécurité ou la prévention.

Icônes

Lorsqu'il est en surbrillance, l'icône correspondant à ceux présentés dans le document écrit indique la composante de l'élément technique à l'affiche.



Plan rapproché

Dans certains cas, une attention particulière a été apportée à une figure, à une partie du corps ou à une assistance manuelle au cours de l'exécution d'un mouvement par l'ajout d'un plan rapproché ou présentant un angle différent.

Notes techniques

Il est possible d'effectuer des sauts d'une partie à l'autre d'un même élément en sélectionnant les icônes qui se trouvent au bas de l'écran à partir de la fonction « skip ». La fonction de lecture ralentie, disponible sur la plupart des lecteurs DVD, permet également de visualiser avec plus de précision chacun des mouvements.



ACROBATIE

INTRODUCTION À L'ACROBATIE

L'acrobatie est une discipline fondamentale dans l'apprentissage des arts du cirque. Elle consiste à effectuer des déplacements corporels, qui comprennent généralement une phase aérienne, en multipliant et en diversifiant les rotations du corps autour de nombreux axes. Les figures acrobatiques peuvent être réalisées directement sur le sol ou à l'aide de supports matériels.

La pratique de cette discipline millénaire requiert force, coordination, équilibre et souplesse.



TERMINOLOGIE

Abduction des bras

Éloignement latéral des bras.

Amplitude

Réalisation d'un mouvement avec un angle maximal.

Antépulsion

Ouverture des épaules, c'est-à-dire augmentation de l'angle bras/tronc.

Appel

Mouvement permettant la transition d'une course soit à une impulsion soit à un autre mouvement acrobatique.

ATR

Appui tendu renversé. Équilibre sur les mains en position tendue avec les bras de chaque côté de la tête.

Axe antéro-postérieur

Ligne imaginaire traversant le corps du nombril vers le milieu du dos.

Axe longitudinal

Ligne imaginaire traversant le corps de la tête aux pieds.

Axe transversal

Ligne imaginaire traversant le corps de la hanche droite à la hanche gauche.

Bascule du corps avec les jambes en fente

Mouvement de renversement du corps avec appui sur une jambe permettant de placer les jambes en position d'écart latéral ou facial.

Centre de masse (CDM)

Point représentant la moyenne de toute la masse corporelle d'une personne et la rencontre des trois axes de rotation.

Chandelle

Appui renversé sur les épaules.

Courbette

Mouvement du corps passant de la position cambrée à la position gainée et vice versa, au cours d'un appui renversé sur les mains ou debout sur les pieds.

Extension des hanches

Action d'éloigner les jambes du buste, soit d'augmenter l'angle tronc/jambes, en position d'appui tendue debout ou renversée.

Fermeture des épaules

Action de déplacer les bras, en position tendue, du haut vers le bas, dans un mouvement synchrone et parallèle.

Flexion des hanches

Action de rapprocher les jambes du buste, soit de diminuer l'angle tronc/jambes, en position d'appui tendue debout ou renversée.



Fouetté de jambes

Déplacement vif et dynamique des jambes en vue d'amorcer ou d'affermir un mouvement de rotation ou un déplacement corporel.

Impulsion

Action d'imprimer un mouvement d'élévation au corps à partir du contact des pieds avec le sol, d'une extension des jambes et d'une antéimpulsion des bras.

Main distale

Au cours d'une assistance manuelle, la main du pareur la plus éloignée du participant en action.

Main proximale

Au cours d'une assistance manuelle, la main du pareur la plus près du participant en action.

MT

Minitrampoline.

Ouverture des épaules

Action de déplacer les bras, en position tendue, du bas vers le haut, dans un mouvement synchrone et parallèle.

Pareur

Personne qui assiste manuellement l'exécution d'un mouvement ou d'une position.

Pont

Position dans laquelle le corps est incliné en arrière en hyperextension dorsale, avec appui sur les mains et les pieds.

Position cambrée

Position dans laquelle le corps forme une légère courbe vers l'arrière, avec les bras allongés de chaque côté de la tête ou du tronc et le bassin en antéversion.

Position carpée

Position du corps avec les hanches en flexion et les jambes tendues.

Position gainée

Position dans laquelle le corps forme une légère courbe vers l'avant, avec les bras allongés de chaque côté de la tête ou du tronc et le bassin en rétroversion.

Position groupée

Position du corps avec les hanches en flexion et les jambes fléchies.

Position tendue debout

Alignement corporel droit avec les jambes tendues et les bras en extension de chaque côté de la tête ou du tronc.

Réception

Action d'amortir un mouvement au contact des mains ou des pieds avec le sol. Pour stabiliser et contrôler la réception, les bras ou les jambes doivent être fléchis.

Repère visuel

Endroit sur lequel le regard doit être fixé.



Répulsion

Action d'imprimer un mouvement d'élévation au corps à partir du contact des mains avec le sol, puis d'une ouverture épaules.

Rétropulsion

Fermeture des épaules, c'est-à-dire diminution de l'angle bras/tronc.

Rétroversion

Action d'incliner le bassin vers l'arrière sans flexion.

Saut extension

Élévation du corps en position tendue debout, les bras de chaque côté de la tête, à partir d'un mouvement d'extension complète des jambes et d'une antépulsion des bras.

Schéma corporel

Action musculaire élémentaire et prise de diverses postures requises pour l'exécution d'un mouvement acrobatique.

Toc-toc

À partir de l'ATR, répulsion des épaules, et retour avec les jambes en fente à la position tendue debout, les bras de chaque côté de la tête.

ÉQUIPEMENT

Espalier

Large échelle fixée à un mur et servant à effectuer des mouvements de gymnastique.

Minitrampoline (MT)

Appareil constitué d'une toile fixée à un cadre par des ressorts et sur lequel on fait des sauts et des figures acrobatiques.

Plinth

Surface permettant des appuis surélevés.

Tapis de réception

Surface coussinée permettant d'amortir le choc au moment de la réception.

RENSEIGNEMENTS PARTICULIERS

L'acrobatie favorise le développement de la conscience physique, de la coordination et de l'orientation spatiale. Le participant, au moment d'exécuter une séquence acrobatique, doit déterminer et isoler des mouvements corporels multiples, pour être en mesure de réaliser simultanément de nombreuses actions et de déplacer son corps autour de plusieurs axes.

Connaître et contrôler son corps permet d'acquérir des habiletés physiques, techniques et mentales qui contribuent à élargir les possibilités d'expressions corporelles.

SÉCURITÉ

Pour une pratique saine et sûre, il est primordial de s'entraîner dans un climat propice à la concentration et avec un souci constant de la sécurité. Naturellement, il est essentiel de travailler rigoureusement l'amplitude des articulations et d'avoir une préparation physique conforme au niveau technique pratiqué.



TABLE DES MATIÈRES

ACROBATIE

PRÉREQUIS DE LA DISCIPLINE	7
EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT	21
ÉLÉMENTS TECHNIQUES	
Mouvements vers l'avant	
Roulade avant	23
ATR, roulade avant groupée	26
Renversement avant	29
Saut de mains une jambe	32
Plongeon	35
Salto avant	38
Mouvements vers l'arrière	
Roulade arrière	42
Roulade arrière montée en ATR	45
Renversement arrière	48
Menichelli	51
Flic flac	53
Salto arrière	58



Mouvements latéraux

Roue latérale	61
Salto costal	64
Roue $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{4}$	66
Rondade pour salto	69
Rondade pour flic flac	73



PRÉREQUIS DE LA DISCIPLINE

Les pages qui suivent présentent les positions et les figures essentielles à l'exécution des techniques de base en acrobatie. Pour chacun de ces prérequis, des schémas corporels sont présentés afin de permettre aux participants de bien les maîtriser.

Position groupée

Position du corps avec les hanches en flexion et les jambes fléchies.

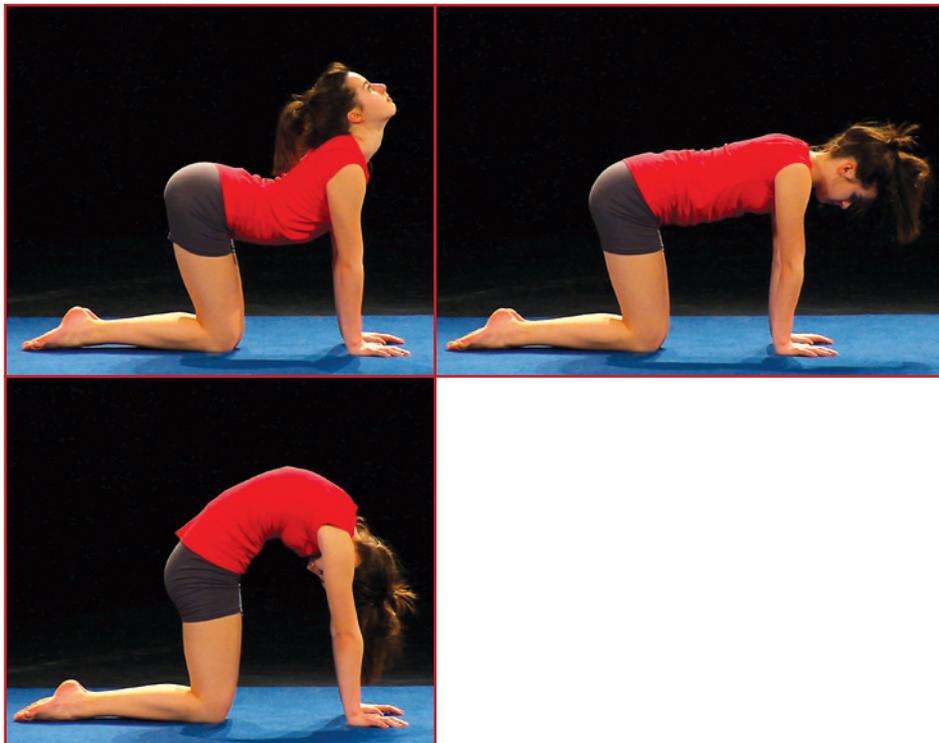
Prérequis pour les roulades et les saltos.



Schémas corporels comprenant la position groupée :

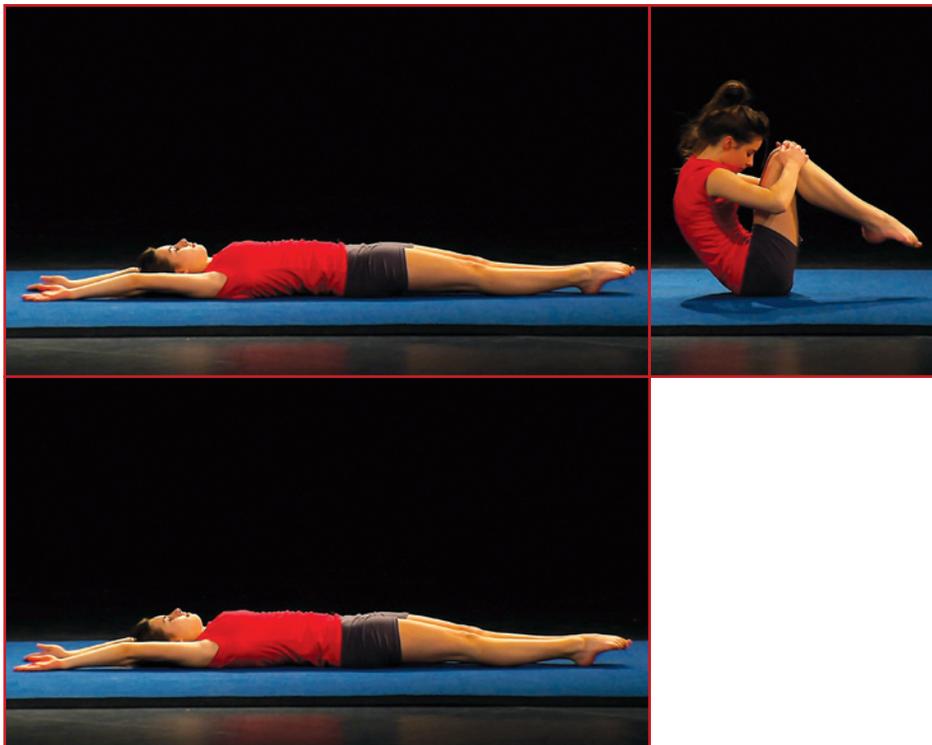
- **Position du chat**

De la position à quatre pattes, creuser puis arrondir le dos et revenir à la position initiale.



- **Groupé dynamique**

Couché sur le sol, effectuer une flexion des hanches en position groupée et revenir en position couchée.



- **Groupé roulé**

Rouler sur le dos en position groupée, des pieds aux épaules et vice versa.

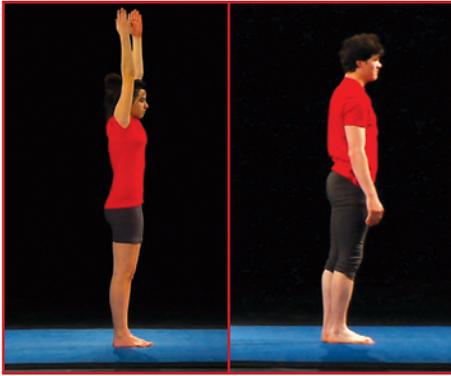


Position tendue debout

Alignement corporel droit avec les jambes tendues et les bras en extension de chaque côté de la tête ou du tronc.

Prérequis pour les départs et fins de mouvement, l'appui tendu renversé, les impulsions, les courbettes.

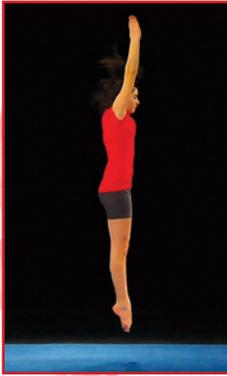




Impulsion

Action d'imprimer un mouvement d'élévation au corps à partir du contact des pieds avec le sol, d'une extension des jambes et d'une antéimpulsion des bras.

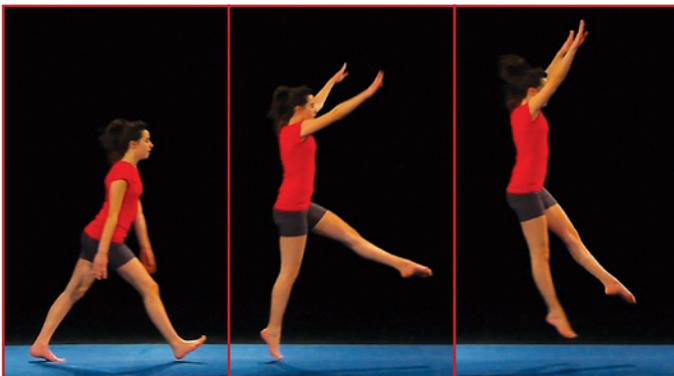
Prérequis pour le plongeon et les saltos.



- **Appel pour impulsion**

Mouvement permettant la transition d'une course à une impulsion.

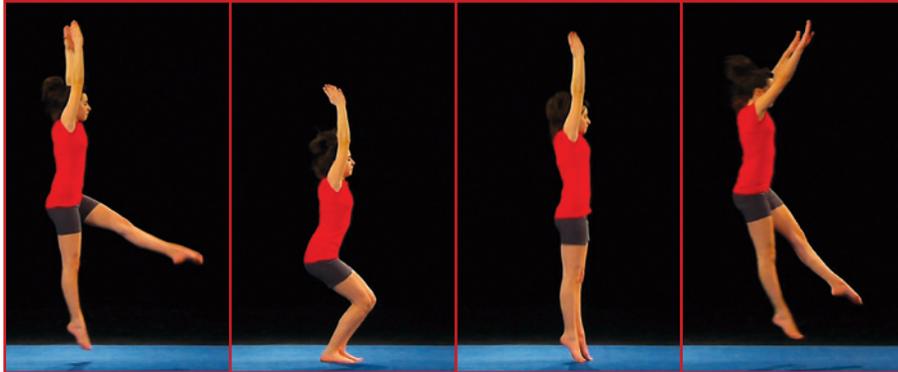
À partir d'une course, avec les bras en extension de chaque côté de la tête, sauter en lançant une jambe vers l'avant, bloquer son mouvement et, à l'aide d'un déplacement vif et dynamique, rassembler les jambes.



Schémas corporels comprenant des impulsions:

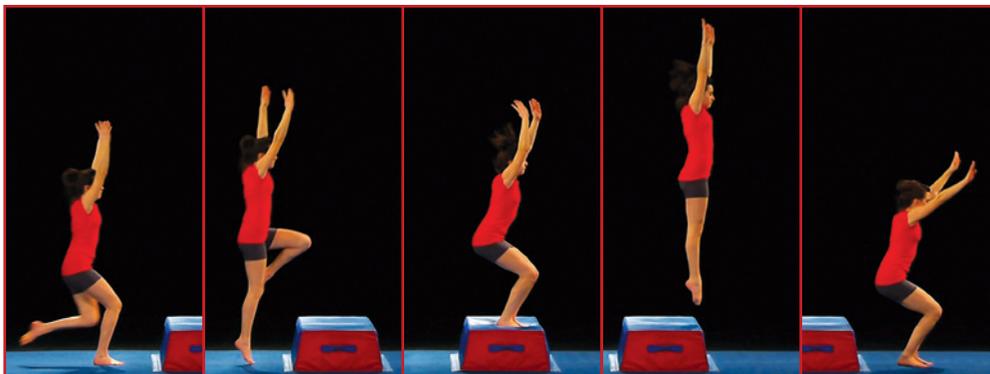
- **Impulsion avec appel au sol ou sur un MT**

À la suite d'un appel, faire une impulsion à partir du sol ou d'un MT avec réception sur un tapis.



- **Impulsion sur bloc**

À partir d'un saut extension, faire une réception debout sur un plinth, puis effectuer une extension des jambes et une élévation des épaules suivies d'une réception sur un tapis. Les jambes doivent rester tendues pendant toute la phase aérienne.



- **Course impulsion**

Entamer une course, faire un appel pour impulsion suivi d'une impulsion et d'une réception sur un tapis.



Saut extension

Élévation du corps en position tendue debout, les bras de chaque côté de la tête, à partir d'un mouvement d'extension complète des jambes et d'une antéimpulsion des bras.

Prérequis pour les sauts groupés, les sauts écarts, ainsi que pour les saltos effectués à partir d'une position stationnaire.

De la position tendue debout avec les bras de chaque côté de la tête, plier les jambes et descendre les bras. Puis effectuer une extension des jambes ainsi qu'une antéimpulsion et compléter avec une réception sur un tapis.



Bascule du corps avec les jambes en fente

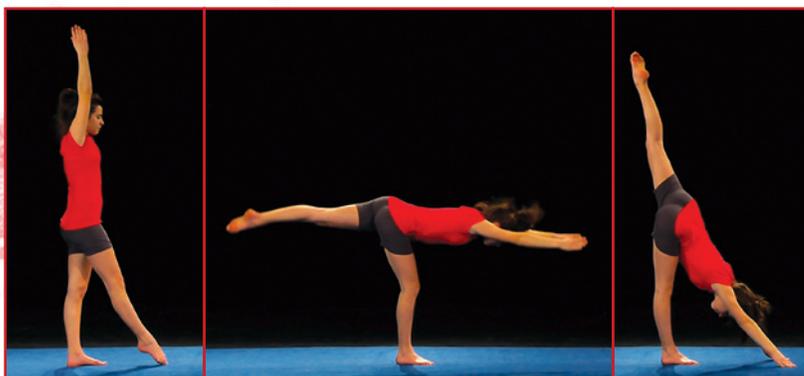
Mouvement de renversement du corps avec appui sur une jambe permettant de placer les jambes en position d'écart latéral ou facial.

Prérequis pour l'appui tendu renversé (ATR), la roue, la rondade, le saut de mains.

Schémas corporels comprenant des bascules :

- **Bascule du corps avec les jambes en fente**

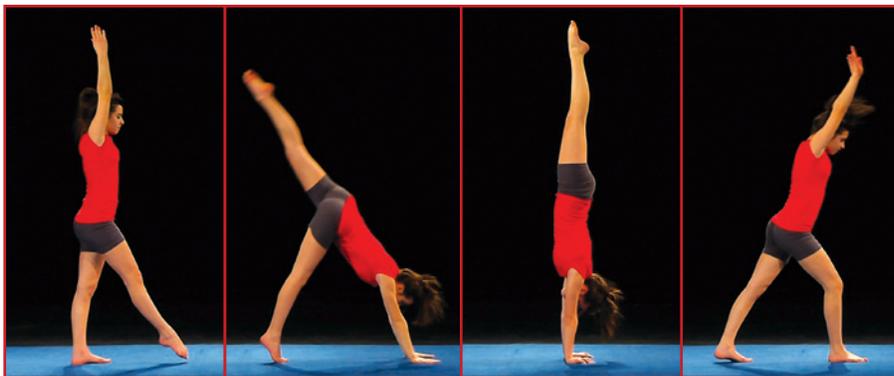
À partir de la position tendue debout avec les bras de chaque côté de la tête, avancer une jambe en extension et déplacer le CDM sur celle-ci tout en fléchissant légèrement le genou. Basculer le tronc vers l'avant et soulever la jambe libre vers l'arrière. Les bras, le tronc et la jambe arrière doivent être alignés.



- **Bascule du corps avec les jambes en fente jusqu'à l'ATR**

De la position tendue debout avec les bras de chaque côté de la tête, faire une bascule du corps avec les jambes en fente jusqu'à l'ATR puis revenir en fente à la position tendue debout.

(Voir *Position appui tendu renversé*, p. 13.)



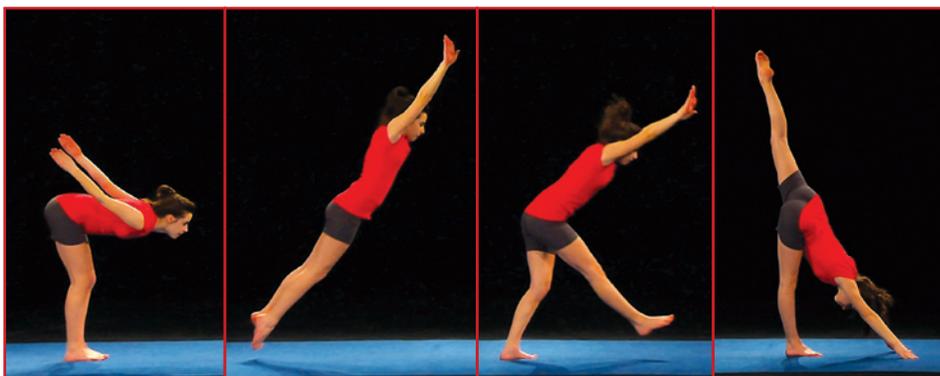
- **Bascule latérale du corps avec les jambes en fente**

De la position tendue debout avec les bras de chaque côté de la tête, faire une bascule latérale du corps avec les jambes en fente jusqu'à l'ATR. Effectuer un retour en fente latérale et revenir à la position debout. (Voir *Position appui tendu renversé*, p. 13.)



- **Appel pour éléments acrobatiques**

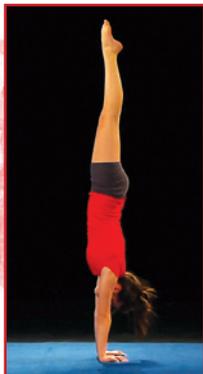
Avec les deux jambes collées, faire un saut vers l'avant avec réception sur un pied, avancer la jambe opposée en extension et déplacer le CDM sur celle-ci tout en fléchissant légèrement le genou. Basculer le tronc vers l'avant et soulever la jambe libre vers l'arrière. Les bras, le tronc et la jambe arrière doivent être alignés. Enchaîner avec une rondade, un saut de mains, etc.



Position appui tendu renversé (ATR)

Équilibre sur les mains en position tendue avec les bras de chaque côté de la tête.

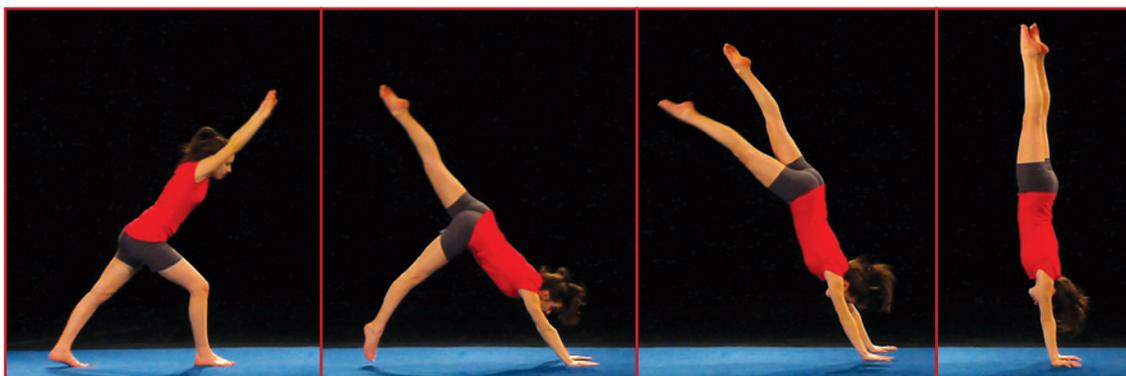
Prérequis pour les toc-toc, les courbettes, les renversements, les sauts de mains.



Schémas corporels comprenant des ATR:

- **Toc-toc**

De la position tendue debout avec les bras de chaque côté de la tête, effectuer une bascule du corps, avec les jambes en fente et une répulsion des épaules, juste avant l'ATR, suivie d'un retour avec les jambes en fente à la position tendue.



- **Toc-toc, jambes en position d'écart**

De la position tendue debout avec les bras de chaque côté de la tête, effectuer une bascule du corps avec les jambes en fente jusqu'à l'ATR, avec les jambes en position d'écart et une répulsion des épaules, suivi d'un retour en fente à la position tendue.



Position gainée

Position dans laquelle le corps forme une légère courbe vers l'avant, avec les bras allongés de chaque côté de la tête ou du tronc et le bassin en rétroversion.

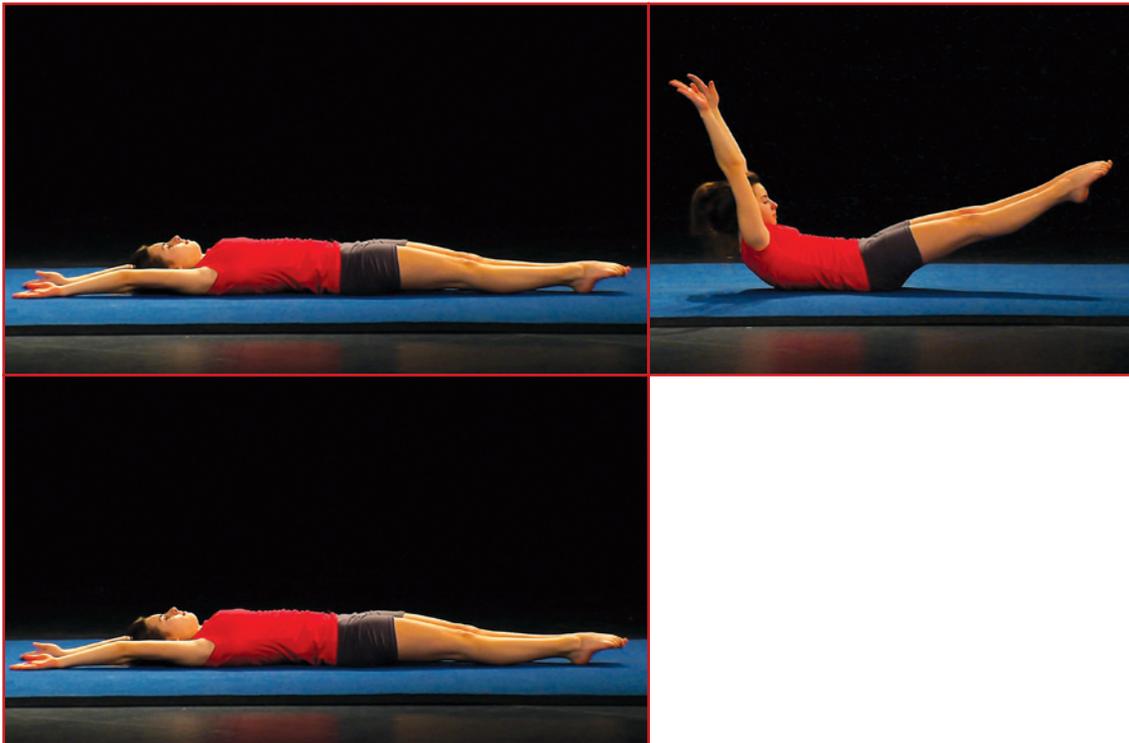
Prérequis pour le plongeon, les courbettes, les saltos.



Schémas corporels comprenant des positions gainées:

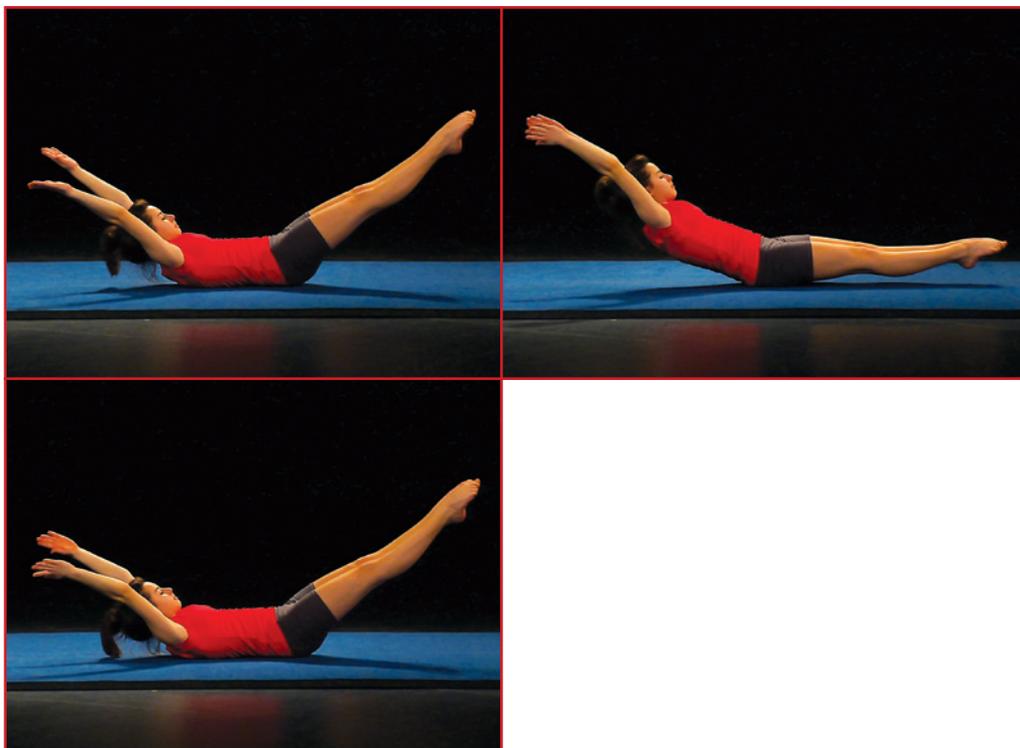
- **Gainage dynamique**

Couché sur le dos, adopter la position gainée, revenir à la position initiale et ainsi de suite.



- **Berceau sur le dos**

Couché sur le dos, relever les bras et les jambes et bercer le corps vers l'avant et vers l'arrière en position gainée.



- **Gainé en appui au sol**

Avec les mains et les pieds en appui sur le sol, adopter et tenir la position gainée.



Position cambrée

Position dans laquelle le corps forme une légère courbe vers l'arrière, avec les bras allongés de chaque côté de la tête ou du tronc et le bassin en antéversion.

Prérequis pour les courbettes.



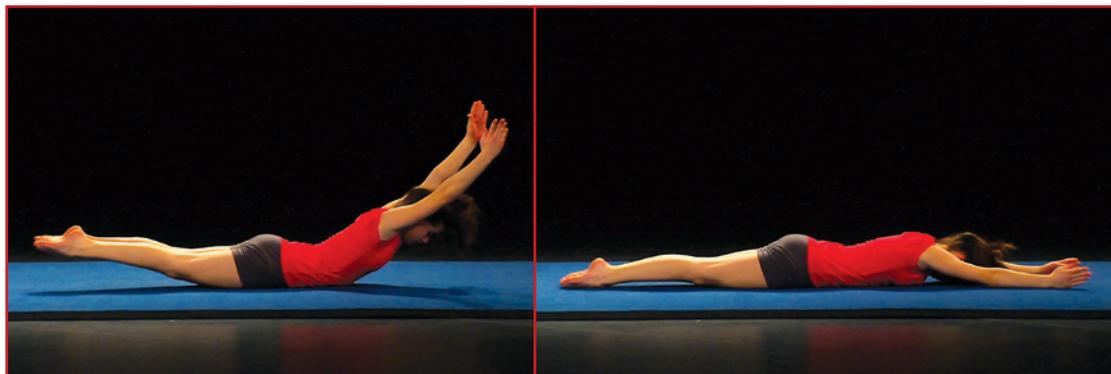
Schémas corporels comprenant des positions cambrées :

- **Cambré au sol**

Couché sur le ventre, adopter la position cambrée et tenir cette position dix secondes.

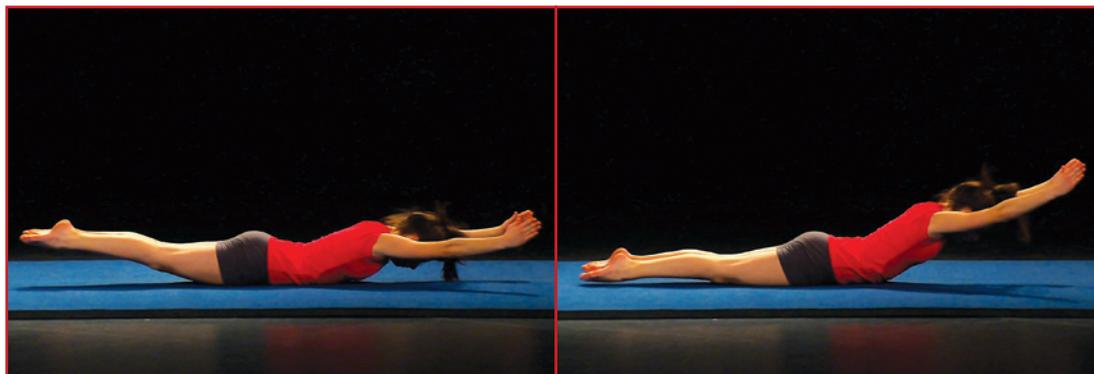
- **Cambré dynamique**

Couché sur le ventre, adopter la position cambrée, revenir à la position initiale et ainsi de suite.



- **Berceau sur le ventre**

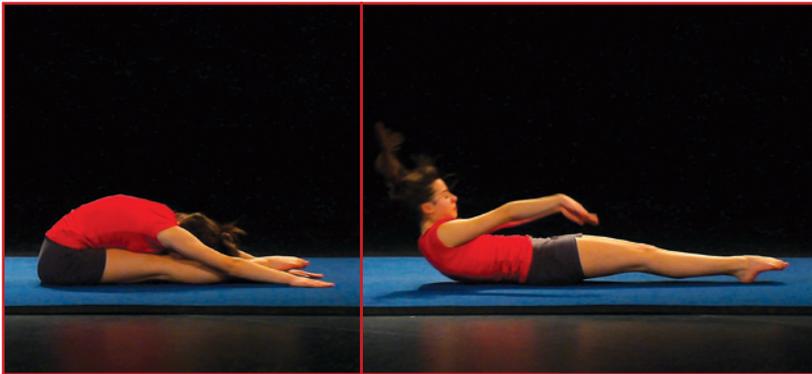
Couché sur le ventre, relever les bras et les jambes et bercer le corps vers l'avant et vers l'arrière en position cambrée.





- **Dauphin dos**

À partir de la position carpée avec les jambes en extension sur le sol, effectuer une ouverture du bassin, dérouler le dos et amener les bras de chaque côté de la tête. Avec un appui sur les pieds et les omoplates, lever le bassin et adopter la position cambrée.



Courbette

Mouvement du corps passant de la position cambrée à la position gainée et vice versa, au cours d'un appui renversé sur les mains ou debout sur les pieds.

Prérequis pour le flic flac, la rondade pour salto et la rondade pour flic flac.

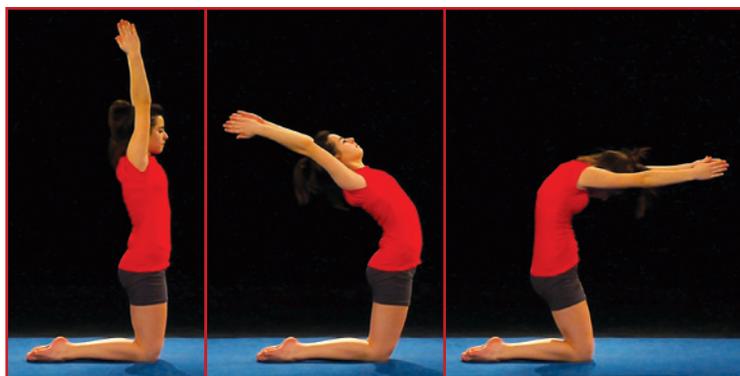
En ATR avec une assistance manuelle, déplacer légèrement les jambes vers l'arrière en position cambrée, revenir en ATR et amener les jambes vers l'avant en position gainée.



Schémas corporels comprenant des courbettes:

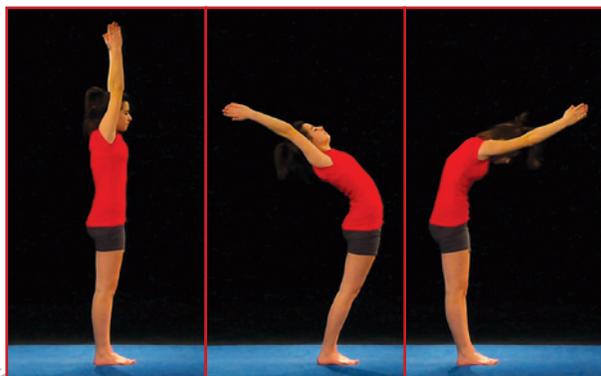
- **Courbette sur les genoux**

En appui sur les genoux avec le haut du corps en position tendue et les bras en extension de chaque côté de la tête, déplacer le tronc vers l'arrière en position cambrée, revenir en position tendue et amener le tronc vers l'avant en position gainée.



- **Courbette sur les pieds**

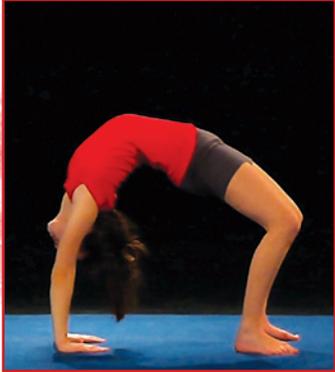
En position tendue debout avec les bras en extension de chaque côté de la tête, déplacer le tronc vers l'arrière en position cambrée, revenir en position tendue et amener le tronc vers l'avant en position gainée.



Pont

Position dans laquelle le corps est incliné en arrière en hyperextension dorsale, avec appui sur les mains et les pieds.

Prérequis pour les renversements avant et arrière.



Schémas corporels comprenant des ponts:

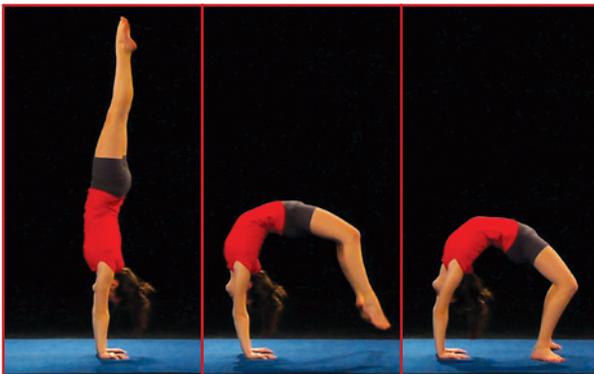
- **Descente et remontée en pont**

De la position tendue debout avec les bras de chaque côté de la tête, effectuer une ouverture prononcée du bassin et des épaules et descendre en pont avec appui sur les jambes et sur les bras tendus. Revenir à la position tendue debout.



- **Descente en pont à partir d'un ATR**

À partir d'un ATR, effectuer une ouverture prononcée du bassin et des épaules et descendre en pont avec appui sur les jambes et sur les bras tendus.

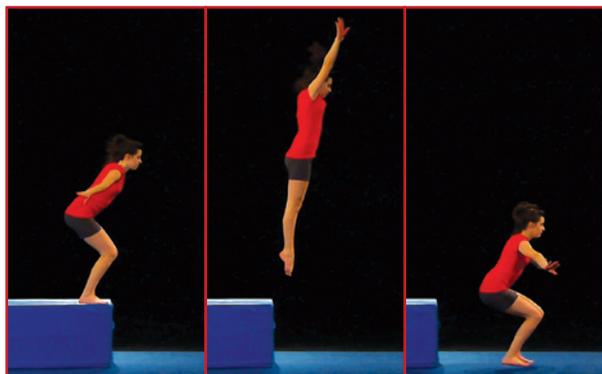


Réception

Action d'amortir un mouvement au contact des mains ou des pieds avec le sol. Pour stabiliser et contrôler la réception, les bras ou les jambes doivent être fléchis.

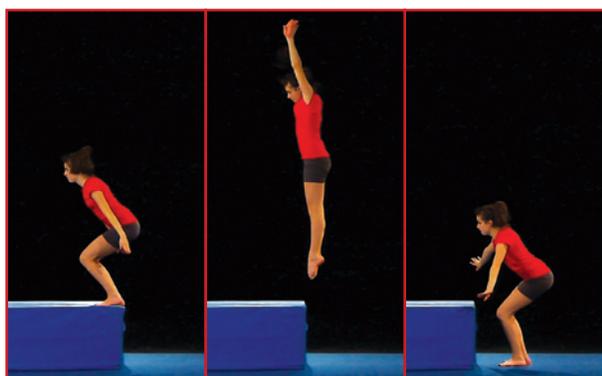
- **Vers l'avant**

À partir d'une surface surélevée, faire un saut vers l'avant. Au contact des pieds avec le sol, fléchir simultanément les jambes et les hanches à un angle maximum de 90°. Baisser les bras de chaque côté du tronc au moment de la flexion des jambes.



- **Vers l'arrière**

À partir d'une surface surélevée, faire un saut vers l'arrière. Au contact des pieds avec le sol, fléchir simultanément les jambes et les hanches à un angle maximum de 90°. Baisser les bras de chaque côté du tronc au moment de la flexion des jambes.



EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT

Note: Chaque schéma peut être exécuté le nombre de fois désiré. Ils peuvent être exécutés les uns après les autres sous forme d'exercices.

Appel pour éléments acrobatiques

Avec les deux jambes collées, faire un saut vers l'avant avec réception sur un pied, avancer la jambe opposée en extension et déplacer le CDM sur celle-ci tout en fléchissant légèrement le genou. Basculer le tronc vers l'avant et soulever la jambe libre vers l'arrière. Les bras, le tronc et la jambe arrière doivent être alignés.

Appel pour impulsion

À partir d'une course, avec les bras en extension de chaque côté de la tête, sauter en lançant une jambe vers l'avant, bloquer son mouvement et, à l'aide d'un déplacement vif et dynamique, rassembler les jambes.

Bascule du corps avec les jambes en fente

À partir de la position tendue debout avec les bras de chaque côté de la tête, avancer une jambe en extension et déplacer le CDM sur celle-ci tout en fléchissant légèrement le genou. Basculer le tronc vers l'avant et soulever la jambe libre vers l'arrière. Les bras, le tronc et la jambe arrière doivent être alignés. Répéter en alternant les jambes.

Berceau sur le dos

Couché sur le dos, relever les bras et les jambes et bercer le corps vers l'avant et vers l'arrière en position gainée.

Berceau sur le ventre

Couché sur le ventre, relever les bras et les jambes et bercer le corps vers l'avant et vers l'arrière en position cambrée.

Carpé chandelle

À partir de la position carpée avec les jambes en extension sur le sol, ramener le tronc vers l'arrière, dérouler le dos et amener les bras de chaque côté du tronc. Avec un appui sur les omoplates et les bras, soulever les jambes et le tronc en position tendue.

Courbette sur les pieds

En position tendue debout avec les bras en extension de chaque côté de la tête, déplacer le tronc vers l'arrière en position cambrée, revenir en position tendue et amener le tronc vers l'avant en position gainée.

Dauphin dos

À partir de la position carpée avec les jambes en extension sur le sol, effectuer une ouverture du bassin, dérouler le dos et amener les bras de chaque côté de la tête. Avec un appui sur les pieds et les omoplates, lever le bassin et adopter la position cambrée.

Descente cambrée

À partir de la position à quatre pattes, arrondir le dos, plier les bras, se cambrer et s'allonger sur le ventre.

Groupé à l'ATR

À partir de la position groupée, monter en ATR groupé. Revenir en position debout.



Groupé roulé

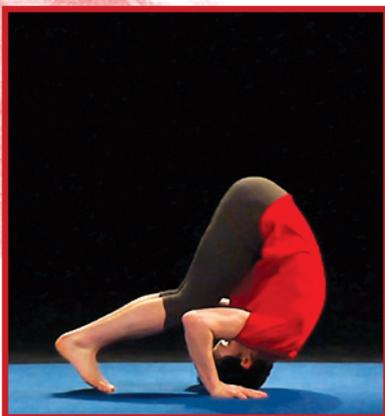
Rouler sur le dos en position groupée, des pieds aux épaules et vice versa. Terminer en position groupée sur les pieds.

Pont en déplacement

À partir de la position du pont, marcher ou tourner sur place. Compléter l'exercice en descendant en position couchée sur le dos.



ACROBATIE ROULADE AVANT



Description de l'élément technique

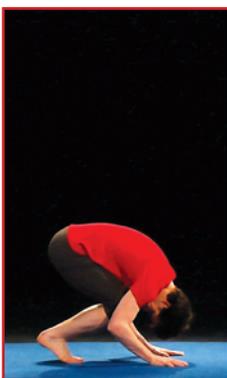
À partir de la position tendue, roulade avant sur le dos en position groupée et retour à la position initiale.

Prérequis

- Position groupée.

Explications du mouvement

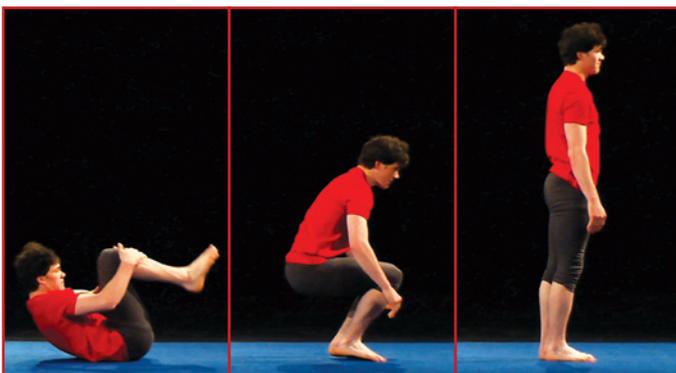
- À partir de la position tendue debout avec les bras de chaque côté de la tête, le repère visuel devant, fléchir les jambes et effectuer une flexion des hanches en rapprochant les jambes du buste. Appuyer les mains au sol et basculer vers l'avant en position groupée. **M 1**
- Déposer la nuque au sol en poussant avec les jambes et en amortissant la réception avec les bras. **M 2**
- Toujours en position groupée, le repère visuel sur le sol, déplacer le CDM afin qu'il se retrouve au-dessus des pieds. Effectuer simultanément une extension des hanches ainsi qu'une extension des jambes et retourner à la position initiale, avec le repère visuel devant. **M 3**



M 1



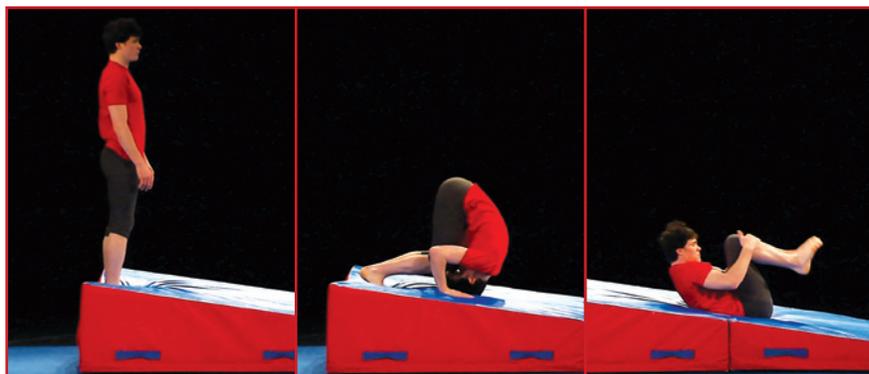
M 2



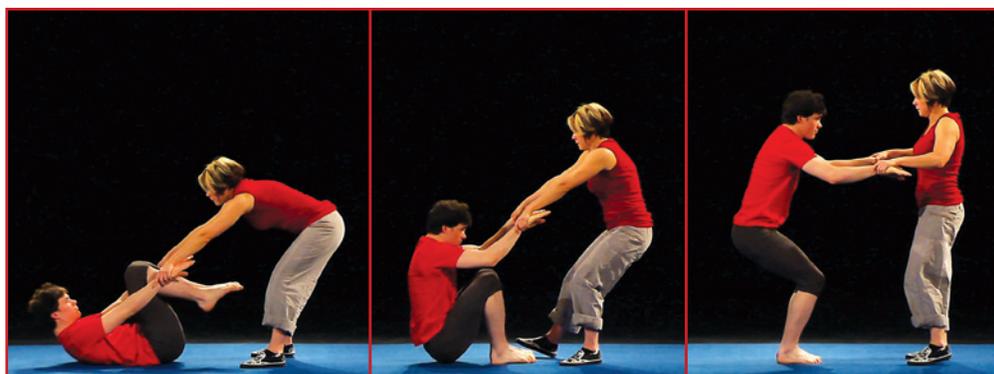
M 3

Éducatifs

1. Faire une roulade avant sur un plinth incliné placé en pente descendante. Refaire l'éducatif avec le plinth incliné en pente ascendante. **ED 1**
2. À partir du sol, effectuer la roulade avant avec une assistance manuelle. Le pareur doit aider le participant au cours du retour à la position tendue en lui tenant les mains. **ED 2**



ED 1



ED 2

Assistance manuelle

- À partir de la position tendue sur le sol, le participant effectue une roulade avant sur un plinth. Il place les mains de façon à ce que les hanches arrivent à l'extrémité du plinth et reprend la position initiale sur le sol. Le pareur soutient son bassin au moment de la roulade sur le plinth. La main proximale doit être posée sur le ventre du participant et la main distale dans son dos. **AM 1**





AM 1

Erreurs communes

1. La tête du participant ne suit pas le corps.
2. Le participant pose les mains au sol au moment du retour à la position tendue.

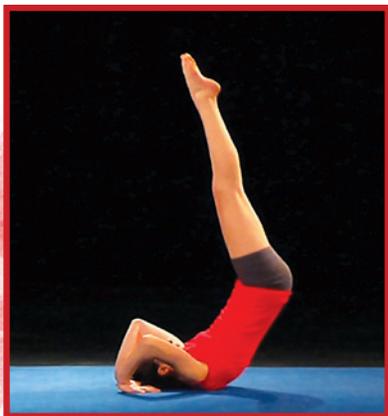
Corrections et exercices correctifs

1. Garder un repère visuel sur le corps au moment où la nuque touche le sol.
Répéter le mouvement sur un plinth incliné. **EX**
2. Amener le CDM au-dessus des pieds pendant la montée.
Répéter le mouvement avec une assistance manuelle. Le pareur aide le participant à effectuer le retour à la position tendue en lui tenant les mains. **EX**

Variantes

1. Roulade en position écart.
2. Roulade en position carpée.
3. Roulade avant avec chandelle.





ACROBATIE

ATR, ROULADE AVANT GROUPEE

Description de l'élément technique

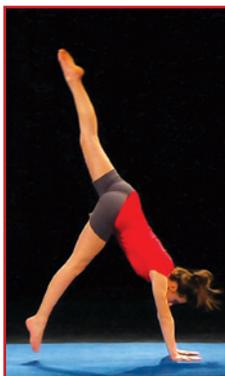
À partir d'un ATR, roulade avant en position groupée et retour en position tendue.

Prérequis

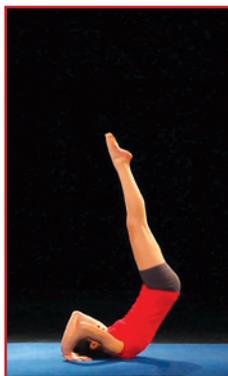
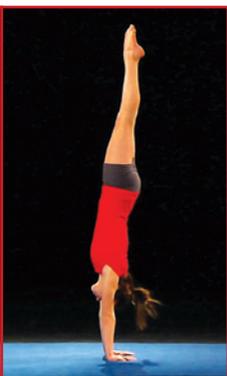
- Position groupée.
- Bascule du corps avec les jambes en fente.
- ATR.
- Roulade avant.

Explications du mouvement

- À partir de la position tendue debout avec les bras de chaque côté de la tête, basculer le corps avec les jambes en fente, transférer le repère visuel de l'avant vers les mains et monter en ATR. **M 1**
- Déplacer légèrement le CDM vers l'arrière, fléchir les bras et déposer la nuque au sol en position chandelle. **M 2**
- En position groupée, transférer le CDM afin qu'il se retrouve au-dessus des pieds, effectuer une extension des hanches ainsi que des jambes et retourner à la position initiale. **M 3**



M 1



M 2



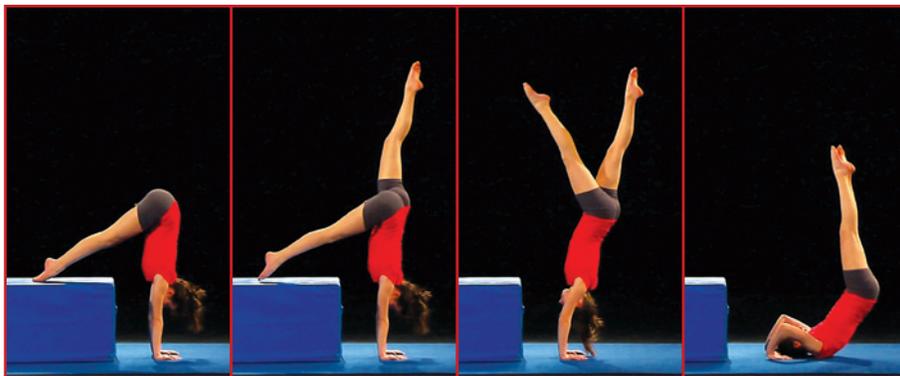
M 3



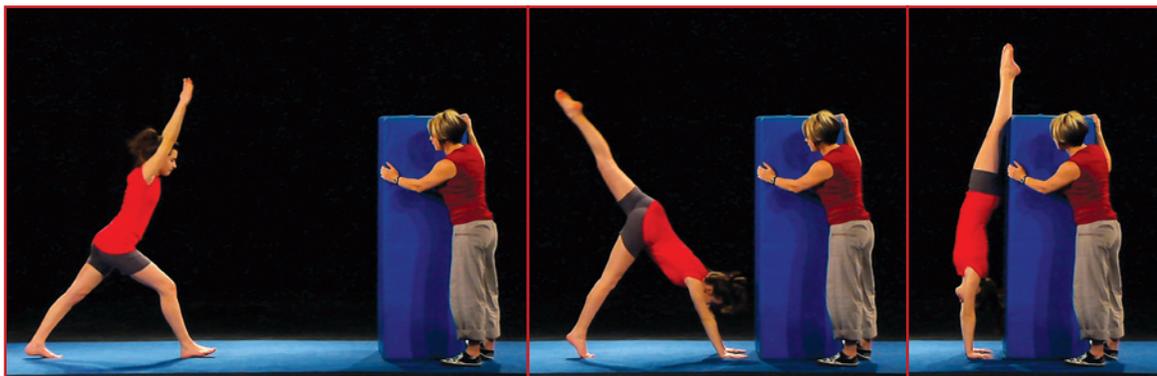
Éducatifs

1. Appuyé sur un plinth en position carpée avec les mains au sol, monter en ATR et exécuter la roulade avant. **ED 1**
2. Basculer le corps avec les jambes en fente jusqu'à l'ATR, avec appui sur un mur. **ED 2**





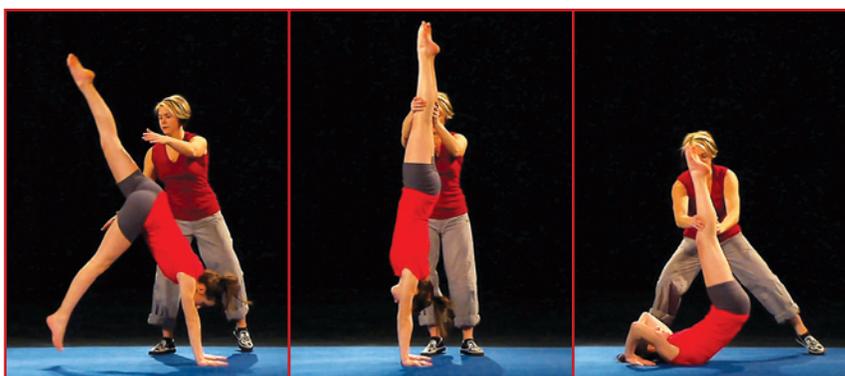
ED 1



ED 2

Assistance manuelle

- Le pareur tient les jambes du participant au moment de l'ATR ainsi que son tronc pendant le retour en position debout. **AM 1**



AM 1

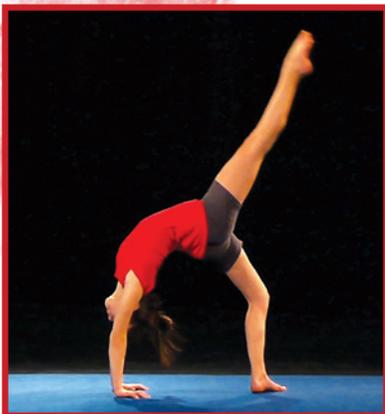
Erreurs communes

1. Le participant effectue un fouetté des jambes trop prononcé au cours de la montée en ATR et tombe en pont.
2. Le participant éprouve de la difficulté à effectuer la montée en ATR.
3. Au cours de l'ATR, le participant laisse tomber les jambes au sol en position carpée.
4. Le participant manque de force dans les bras au moment d'effectuer la roulade à partir de l'ATR.

Corrections et exercices correctifs

1. Diminuer le fouetté des jambes.
Répéter le mouvement de bascule du corps avec les jambes en fente avec appui au mur, afin d'apprendre à maîtriser correctement l'ATR. **EX**
2. Augmenter le fouetté des jambes.
Répéter le mouvement de bascule du corps avec les jambes en fente avec appui au mur, afin d'apprendre à maîtriser correctement l'ATR. **EX**
3. Garder le muscle fessier contracté au cours de l'ATR.
4. Afin d'alléger la charge sur les bras, effectuer l'ATR à l'aide d'un plinth. En position carpée, avec les mains au sol et les jambes en appui sur le plinth, monter en ATR et exécuter la roulade avant. **EX**
Répéter des exercices permettant le renforcement musculaire des bras. **EX**





ACROBATIE

RENVERSEMENT AVANT

Description de l'élément technique

Bascule du corps avec les jambes en fente autour de l'axe transversal, descente en pont avec jambes en écart latéral et retour en position tendue sur une jambe.

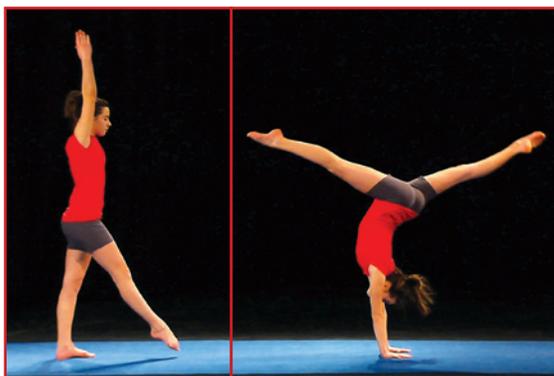
Prérequis

- Bascule du corps avec les jambes en fente.
- ATR jambes en écart latéral.
- Pont.

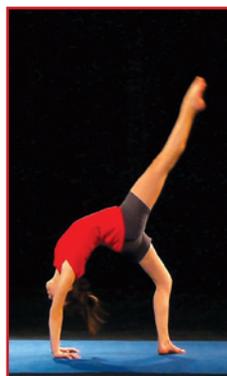
Explications du mouvement

- À partir de la position tendue debout avec les bras de chaque côté de la tête, effectuer une bascule du corps avec les jambes en fente jusqu'à l'ATR avec les jambes en écart latéral. Effectuer une ouverture des épaules et prendre la position cambrée. **M 1**
- Transférer le CDM au-dessus du pied de la jambe de réception et déposer le pied au sol, avec le repère visuel sur les mains. **M 2**
- Effectuer un retour graduel à la position debout sur une jambe en ramenant un à un à la verticale les segments tronc/épaules/tête/bras, avec le repère visuel devant. **M 3**

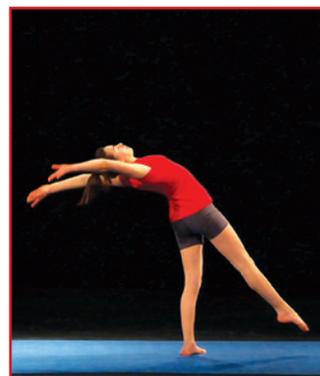
Note: Les bras doivent demeurer alignés dans le prolongement du corps tout au long de l'exécution de l'élément.



M 1



M 2

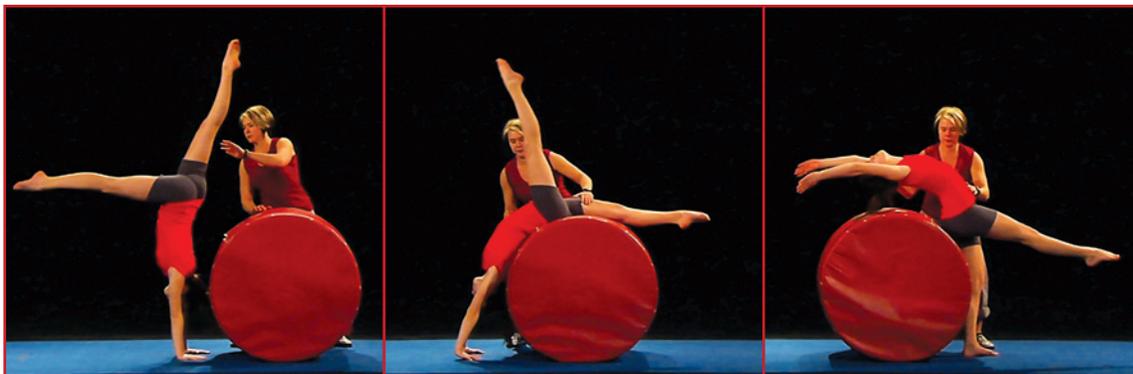


M 3

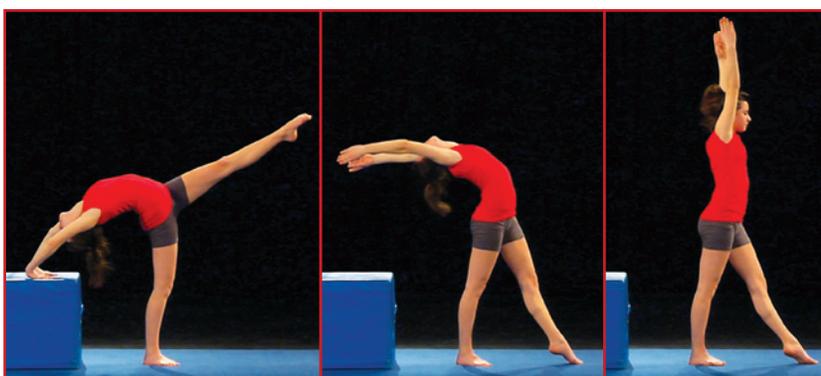
Éducatifs

1. Effectuer le renversement avant en appuyant le dos sur un matelas rond. **ED 1**
2. À partir d'un pont, avec les mains en appui sur un plinth, effectuer la remontée du renversement avant. **ED 2**





ED 1



ED 2

Assistance manuelle

- Avec sa main proximale, le pareur aide le participant à maintenir l'équilibre. **AM 1**
- Une fois le pied au sol, il pousse avec sa main proximale sur le haut du dos, afin que le participant transfère son CDM vers l'avant. Avec la main distale il maintient la jambe libre. **AM 2**



AM 1





AM 2

Erreurs communes

1. Le participant remonte du pont en position groupée avec la tête à l'intérieur.
2. Au cours de l'ATR jambes en position d'écart, le participant effectue une légère fermeture à l'épaule. Il se retrouve donc avec les épaules trop avancées par rapports aux mains.

Corrections et exercices correctifs

1. Les mains appuyées sur des espaliers et le corps en position cambrée avec une jambe tendue vers le haut, pousser vers l'arrière avec les bras et terminer en position tendue. **EX**
2. À partir d'un ATR jambes en écart sur un plinth, prendre la position cambrée, poser le bassin sur un matelas et exécuter la remontée du renversement avant. **EX**

Variantes

1. Renversement avant avec alternance des jambes.
2. Renversement avant et retour à la position tendue avec les jambes collées.



ACROBATIE

SAUT DE MAINS UNE JAMBE

Description de l'élément technique

Appel et rebond au sol sur les mains avec une rotation avant autour de l'axe transversal et réception sur une jambe.

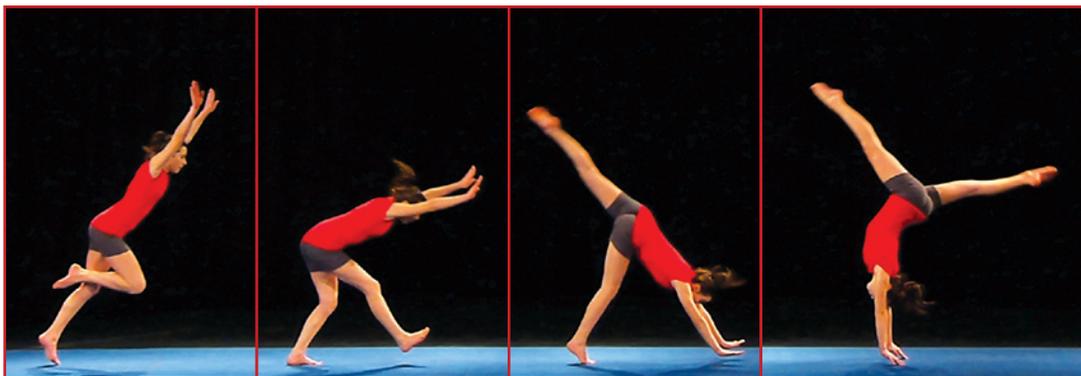
Prérequis

- Bascule du corps avec les jambes en fente.
- ATR, jambes en écart latéral.
- ATR toc-toc.
- Renversement avant.
- Appel pour mouvement acrobatique.

Explications du mouvement

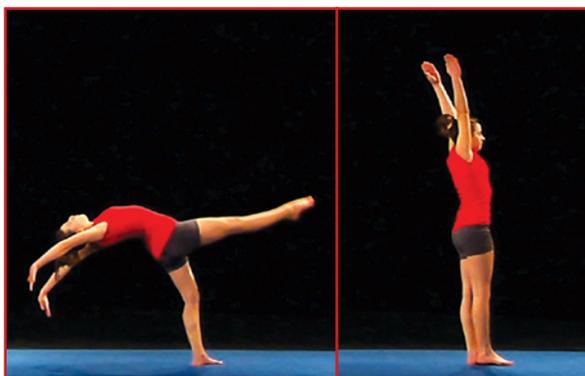
- À partir de la position tendue debout, faire un appel suivi d'une bascule du corps avec les jambes en fente en fouettant de la jambe arrière pour passer à l'ATR. Faire une répulsion, une ouverture des épaules avec le repère visuel sur les mains. **M 1**
- En position cambrée, effectuer la réception sur une jambe, avec extension de celle-ci, suivie d'un réalignement des segments tronc/épaules/tête/bras, en gardant le repère visuel sur les mains. **M 2**

Note: Les bras doivent demeurer alignés dans le prolongement du corps tout au long de l'exécution de l'élément.



M 1





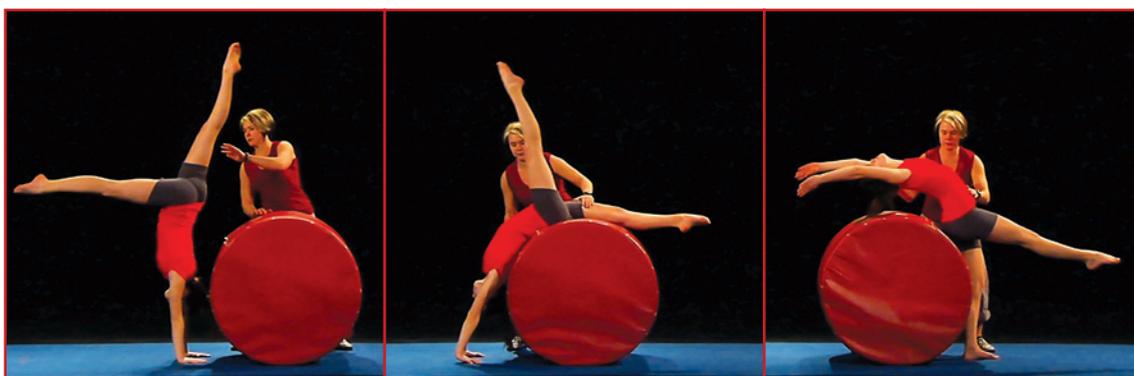
M 2

Éducatifs

1. Effectuer un rebond à l'ATR au sol avec une assistance manuelle. Le pareur soutient le bassin du participant au moment de la montée en ATR. Après la répulsion, il bloque le mouvement. Le participant fait alors un retour vers l'arrière avec les jambes en fente et reprend la position initiale. **ED 1**
2. Faire un saut de mains une jambe sur un matelas rond avec une assistance manuelle. **ED 2**



ED 1



ED 2

Assistance manuelle

- Au moment du rebond en ATR au sol, le pareur soutient les épaules et le bassin du participant. **AM 1**
- Pendant l'antépropulsion des épaules, il aide, avec la main proximale, le participant à garder les épaules alignées à la verticale. **AM 2**
- Au cours de la phase aérienne, avec la main distale il soutient le bassin du participant alors que de la main proximale il pousse le tronc de celui-ci vers le haut au moment de la réception. **AM 3**



AM 1



AM 2



AM 3

Erreurs communes

1. Le participant effectue la bascule du corps en position groupée, et sa poussée de la jambe arrière manque de vigueur.
2. Le participant effectue le renversement avant trop rapidement. La répulsion des épaules manque donc de vigueur.
3. Après la répulsion, le participant effectue la réception en position groupée.

Corrections et exercices correctifs

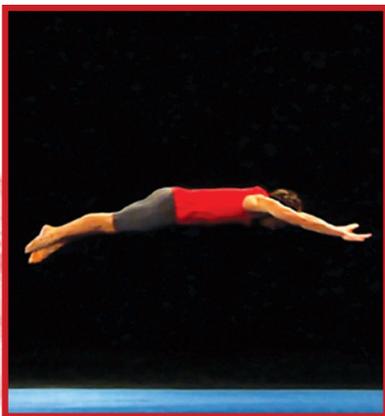
1. Pratiquer le rebond en ATR au sol avec une assistance manuelle aux épaules et au bassin en prêtant une attention particulière à l'alignement du corps et à la poussée de la jambe. **EX**
2. Pratiquer le rebond en ATR au sol avec une assistance manuelle aux épaules et au bassin en prêtant une attention particulière à la répulsion des épaules. **EX**
3. Effectuer un saut de mains avec une assistance manuelle ou sur un tapis de réception en prêtant une attention particulière au placement corporel. Le participant doit être en position cambrée au moment de la réception. **EX**

Variantes

1. Saut de mains avec réception sur les deux jambes.
2. Flic flac avant: départ avec les deux jambes ensemble.



ACROBATIE PLONGEON



Description de l'élément technique

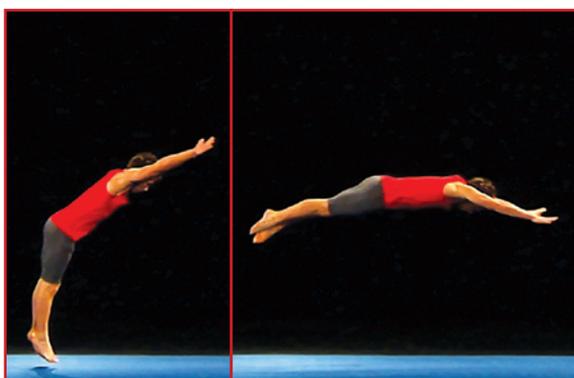
Saut vers l'avant avec le corps en position gainée, roulade sur le dos et retour en position tendue.

Prérequis

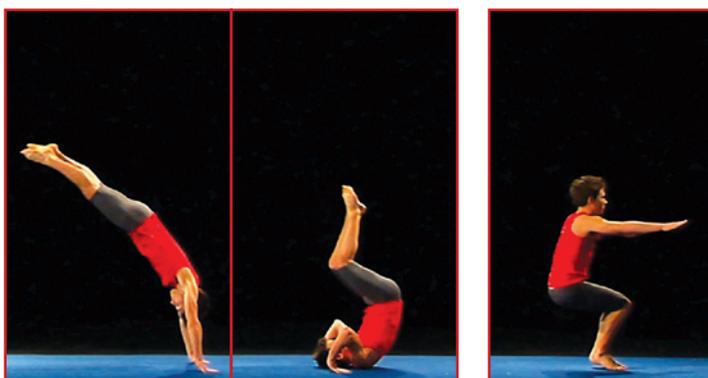
- Position groupée.
- Impulsion.
- Position gainée.
- Roulade avant.

Explications du mouvement

- À partir de la position tendue debout, le repère visuel devant, faire un appel d'une jambe à deux jambes suivi d'une impulsion au sol, d'une extension des jambes et d'une élévation des épaules. Le bassin doit être placé en rétroversion et les bras alignés dans le prolongement du corps. Au cours de la phase aérienne, prendre la position gainée. **M 1**
- Fléchir les bras au moment de la réception sur les mains puis déposer la nuque au sol en adoptant la position groupée. **M 2**
- Lorsque le CDM se retrouve au-dessus des pieds, effectuer une extension des hanches ainsi que des jambes et retourner à la position initiale. **M 3**



M 1

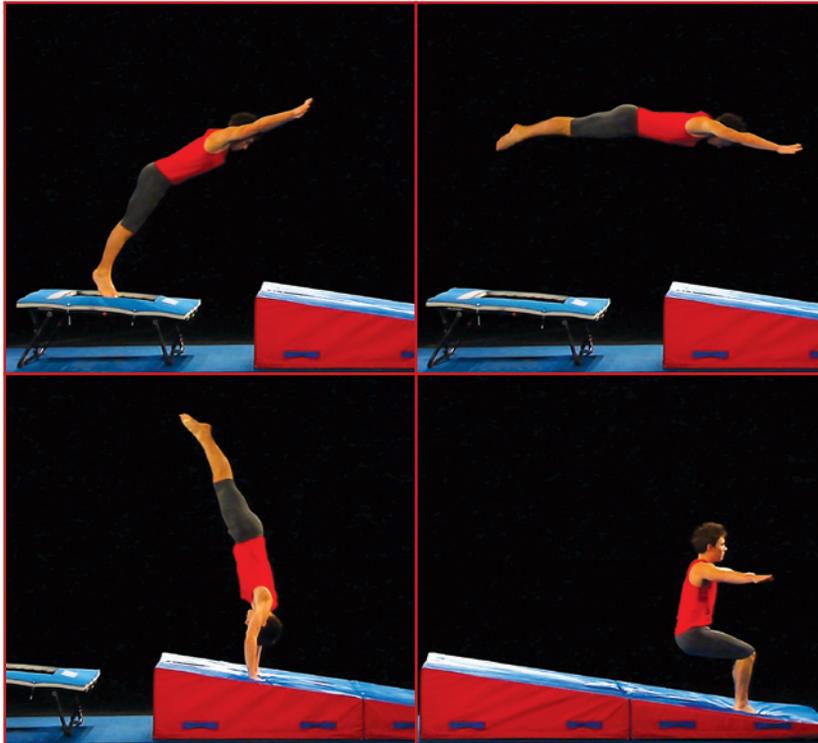


M 2

M 3

Éducatifs

1. Faire un plongeon avec réception sur un plinth incliné.
2. Effectuer un plongeon à partir d'une impulsion sur un MT et une réception sur un plinth incliné. **ED 2**



ED 2

Assistance manuelle

- Au cours de la phase aérienne, le pareur, avec la main proximale, soutient les jambes du participant afin de l'aider à compléter la rotation. Avec la main distale, il supporte également ses hanches afin de faciliter la prise de hauteur. **AM 1**



AM 1



Erreurs communes

1. Le participant effectue l'impulsion en position carpée. Il se retrouve ainsi trop incliné vers l'avant au départ du plongeon.
2. Le participant fait une flexion trop prononcée des jambes au moment de l'impulsion.
3. Les bras du participant sont mal synchronisés.
4. Le participant fouette trop des pieds à la suite de l'impulsion.

Corrections et exercices correctifs

1. Refaire l'impulsion en prêtant une attention particulière à l'alignement corporel.
Répéter des exercices avec rebonds.
(Voir *Prérequis, Impulsion*, p. 9.) **EX**
2. Limiter la flexion des jambes au moment de faire l'impulsion.
Répéter des exercices avec rebonds.
(Voir *Prérequis, Impulsion*, p. 9.) **EX**
3. Garder les bras synchrones tout au long de la séquence.
Répéter des exercices avec rebonds.
(Voir *Prérequis, Impulsion*, p. 9.) **EX**
4. Exécuter un plongeon par-dessus un plinth.

Variantes

1. Plongeon en hauteur.
2. Plongeon en longueur.





ACROBATIE SALTO AVANT

Description de l'élément technique

À partir d'une impulsion à deux jambes, rotation, en position groupée, de 360° dans l'axe transversal et réception sur les pieds.

Prérequis

- Position groupée.
- Impulsion.
- Réception vers l'avant.
- Roulade avant.

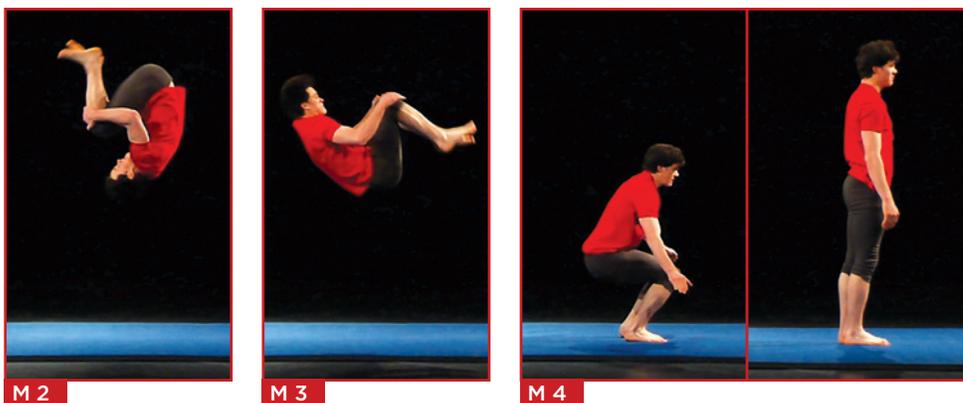
Explications du mouvement

- À partir de la position tendue debout, le repère visuel devant, faire un appel d'une jambe à deux jambes suivi d'une impulsion au sol, d'une extension des jambes et d'une élévation des épaules. Le bassin doit être placé en rétroversion et les bras alignés dans le prolongement du corps, afin d'amorcer la rotation et de déplacer le corps vers l'avant en position gainée. **M 1**
- À la suite de l'impulsion, faire une flexion des hanches et prendre la position groupée afin d'accélérer la vitesse de rotation et de faire passer le bassin au-dessus des épaules, avec le repère visuel sur le corps. **M 2**
- Juste avant que le CDM se retrouve au-dessus des pieds, effectuer une légère extension des hanches avec le repère visuel sur le sol. **M 3**
- Effectuer une réception au sol avec les jambes fléchies puis revenir à la position tendue, avec le repère visuel devant. **M 4**



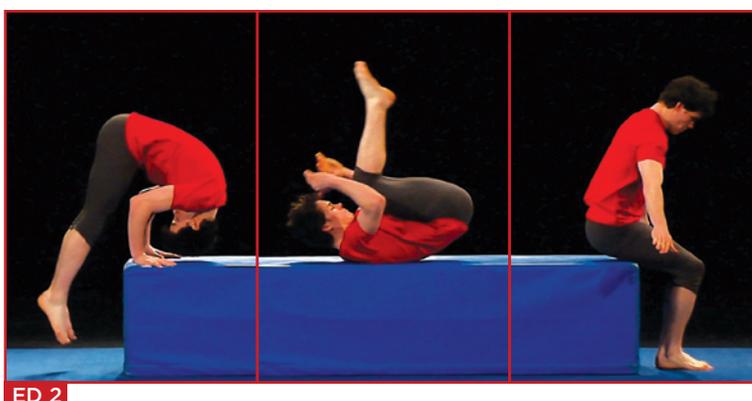
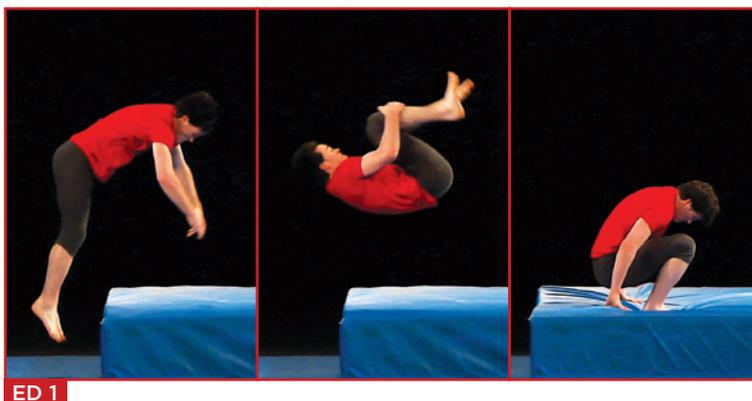
M 1

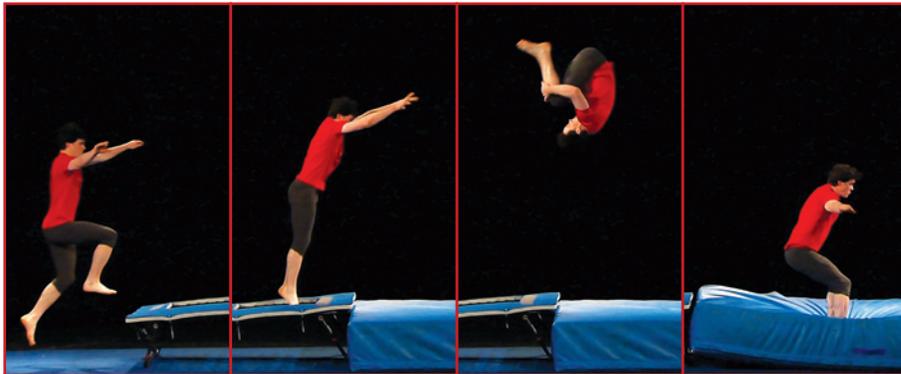




Éducatifs

1. Sur place, effectuer un salto avant avec réception debout sur un tapis, en position groupée. **ED 1**
2. À partir de la position tendue debout sur le sol, effectuer une roulade avant sur un plinth. Placer les mains de façon à ce que les hanches arrivent à l'extrémité du plinth et reprendre la position initiale sur le sol. **ED 2**
3. À partir d'un MT, effectuer un salto avant avec réception sur un tapis. **ED 3**





ED 3

Assistance manuelle

- Au moment de l'impulsion, le pareur place la main proximale sur le ventre du participant et la main distale dans son dos afin de modifier, si nécessaire, la vitesse de rotation. **AM 1**



AM 1



Erreurs communes

1. Le participant effectue l'impulsion en position carpée. Il se retrouve ainsi trop incliné vers l'avant au départ du salto.
2. Les bras du participant sont mal synchronisés.
3. Le participant fléchit excessivement les jambes au moment de l'impulsion.
4. Le participant effectue l'extension des hanches au milieu de la phase aérienne.

Corrections et exercices correctifs

1. Maintenir un alignement corporel droit au moment de l'impulsion.
Répéter des exercices d'impulsion en s'assurant de maintenir un alignement corporel droit. (Voir *Prérequis, Impulsion*, p. 9.) **EX**
2. Sur place, effectuer un salto avant et faire la réception sur un tapis, en position groupée. Prêter une attention particulière au synchronisme des bras. **EX**
3. Répéter des exercices d'impulsion en s'assurant de diminuer la flexion des jambes. (Voir *Prérequis, Impulsion*, p. 9.) **EX**
4. À partir de la chandelle groupée sur un plinth, pratiquer la roulade avant avec réception sur le sol. Veiller à effectuer l'extension des hanches juste avant que le CDM se retrouve au-dessus des pieds. **EX**

Variantes

1. Salto avant avec les jambes décalées à la réception.
2. Salto avant en position carpée.
3. Salto avant en position tendue.





ACROBATIE

ROULADE ARRIÈRE

Description de l'élément technique

Roulade sur le dos en position groupée autour de l'axe transversal et retour en position tendue.

Prérequis

- Position groupée.

Explications du mouvement

- À partir de la position tendue debout avec les bras de chaque côté du tronc, le repère visuel devant, fléchir les jambes, effectuer une flexion des hanches et basculer vers l'arrière en poussant avec les jambes. **M 1**
- Avec le repère visuel sur le corps, transférer le bassin au-dessus des épaules. Effectuer une légère extension des bras et poser les pieds au sol. **M 2**
- Transférer le CDM au-dessus des pieds, effectuer une extension des hanches et des jambes ainsi qu'une rétropulsion et revenir à la position initiale, avec le repère visuel devant. **M 3**



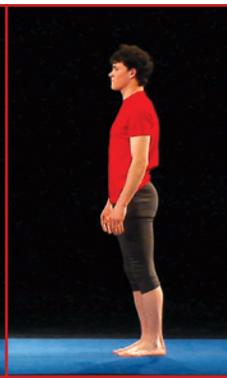
M 1



M 2



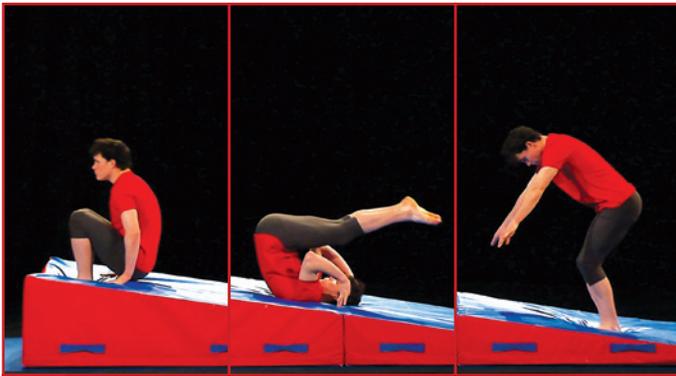
M 3



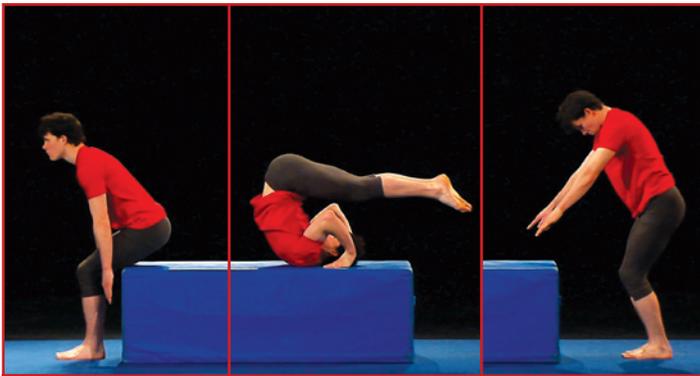
Éducatifs

1. Faire une roulade arrière sur un plinth incliné placé en pente descendante. Refaire l'éducatif avec le plinth incliné en pente ascendante. **ED 1**
2. À partir de la position tendue debout sur le sol, effectuer une roulade arrière sur un plinth avec réception sur le sol. **ED 2**





ED 1



ED 2

Assistance manuelle

- Le pareur soutient le bassin du participant afin de dégager sa tête au moment de la poussée des bras. **AM 1**



AM 1

Erreurs communes

1. Au moment du passage sur le haut du dos, le participant tire la tête vers l'arrière et perd ainsi son repère visuel sur le corps.
2. Le participant roule avec la tête de côté.
3. Le participant manque de force dans les bras pour pouvoir passer le corps de l'autre côté.

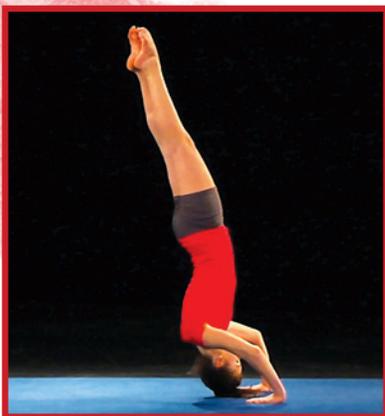
Corrections et exercices correctifs

1. Faire la roulade arrière en appui sur les avant-bras en gardant la tête vers l'intérieur pendant le passage sur la nuque, et ce, jusqu'à ce que la tête soit dégagée.
2. Garder le repère visuel sur le corps.
Répéter la roulade arrière sur la pente descendante d'un plinth incliné en gardant la tête au centre. **EX**
3. Afin d'alléger la charge sur les bras, effectuer la roulade arrière avec une assistance manuelle et s'assurer que les coudes sont alignés avec les poignets. **EX**
Répéter des exercices permettant le renforcement musculaire des bras. **EX**

Variantes

1. Roulade arrière en position écart.
2. Roulade arrière en position carpée.





ACROBATIE

ROULADE ARRIÈRE MONTÉE EN ATR

Description de l'élément technique

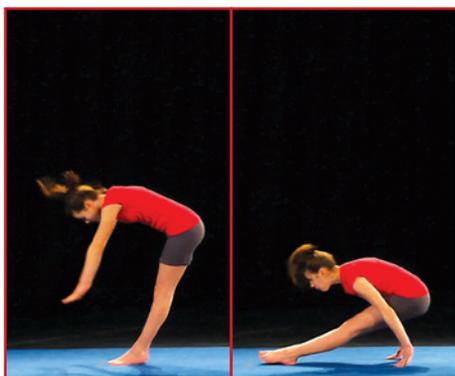
Roulade arrière avec montée en ATR, bascule du corps et retour avec les jambes en fente.

Prérequis

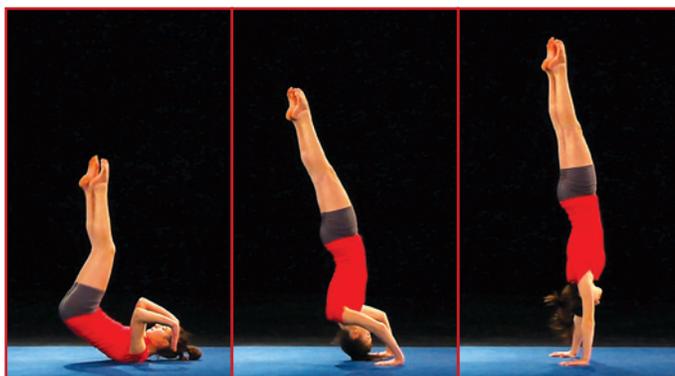
- Position groupée.
- Roulade arrière.
- ATR et retour avec les jambes en fente.

Explications du mouvement

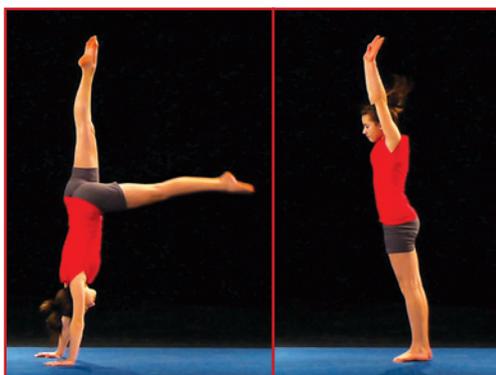
- À partir de la position tendue debout avec les bras de chaque côté de la tête, le repère visuel devant, basculer vers l'arrière, effectuer une rétropulsion ainsi qu'une flexion des hanches et poser les mains au sol, en ligne avec les hanches. **M 1**
- Avec le repère visuel sur le corps, rouler vers l'arrière, les bras fléchis et les mains en extension, amener le bassin au-dessus de celles-ci. Effectuer une extension rapide des hanches et prendre la position chandelle, les jambes tendues. Avec le repère visuel sur le corps, effectuer simultanément une répulsion et une extension des bras jusqu'à l'ATR et porter le repère visuel sur le sol. **M 2**
- Effectuer une bascule du corps et se relever avec les jambes en fente avec le repère visuel devant. **M 3**



M 1



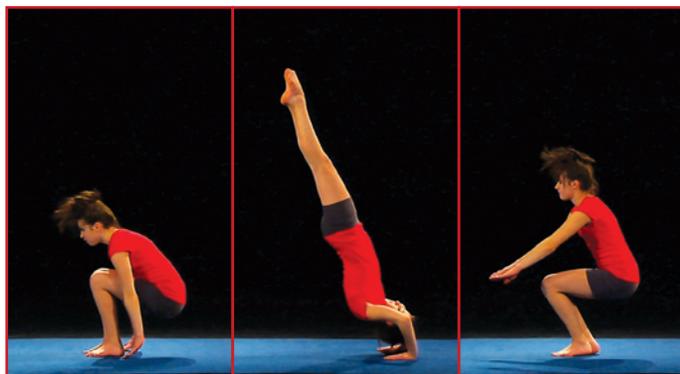
M 2



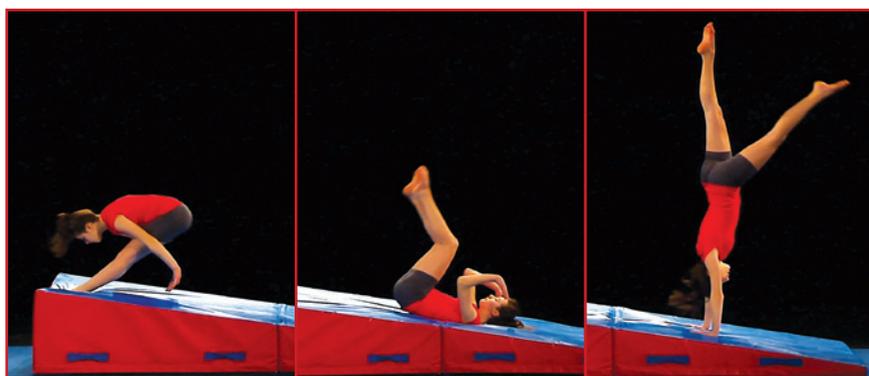
M 3

Éducatifs

1. Effectuer une roulade arrière et, au moment de passer à l'ATR, faire une extension rapide des hanches, avec une poussée partielle des bras et un retour en roulant vers l'avant jusqu'à la position groupée. Répéter de nouveau la séquence puis revenir en position tendue. **ED 1**
2. Effectuer une roulade arrière avec montée en ATR sur un plinth incliné en pente descendante, en insistant pour que le repère visuel soit sur le corps au moment de la roulade. **ED 2**



ED 1



ED 2

Assistance manuelle

- Lorsque le haut du dos est en appui sur le sol, le pareur soulève le participant à la verticale en lui tenant les chevilles ou les jambes. Le participant effectue alors simultanément l'extension rapide des hanches et l'extension des bras. **AM 1**





AM 1

Erreurs communes

1. Le participant monte en ATR en position cambrée.
2. Les bras du participant sont mal synchronisés.
3. Les jambes du participant ne restent pas collées au cours de la montée en ATR.

Corrections et exercices correctifs

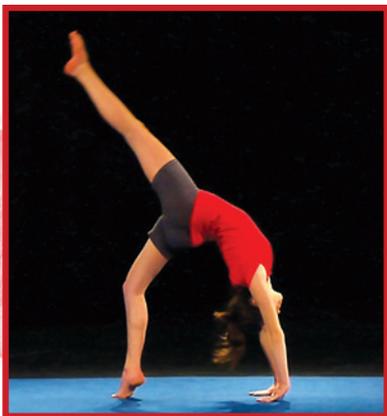
1. Garder les abdominaux contractés au moment de la montée en ATR.
Répéter la roulade arrière et la montée en ATR, avec une assistance manuelle, en prêtant une attention particulière au placement corporel ainsi qu'à la position de la tête, qui doit maintenir un repère visuel devant, au moment de la montée en ATR. **EX**
2. Effectuer une extension rapide des hanches au moment où le CDM passe au-dessus du tronc en gardant les omoplates appuyées sur le sol. Prêter une attention particulière au synchronisme des bras.
3. Effectuer une extension rapide des hanches au moment où le CDM passe au-dessus du tronc puis revenir en roulant vers l'avant. S'assurer que les jambes restent collées tout au long de la séquence.

Variante

1. Roulade arrière montée en ATR avec les bras tendus.

ACROBATIE

RENVERSEMENT ARRIÈRE



Description de l'élément technique

À partir de la position debout en appui sur une jambe, bascule en pont autour de l'axe transversal et retour avec les jambes en fente.

Prérequis

- Pont.
- ATR jambes en écart latéral.
- Retour avec les jambes en fente.

Explications du mouvement

- À partir de la position tendue debout avec appui sur une jambe et les bras de chaque côté de la tête, faire une ouverture des épaules ainsi qu'une extension des hanches. Lever la jambe libre et diriger les mains vers le sol en adoptant la position cambrée. **M 1**
- Au contact des mains avec le sol, effectuer une poussée de la jambe d'appui et transférer le CDM au-dessus des mains jusqu'à l'ATR, en maintenant le repère visuel sur les mains, et les jambes étant en position d'écart latéral. **M 2**
- Effectuer une bascule du corps puis un retour avec les jambes en fente, avec le repère visuel devant. **M 3**

Note : Les bras doivent demeurer alignés dans le prolongement du corps tout au long de l'exécution de l'élément.

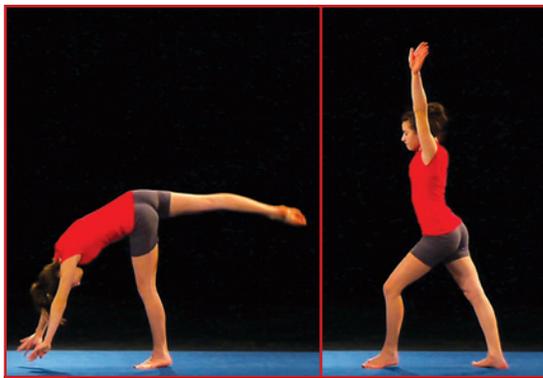


M 1



M 2

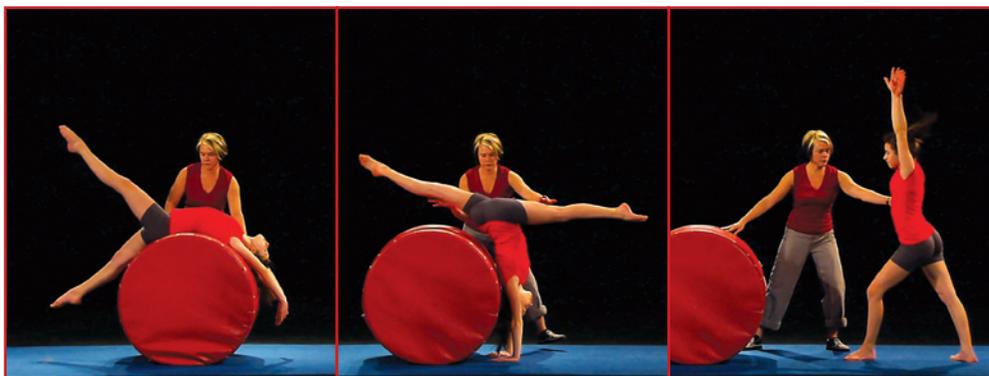




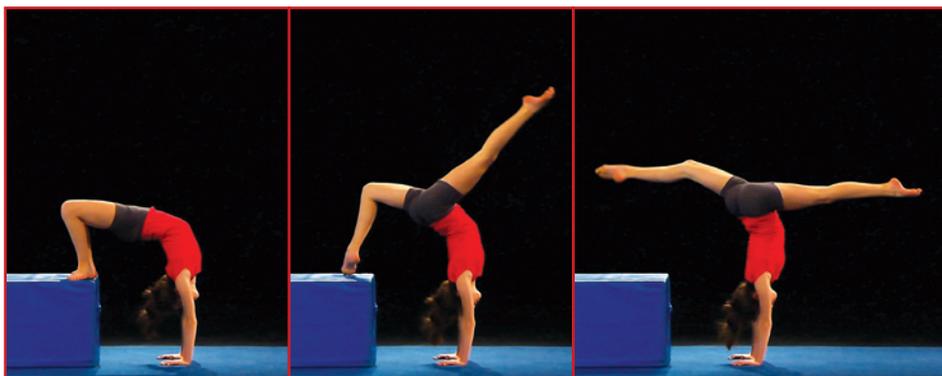
M 3

Éducatifs

1. Effectuer le renversement arrière en appuyant le dos sur un matelas rond. Faire le retour avec les jambes en fente, avec une assistance manuelle. **ED 1**
2. À partir d'un pont, avec les jambes en appui sur un plinth, effectuer le renversement arrière. **ED 2**



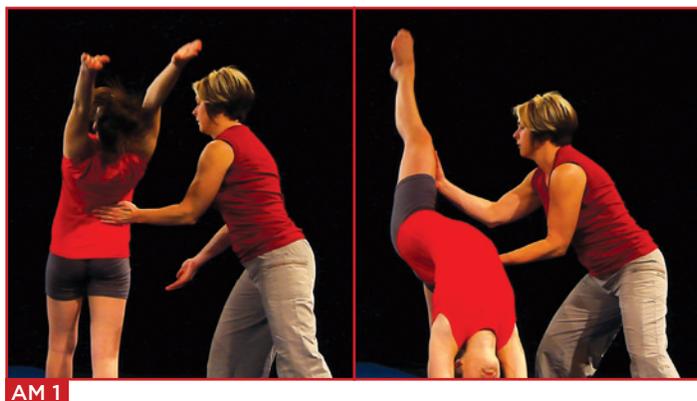
ED 1



ED 2

Assistance manuelle

- Le pareur soutient la jambe libre du participant avec sa main proximale et supporte, avec sa main distale, le bassin de ce dernier afin de le garder au-dessus de la jambe d'appui. **AM 1**
- Une fois les mains du participant en appui sur le sol, le pareur pousse sur son bassin avec la main distale et sur sa jambe avec la main proximale pour le supporter au cours du retour avec les jambes en fente. **AM 2**



Erreurs communes

1. Le participant s'appuie sur la jambe de devant et avance le bassin au moment de la descente.
2. De l'ATR, le participant présente une légère fermeture de l'épaule. Il se retrouve donc avec les épaules trop avancées par rapport aux mains au moment d'effectuer le retour avec les jambes en fente.

Corrections et exercices correctifs

1. Faire un renversement arrière sur un matelas rond en gardant la jambe libre dans les airs. **EX**
2. De l'ATR, garder les bras alignés dans le prolongement du corps jusqu'au retour avec les jambes en fente.

Variantes

1. Alternance des jambes au moment du départ.
2. Renversement arrière avec les deux jambes ensemble.



ACROBATIE MENICHELLI



Description de l'élément technique

Rotation arrière de 180° autour de l'axe transversal, passage à l'ATR et finale avec bascule du corps avec les jambes en fente.

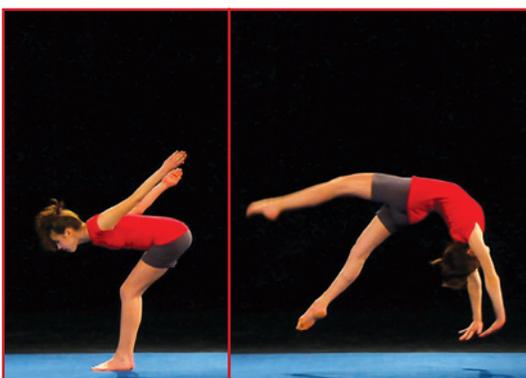
Prérequis

- Renversement arrière.
- ATR jambes en écart latéral.
- Retour avec les jambes en fente.

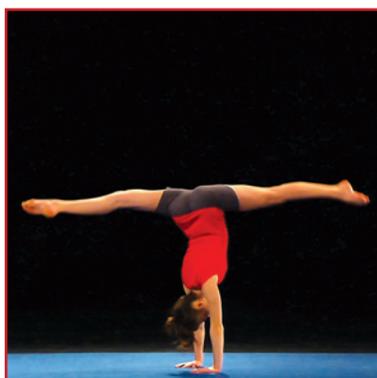
Explications du mouvement

- À partir de la position tendue debout avec les bras de chaque côté de la tête, basculer légèrement vers l'arrière et descendre les bras. Effectuer une antépulsion des bras jusqu'à leur alignement dans le prolongement du corps, une extension des jambes ainsi que des hanches. **M 1**
- Transférer le CDM au-dessus des mains et passer à l'ATR avec les jambes en position d'écart latéral, le repère visuel étant sur les mains. **M 2**
- Effectuer un retour avec les jambes en fente et revenir à la position tendue, avec le repère visuel devant. **M 3**

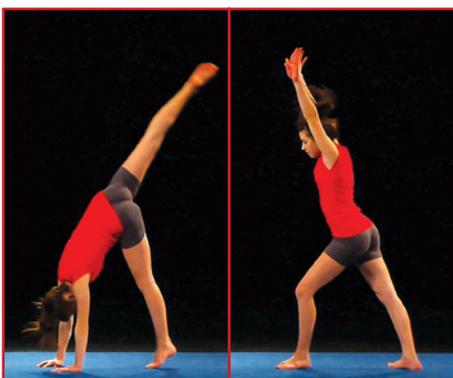
Note: Une fois la poussée des jambes complétée, les bras doivent demeurer alignés dans le prolongement du corps.



M 1



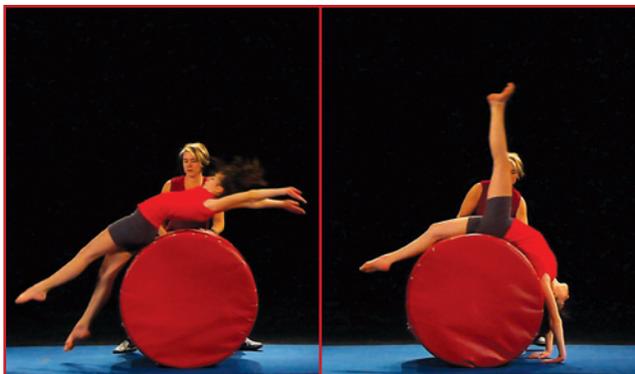
M 2



M 3

Éducatifs

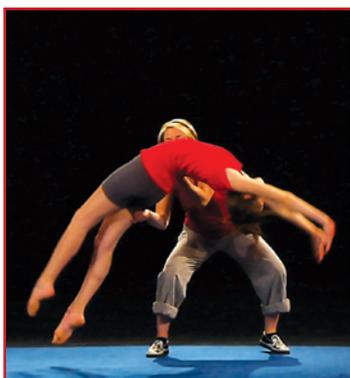
1. Avec une assistance manuelle, exécuter le Menichelli le dos appuyé sur un matelas rond. **ED 1**
2. Exécuter un Menichelli avec une assistance manuelle.



ED 1

Assistance manuelle

- Au cours de l'envol, le pareur soutient le bassin du participant avec sa main distale et l'arrière de la cuisse de l'autre jambe avec sa main proximale. **AM 1**



AM 1

Erreurs communes

1. Le participant adopte la position d'écart latéral avant d'avoir achevé la poussée des jambes.
2. De l'ATR, le participant présente une fermeture des épaules au moment d'effectuer le retour avec les jambes en fente.

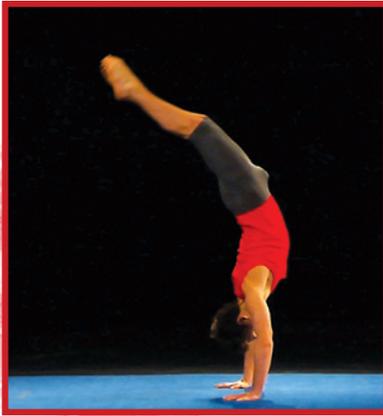
Corrections et exercices correctifs

1. Exécuter le Menichelli avec le dos appuyé sur un matelas rond en s'assurant d'effectuer une extension complète des jambes avant de faire l'extension des hanches et d'entamer l'écart latéral. **EX**
2. De l'ATR en écart latéral, descendre avec les jambes en fente. **EX**

Variantes

1. Menichelli en hauteur.
2. Menichelli en longueur.





ACROBATIE

FLIC FLAC

Description de l'élément technique

Rotation arrière de 180° autour de l'axe transversal et courbette.

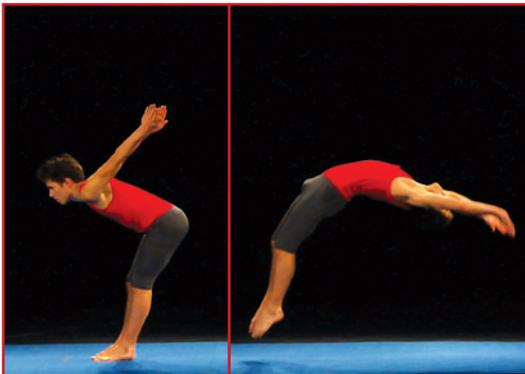
Prérequis

- Courbette, de l'ouverture à la fermeture.
- Dauphin dos.

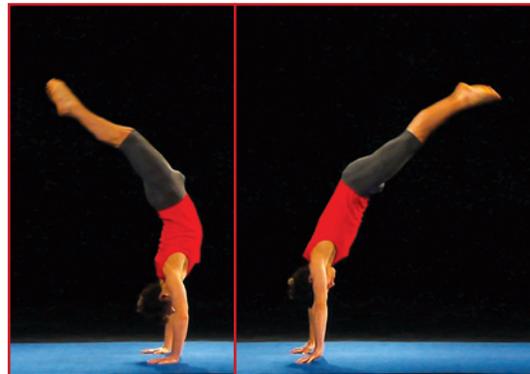
Explications du mouvement

- À partir de la position tendue debout avec les bras de chaque côté de la tête, déplacer légèrement le CDM vers l'arrière, fléchir les hanches, plier les jambes et descendre les bras.
- Effectuer simultanément une antépulsion des bras jusqu'à leur alignement dans le prolongement du corps, une extension des jambes, une extension des hanches ainsi qu'une ouverture des épaules. **M 1**
- Transférer le CDM au-dessus des mains et, au contact des mains avec le sol, effectuer une courbette ainsi qu'une répulsion des épaules, le repère visuel étant sur les mains. **M 2**
- Effectuer une légère flexion des hanches et prendre la position gainée suivie d'une réception sur les pieds et revenir en position tendue. **M 3**

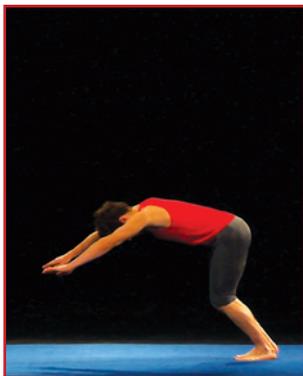
Note: Après la poussée des jambes, les bras doivent demeurer alignés dans le prolongement du corps.



M 1



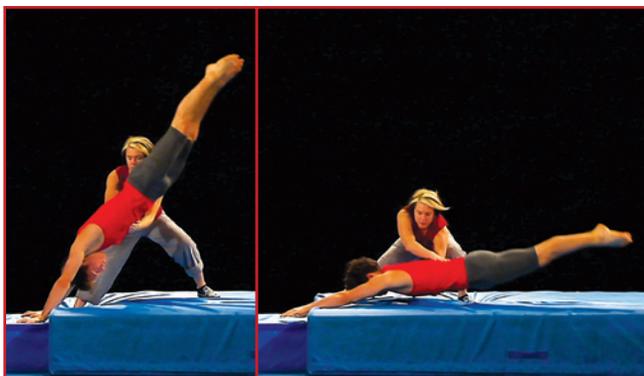
M 2



M 3

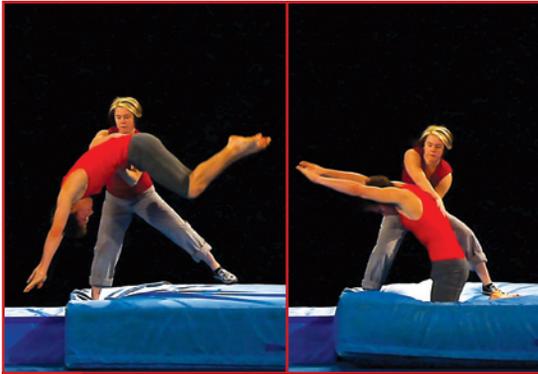
Éducatifs

1. À partir de l'ATR sur un plinth, avec une assistance manuelle, effectuer une courbette avec réception sur un tapis :
 - sur le ventre; **ED 1.a**
 - sur les genoux; **ED 1.b**
 - sur les pieds. **ED 1.c**
2. Effectuer un demi-flic flac à l'ATR. Sur un plinth, avec une assistance manuelle, basculer vers l'arrière jusqu'à l'ATR suivi d'une courbette avec réception :
 - sur le ventre; **ED 2.a**
 - sur les genoux; **ED 2.b**
 - sur les pieds. **ED 2.c**
3. Avec une assistance manuelle, effectuer le flic flac le dos appuyé sur un matelas rond. **ED 3**

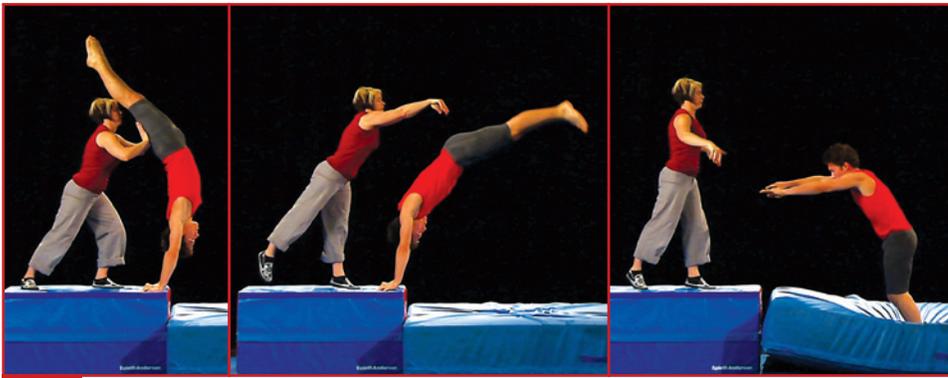


ED 1.a

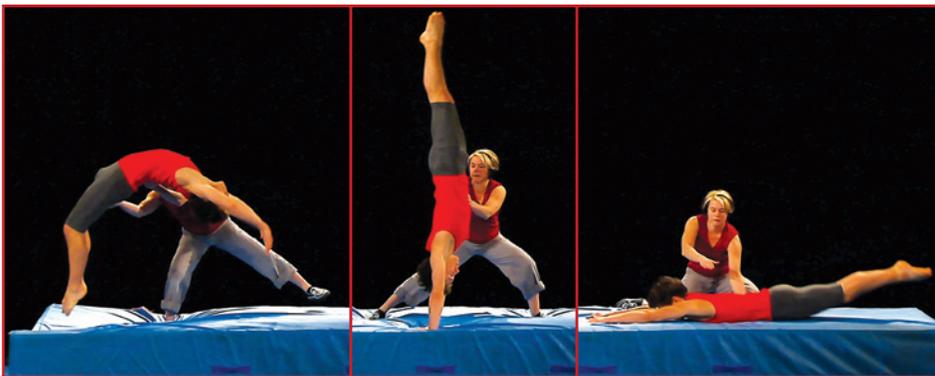




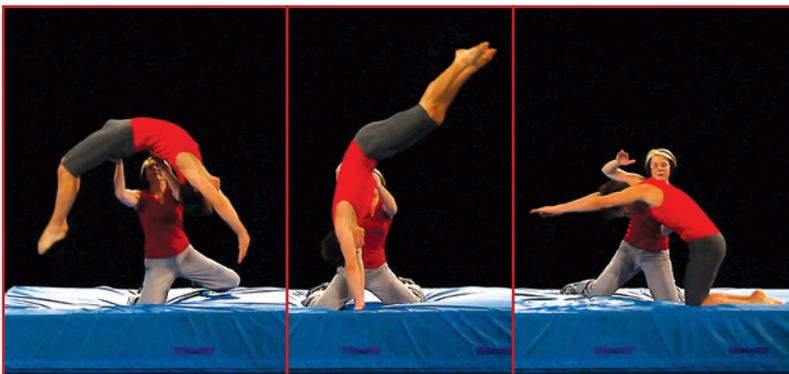
ED 1.b



ED 1.c



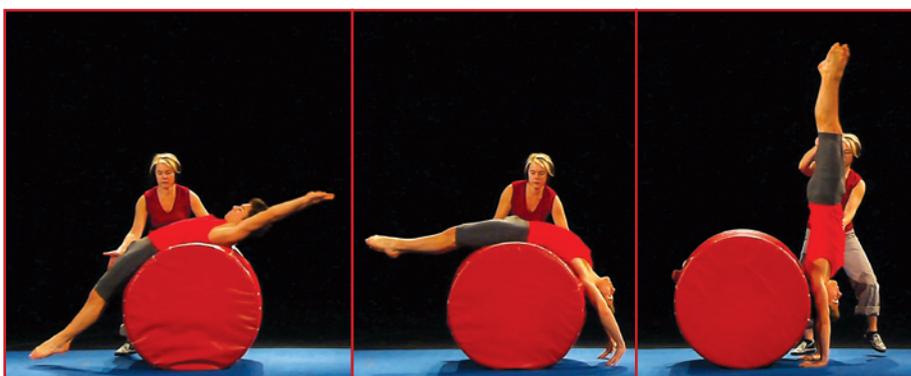
ED 2.a



ED 2.b



ED 2.c



ED 3

Assistance manuelle

- Au cours de l'envol, le pareur soutient le bassin du participant avec sa main distale et l'arrière des cuisses de celui-ci avec sa main proximale. Pendant la deuxième partie, il pousse le bassin du participant avec sa main distale pour l'aider à prendre la position gagnée. **AM 1**



AM 1



Erreurs communes

1. La hauteur du flic flac est trop prononcée parce que le bassin est trop avancé au départ ou parce que la tête est projetée plus vite que le reste du corps.
2. Les bras du participant sont mal synchronisés.
3. Le participant présente une fermeture des épaules au moment de l'ATR.

Corrections et exercices correctifs

1. À partir de la position tendue, déplacer légèrement le CDM vers l'arrière et fléchir les hanches. Faire une extension des jambes et des hanches ainsi qu'une ouverture des épaules. Terminer par une réception sur le ventre sur un tapis. Prêter une attention particulière à la hauteur du flic flac. **EX**
Répéter l'éducatif 1.b en prêtant une attention particulière à la hauteur du flic flac. **EX**
2. Répéter les éducatifs 2.a et 2.b en prêtant une attention particulière au synchronisme des bras. **EX**
3. Répéter l'éducatif 1.b en effectuant la réception à plat ventre. Maintenir les bras dans le prolongement du corps au moment de l'ATR. **EX**

Variantes

1. Enchaînement de flics flacs.
2. Flic flac suivi d'un salto.





ACROBATIE

SALTO ARRIÈRE

Description de l'élément technique

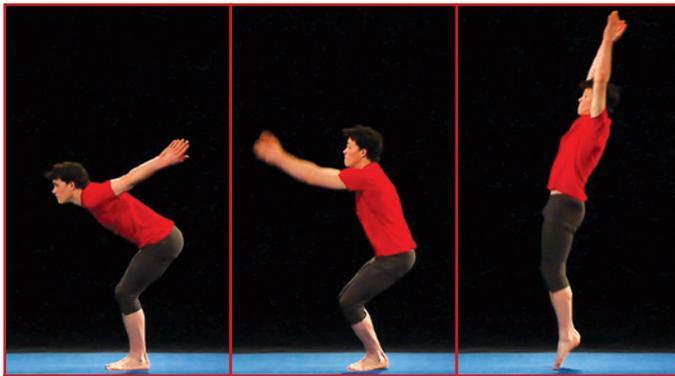
Rotation arrière de 360°, en position groupée, autour de l'axe transversal avec réception sur les pieds.

Prérequis

- Position groupée.
- Impulsion ou saut extension.
- Réception vers l'arrière.
- Roulade arrière.

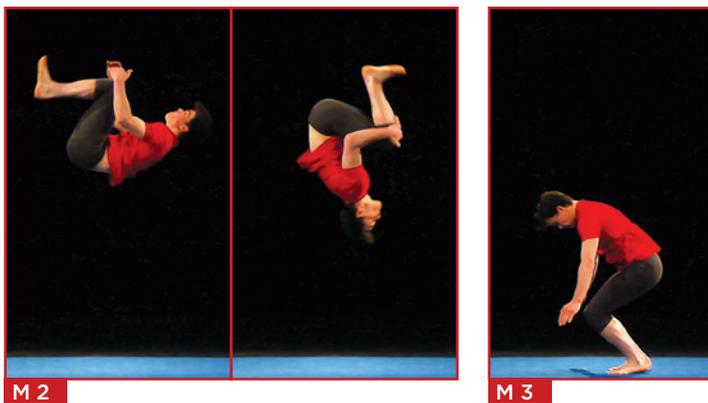
Explications du mouvement

- Au cours d'une impulsion, après une rondade ou un flic flac, ou pendant un saut extension, amorcer la rotation par une extension des hanches ainsi qu'une antépulsion des bras, en maintenant le repère visuel devant. **M 1**
- Après l'impulsion, prendre la position groupée afin d'accélérer la vitesse de rotation et de faire passer le bassin au-dessus des épaules. **M 2**
- Juste avant que le CDM se retrouve au-dessus des pieds, effectuer une extension des hanches, avec le repère visuel sur le sol.
- Effectuer une réception au sol avec les jambes fléchies et revenir à la position tendue, avec le repère visuel devant. **M 3**



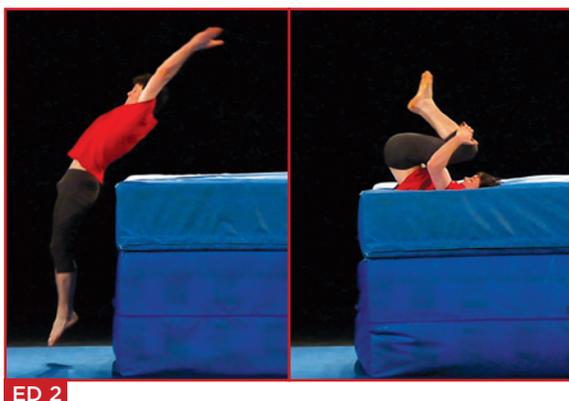
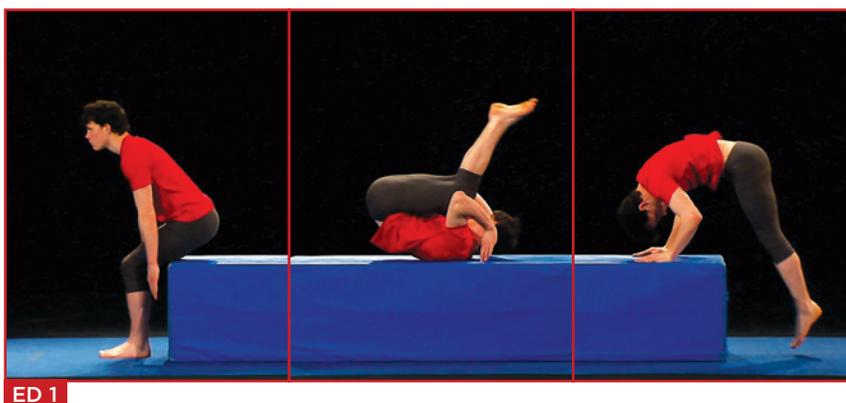
M 1

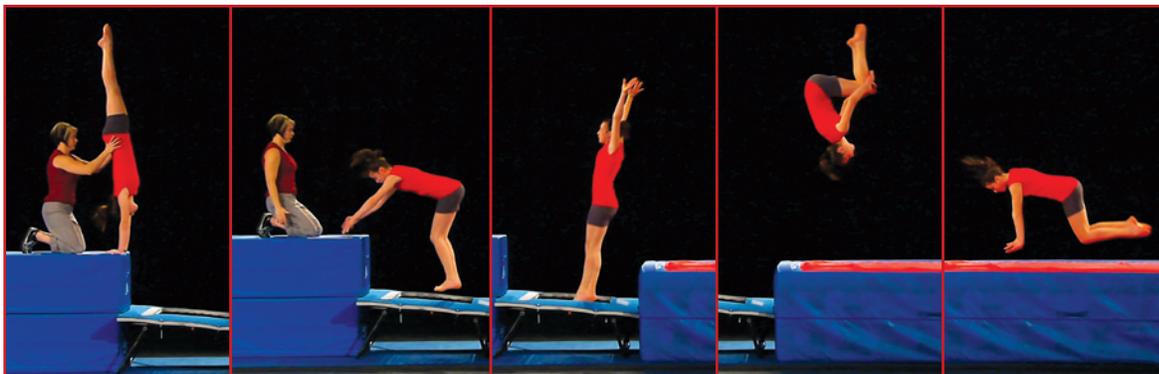




Éducatifs

1. À partir d'un plinth, faire une roulade arrière avec réception sur un tapis disposé plus bas. **ED 1**
2. À partir d'un saut extension, faire un salto arrière avec réception en position chandelle groupée sur un tapis surélevé. **ED 2**
3. À partir d'un MT, monter en ATR sur un plinth disposé devant. De l'ATR, faire sur le MT une impulsion suivie d'un salto arrière avec réception à quatre pattes sur un tapis de réception. **ED 3**
4. De l'ATR, appuyé sur un plinth, effectuer une courbette suivie d'un salto arrière avec réception sur un tapis.





ED 3

Assistance manuelle

- Au moment de l'envol du participant, le pareur place sa main distale sur le bas du dos du participant et sa main proximale derrière les cuisses de celui-ci, afin d'accélérer, si nécessaire, sa vitesse de rotation. **AM 1**



AM 1

Erreurs communes

1. Le participant n'étend pas complètement ses jambes et place ses épaules vers l'arrière dès le départ.
2. Le participant a les pieds plus en avant que le bassin au moment de l'impulsion.
3. Pendant l'extension des hanches, le participant part avec la tête vers l'arrière et adopte une position cambrée.
4. Le participant effectue l'extension des hanches au milieu de la phase aérienne.

Corrections et exercices correctifs

1. Répéter l'éducatif 2 en prêtant une attention particulière à l'extension des jambes et au mouvement des épaules. **EX**
2. S'assurer que le CDM est au-dessus des pieds au moment de l'impulsion.
3. Répéter l'éducatif 2 en prêtant attention à la position corporelle en général et à la position de la tête en particulier. **EX**
4. À partir d'un plinth, faire une roulade arrière avec réception sur un tapis disposé plus bas que le plinth. **EX**

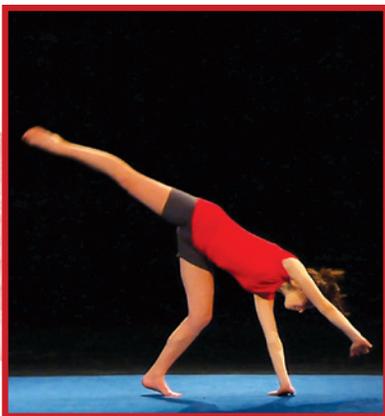
Variantes

1. Salto arrière en position carpée.
2. Salto arrière en position tendue.



ACROBATIE

ROUE LATÉRALE



Description de l'élément technique

Bascule du corps autour de l'axe antéro-postérieur jusqu'à l'ATR, jambes en écart latéral, et retour avec les jambes en fente.

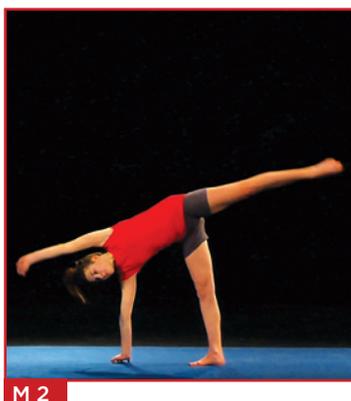
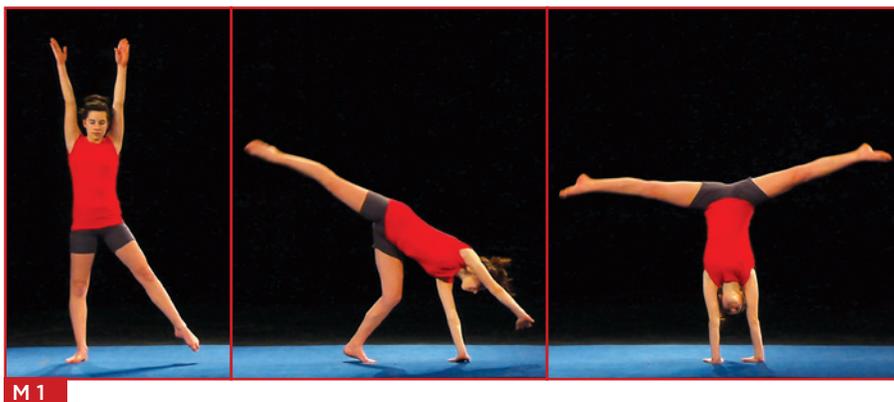
Prérequis

- Bascule et retour latéral.
- ATR jambes en écart latéral.

Explications du mouvement

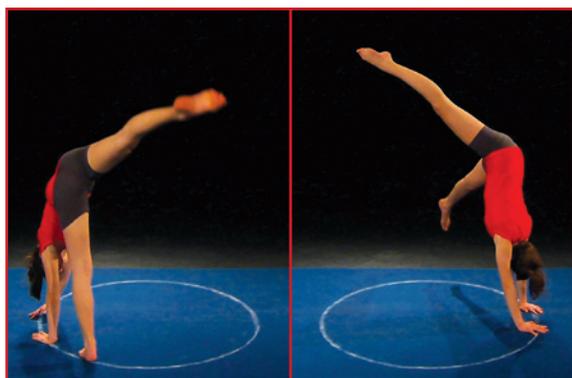
- À partir de la position tendue debout avec les bras de chaque côté de la tête, effectuer une bascule du corps avec les jambes en fente latérale, déposer une main après l'autre et passer à l'ATR avec les jambes en écart latéral, le repère visuel étant sur les mains. **M 1**
- Effectuer une bascule du corps et revenir avec les jambes en fente latérale, avec le repère visuel devant. **M 2**

Note : Les bras doivent demeurer alignés dans le prolongement du corps tout au long de l'exécution de l'élément.



Éducatifs

1. En se déplaçant en rond, déposer dans l'ordre le premier pied, le deuxième pied, la première main, la deuxième main, de nouveau le premier pied et le deuxième pied. **ED 1**
2. Effectuer la roue latérale avec appui des mains sur un plinth. **ED 2**



ED 1



ED 2

Assistance manuelle

- Le pareur, placé derrière le participant, soutient le bassin de ce dernier au moment du passage à l'ATR et du retour avec les jambes en fente latérale. **AM 1**



AM 1

Erreurs communes

1. Le participant cesse l'exécution du mouvement une fois en ATR.
2. Le participant est en position groupée au moment de l'ATR.
3. Le participant ne fait pas la roue latérale en ligne droite.

Corrections et exercices correctifs

1. Debout, effectuer une bascule du corps avec les jambes en fente latérale par-dessus un obstacle puis, à l'aide d'un fouetté de jambes, revenir avec les jambes en fente latérale. **EX**
2. Effectuer une bascule du corps avec les jambes en fente latérale avec un arrêt en ATR, les jambes étant en écart. **EX**
3. Tracer une ligne au sol afin que les mains et les pieds soient alignés au cours de la roue latérale.



Variantes

- 1.** Roue latérale avec appui sur la main droite ou la main gauche seulement.
- 2.** Roue latérale des deux côtés.
- 3.** Roue latérale pour un salto costal.





ACROBATIE SALTO COSTAL

Description de l'élément technique

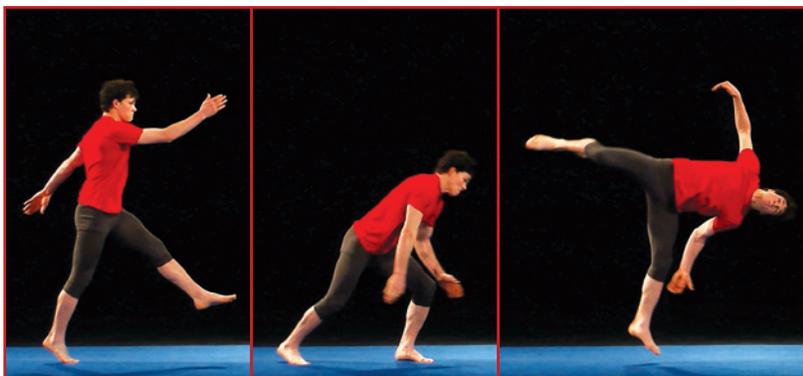
Rotation de 360° autour de l'axe antéro-postérieur.

Prérequis

- Roue latérale.

Explications du mouvement

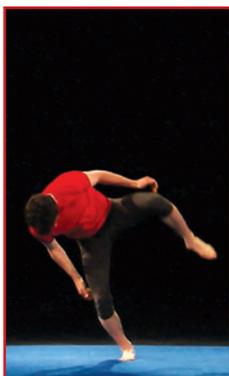
- À partir d'une impulsion de côté sur une jambe et d'une abduction des bras, élever le corps, avec le repère visuel devant. **M 1**
- Augmenter la vitesse de rotation par une flexion des jambes en position d'écart, porter les mains derrière les genoux et passer le bassin au-dessus des épaules, avec le repère visuel sur le corps. **M 2**
- Réaliser la réception sur une jambe puis transférer le CDM sur les deux jambes, avec le repère visuel devant. **M 3**



M 1



M 2

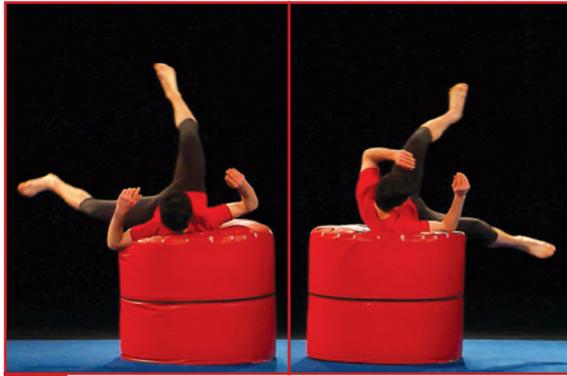


M 3



Éducatifs

1. Effectuer une roulade de côté sur un plinth avec retour en position tendue debout sur le sol. **ED 1**
2. À partir d'une surface surélevée, exécuter un salto costal et atterrir sur un tapis de réception.



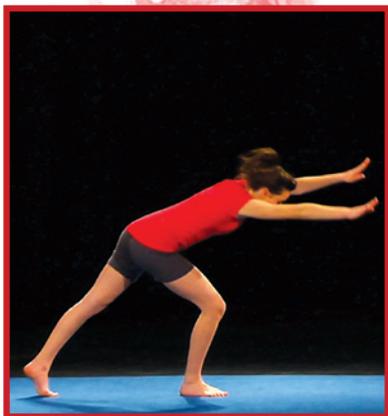
ED 1

Assistance manuelle

- Le pareur, placé derrière le participant, pose la main proximale sur la hanche de ce dernier et, lorsque la tête de celui-ci se retrouve en bas, il supporte l'autre hanche avec la main distale. Le pareur suit le bassin du participant tout au long de la rotation et finit avec les bras croisés. **AM 1**



AM 1



ACROBATIE

ROUE 1/4 1/4

Description de l'élément technique

Bascule du corps avec les jambes en fente avec rotation d'un quart de tour autour de l'axe longitudinal et retour avec les jambes en fente avec une seconde rotation d'un quart de tour.

Prérequis

- Bascule et retour avec les jambes en fente.
- ATR jambes en écart facial.

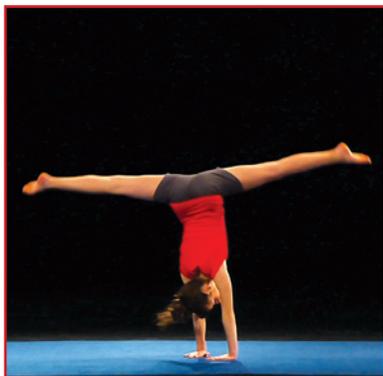
Explications du mouvement

- À partir de la position tendue debout avec les bras de chaque côté de la tête, effectuer une bascule du corps avec les jambes en fente avec une rotation d'un quart de tour autour de l'axe longitudinal, puis poser la première main au sol. **M 1**
- Poser la seconde main au sol et passer à l'ATR, avec le repère visuel sur les mains. **M 2**
- Faire une bascule du corps avec une seconde rotation d'un quart de tour autour de l'axe longitudinal puis un retour avec les jambes en fente, avec le repère visuel devant. **M 3**

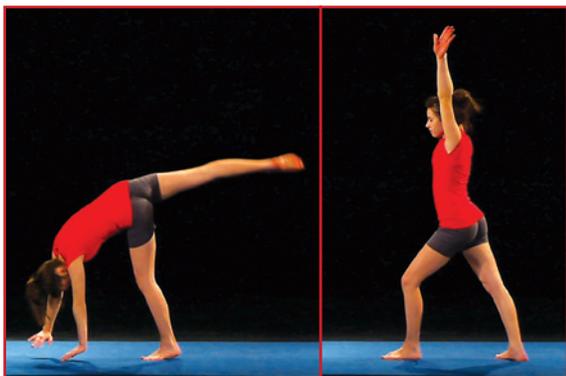
Note: Les bras doivent demeurer alignés dans le prolongement du corps tout au long de l'exécution de l'élément.



M 1



M 2

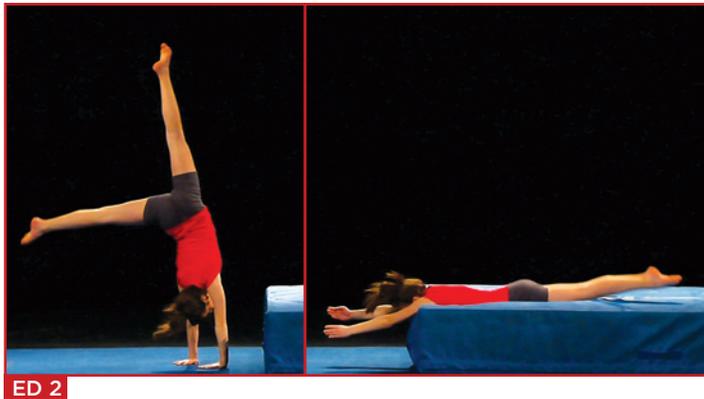
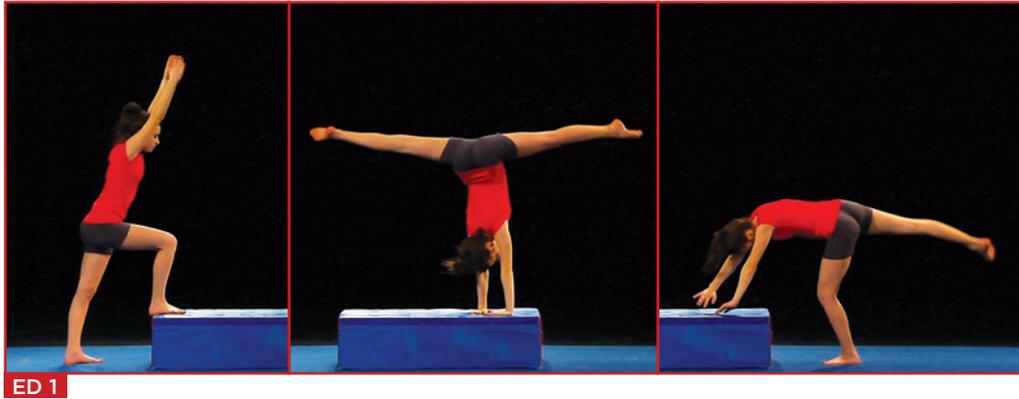


M 3



Éducatifs

1. Effectuer la roue $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{4}$ avec appui des mains sur un plinth. Placer les mains de façon à ce que les pieds se posent sur le sol au moment du retour avec les jambes en fente. **ED 1**
2. Faire une demi-roue avec une rotation d'un quart de tour autour de l'axe longitudinal suivie d'une réception à plat ventre sur un tapis de réception. **ED 2**



Assistance manuelle

- Le pareur se place derrière le participant et soutient ses hanches au cours du passage sur les mains.

Erreurs communes

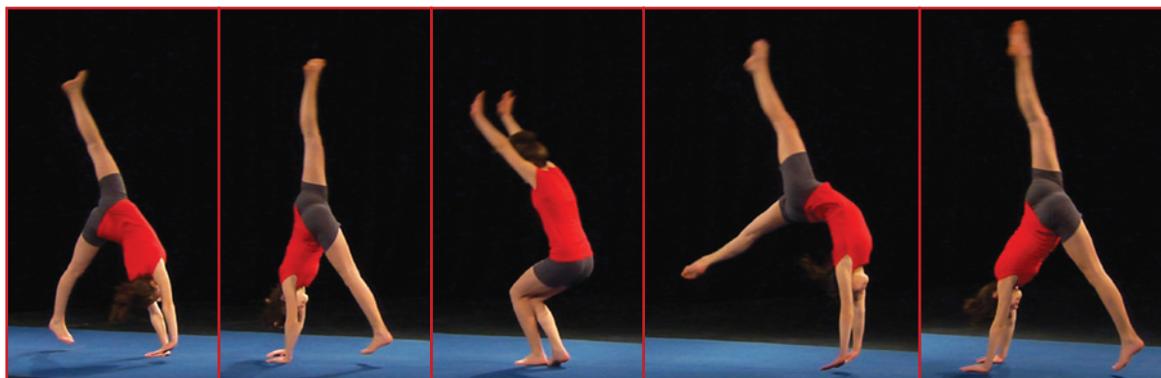
1. Le participant fait le quart de tour avant la bascule du corps ou ne complète pas le deuxième quart de tour.
2. Au moment de passer à l'ATR, le participant est en position gainée.

Corrections et exercices correctifs

1. Répéter des bascules du corps avec les jambes en fente. **EX**
Effectuer le premier quart de tour par-dessus un matelas rond. **EX**
En ATR sur un plinth, les jambes écartées, descendre avec un quart de tour pour finir avec les jambes en fente face au plinth. **EX**
2. Répéter des bascules du corps avec les jambes en fente, en prêtant une attention particulière au placement corporel. **EX**
Répéter des ATR avec les jambes en écart facial en s'assurant que le tronc et les jambes sont alignés au moment de passer à l'ATR. **EX**

Variantes

1. Roue $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{4}$ suivie d'une impulsion.
2. Roue $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{4}$ suivie d'un Menichelli. **V 2**

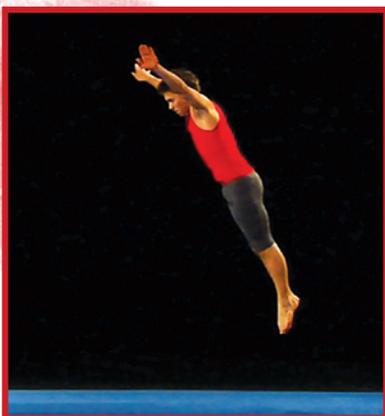


V 2



ACROBATIE

RONDADE POUR SALTO



Description de l'élément technique

Bascule du corps avec les jambes en fente, demi-tour dans l'axe longitudinal jusqu'à l'ATR, courbette et impulsion au sol pour salto.

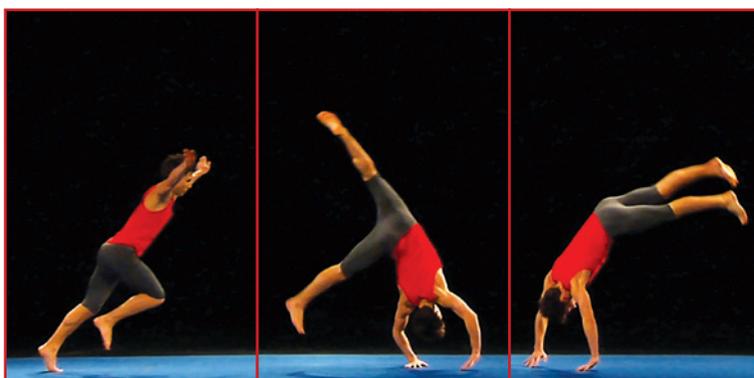
Prérequis

- Appel.
- Bascule du corps avec les jambes en fente.
- Courbette, de l'ouverture à la fermeture.

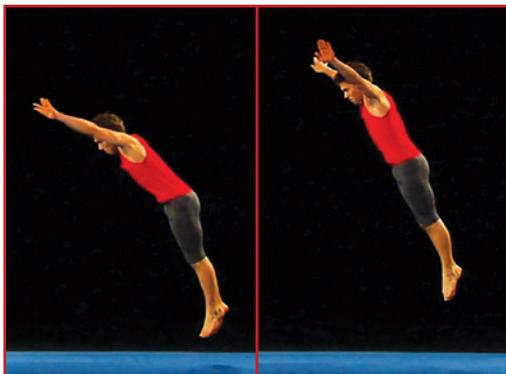
Explications du mouvement

- À partir de la position tendue debout, faire un appel suivi d'une bascule du corps avec les jambes en fente en poussant avec la jambe arrière. Simultanément à la bascule, effectuer un demi-tour autour de l'axe longitudinal et poser les mains au sol, en choisissant l'une des deux possibilités suivantes:
 - effectuer un quart de tour dans l'axe longitudinal vers l'extérieur avec la première main, s'appuyer sur celle-ci et, avant de transférer le poids sur la deuxième main, s'assurer de tourner la première vers l'intérieur afin que les mains forment un triangle; **M 1**
 - faire un demi-tour dans l'axe longitudinal avec les deux mains, avant de les appuyer au sol.
- Au moment de la courbette, effectuer une répulsion des épaules, puis une bascule du corps. Avec les pieds disposés légèrement derrière le CDM, terminer par une impulsion. **M 2**

Note: À partir de l'appel, les bras doivent demeurer alignés dans le prolongement du corps.



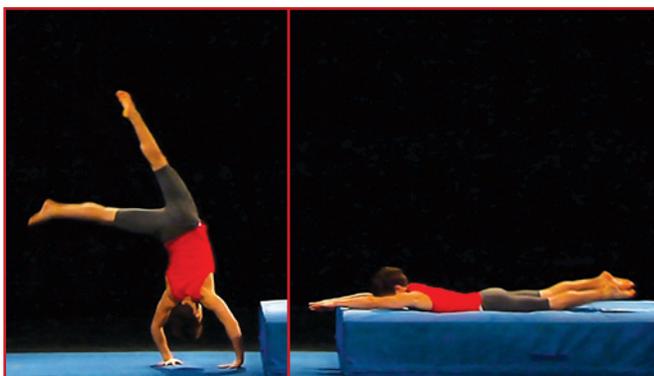
M 1



M 2

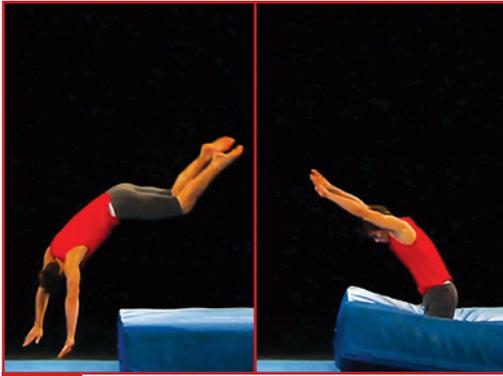
Éducatifs

1. À partir d'un ATR, effectuer une courbette avec réception sur un tapis:
 - à plat ventre; **ED 1.a**
 - sur les genoux; **ED 1.b**
 - debout.
2. Avec une assistance manuelle, monter en ATR sur un plinth disposé devant. De l'ATR, effectuer une courbette suivie d'une impulsion au sol. **ED 2**
3. Répéter la rondade pour salto jusqu'à la répulsion des épaules en prenant la première possibilité d'appui des mains au sol, soit par le transfert du poids d'une main à l'autre pendant l'exécution du demi-tour. Faire la réception à plat ventre ou à genoux sur un tapis de réception.
4. Faire une rondade à partir d'une surface surélevée suivie d'une réception en position tendue sur un tapis de réception disposé plus bas.

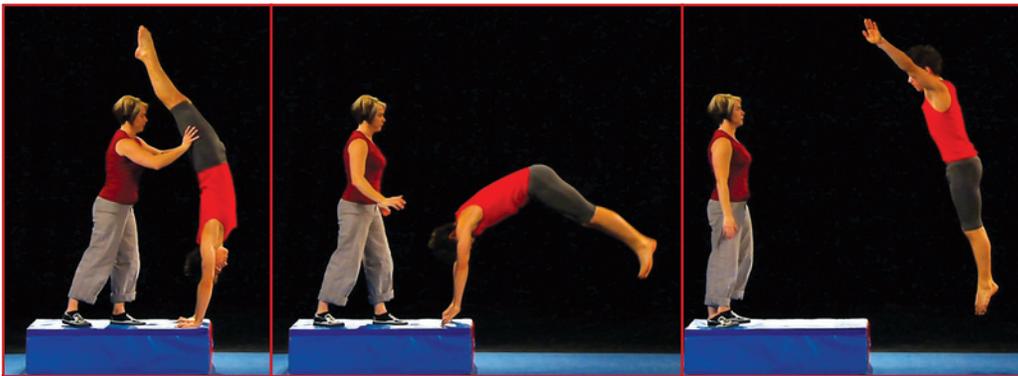


ED 1.a





ED 1.b



ED 2

Assistance manuelle

- Le pareur pose la main proximale sur la hanche du participant et, lorsque la deuxième main de ce dernier touche le sol, il supporte l'autre hanche avec la main distale. Le pareur aide au placement du bassin et termine les mains croisées. L'assistance manuelle au cours de la rondade est plutôt rare.

Erreurs communes

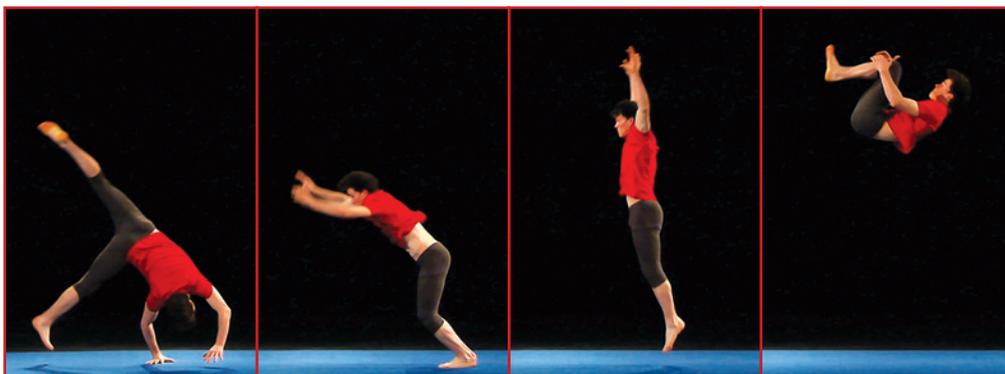
1. Le participant fait le demi-tour ou le quart de tour trop tôt.
2. Au cours de la bascule du corps avec les jambes en fente, le participant présente une légère fermeture de l'épaule et dirige la première jambe en dehors de l'axe.
3. Le participant fait l'impulsion en position carpée.
4. Au contact des pieds avec le sol, le participant amortit la réception au lieu d'enchaîner avec une impulsion.

Corrections et exercices correctifs

1. Faire une bascule du corps et un demi-tour à l'ATR devant un mur et sur un tapis de réception. **EX**
À partir d'une bascule du corps, effectuer le transfert d'une main à l'autre en exécutant un demi-tour. **EX**
2. Faire une bascule du corps et un demi-tour à l'ATR devant un mur et sur un tapis de réception. **EX**
À partir d'une bascule du corps avec les jambes en fente, effectuer le transfert d'une main à l'autre en exécutant un demi-tour. **EX**
3. À partir de l'ATR sur un plinth, faire des courbettes suivies d'un saut extension sur un MT, avec réception sur un tapis. S'assurer que le tronc et les jambes sont alignés au moment de passer à l'ATR au cours de l'impulsion. **EX**
4. À partir de l'ATR sur un plinth, faire des courbettes suivies d'une impulsion.

Variante

1. Rondade salto: enchaînement avec un salto arrière. **V 1**

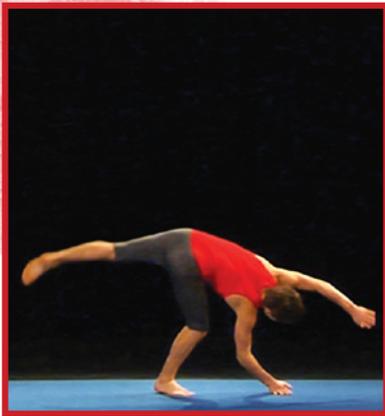


V 1



ACROBATIE

RONDADE POUR FLIC FLAC



Description de l'élément technique

Bascule du corps avec les jambes en fente, demi-tour dans l'axe longitudinal en ATR, courbette et impulsion au sol pour flic flac.

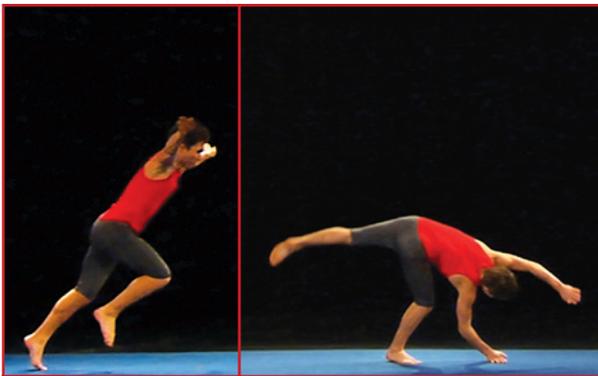
Prérequis

- Appel.
- Bascule du corps avec les jambes en fente.
- Courbette, de l'ouverture à la fermeture.

Explications du mouvement

- À partir de la position tendue debout, faire un appel suivi d'une bascule du corps avec les jambes en fente en poussant avec la jambe arrière. Simultanément à la bascule, effectuer un demi-tour autour de l'axe longitudinal et poser les mains au sol en choisissant l'une des deux possibilités suivantes:
 - effectuer un quart de tour dans l'axe longitudinal vers l'extérieur avec la première main, s'appuyer sur celle-ci et, avant de transférer le poids sur la deuxième main, s'assurer de tourner la première vers l'intérieur afin que les mains forment un triangle. **M 1**
 - faire un demi-tour dans l'axe longitudinal avec les deux mains avant de les appuyer au sol.
- Au moment de la courbette, effectuer une répulsion des épaules, une légère flexion des hanches en position gainée, suivies d'une courbette et, avec les pieds disposés légèrement devant le CDM, terminer par une impulsion. **M 2**

Note: À partir de l'appel, les bras doivent demeurer alignés dans le prolongement du corps.



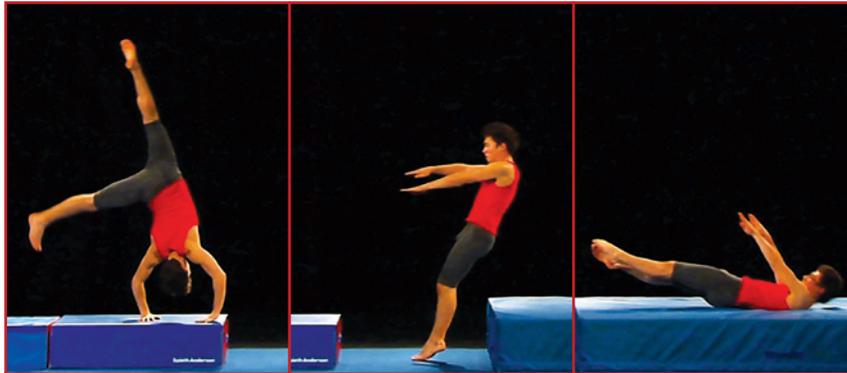
M 1



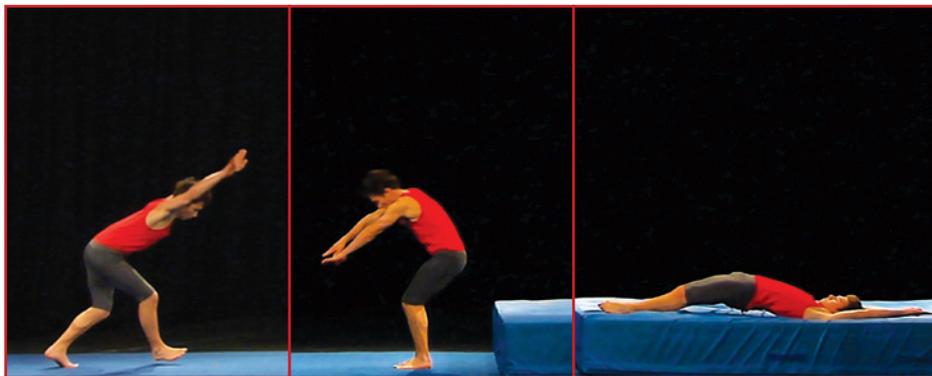
M 2

Éducatifs

1. Faire une rondade à partir d'une surface surélevée avec réception sur un tapis de réception :
 - debout; **ED 1.a**
 - en position carpée et dauphin dos.
2. Faire une rondade au sol avec réception en position plat dos sur un tapis. **ED 2**



ED 1.a



ED 2

Assistance manuelle

- Le pareur pose la main proximale sur la hanche du participant et, lorsque la deuxième main de ce dernier touche le sol, il supporte l'autre hanche avec la main distale. Le pareur aide au placement du bassin et termine les mains croisées. L'assistance manuelle au cours de la rondade est plutôt rare.



Erreurs communes

1. Le participant fait le demi-tour ou le quart de tour trop tôt.
2. Au cours de la bascule du corps avec les jambes en fente, le participant présente une légère fermeture de l'épaule et dirige la première jambe en dehors de l'axe.
3. Le participant fait la courbette trop tôt.
4. Le participant ne complète pas la courbette avec les pieds devant le CDM.

Corrections et exercices correctifs

1. Faire une bascule du corps et un demi-tour à l'ATR devant un mur et sur un tapis de réception. **EX**
À partir d'une bascule du corps, effectuer le transfert d'une main à l'autre en exécutant un demi-tour. **EX**
2. Faire une bascule du corps et un demi-tour à l'ATR devant un mur et sur un tapis de réception. **EX**
À partir d'une bascule du corps, effectuer le transfert d'une main à l'autre en exécutant un demi-tour. **EX**
3. Exécuter le demi-tour à l'ATR et tomber à plat ventre sur un tapis.
4. Faire une rondade au sol avec réception des mains sur une surface surélevée afin d'augmenter la répulsion des épaules.

Variante

1. Rondade flic flac : enchaînement avec un flic flac. **V 1**



V 1



La *Fondation Cirque du Soleil™* a pour objectif la promotion des arts du cirque comme outil de développement du potentiel créatif, des habiletés sociales et des capacités physiques, notamment auprès de groupes en difficulté et plus particulièrement des jeunes en situation précaire. Elle garantit que les revenus tirés de la diffusion du matériel éducatif du *Cirque du Soleil™* soient réinvestis dans les programmes sociaux et culturels de l'entreprise.

Conçu en collaboration avec l'École nationale de cirque, et traduit en plusieurs langues, *Techniques de base en arts du cirque* vise à initier le public aux arts du cirque. À la fois guide technique et document éducatif, ce document illustre sur plus de 600 pages l'exécution de 177 éléments techniques issus de 17 disciplines de base en arts du cirque. Accompagné d'un support audio-visuel, il propose un contenu riche en expertise et en techniques qui permet de développer un enseignement progressif et adapté dans un contexte sécuritaire.

En collaboration avec



Produit au Canada/Produced in Canada © 2011 Cirque du Soleil
Tous droits réservés/All rights reserved

Cirque du Soleil est une marque détenue par
Cirque du Soleil et employée sous licence.
Cirque du Soleil is a trademark owned by
Cirque du Soleil and used under license.