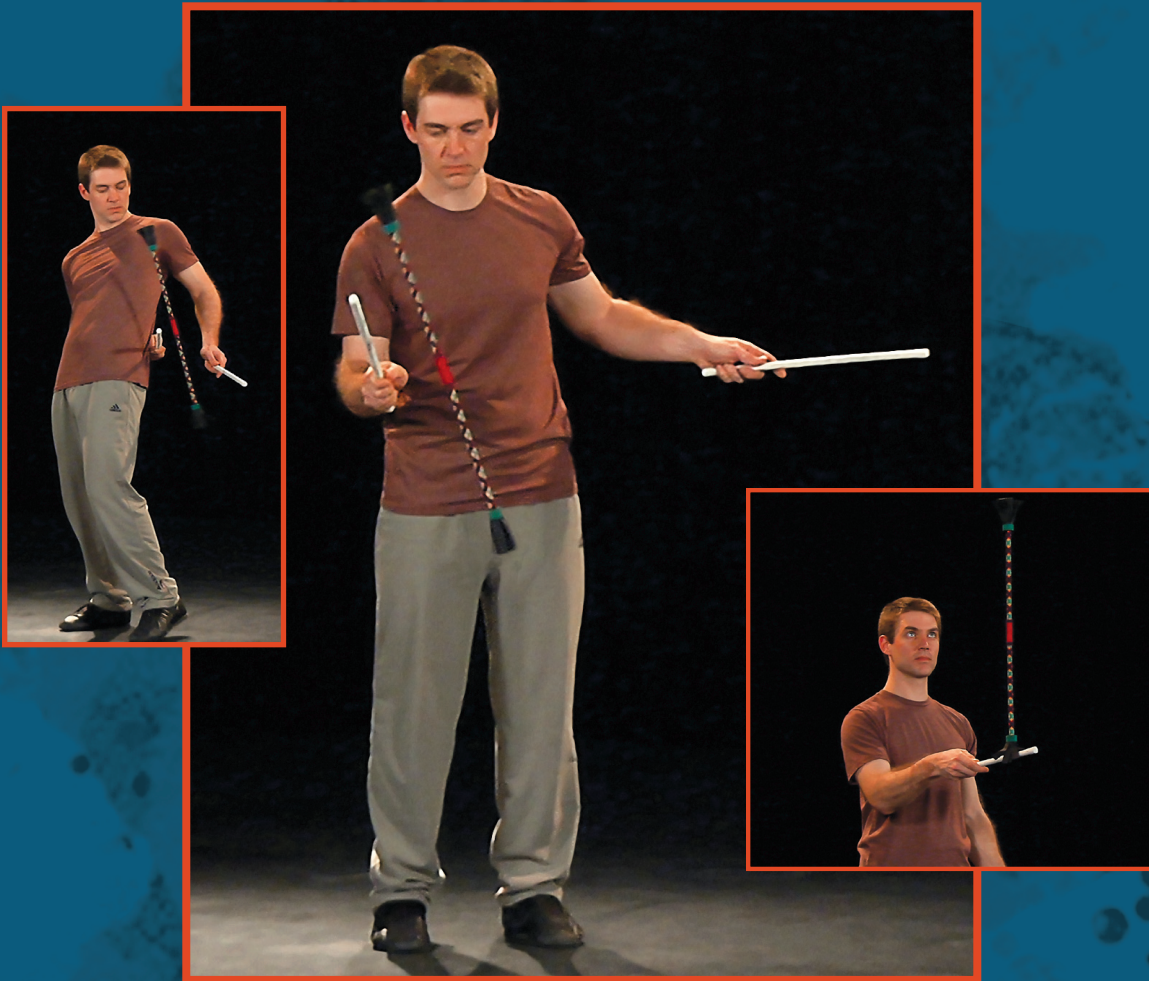


TECHNIQUES DE BASE EN ARTS DU CIRQUE



BÂTON FLEUR



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: Liliâne 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 Vollering: [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 Éloize 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

Introduction

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

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.



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»

2

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-renversée
Flexion des hanches en position renversée.

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.

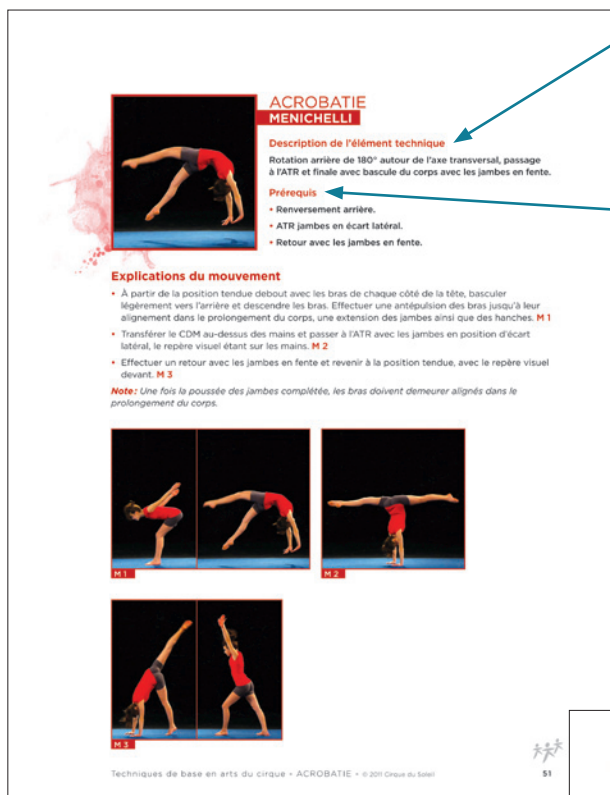
La corde et le tissu se pratiquent sans longe ou dispositif de sécurité, mais avec un tapis de réception. Pour cette raison, il est essentiel de s'assurer d'avoir la capacité d'effectuer un élément au complet, ce qui inclut autant le contrôle du mouvement que la sortie. Pendant la descente, et malgré 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.

2

Techniques de base en arts du cirque • CORDE LISSE ET TISSU • © 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

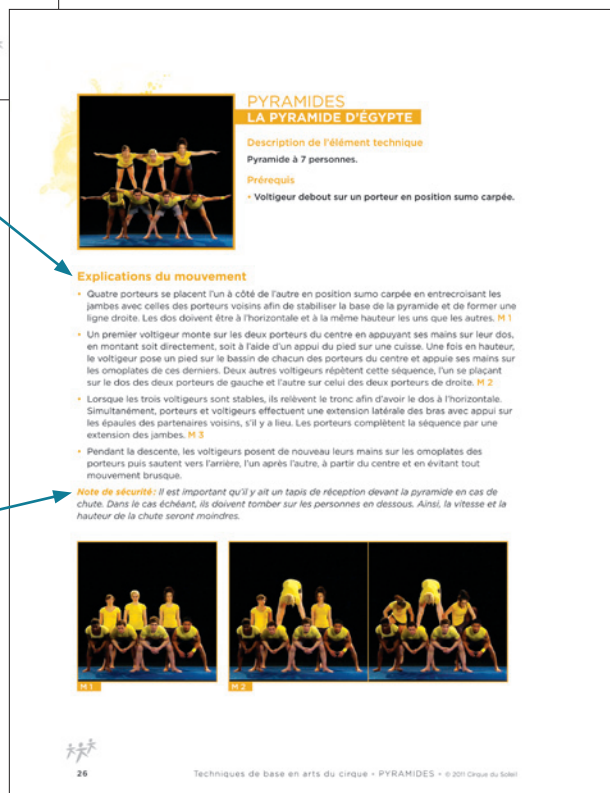
Présentation détaillée des différentes séquences de mouvements qui composent l'élément.

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.



Éducatifs

1. Une personne tient le diabololo avec les mains et le bouge pour que le participant pratique les règles de correction avec les baguettes. Le diabololo 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 diabololo; s'il tourne, on le suit.
2. Si le diabololo penche vers soi, vers les pieds, avancer la main droite; la ficelle frottera alors sur la calotte du diabololo et celui-ci redeviendra droit.
3. Si le diabololo penche vers l'extérieur, reculer la main droite; la ficelle frottera alors sur la calotte du diabololo 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 diabololo 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 diabololo du mauvais côté sur le sol.	1. Placer le diabololo 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 diabololo.
3. Le participant attend trop longtemps pour effectuer la correction.	3. Corriger le diabololo dès les premiers signes d'instabilité. Avec la pratique, on arrive à anticiper les corrections.
4. Le diabololo 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 diabololo.	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


- Enchaînement: marche, demi-tour au bout du fil, marche.
- 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 CDB 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 jarrets. Si le trapeze 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 carpié 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

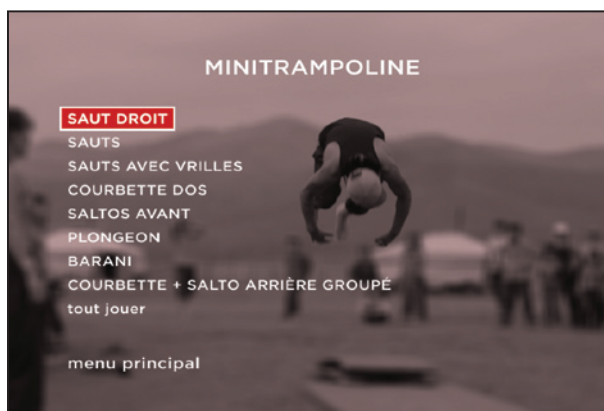


Menu général

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.



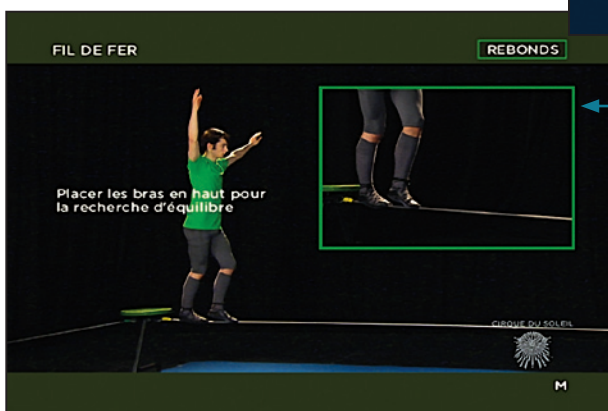


Mises en garde

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.



BÂTON FLEUR

INTRODUCTION AU BÂTON FLEUR

Le bâton fleur est une discipline de jonglerie qui consiste à réaliser différentes figures et à maintenir un bâton dans les airs à l'aide de baguettes.

Il existe deux grandes familles de bâtons, le bâton du diable et le bâton fleur. Ce dernier étant muni de masses supplémentaires à ses extrémités, il est souvent utilisé pour sa maniabilité et ses caractéristiques visuelles attrayantes.

Pratiqué aussi bien par des artistes professionnels que par des amateurs, il représente pour certains un jeu ; pour d'autres, un art.

Son apprentissage contribue au développement de la coordination, de la conscience corporelle, du sens du rythme, de la créativité et du plaisir de jouer.



ÉQUIPEMENT

La longueur standard pour le bâton fleur est de soixante-cinq à soixante-quinze centimètres, et celle des baguettes, de quarante à cinquante centimètres.

Afin de faciliter la manipulation, le bâton et les baguettes sont normalement recouverts d'une matière adhérente, comme du caoutchouc, de la silicone ou un ruban adhésif.

Le bâton du diable possède une forme biconique ; de trois ou quatre centimètres aux extrémités, le diamètre du bâton est réduit à deux centimètres au centre. À l'opposé, le bâton fleur est généralement droit. De plus, ses extrémités comportent un poids composé de lanières de cuir, de tissu ou de caoutchouc et ressemblant à une fleur. Ces « fleurs » ont la propriété de ralentir les mouvements du bâton, ce qui rend son apprentissage plus facile que celui du bâton du diable.



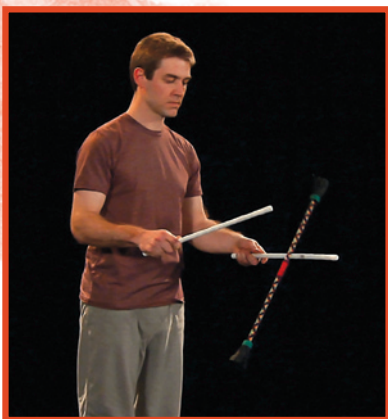
TABLE DES MATIÈRES

BÂTON FLEUR

ÉLÉMENTS TECHNIQUES

Le tic-tac	5
Roulés sur les bras	8
Demi-tour et tour complet	10
Les lancers	12
Variantes du tic-tac	
Tic-tac sous la jambe	14
Tic-tac main dans le dos	14
Tic-tac une main	16
L'équilibre	18
Le tour de la baguette	20
L'hélicoptère	22
Les hélices	24





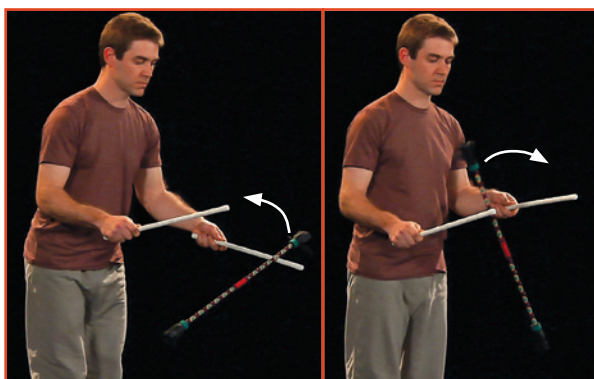
BÂTON FLEUR LE TIC-TAC

Description de l'élément technique

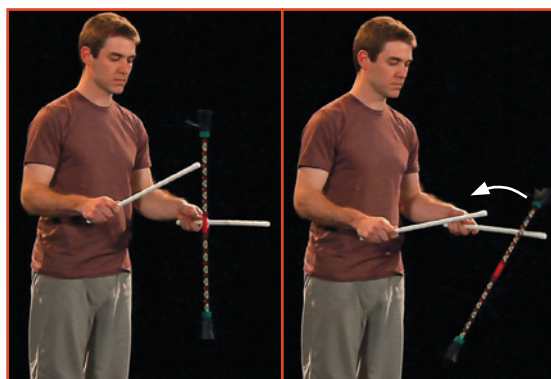
Balancement du bâton fleur d'une baguette à l'autre.

Explications du mouvement

- En position debout, tenir une baguette dans chaque main, les deux baguettes parallèles l'une à l'autre et à l'horizontale. Placer les mains au quart des baguettes.
- Placer le bâton fleur à la verticale, sur le sol.
- Balancer le bâton fleur d'une baguette à l'autre, de gauche à droite, en frappant les baguettes au-dessus du milieu du bâton. Amplifier ce mouvement en écartant les baguettes l'une de l'autre et de plus en plus vite, afin d'élever le bâton dans les airs. **M 1**
- Ce mouvement provoquera un bruit de tic-tac, d'où le nom de cet élément.
- Il y a deux façons d'effectuer cette figure :
 - En touchant seulement la partie supérieure du bâton fleur avec des mouvements de droite à gauche ;
 - En synchronisant les mains par des mouvements de haut en bas, toucher la partie supérieure, puis la partie inférieure du bâton. Quand la baguette droite est en haut, la gauche est en bas, et ainsi de suite. **M 2**



M 1



M 2



Éducatifs

1. Accroupi, répéter le mouvement de droite à gauche avec le bâton fleur à l'aide des mains plutôt qu'avec les baguettes. Élever le bâton fleur dans les airs. **ED 1**
2. Maîtrise au sol : à genoux, répéter le mouvement de droite à gauche avec le bâton fleur et les baguettes, sans essayer d'élever le bâton dans les airs. **ED 2**
3. À genoux, répéter le mouvement et se redresser en élevant le bâton fleur avec une assistance manuelle. **ED 3**

Note : Si on rétrécit l'écart entre le bout extérieur des baguettes, le bâton aura tendance à venir vers soi. Si on élargit cet écart, le bâton aura tendance à s'éloigner.



ED 1



ED 2



ED 3

Erreurs communes

1. Le bâton ne s'élève pas ou il est difficile à garder en l'air.
2. Le bâton s'élève, mais il est éjecté vers l'avant.
3. Le participant veut aller trop vite.

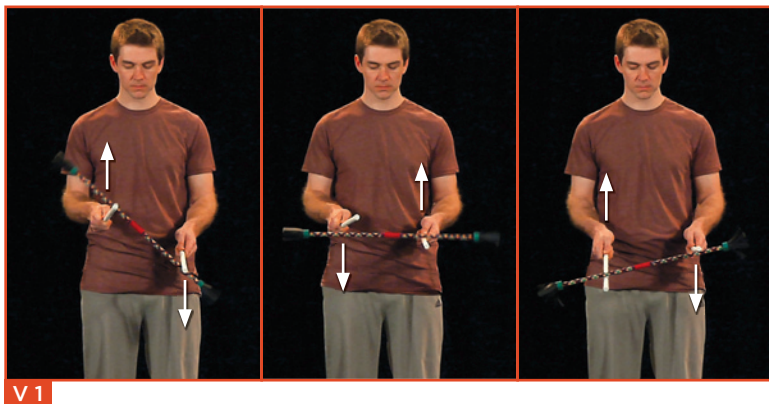
Corrections et exercices correctifs

1. Amplifier le mouvement du bâton. Le centre du bâton doit rester au même endroit, pendant que les extrémités se déplacent.
2. Rétrécir l'écart entre le bout extérieur des baguettes.
3. Rester calme et garder un mouvement rythmé. Le tic-tac du bâton aide à prendre conscience du rythme.



Variante

1. Tic-tac horizontal: balancer le bâton fleur à l'horizontale avec les deux baguettes simultanément en le frappant au quart par des mouvements de bas en haut et de haut en bas. **V 1**





BÂTON FLEUR ROULÉS SUR LES BRAS

Description de l'élément technique

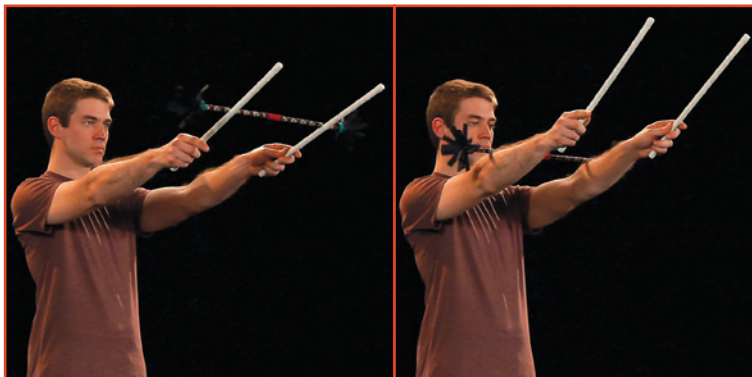
Mouvement qui consiste à rouler le bâton sur les bras ainsi que sur les baguettes.

Explications du mouvement

- Tenir les deux baguettes à l'horizontale, parallèles l'une à l'autre. Déposer perpendiculairement le bâton sur les baguettes. **M 1**
- Lever les baguettes en gardant les bras tendus: le bâton roulera sur les baguettes puis sur les bras, jusqu' sous le menton. **M 2**
- Baisser les baguettes: le bâton descendra le long des bras. Lorsqu'il arrive aux baguettes, remettre celles-ci à l'horizontale pour ralentir et arrêter la descente du bâton. On peut également amorcer le mouvement du tic-tac. **M 3**



M 1



M 2



M 3



Éducatif

1. Exécuter la figure sans les baguettes.

Erreurs communes

1. Le bâton roule trop vite.
2. Le participant n'arrive pas à arrêter le bâton à la fin du mouvement.
3. Lorsque le bâton arrive sous le menton, il dévie de sa trajectoire.

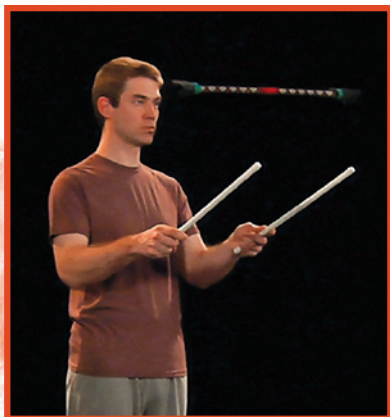
Corrections et exercices correctifs

1. Réduire la pente en changeant l'angle des bras.
2. Anticiper l'arrêt pour mieux amortir la descente du bâton.
3. Baisser la tête pour arrêter le bâton avec le menton. Relever la tête pour le relâcher.

Variante

1. Roulements divers sur les bras ou avec le corps. Par exemple, lancer le bâton très légèrement lorsqu'il arrive sur les baguettes. Pointer le bout extérieur des baguettes vers les épaules en pliant les coudes et les poignets. Attraper le bâton sur les baguettes, le faire rouler jusque sous le menton, déplier les bras et faire redescendre le bâton le long des bras.





BÂTON FLEUR DEMI-TOUR ET TOUR COMPLET

Description de l'élément technique

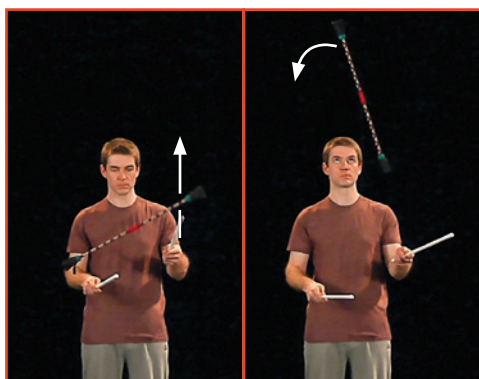
Lancer du bâton de façon à lui faire effectuer un demi-tour ou un tour complet.

Prérequis

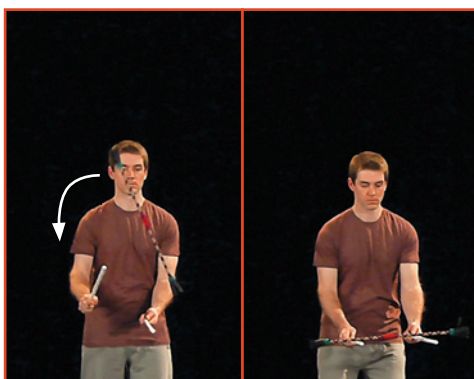
- Roulés sur les baguettes.

Explications du mouvement

- Les bras légèrement pliés et parallèles au sol, tenir les deux baguettes à l'horizontale. Déposer perpendiculairement le bâton sur les baguettes.
- Lancer le bâton en donnant une plus grande impulsion avec une des deux mains: le bâton devrait tourner dans les airs. (Voir *Les lancers*, p. 12.) Commencer par lui faire faire un demi-tour, puis un tour complet. **M 1**
- Au moment du lancer, placer le bâton au milieu des baguettes; à l'instant de la réception, le stabiliser en levant ou en baissant les baguettes. **M 2**



M 1



M 2

Éducatifs

1. Commencer par un petit lancer en donnant la même impulsion avec les deux mains pour que le bâton ne tourne pas. Ensuite, l'attraper. **ED 1**
2. Effectuer un demi-tour avec le bâton en donnant plus d'impulsion avec une des deux mains.
3. Pratiquer ce mouvement avec les mains plutôt qu'avec les baguettes. En gardant les mains ouvertes, on y dépose le bâton. On le lance en contrôlant la rotation.

Note: Il est important de pratiquer cette figure en faisant tourner le bâton des deux côtés.





ED 1

Erreurs communes

1. Le participant lance le bâton trop fort.
2. Le bâton tombe juste avant le lancer.
3. Le bâton tombe au moment de la réception.

Corrections et exercices correctifs

1. Considérer le poids du bâton. Contrôler le demi-tour avant de lancer le bâton plus haut.
2. S'assurer de bien placer le bâton sur les baguettes avant de le lancer. Garder les baguettes à l'horizontale au moment du lancer.
3. Anticiper le mouvement afin de mieux amortir la réception. Corriger et équilibrer le bâton en bougeant les baguettes pour retrouver la position initiale.





BÂTON FLEUR LES LANCERS

Description de l'élément technique

À partir du tic-tac, lancer du bâton fleur dans les airs et réception.

Prérequis

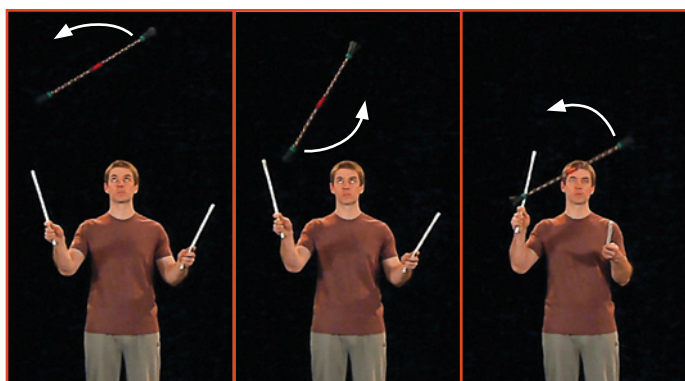
- Tic-tac.
- Demi-tour et tour complet.

Explications du mouvement

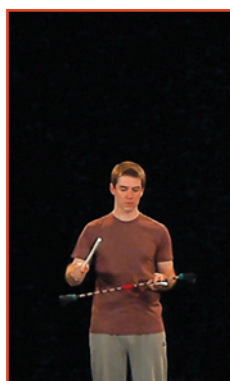
- Effectuer le mouvement du tic-tac. Donner une impulsion avec une des deux mains afin de projeter le bâton dans les airs, selon l'un ou l'autre de ces deux types de lancers :
 - le lancer haut : effectuer l'impulsion au centre du bâton. Ce type de lancer provoque moins de rotation, garantit une meilleure stabilité et facilite ainsi la prise de hauteur.
 - le lancer bas : effectuer l'impulsion près des extrémités du bâton. Ce type de lancer provoque davantage de rotation. **M 1**
- Lorsque le bâton redescend, le rattraper selon une des deux méthodes suivantes :
 - réception à deux baguettes : coincer le bâton entre les deux baguettes afin de le stabiliser.
 - réception à une baguette : effectuer la réception au-dessus du centre du bâton afin d'amortir le mouvement avec le plus de stabilité possible. **M 2**

Note : Plus difficile à réaliser, la deuxième méthode de réception, une fois maîtrisée, s'intègre rapidement et facilement dans des enchaînements de figures.

- Reprendre le tic-tac.



M 1



M 2



Éducatifs

1. Le bâton étant posé à l'horizontale sur les baguettes, le lancer dans les airs en lui faisant faire un demi-tour ou un tour complet et le rattraper en le coinçant entre les deux baguettes.
2. À partir du tic-tac, donner une impulsion un peu plus forte avec une des deux baguettes et lancer le bâton pour qu'il fasse seulement un demi-tour. Le rattraper en le coinçant entre les deux baguettes. Essayer un tour complet par la suite.
3. À partir du tic-tac, lancer et rattraper le bâton en effectuant la réception avec une seule baguette.

Erreurs communes

1. Le participant lance le bâton trop en avant ou trop en arrière.
2. Le bâton monte très haut ou tourne sur lui-même.
3. Le participant lance le bâton trop fort, il le maîtrise mal et il manque ses réceptions.

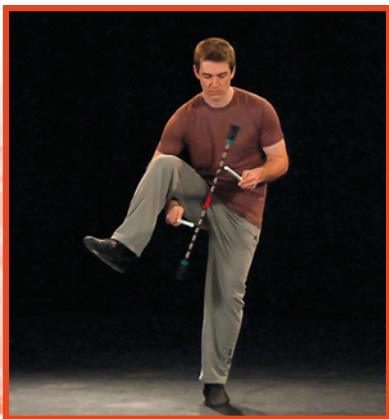
Corrections et exercices correctifs

1. Pratiquer le lancer en déposant le bâton sur les deux baguettes tenues horizontalement. Lancer droit, à la verticale. **EX**
2. Considérer l'impact de la baguette sur le bâton. Si on donne une impulsion près du centre du bâton, celui-ci montera plus haut. Si on donne une impulsion près des extrémités, il tournera sur lui-même sans vraiment prendre de hauteur.
3. Comprendre comment utiliser la force selon l'objet que l'on manipule. Rechercher la précision, la fluidité et la maîtrise. Anticiper les mouvements pour mieux amortir la réception du bâton.

Variante

1. Lancers avec mouvements corporels divers, tels qu'un demi-tour, un tour sur soi-même ou une roulade.





BÂTON FLEUR TIC-TAC SOUS LA JAMBE ET MAIN DANS LE DOS

Description de l'élément technique

Tic-tac avec une main sous la jambe ou dans le dos.

Prérequis

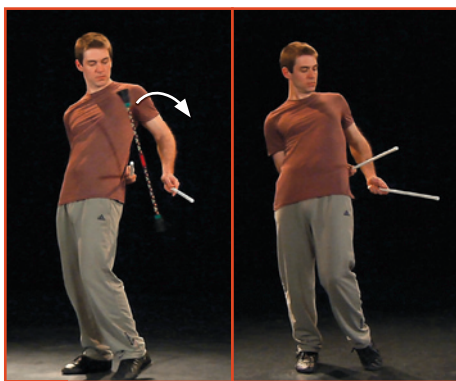
- Tic-tac.

Explications du mouvement

- À partir du tic-tac, amortir le mouvement du bâton sur une des deux baguettes, passer l'autre baguette sous la jambe, par l'extérieur, et poursuivre le tic-tac dans cette position. **M 1**
- Répéter le mouvement dans le dos. **M 2**



M 1

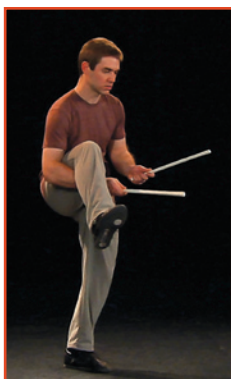


M 2

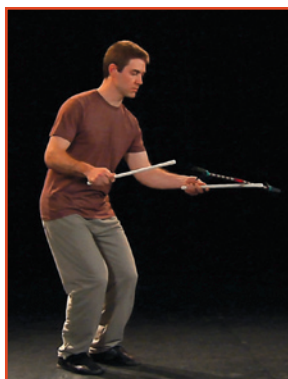
Éducatifs

1. Faire le mouvement sans bâton, seulement avec les baguettes. S'exercer à la position et à l'enchaînement. **ED 1**
2. Pratiquer les amortis : faire le tic-tac et amortir la réception du bâton sur une des deux baguettes. Essayer de garder le bâton sur cette baguette le plus longtemps possible, puis reprendre le tic-tac. **ED 2**





ED 1



ED 2

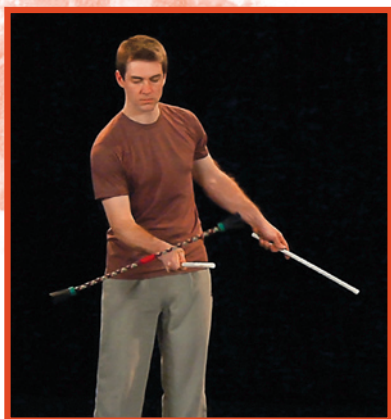
Erreurs communes

1. Le participant éprouve de la difficulté à bien placer ses baguettes après avoir mis une main sous la jambe ou dans le dos.
2. Le participant n'a pas le temps de passer la baguette sous la jambe ou derrière le dos.
3. Le participant perd l'équilibre une fois la baguette sous la jambe.

Corrections et exercices correctifs

1. Réviser le premier mouvement et la position des baguettes: celles-ci doivent être parallèles et horizontales.
2. S'exercer aux amortis. Pratiquer l'éducatif 2.
3. Contrôler l'équilibre avec le pied, et non pas avec tout le corps.





BÂTON FLEUR TIC-TAC UNE MAIN

Description de l'élément technique

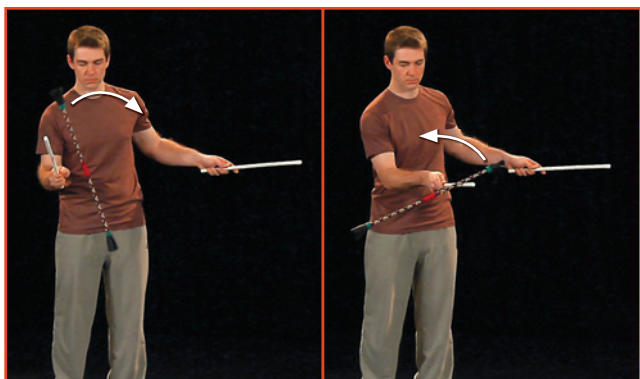
Balancement du bâton d'un côté à l'autre avec une seule main.

Prérequis

- Tic-tac.
- Bonne rapidité des mains.

Explications du mouvement

- Effectuer le tic-tac, puis retirer une des deux baguettes. Balancer la baguette restante d'un côté à l'autre, afin qu'elle fasse le mouvement du tic-tac à elle seule. **M 1**



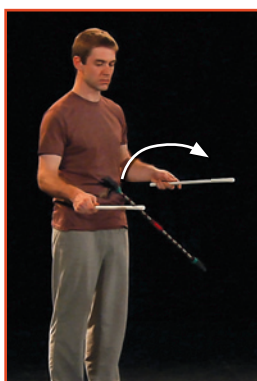
M 1

Éducatifs

1. Pratiquer le tic-tac le plus lentement possible. Ralentir le bâton. **ED 1**
2. Toucher le bâton avec la baguette droite, passer celle-ci à gauche, taper le bâton vers la droite et ramener la baguette à sa place, du côté droit. Reprendre le mouvement du tic-tac.
3. Faire le tic-tac, réaliser la figure une fois avec un seul coup puis revenir. Augmenter le nombre de coups de façon progressive. **ED 3**

Note: Il est important d'apprendre ce mouvement progressivement pour en arriver à l'enchaîner et à le maîtriser.





ED 1



ED 3



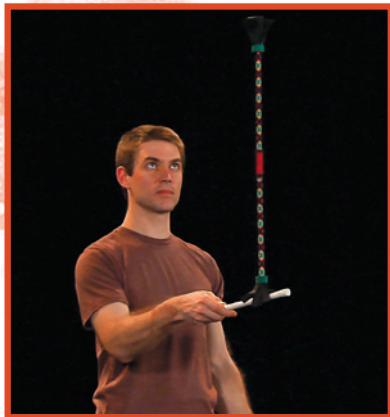
Erreurs communes

1. Le participant donne des coups trop forts sur le bâton avec la baguette, et le bâton devient difficile à contrôler.
2. Le participant veut aller trop vite.

Corrections et exercices correctifs

1. Maîtriser sa force et adapter ses mouvements en fonction du poids de l'objet manipulé.
2. Reprendre l'éducatif 2. Prendre son temps et apprendre le mouvement progressivement.





BÂTON FLEUR L'ÉQUILIBRE

Description de l'élément technique

Maintien du bâton à la verticale en équilibre, sur la baguette.

Explications du mouvement

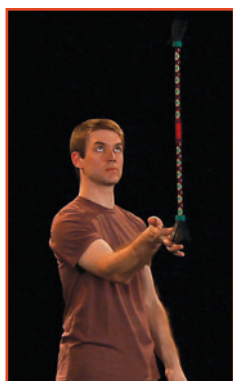
- Placer le bâton à la verticale sur la baguette et le tenir en équilibre.

Éducatif

1. Pratiquer les équilibres avec le bâton sans les baguettes. Mettre le bâton verticalement sur un doigt et le tenir en équilibre; fixer l'extrémité supérieure du bâton permet d'appliquer les corrections nécessaires à l'équilibre. **ED 1**

Par exemple, si le bâton penche vers l'avant, on doit avancer la main, s'il penche vers l'arrière, on la recule. En regardant l'extrémité supérieure du bâton, on peut voir vers où il a tendance à tomber.

Faire l'exercice avec d'autres objets, par exemple un balai. Plus ils sont longs, plus c'est facile.



ED 1



Erreurs communes

1. Le bâton n'est pas vertical au départ.
2. Les mouvements de correction sont trop brusques ou trop forts.

Corrections et exercices correctifs

1. Attendre que le bâton soit parfaitement vertical avant de faire l'exercice.
L'instructeur peut aider le participant en s'assurant que le bâton est bien droit.
2. Être rapide mais doux au moment de la correction. Si on corrige trop fortement, le bâton aura tendance à aller trop loin de l'autre côté.

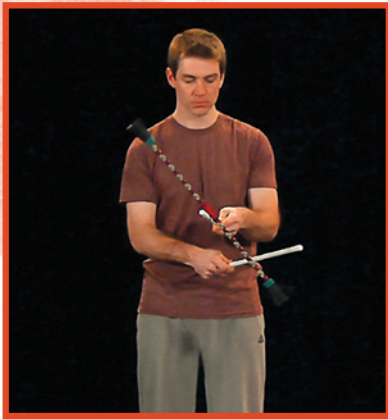
Toujours recentrer le bâton à la verticale.

Regarder l'extrémité supérieure du bâton et anticiper les corrections.

Variante

1. Équilibre avec la baguette et le bâton à la verticale.





BÂTON FLEUR LE TOUR DE LA BAGUETTE

Description de l'élément technique

Rotation du bâton autour d'une des deux baguettes pendant le tic-tac.

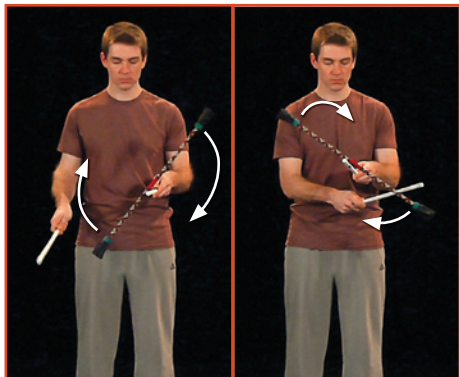
Prérequis

- Tic-tac.

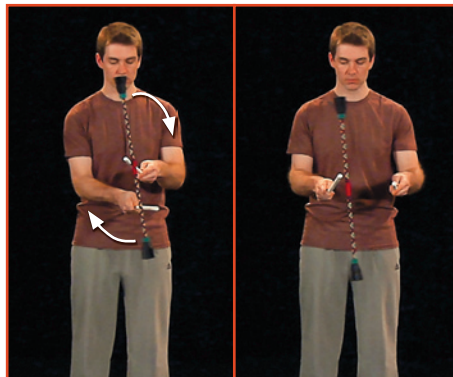
Explications du mouvement

- Effectuer le mouvement du tic-tac. Amortir la réception du bâton près de son milieu, sur la baguette gauche, passer la baguette droite sous la baguette gauche, puis au-dessus du bâton. **M 1**
- Tirer vers le bas avec la baguette droite en ramenant cette baguette dans sa position pour le tic-tac : à ce moment, le bâton fera le tour de la baguette gauche. Poursuivre le tic-tac. **M 2**
- Bien maîtriser les amortis permet de réussir ce mouvement.

Note : Cette figure peut s'exécuter des deux côtés. L'explication présentée ici s'applique au côté gauche.



M 1



M 2

Éducatifs

1. Répéter l'exercice des amortis : faire le tic-tac, amortir la réception du bâton près de son milieu sur une des deux baguettes puis essayer de le garder en équilibre le plus longtemps possible avant de reprendre le tic-tac. **ED 1**

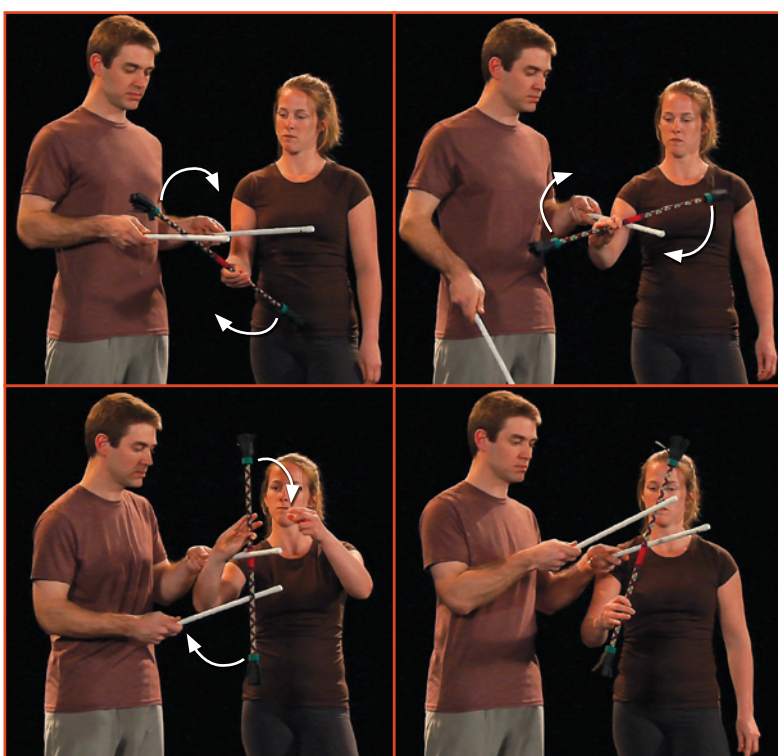
Si l'amorti se fait près du milieu du bâton, ce dernier restera à l'horizontale. Il sera donc possible de le garder longtemps en équilibre sur la baguette.

2. Avec une assistance manuelle : l'instructeur manipule le bâton avec ses mains pendant que le participant fait le mouvement des baguettes. **ED 2**





ED 1



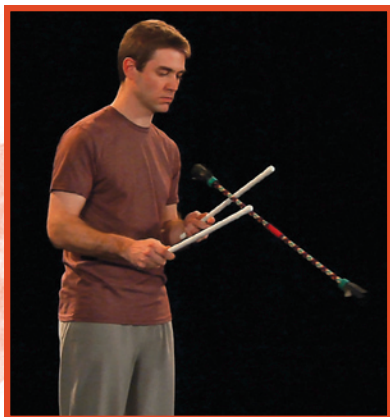
ED 2

Erreurs communes

1. Le participant n'arrive pas à passer la baguette droite au-dessus du bâton.
2. Le participant donne une trop forte impulsion, au moment de tirer vers le bas avec la baguette droite afin que le bâton fasse le tour de la baguette gauche.

Corrections et exercices correctifs

1. S'assurer que le bâton est à l'horizontale au moment de l'amorti.
2. Lorsque la baguette droite est au-dessus du bâton, donner une petite impulsion vers le bas et ramener tranquillement la baguette droite en position de tic-tac.



BÂTON FLEUR L'HÉLICOPTÈRE

Description de l'élément technique

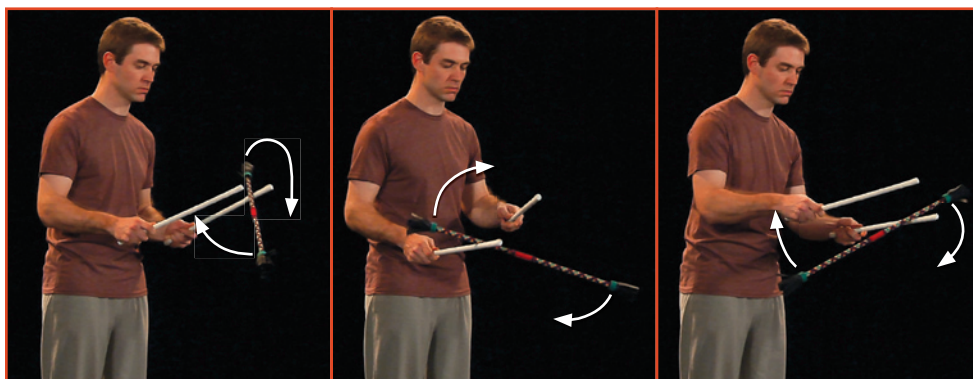
Rotation du bâton fleur sur un plan horizontal.

Prérequis

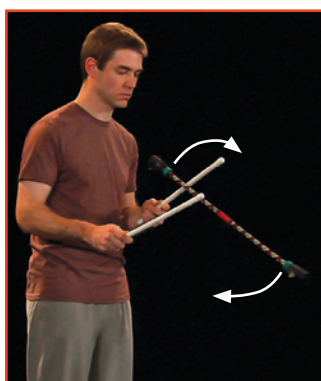
- Tic-tac.

Explications du mouvement

- À partir du tic-tac, pousser légèrement vers l'avant avec la baguette droite et tirer légèrement vers l'arrière avec la baguette gauche. Le bâton commencera à tourner à l'horizontale. **M 1**
- S'assurer que le milieu du bâton, qui est le centre de gravité au cours de la figure, reste fixe le plus possible sur un même point. Au cours de cet élément, le bâton touche presque tout le temps une des deux baguettes. **M 2**



M 1



M 2



Éducatifs

1. Faire le tic-tac. Imaginer un cercle dans un axe horizontal autour du centre du bâton, les deux extrémités du bâton suivant la ligne extérieure de ce cercle. Les baguettes doivent exécuter ce mouvement en touchant le bâton entre son milieu et ses extrémités.

La baguette droite fera un demi-cercle vers l'avant et la baguette gauche, un demi-cercle vers l'arrière.

2. À partir du tic-tac, commencer l'hélicoptère puis revenir. En cas d'échec de la figure, reprendre le tic-tac avant que le bâton ne tombe au sol.

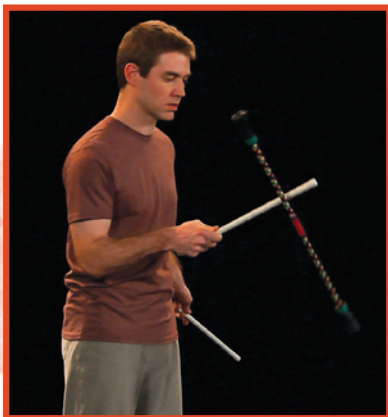
Erreurs communes

1. Le participant fait de trop grands mouvements avec les baguettes. Le bâton est propulsé vers l'avant ou vers l'arrière.
2. Le participant ne réussit pas à faire tourner le bâton à l'horizontale.

Corrections et exercices correctifs

1. S'assurer que les baguettes font un mouvement circulaire.
2. Amener le bâton sur un plan horizontal petit à petit. Les baguettes doivent toucher le bâton près de ses extrémités.





BÂTON FLEUR LES HÉLICES

Description de l'élément technique

Rotation du bâton autour d'une baguette à la verticale.

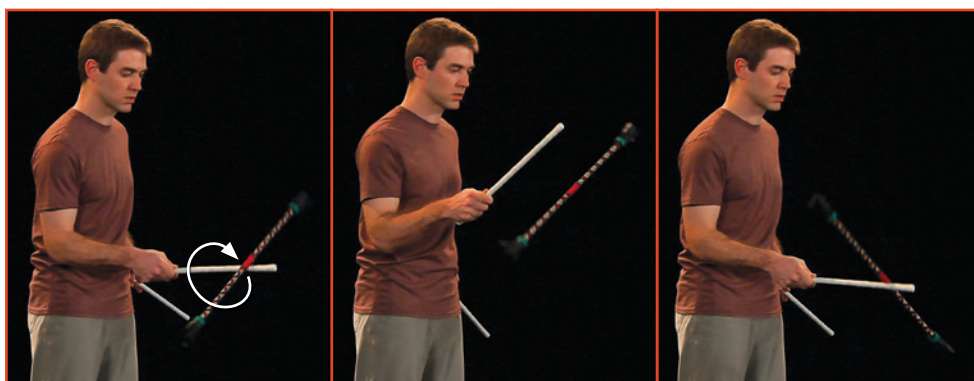
Prérequis

- Tic-tac.
- Demi-tour et tour complet.
- Tour de la baguette.

Explications du mouvement

- Déterminer la main qui exécutera le mouvement et le sens voulu de rotation de l'hélice. Par exemple, si on utilise la main droite, l'hélice tourne dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Faire le tic-tac. Lorsque le bâton arrive sur la baguette droite, l'attraper juste sous son centre. Commencer la rotation avec un mouvement de poignet, dans le sens des aiguilles d'une montre. La baguette droite se retrouve à soutenir et à faire tourner le bâton, principalement quand elle est en dessous du milieu du bâton. Elle complète la rotation au-dessus. **M 1**
- Maîtriser la vitesse de rotation de l'hélice: si elle tourne trop vite, elle deviendra plus difficile à contrôler.

Note: On peut faire tourner les hélices vers la gauche comme vers la droite. L'apprentissage des deux côtés est recommandé. Le secret pour réaliser cette figure réside dans la souplesse du poignet. Il s'agit non seulement de faire tourner le bâton, mais aussi de lui donner le soutien nécessaire pour qu'il ne tombe pas.

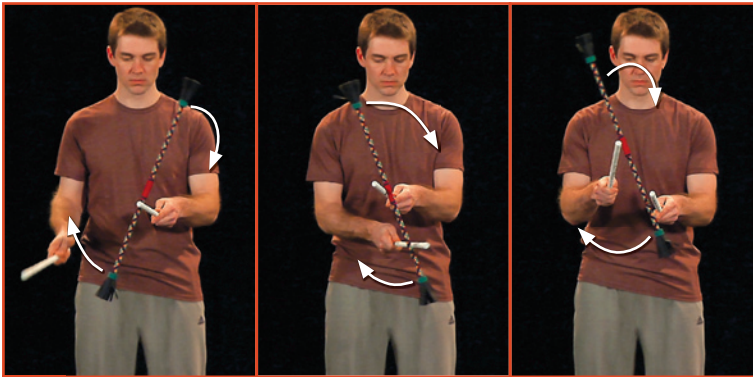


M 1



Éducatifs

1. Refaire le tour de la baguette à répétition, c'est-à-dire faire tourner le bâton autour d'une baguette, en utilisant l'autre baguette, plusieurs fois de suite. Ce mouvement ressemblera à l'hélice sans en être une. **ED 1**
2. S'exercer au mouvement de poignet sans bâton. On tient la baguette dans la main, on pointe vers l'avant et on répète ces petites rotations du poignet.



ED 1

Erreurs communes

1. La baguette est trop loin du centre du bâton: le bâton est projeté au lieu de tourner.
2. Le bâton tombe toujours au sol.
3. Le bâton tourne de plus en plus vite et le participant en perd le contrôle.

Corrections et exercices correctifs

1. Effectuer le mouvement avec la baguette très près du milieu du bâton. Les rotations doivent être petites.
2. La baguette qui manipule le bâton doit faire la rotation mais aussi servir de soutien.
3. Maîtriser la rotation et l'accélération du bâton. Il faut être capable de ralentir le bâton lorsqu'il accélère. Ne pas se laisser entraîner par le mouvement.

Variante

1. Hélice horizontale.



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.