

# TECHNIQUES DE BASE EN ARTS DU CIRQUE



## CERCEAU



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 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 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

## 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 »**

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.

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





**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.

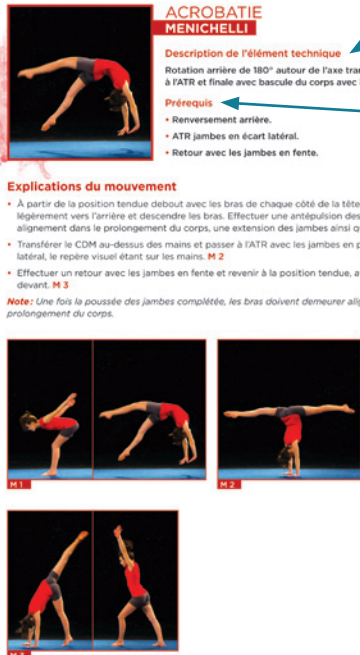
**Prérequis**

- 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.



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'ÉGYPTÉ**

**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.

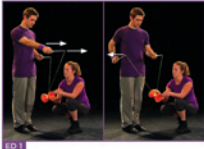
**Note de sécurité:** Il est important qu'il y ait un tapis de réception devant la pyramide en cas de chute. Dans le cas échéant, ils doivent tomber sur les personnes en dessous. Ainsi, la vitesse et la hauteur de la chute seront moindres.



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 pæreur 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 pæreur 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. <b>EX</b>
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 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 carpillé 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 - TRAPEZE FIXE - © 2011 Cirque du Soleil

### CORDE LISSE ET TISSU ACCROCHAGE

Description de l'élément technique  
Accrochage sécuritaire de la corde et du tissu.



**Explications**

- Toujours accrocher le tissu sur une pièce d'acier, préférablement de forme circulaire, d'un minimum de neuf centimètres de circonférence intérieure et de un centimètre et demi de diamètre. L'anneau doit être forgé et non soudé. Une pièce en forme de poire ou ovale est aussi acceptable si elle respecte les mêmes critères; s'assurer que la pièce offre une base suffisamment large afin d'éviter que le tissu se déplace et remonte.

**Installation**

- Sur le sens de la longueur, replier le tissu en deux parties égales et l'installer en étranglement autour de l'anneau. Passer le pli au centre de l'anneau et repasser l'anneau au creux du pli du tissu.

Erreur commune	Correction et exercice correctif
1. Utilisation d'une pièce en alliage d'aluminium, destinée à un autre usage que l'accrochage. Par exemple: Un « B » d'escalade, pièce trop petite et en alliage, donc plus fragile que l'acier.	1. Se procurer le matériel auprès d'un fournisseur spécialisé en gréage acrobatique.

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

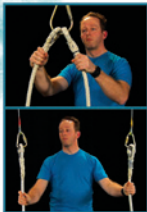
## Entretien et accrochage des appareils aériens

Indications sur le montage, l'entretien et l'accrochage sécuritaire d'appareils aériens.

Information contenue à la fin du chapitre de chacune des disciplines aériennes.

### TRAPÈZE FIXE ACCROCHAGE ET ENTRETIEN

Description de l'élément technique  
Accrochage sécuritaire, entretien et rangement du trapèze.



**Explication**

**Accrochage**

- Accrochage de base:** S'assurer que les mousquetons se visent vers le bas. La structure ou le système auquel le trapèze est accroché doit avoir été vérifié par un gréeur ou un ingénieur.
- Trapèze à hauteur ajustable:** Il existe deux méthodes pour attacher de façon sécuritaire un trapèze installé sur un système dont la hauteur est réglable:
  - Nœud de sécurité pour l'ascendeur.
  - Nœud d'attache au pin rail.

**Entretien**

- L'entretien d'un trapèze se fait au moins une fois par année.**
- Compte tenu de l'utilisation du trapèze, il est important de vérifier l'état de l'attache de la corde-barre, sous le manchon. Il faut découper le tissu, s'il y a lieu, et dérouler le matériel de rembourrage pour regarder les soudures, manilles, cosses, câbles, cordes et les remplacer au besoin.
- Périodiquement, il faut changer la guidoline sur la barre lorsqu'elle glisse trop, devient sale, sèche ou se déroule. Prendre soin de toujours enlever l'ancienne et de retirer l'excédent de colle de la barre. Étirer le ruban en couvrant la barre pour éviter de former des plis.

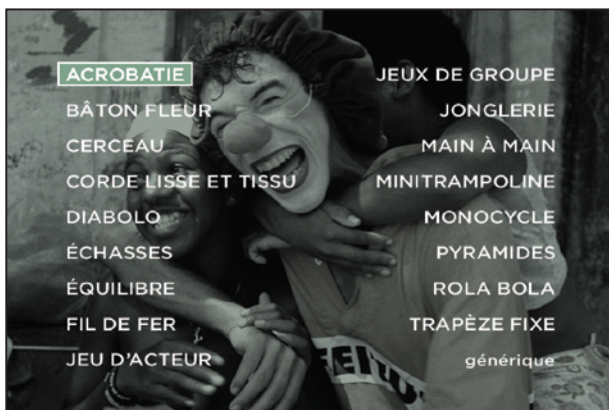
**Rangement**

- Ranger le trapèze dans un endroit propre et sec. Chaque corde doit être roulée sur elle-même; éviter de les rouler trop serré ou de les plier.

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



## MODE D'EMPLOI – DOCUMENTS VIDÉO

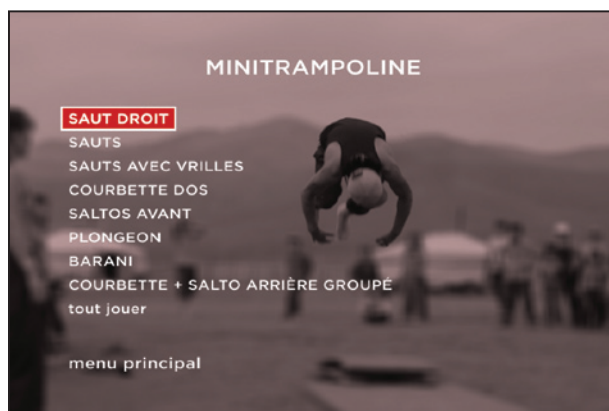


### Menu général

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.



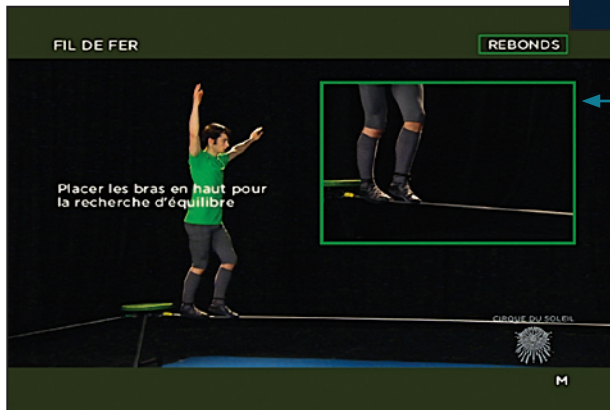


## Mises en garde

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.





# CERCEAU

## INTRODUCTION AU CERCEAU

Le cerceau est un appareil aérien qui peut se travailler en fixe, en ballant, en grand tour ou en rotation sur place. La pratique de cette discipline permet d'exécuter principalement deux catégories d'éléments techniques : des figures de flexibilité et de force ainsi que des mouvements acrobatiques dynamiques.

Dans le cadre d'une performance, ces deux catégories d'éléments sont liées chorégraphiquement de façon à donner à la fois la couleur et l'esprit au numéro. Cette discipline sollicite spécifiquement la force du haut du corps : bras, épaules et abdominaux. Par conséquent, elle exige tonicité, force de préhension et endurance musculaire générale.

## TERMINOLOGIE

### Appui dorsal

Le bas du dos en appui sur la barre, les mains peuvent agripper le bas, le côté ou le haut du cerceau.

### Appui facial

Le bassin en appui sur la barre, les bras légèrement fléchis, les mains poussent vers le bas pour élever le corps.

### Arabesque

Jambe courbée vers l'arrière.

### Ballant

Le cerceau se balance en dessous du point d'accrochage en ligne droite.

### Extension des hanches

Action d'éloigner les jambes du buste, soit d'augmenter l'angle tronc/jambes.

### Fixe

Le cerceau demeure à la même place en dessous du point d'accrochage.

### Flexion des hanches

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

### Grand tour

La trajectoire du cerceau est de forme circulaire en dessous du point d'accrochage.

### Guidoline

Ruban recouvrant le cerceau.

### Mains en pronation

Prise dorsale.

### Mains en supination

Prise palmaire.

### Pin Rail (Râtelier)

Support mural vertical comportant des encoches ou des éléments saillants régulièrement espacés, servant à ranger, à fixer ou à suspendre divers gréements de cirque.

### 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.

### Rétroversion

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

### Rotation sur place

Le cerceau est en rotation rapide en dessous du point d'accrochage.

### Traction

Action de soulever le corps, suspendu à une barre ou à un cerceau, en tirant avec les bras.





## SÉCURITÉ

Le cerceau 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 connaître ses limites et être en mesure d'évaluer celles des participants.

Le cerceau se pratique sans longe ou dispositif de sécurité: il faut donc que le participant s'assure de pouvoir effectuer un élément au fixe avant de le mettre en ballant, en grand tour ou en rotation.

Comme le cerceau peut occasionner des contusions, il est recommandé de porter des vêtements ajustés et couvrant le plus possible le corps. Malgré ces précautions, il est normal que les personnes qui s'initient à cette discipline éprouvent de la douleur. Afin d'augmenter l'adhérence et de limiter les légers glissements involontaires, on utilise de la résine réduite en poudre, que l'on applique sur les mains et, au besoin, sur les pieds.





# TABLE DES MATIÈRES

## CERCEAU

### ÉLÉMENTS TECHNIQUES

Jarret	7
Jarret assis	9
Mise en ventre	11
Dégagé	13
Écart facial	15
Pont	17
Moulin avant	19

### Accrochage et entretien

Accrochage du cerceau	21
Mousquetons et émerillons	22
Entretien et rangement	23







## CERCEAU JARRET

### Description de l'élément technique

Suspension en jarret, deux jambes à une jambe.

### Prérequis

- Supporter le poids de son corps par la région postérieure du genou.

### Explications du mouvement

- Se suspendre à la barre inférieure du cerceau par la région postérieure des genoux, jambes fléchies, hanches en rétroversion, bras allongés. **M 1**
- Maintenir la position. Par la suite, tendre une jambe vers le haut, exécuter un quart de cercle avec celle-ci et la maintenir en arrière de soi, en position arabesque. **M 2**
- Revenir en position jarret et répéter le mouvement avec l'autre jambe.



M 1



M 2



### Éducatif

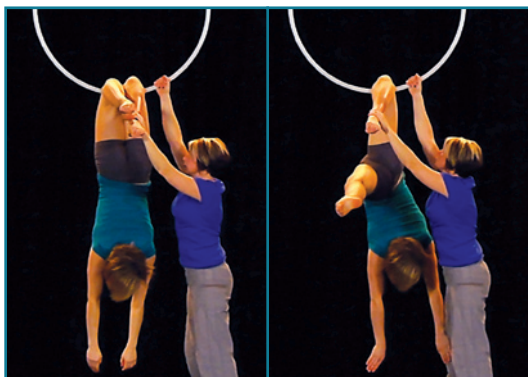
1. Couché sur le ventre, le bassin en rétroversion, les bras allongés dans le prolongement du corps et les genoux pliés, le participant doit résister pour garder ses genoux pliés pendant que l'instructeur tire sur ses talons.

### Assistance manuelle

- L'instructeur tient les jambes du participant fermées contre le cerceau en appuyant sur les tibias ou au-dessus des chevilles. **AM 1**

**Note:** Éviter d'appuyer trop fortement.





AM 1

### Erreurs communes

1. Le participant présente une flexion aux hanches.
2. Le participant a de la difficulté à tenir lorsqu'il enlève une jambe du cerceau.

### Corrections et exercices correctifs

1. Répéter des exercices de renforcement des muscles ischio-jambiers. Couché sur le ventre, le bassin en rétroversion, les bras allongés dans le prolongement du corps et les genoux pliés, le participant doit résister pour garder ses genoux pliés pendant que l'instructeur tire sur ses talons. **EX**
2. Répéter l'élément: l'instructeur tient les jambes du participant fermées contre le cerceau en appuyant sur ses tibias ou au-dessus de ses chevilles.

### Variantes

1. Jambe de côté en facial. **V 1**
2. Jambe en arrière en arabesque. **V 2**
3. Jarret en ballant.
4. Jarret en grand tour.
5. Jarret en rotation sur place.



V 1



V 2





## CERCEAU JARRET ASSIS

### Description de l'élément technique

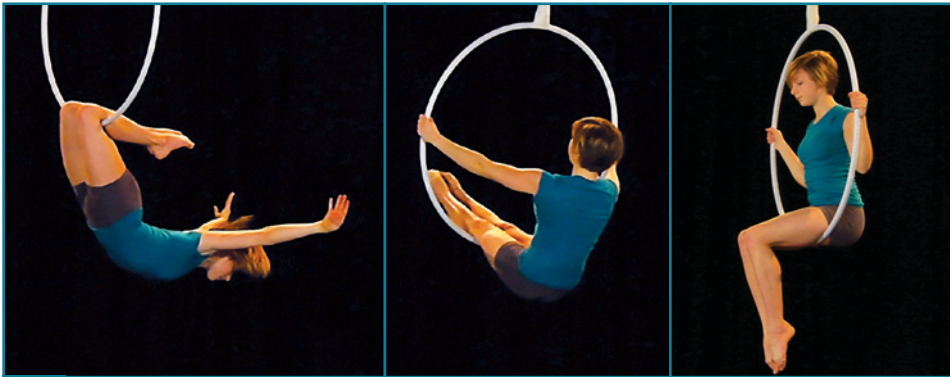
Position assise à partir d'un tempo en jarret.

### Prérequis

- Suspension en jarret.

### Explications du mouvement

- De la suspension en jarret, effectuer une extension des hanches et fermer en position gainage. Prendre le cerceau de chaque côté avec les mains en pronation, faire une traction et glisser la barre sous les cuisses jusqu'au bas des fesses et terminer en position assise. **M 1**



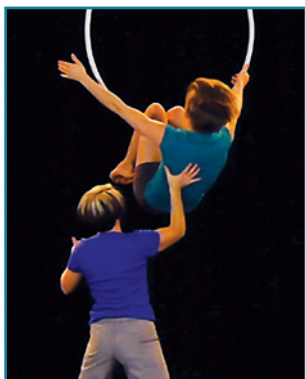
**M 1**

### Éducatif

1. Partir de la position à genoux au sol, exécuter une courbette. (Voir *Courbette, Acrobatie*, p. 18.)

### Assistance manuelle

- L'instructeur soutient le dos du participant pendant la montée. **AM 1**



AM 1

### Erreur commune

1. Le participant ne place pas les mains assez haut sur le cerceau.

### Correction et exercice correctif

1. Augmenter l'amplitude du tempo.  
Répéter des exercices permettant l'augmentation de la flexibilité pour l'extension des hanches ou le renforcement musculaire pour la flexion des hanches. **EX**

### Variante

1. Jarret assis avec tempo en ballant.







## CERCEAU

### MISE EN VENTRE

#### Description de l'élément technique

Rotation du corps autour de la barre, de façon à terminer en appui facial.

#### Prérequis

- Traction.
- Roulade arrière au sol. (Voir *Roulade arrière*, *Acrobatie*, p. 42.)
- Levée de jambes.

### Explications du mouvement

- De la suspension mains en pronation, exécuter une traction, amener les jambes à la barre en position carpée et enrouler le corps autour de la barre en gardant le repère visuel sur le corps. Relever les épaules au-dessus de la barre en tournant les poignets. Terminer en appui facial sur la barre. **M 1**



M 1

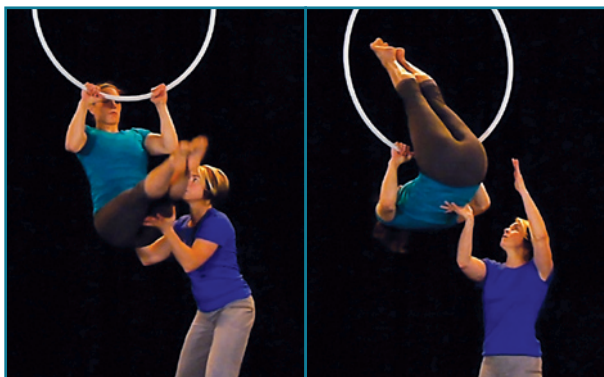
### Éducatif

1. Se placer en position carpée sur la barre, mains en pronation, relever les épaules jusqu'au-dessus de la barre. L'instructeur peut aider le participant en retenant ses pieds vers le bas.

### Assistance manuelle

- L'instructeur pose une main sous les cuisses du participant, l'autre dans son dos et le soutient pendant la montée. **AM 1**





AM 1

### Erreurs communes

1. Le participant manque de force dans les bras ou les abdominaux.
2. Le participant relève les épaules trop tôt.

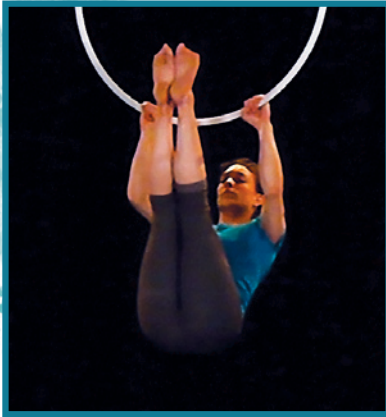
### Corrections et exercices correctifs

1. Effectuer des exercices permettant le renforcement des bras et des abdominaux.
2. S'assurer de prendre la position carpée sur la barre, mains en pronation, avant de relever les épaules.

### Variante

1. Mise en ventre en ballant.





## CERCEAU DÉGAGÉ

### Description de l'élément technique

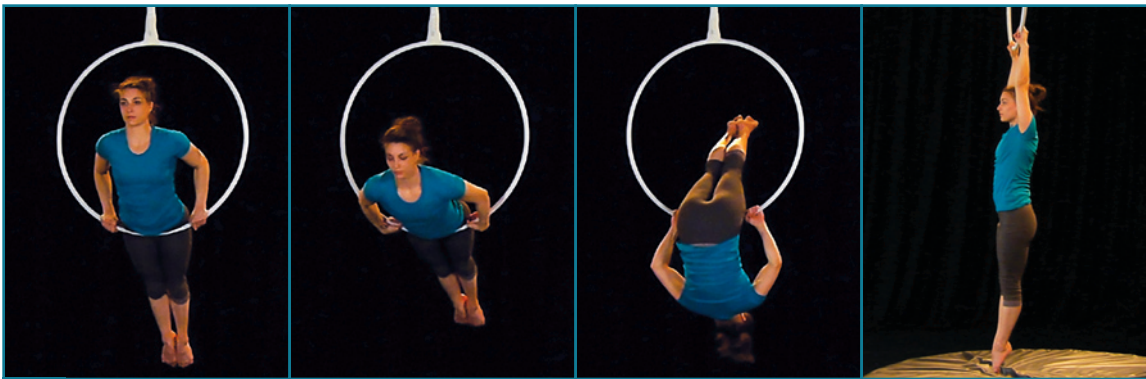
De l'appui facial, rotation du corps jusqu'à la suspension.

### Prérequis

- Roulade avant au sol. (Voir *Roulade avant*, *Acrobatie*, p. 23.)
- Appui facial.
- Levée de jambes et contrôle de la descente.

### Explications du mouvement

- De l'appui facial, mains en pronation, descendre les épaules vers le bas, plier légèrement les bras tout en dégageant les jambes du cerceau. Contrôler la descente des jambes et faire une extension des bras jusqu'à la suspension. **M 1**



**M 1**

### Éducatif

1. Rouler vers l'avant au sol et terminer en position allongée sur le dos tout en contrôle.

### Assistance manuelle

- L'instructeur pose une main sous les cuisses du participant, l'autre dans son dos et le soutient pendant la descente. **AM 1**



AM 1

### Erreur commune

1. Le participant descend les jambes trop rapidement.

### Correction et exercice correctif

1. Répéter des exercices permettant le renforcement des abdominaux, telles des levées de jambes.

### Variantes

1. Dégagé en ballant.
2. Dégagé en grand tour.
3. Dégagé en rotation sur place.





## CERCEAU ÉCART FACIAL

### Description de l'élément technique

Dos sur le cerceau, écart facial sur la barre inférieure.

### Prérequis

- Écart facial.

### Explications du mouvement

- Départ en appui dorsal sur la barre inférieure, les mains en pronation à la hauteur des épaules sur le côté du cerceau. Mettre un pied sur la barre supérieure, faire une traction et glisser la barre jusqu'à la cinquième lombaire. **M 1**
- Mettre les jambes en écart facial, enlever les mains du cerceau, allonger le corps jusqu'en suspension, les bras dans le prolongement du corps. **M 2**



M 1



M 2



### Éducatifs

1. Couché sur un bloc, faire l'écart facial.
2. Faire la partie glissée jusqu'à la cinquième lombaire seulement.

### Assistance manuelle

- L'instructeur tient le cerceau en place tout au long du mouvement. Il soutient le dos du participant et, par la suite, ses épaules. **AM 1**



AM 1

### Erreurs communes

1. Le participant glisse le cerceau trop haut dans le dos.
2. Le participant ne maintient pas sa position lorsque ses mains ne sont plus sur le cerceau.

### Corrections et exercices correctifs

1. Faire la partie glissée seulement jusqu'à la cinquième lombaire.
2. Bien appuyer les cuisses contre le cerceau.





## CERCEAU PONT

### Description de l'élément technique

Jambes en jarret sur la barre supérieure et mains sur la barre inférieure du cerceau, ouvrir en pont.

### Prérequis

- Suspension à deux jarrets.
- Pont au sol. (Voir *Pont, Acrobatie*, p. 19.)

### Explications du mouvement

- De la suspension en jarret sur la barre supérieure du cerceau, barre inférieure dans le dos, mettre les mains en pronation sur la barre inférieure, bras fléchis. **M 1**
- Pousser la barre jusqu'à l'extension des bras. Le pont peut être en flexibilité des épaules ou du dos. **M 2**



M 1



M 2

### Assistance manuelle

- L'instructeur protège la tête du participant pendant la descente du corps, pour éviter le contact avec la barre inférieure. **AM 1**



AM 1

### Erreur commune

1. Le participant ne tend pas les bras au maximum.

### Correction et exercice correctif

1. Répéter des exercices permettant le renforcement des bras et l'amélioration de la flexibilité du dos.

### Variantes

1. De la suspension en jarret, retrait d'une jambe.
2. Pont en ballant.
3. Pont en grand tour.
4. Pont en rotation sur place.







## CERCEAU MOULIN AVANT

### Description de l'élément technique

Les jambes en position ciseau, rotation sur la barre inférieure vers l'avant.

### Prérequis

- Appui facial avec engagé d'une jambe.

### Explications du mouvement

- Départ en appui facial avec engagé d'une jambe en position ciseau, mains en supination. **M 1**
- Diriger le corps vers l'avant et fouetter de la jambe arrière pour créer de la rotation. **M 2**
- Garder les cuisses serrées sur la barre tout au long du tour. **M 3**
- Pendant la remontée, tourner les poignets et ramener les épaules au-dessus de la barre. Revenir à l'appui facial et refaire le mouvement. **M 4**

**Note:** Les hanches doivent être dans le même alignement que les mains.



M 1



M 2



M 3



M 4

### Éducatif

1. Exécuter un moulin sur une barre fixe.

### Assistance manuelle

- L'instructeur soutient le dos du participant pendant la montée. **AM 1**



AM 1

### Erreurs communes

1. Le participant ne termine pas le tour.
2. Le participant tombe en jarret en dessous de la barre.

### Corrections et exercices correctifs

1. Améliorer l'élan de départ: projeter les épaules plus vers l'avant et fouetter davantage la jambe.
2. Garder les cuisses serrées contre la barre.





## CERCEAU

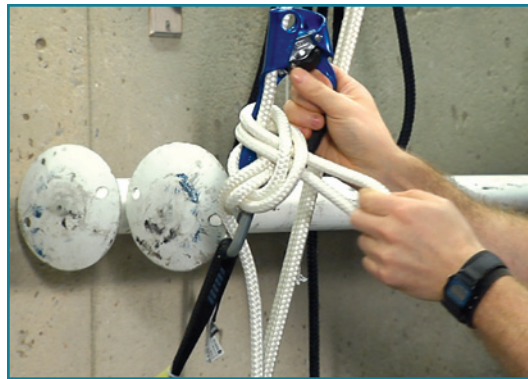
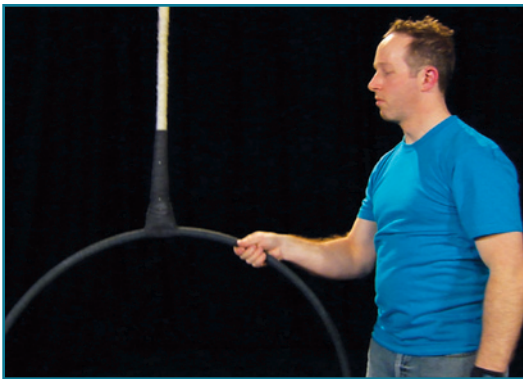
### ACCROCHAGE DU CERCEAU

#### Description de l'élément technique

Accrochage sécuritaire du cerceau.

#### Explications

- La structure ou le système auquel le cerceau est accroché doit avoir été vérifié par un gréeur ou un ingénieur.
- La corde à laquelle le cerceau est fixé peut être de longueur variable. Le diamètre du cerceau aussi, selon la grandeur de l'utilisateur et selon les possibilités acrobatiques choisies.
- Pour l'accrochage sécuritaire du cerceau sur un système à hauteur réglable:
  - nœud de sécurité pour l'ascendeur;
  - nœud d'attache au *pin rail*.





## CERCEAU

### MOUSQUETONS ET ÉMERILLONS

#### Description de l'élément technique

Notions de base sur le type de mousquetons et d'émerillons et leur usage.

#### Explications

- Les mousquetons destinés à l'accrochage acrobatique sont en acier et équipés d'un dispositif de fermeture, vis ou loquet. Une fois accrochés, les placer à l'envers et les visser vers le bas.
- Les émerillons sont obligatoires. Les plus utilisés sont fabriqués en alliage, ce qui les rend plus fragiles : éviter de les entrechoquer et de les laisser tomber.
- Manipuler tout élément de gréage avec soin et ne jamais utiliser une pièce de seconde main, à moins d'en connaître l'historique et de l'avoir bien inspectée.

#### Erreurs communes

1. Le gréeur oublie de retourner ou de visser un mousqueton.
2. Le gréeur tient pour acquis que l'appareil est correctement accroché.

#### Corrections et exercices correctifs

1. Toujours vérifier deux fois. En cas de doute, vérifier une troisième fois.
2. Vérifier l'accrochage avant chaque utilisation, même lorsqu'on suppose que personne n'a touché à l'installation.





## CERCEAU

### ENTRETIEN ET RANGEMENT

#### Description de l'élément technique

Notions de base sur l'entretien et le rangement.

### Explications

#### Entretien

- Selon l'utilisation du cerceau, vérifier l'état de l'attache corde-cerceau, sous le manchon, au moins une fois par année. Enlever la protection et dérouler le matériel de rembourrage pour inspecter soudures, manilles, cosses, câbles et cordes. Les remplacer au besoin. Changer la guidoline lorsqu'elle glisse trop, devient sale, sèche ou se déroule. Prendre soin de toujours enlever l'ancienne et de retirer l'excédent de colle du cerceau avant d'en remettre une.

#### Rangement

- Placer le cerceau dans un endroit propre et sec, idéalement sur un support. La corde doit être roulée sur elle-même. Éviter de la rouler trop serré et ne pas la plier.



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.