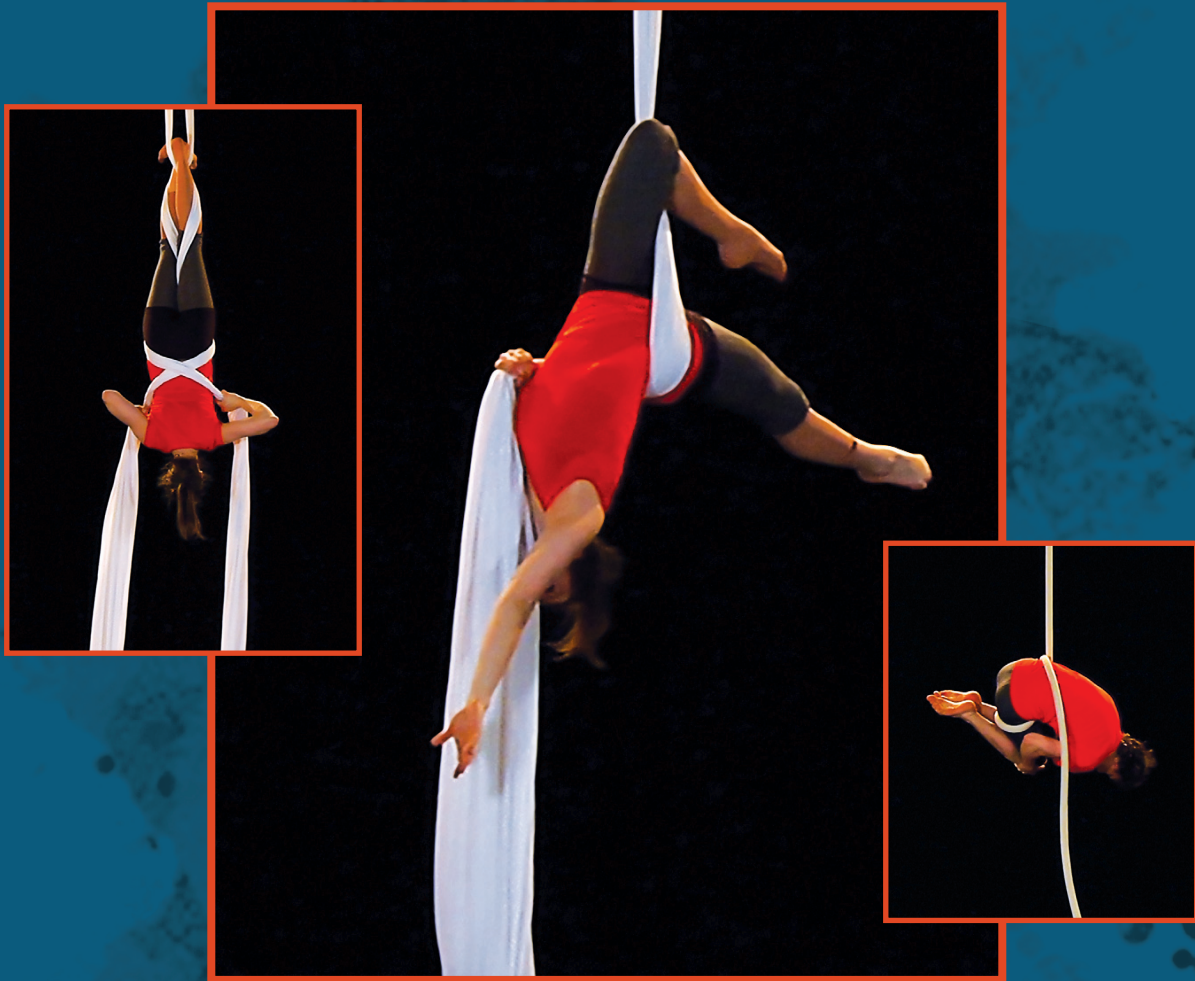


TECHNIQUES DE BASE EN ARTS DU CIRQUE



CORDE LISSE ET TISSU



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 »**

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-reversée
Flexion des hanches en position inversée.

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

RENSEIGNEMENTS PARTICULIERS

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

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

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

SÉCURITÉ

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

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

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

2 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.

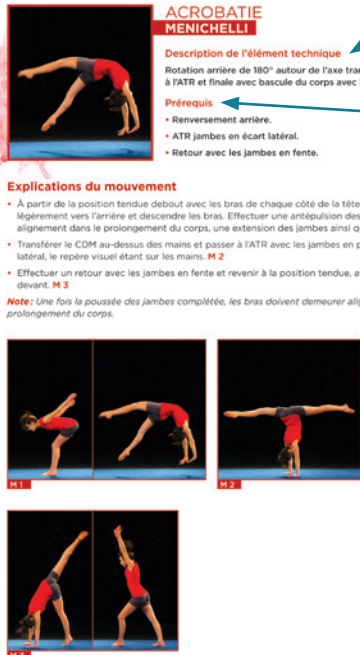
Prérequis

- 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'ÉGYPTE**

Description de l'élément technique
Pyramide à 7 personnes.


Prérequis

- Voltigeur debout sur un porteur en position sumo carpiée.

Explications du mouvement

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

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



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



Éducatifs

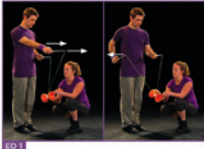
- Une personne tient le diabolo avec les mains et le bouge pour que le participant pratique les règles de correction avec les baguettes. Le diabolo se corrige avec la main qui lui donne la vitesse de rotation, la main droite. Tout en le corrigeant, continuer de lui donner de la vitesse en faisant des mouvements de haut en bas avec la main droite. **ED 1**

Trois consignes de correction:

- Se tenir face au diabolo; s'il tourne, on le suit.
- 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.
- 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.

- 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. 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 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 carpé et il a de la difficulté à garder un angle de genou sécuritaire.

Corrections et exercices correctifs

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

Variantes

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

Techniques de base en arts du cirque - 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 étrénglement autour de l'anneau. Passer le pli au centre de l'anneau et repasser l'anneau au creux du pli du tissu.

<p>Erreur commune</p> <p>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.</p>	<p>Correction et exercice correctif</p> <p>1. Se procurer le matériel auprès d'un fournisseur spécialisé en gréage acrobatique.</p>
--	--

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

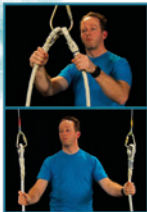
Entretien et accrochage des appareils aériens

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 découdre 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.

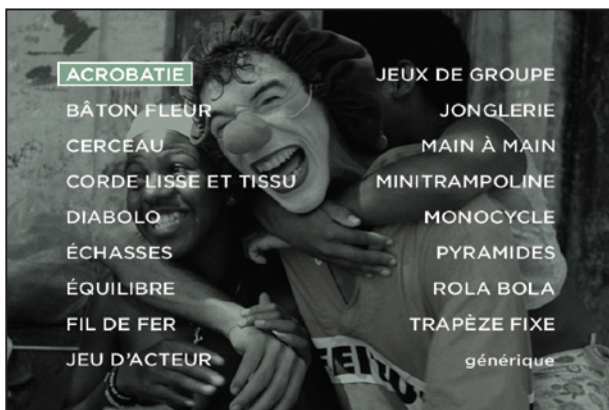
Rangement

- 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

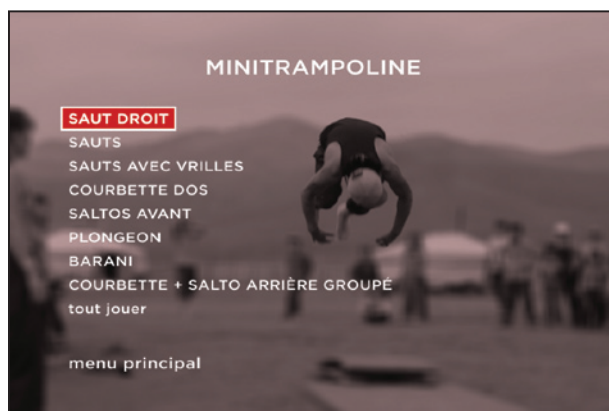


Menu général

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.



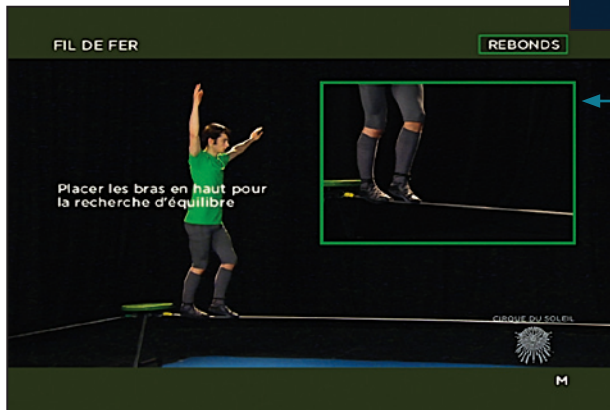


Mises en garde

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.





CORDE LISSE ET TISSU

INTRODUCTION À CORDE LISSE ET TISSU

La corde lisse et le tissu sont des disciplines aériennes effectuées à partir d'appareils fixes, sans ballant, qui permettent principalement d'exécuter deux catégories d'éléments techniques: les figures statiques et les mouvements acrobatiques dynamiques, également appelés chutes.

Dans le cadre d'une performance, ces deux catégories sont liées chorégraphiquement, selon le contexte, à des images, des mouvements, des jeux ou des personnages servant à la fois à donner la couleur et l'esprit au numéro, à varier le rythme et à créer des combinaisons qui intègrent les enchaînements nécessaires aux chutes et aux figures statiques.

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.



TABLE DES MATIÈRES

CORDE LISSE ET TISSU

ÉLÉMENTS TECHNIQUES

Montée de base	5
Grenouille	7
Clé de hanche	10
Suspension renversée	13
Grenouille et demi-vrille	15
Tissus croisés dans le dos	18
Appui dorsal	20
Nœud de pied	22

Accrochage et entretien

Accrochage	24
Sangles d'accrochage	25
Mousquetons et émerillons	26
Matériaux et entretien	27





CORDE LISSE ET TISSU MONTÉE DE BASE

Description de l'élément technique

Technique pour se hisser en utilisant conjointement les bras et les jambes.

Prérequis

- Suspension à la corde par les mains.

Explications du mouvement

- Debout, saisir la corde au-dessus de sa tête. Pour le tissu, tirer un peu afin d'obtenir une certaine tension. L'enrouler une fois autour de la jambe d'appui par l'extérieur de la corde, qui passera donc d'abord entre les jambes. **M 1**
- Garder le pied de la jambe d'appui en flexion et serrer la corde entre la partie supérieure de ce pied et la plante du pied de la jambe libre. Glisser vers le haut la jambe d'appui, toujours enroulée autour de la corde, pour ensuite bloquer la corde avec le pied de la jambe libre. Pousser le corps vers le haut à l'aide des deux jambes. **M 2**



M 1



M 2

Éducatif

1. Debout sur le tapis, sans essayer de se soulever, agripper la corde, l'enrouler et la coincer avec la jambe libre.

Assistance manuelle

- L'instructeur maintient une légère tension dans le bas de la corde pour faciliter la montée. **AM 1**



AM 1

Erreurs communes

1. Le participant entoure sa jambe d'appui avec la corde en faisant passer celle-ci par l'extérieur.
2. Le participant utilise seulement la force de ses bras.
3. Le participant éprouve de la difficulté à supporter son poids au moment du blocage des pieds.
4. Le participant ne réussit pas à bloquer la corde entre ses pieds alors que sa jambe d'appui est encore fléchie.

Corrections et exercices correctifs

1. S'assurer que la corde passe d'abord entre les deux jambes, de l'avant vers l'arrière.
2. Insister sur la poussée des jambes.
3. Rester immobile le plus longtemps possible en position de montée. Utiliser comme appui sur la corde les coudes pliés à la place des mains.
4. Veiller d'abord à que la corde soit solidement coincée entre les pieds alors que les deux jambes sont encore pliées. Réaliser ensuite la poussée.

Variante

1. Changement de jambe.





CORDE LISSE ET TISSU GRENOUILLE

Description de l'élément technique

Figure statique renversée. Suspension par les genoux, à la manière d'une grenouille.

Prérequis

- Suspension à la corde par les mains.
- Position mi-renversée.

Explications du mouvement

- En position de départ, placer les bras en traction, la corde le long du corps. Monter le bassin et les jambes en position d'écart de chaque côté des mains pour atteindre la position mi-renversée. **M 1**
- Accrocher le genou gauche au-dessus des mains. Lâcher la prise de la main droite, regarder vers le bas et chercher le bout inférieur de la corde. Passer la corde par-dessus la cuisse dans le creux du genou droit. Refermer le genou sur la corde et lâcher la main gauche. **M 2**
- Pour défaire la position, ramener le tronc vers la verticale, passer la main droite sous le genou gauche et rattraper la corde. Décrocher lentement le genou gauche une fois le mouvement complété et le genou libéré. Reprendre la corde avec la main gauche.

Note: Ces explications sont destinées à la figure grenouille à gauche. Pour la grenouille à droite, inverser le tout.



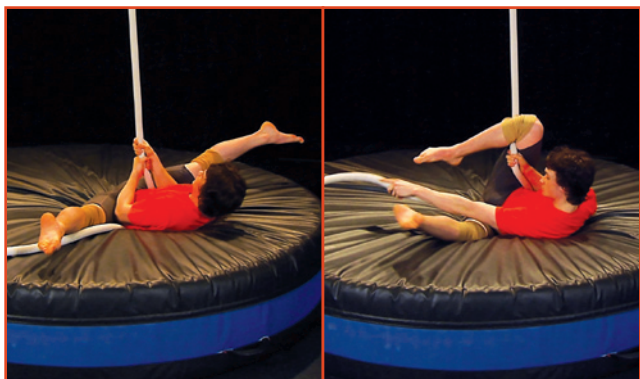
M 1



M 2

Éducatif

1. Exécuter la grenouille en position couchée sur le dos sur un tapis. **ED 1**



ED 1

Assistance manuelle

- L'instructeur soutient le bas du dos du participant pendant l'exécution de la position mi-renversée. **AM 1**
- L'instructeur aide le participant à saisir la partie inférieure de la corde et à la passer par-dessus sa jambe libre. **AM 2**



AM 1



AM 2



Erreurs communes

1. Le participant bascule en position mi-renversée avec la corde soit entre les jambes, soit du mauvais côté.
2. Le participant n'accroche pas correctement la corde avec le genou supérieur, ni assez haut ni assez solidement.
3. Le participant essaye de passer la corde seulement derrière la jambe inférieure.

Corrections et exercices correctifs

1. S'assurer d'avoir la corde du bon côté avant de basculer. La corde à droite pour une grenouille à droite, et vice versa.
2. Refermer le genou au-dessus des mains, dans un angle d'au moins 90°.
3. Se rappeler que la corde doit passer sur le bas du dos, l'aîne et l'intérieur de la cuisse de la jambe inférieure.

Variante

1. Tour supplémentaire: la jambe inférieure allongée, ajouter un tour de corde autour du bas de la jambe.





CORDE LISSE ET TISSU

CLÉ DE HANCHE

Description de l'élément technique

Position statique latérale, perpendiculaire à la corde.
Le tronc et les jambes en fermeture.

Prérequis

- Suspension à la corde par les mains.

Explications du mouvement

- En position de départ, placer les bras en traction, la corde à droite le long du corps. Avec la jambe gauche, récupérer la partie inférieure de la corde sous la jambe droite. **M 1**
- Afin de glisser la corde vers le haut de la cuisse gauche, amener la jambe gauche en position d'écart et au-dessus de l'horizontale. La corde passera sous la cuisse droite et sur l'aine gauche. **M 2**
- Effectuer un quart de tour vers la droite, afin de poser les hanches sur la partie supérieure de la corde et passer en position groupée. **M 3**
- On peut croiser la jambe gauche par-dessus la droite afin d'aider à garder la position.

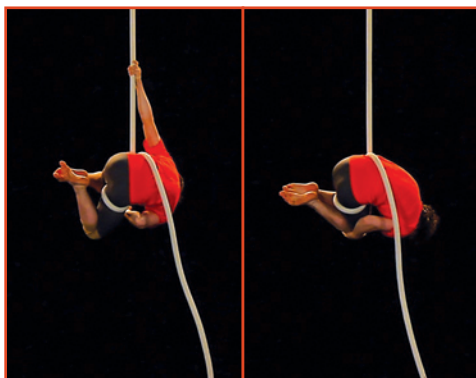
Note: Ces explications sont destinées à la figure clé de hanche à droite.



M 1



M 2



M 3



Éducatif

1. Debout sur le tapis, passer manuellement la corde du côté droit sous la cuisse droite, entre les deux jambes de l'arrière vers l'avant et par-dessus l'aîne gauche. Prendre la position latérale groupée, le bassin contre la corde. Expérimenter la position à seulement quelques centimètres du sol. **ED 1**



ED 1

Assistance manuelle

- L'instructeur aide le participant à placer la corde sur le haut de sa cuisse, vers l'aîne.
- L'instructeur aide le participant à effectuer le quart de tour du bassin.

Erreurs communes

1. Le participant ne lève pas les jambes suffisamment haut pour faire glisser la corde vers le bassin.
2. Le participant éprouve de la difficulté à effectuer le quart de tour qui complète la position.

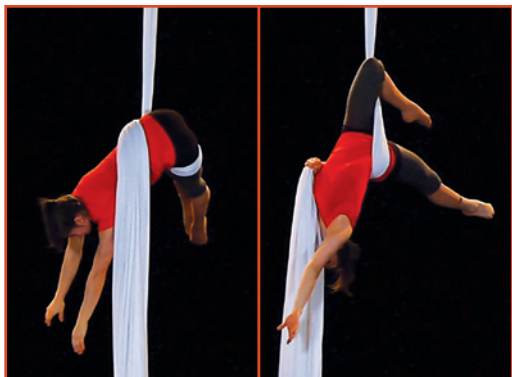
Corrections et exercices correctifs

1. Basculer légèrement les épaules en arrière pour aider à lever les jambes.
Faire des exercices de renforcement des abdominaux. **EX**
2. Étendre la rotation au-delà du quart de tour, jusqu'à ce que le participant soit face au sol.

Variante

1. Sirène: à partir de la clé de hanche à gauche, tenir le bout inférieur de la corde avec la main gauche et la partie supérieure avec la main droite. Basculer doucement vers le bas en accrochant la corde avec le genou gauche, sans lâcher la prise de la main gauche, mais en libérant la droite. Allonger la jambe droite en arabesque. **V 1**





V1





CORDE LISSE SUSPENSION RENVERSÉE

Description de l'élément technique

Position statique renversée à la verticale avec les mains libres et les jambes allongées.

Prérequis

- Suspension à la corde par les mains.
- Position mi-renversée.

Explications du mouvement

- De la position mi-renversée, enrouler une jambe autour de la corde. La corde passera de bas en haut par l'intérieur de la cuisse, l'extérieur du genou et l'intérieur du pied. **M 1**
- Une fois en place, garder cette jambe tendue avec le pied en flexion. Croiser la jambe libre sur la jambe enroulée autour de la corde, de façon à bloquer la corde entre les deux cuisses, puis lâcher les mains. **M 2**
- Pour défaire la position, reprendre la corde, libérer les jambes et revenir lentement à la verticale.



M 1



M 2

Éducatif

1. Couché sur le dos en dessous de la corde, effectuer le placement sans le poids du corps suspendu.

Assistance manuelle

- L'instructeur soutient, au besoin, le bas du dos du participant pendant l'exécution de la position mi-renversée.



Erreurs communes

1. Le participant ne monte pas le bassin assez haut avant d'enrouler la jambe autour de la corde.
2. Le participant ne tend pas complètement la jambe enroulée autour de la corde.
3. Le participant ne serre pas suffisamment la corde entre ses cuisses.

Corrections et exercices correctifs

1. Appuyer le bassin sur les mains avant d'enrouler la jambe autour de la corde.
2. Pousser le talon vers le haut en allongeant la jambe.
3. L'instructeur doit signaler au participant que le principal appui est fourni par le resserrement des cuisses sur la corde.





CORDE LISSE ET TISSU GRENOUILLE ET DEMI-VRILLE

Description de l'élément technique

À partir de la position grenouille, mouvement dynamique avec demi-rotation latérale, déroulée sous l'effet de la gravité.

Prérequis

- Position grenouille.

Explications du mouvement

- De la position grenouille à gauche, à une hauteur minimale de deux mètres au-dessus du tapis, prendre le bout inférieur de la corde, le passer sur le ventre et derrière le dos, de façon à entourer le tronc une fois. **M 1**
- Tenir l'extrémité inférieure de la corde dans la main droite. Lâcher l'accrochage de la jambe supérieure. Le corps effectuera en descendant une demi-rotation vers la gauche. Il s'arrêtera par blocage automatique de la corde autour de la cuisse et du tronc. **M 2**
- Pour sortir de la position, revenir à la verticale et larguer le bout inférieur de la corde.



M 1



M 2

Éducatif

1. Effectuer tout le placement en position couchée au sol. Simuler le départ, rouler sur le côté pour visualiser le mouvement et constater la position de la corde, sur la cuisse, à l'arrivée.

Erreurs communes

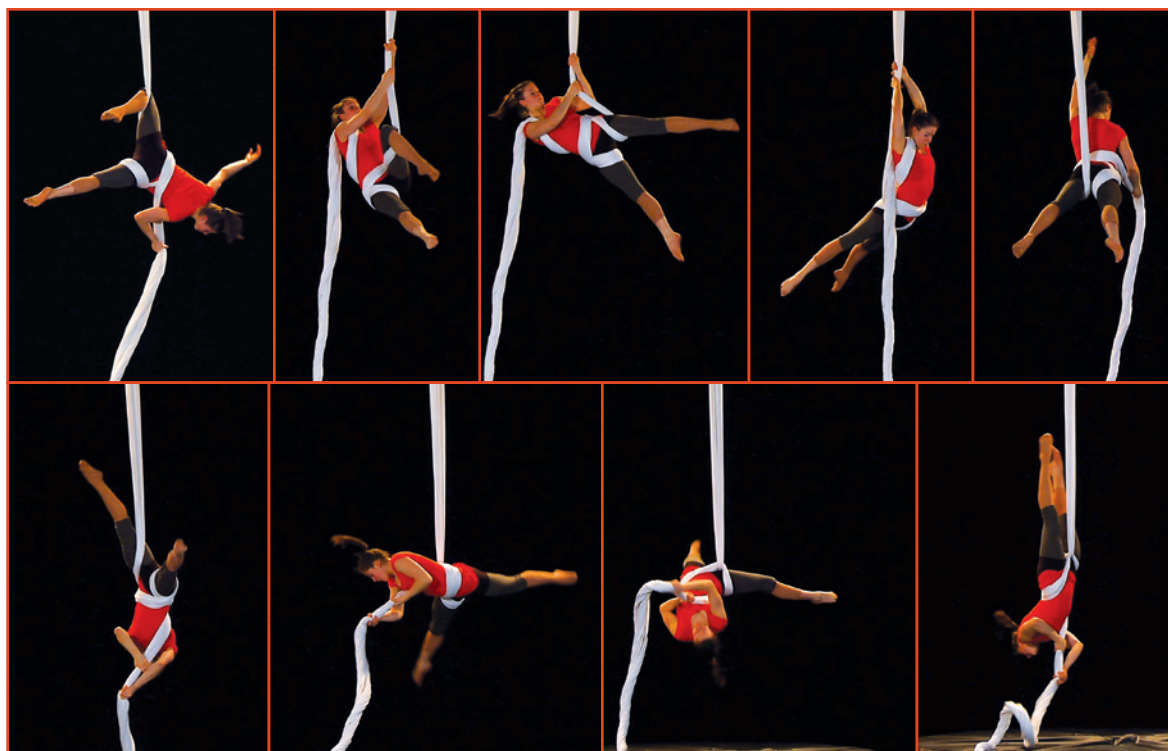
1. Après avoir réalisé le placement en grenouille, le participant oublie de quel côté il doit enrouler la corde autour du tronc.
2. Au départ de la chute, le participant tente de ramener le tronc à la verticale, ce qui ajoute à la vrille un mouvement de bascule indésirable.

Corrections et exercices correctifs

1. Passer la corde sur le ventre en premier.
2. Au départ du mouvement, regarder le sol.

Variantes

1. Demi-vrille, dos à la corde: monter par traction des bras au-dessus du genou d'appui jusqu'à retrouver la verticale. Ce mouvement permet de s'installer dos à la corde et d'amorcer ainsi la chute vers l'avant. Au départ de la chute, tenir avec la main le bout inférieur de la corde. La position finale sera identique à celle de la demi-vrille. **V 1**
2. Demi-vrille, bassin contre la corde: une fois en position grenouille, placer le bout inférieur de la corde sur l'épaule. Agripper avec la main gauche le bout supérieur de la corde en dessous du genou droit et retirer ensuite ce genou. Effectuer un quart de tour vers la droite et placer le bassin contre la corde, comme dans une clé de hanche. **V 2**



V 1







CORDE LISSE ET TISSU TISSUS CROISÉS DANS LE DOS

Description de l'élément technique

Position verticale renversée avec les jambes enroulées.

Prérequis

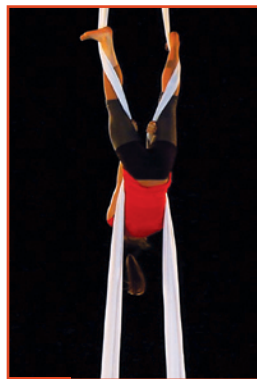
- Position mi-renversée.

Explications du mouvement

- Suspendu par les mains, chacune étant accrochée à un tissu, se placer en position mi-renversée, les jambes en position d'écart de chaque côté. **M 1**
- Enrouler une jambe autour de chaque tissu. Croiser les jambes l'une sur l'autre si nécessaire. **M 2**
- Sans lâcher les tissus, glisser les mains derrière le dos et croiser les tissus. Poursuivre le mouvement en amenant les tissus sous les aisselles. **M 3**
- Dérouler lentement les jambes, les fléchir, les ouvrir en position d'écart et basculer à la verticale, les bras ouverts légèrement devant soi. **M 4**
- Pour sortir de la position, reprendre les tissus ensemble, avec une jambe en position de montée de base. Changer lentement la prise des mains. Faire passer à nouveau la partie supérieure des tissus devant soi. **M 5**



M 1

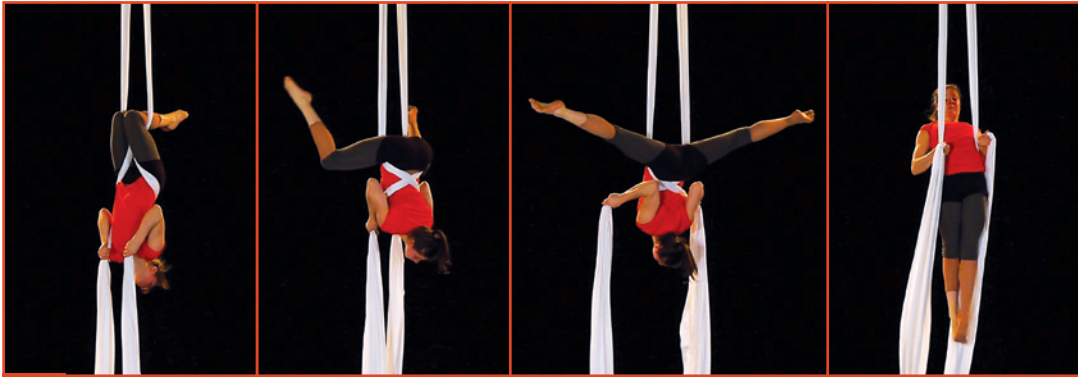


M 2



M 3





M 4



M 5

Éducatif

1. Effectuer le placement debout sur un tapis. Les pieds reviendront sur celui-ci pendant la bascule à la verticale. Plier les jambes pour expérimenter la suspension. Cet exercice permet aussi de simuler la façon de sortir de la position.

Assistance manuelle

- L'instructeur soutient légèrement le participant pour éviter qu'il glisse et perde de la hauteur pendant le placement.

Erreurs communes

1. Le participant passe les jambes entre les tissus en allant dans la position mi-renversée.
2. Le participant ne tend pas complètement les jambes lorsqu'elles sont enroulées dans les tissus.

Corrections et exercices correctifs

1. Passer les jambes de chaque côté du tissu, à l'extérieur, de façon à avoir les mains entre les jambes.
2. Pousser les talons vers le haut et tendre les jambes au maximum.



CORDE LISSE ET TISSU

APPUI DORSAL

Description de l'élément technique

Position statique latérale et à l'horizontale, de dos à la corde.

Prérequis

- Position mi-renversée.
- Placement pour grenouille.

Explications du mouvement

- De la position mi-renversée, accrocher le genou droit au-dessus des mains, lâcher la prise de la main gauche et chercher le bout inférieur de la corde avec la même main. **M 1**
- Placer la corde sur la crête iliaque gauche et la maintenir fermement en place avec la main gauche. Sans lâcher la main droite, retirer lentement la prise du genou droit et ramener les deux jambes ensemble tendues, avec le haut du corps à l'horizontale. **M 2**



M 1



M 2

Éducatif

1. Effectuer tout le placement en position couchée au sol.

Assistance manuelle

- L'instructeur soutient légèrement le participant au niveau des cuisses et de l'épaule.
- L'instructeur aide la prise de la main inférieure, en tenant la corde juste à côté de la main du participant et en maintenant une tension vers le haut.



Erreurs communes

1. Les jambes du participant tombent et le tronc remonte vers la verticale.
2. Le participant éprouve de la difficulté à maintenir une position latérale: le corps « roule » vers le sol et empêche le maintien de la position.
3. Le participant éprouve une sensation d'écrasement ou de la douleur aux doigts de la main inférieure.

Corrections et exercices correctifs

1. Placer la corde au niveau du bas du dos et non de la taille.
Au besoin, faire des exercices qui aident à tenir la position des jambes en écart. **EX**
2. Tirer vers le haut avec la main inférieure et vers le bas avec la main supérieure. Garder également la tête tournée vers le haut, regarder le plafond.
3. Au moment du placement, s'assurer de laisser quelques centimètres de distance entre la hanche et la main. Appliquer une tension vers le haut avant de décrocher le genou.

Variantes

1. Appui latéral avec les jambes en position d'écart. **V 1**
2. Appui latéral à une main, la main supérieure libre et alignée avec le corps. **V 2**



V 1



V 2



CORDE LISSE ET TISSU

NŒUD DE PIED

Description de l'élément technique

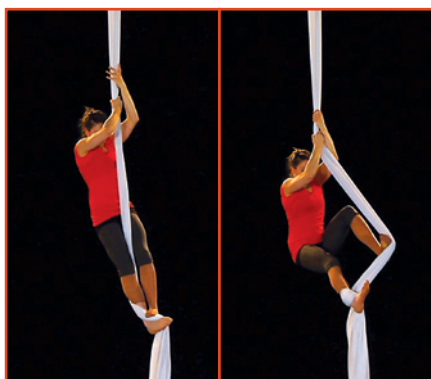
Entrelacement du pied et de la corde.

Prérequis

- Montée de base.

Explications du mouvement

- Enrouler la corde autour d'une jambe comme dans la montée de base. Utiliser la plante du pied de la jambe libre pour créer un espace entre le genou de la jambe enroulée et la corde. **M 1**
- Amener le pied de la jambe enroulée en flexion à l'intérieur de cet espace. La partie supérieure de la corde doit passer par l'arche du pied et l'intérieur de la jambe. **M 2**
- Au moment de la sortie, pousser avec le pied libre la partie supérieure de la corde et dégager le pied d'appui.



M 1



M 2

Éducatifs

1. Debout sur le tapis, appuyé sur une jambe, effectuer la séquence à l'aide des mains afin de comprendre le mouvement.
2. Assis sur le tapis, effectuer la séquence sans le poids du corps.

Assistance manuelle

- L'instructeur guide le participant, qui pratique au sol, en dirigeant son pied.



Erreurs communes

1. Le participant ne crée pas suffisamment d'espace entre la jambe enroulée et la corde. Il lui est donc impossible d'insérer le pied.
2. Le participant tente de passer le pied de l'extérieur vers l'intérieur et se retrouve avec la partie supérieure de la corde sur l'extérieur du pied et de la jambe.

Corrections et exercices correctifs

1. Aider la jambe libre à créer plus d'espace en glissant une main devant soi vers le bas afin d'éloigner le corps de la corde.
2. Amener par l'intérieur le pied enroulé directement sous le pied libre, ce qui créera un léger croisement des jambes.

Variantes

1. Nœud aux deux pieds: réaliser un nœud de pied sur un des tissus seulement. Fléchir au maximum la jambe nouée et enrouler la jambe libre autour du deuxième tissu comme dans la montée de base. Effectuer le nœud avec la main en passant le tissu de l'extérieur vers l'intérieur du pied. Remonter la main sur le tissu et déplier les jambes. **V 1**
2. Trois quarts de tour: réaliser un nœud de pied. Une fois en position, effectuer trois quarts de tour vers la droite si l'appui est sur le pied gauche ou vers la gauche s'il est sur le pied droit. Accrocher le genou de la jambe libre le plus haut possible. À l'aide de la main correspondant à la jambe accrochée, agripper solidement le pied, de manière à maintenir le genou refermé, et laisser aller l'autre main en allongeant le tronc. **V 2**



V 1



V 2



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

1. Utilisation d'une pièce en alliage d'aluminium, destinée à un autre usage que l'accrochage. Par exemple : un « 8 » d'escalade, pièce trop petite et en alliage, donc plus fragile que l'acier.

Correction et exercice correctif

1. Se procurer le matériel auprès d'un fournisseur spécialisé en gréage acrobatique.



CORDE LISSE ET TISSU SANGLES D'ACCROCHAGE

Description de l'élément technique

Positions d'accrochage, types de sangles et leur entretien.



Explications

Modes d'accrochage

- **Panier:** Passer la sangle par-dessus le support choisi une ou plusieurs fois sans la croiser ni la nouer. Accrocher le mousqueton à travers les deux extrémités.
- **Étranglement:** Passer la sangle par-dessus le support choisi et en repasser un des bouts à l'intérieur de l'autre extrémité. Tirer pour serrer autour du support et accrocher le mousqueton au bout libre. Surveiller l'usure de la sangle au point d'étranglement.

Types de sangles

- Pour l'accrochage de la corde ou du tissu, utiliser des sangles spécialement conçues et testées pour le gréage d'appareils acrobatiques ou des sangles de type industriel. Dans les deux cas, ces sangles portent l'étiquette de leur fabricant avec mention de leur charge maximale. Actuellement, la marge de sécurité pratiquée en gréage acrobatique se situe entre « 5 pour 1 » et « 10 pour 1 », c'est-à-dire que chaque élément utilisé pour l'accrochage d'une personne doit être en mesure de supporter entre cinq et dix fois son poids.

Par exemple, une sangle destinée à supporter une personne de soixante-dix kilos doit avoir au minimum une capacité de charge de trois cent cinquante kilos. Il en va de même pour le point auquel la sangle est accrochée.

Entretien des sangles

- Inspecter régulièrement les sangles, prêter une attention spéciale aux mailles brisées et aux rebords effilochés. En cas de doute, jeter la sangle. Pour le point d'accrochage, éviter les rebords coupants et les angles droits. Recouvrir au besoin ces surfaces d'une protection en jute ou en carton afin de préserver les sangles.





CORDE LISSE ET TISSU MOUSQUETONS ET ÉMERILLONS

Description de l'élément technique

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

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.
- L'émerillon est optionnel à moins que l'on veuille faire tourner la personne dans la corde ou le tissu. 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.



CORDE LISSE ET TISSU MATÉRIAUX ET ENTRETIEN

Description de l'élément technique

Différents types de cordes et de tissus et leur entretien.



Explications

Corde

- Il existe principalement trois types de corde : à gaine lisse, à gaine tressée appelée tressage diamant et torsadée. On désigne par le mot gaine la partie extérieure, celle qui recouvre l'âme de la corde. Peu importe leurs conditions d'utilisation, surveiller les signes d'usure évidente, comme les mailles qui ont filé dans la gaine, pour la corde à gaine lisse, ou l'apparition de l'âme, c'est-à-dire la corde centrale, dans le cas des cordes à gaine tressées. Les garder de préférence dans un endroit propre, sec et frais.

Tissu

- Se procurer le tissu auprès d'un fournisseur spécialisé ou demander conseil à un gréeur. Garder le tissu dans un endroit propre, sec, frais et à l'abri du soleil. Inspecter en détail et régulièrement toute la surface du tissu afin de déceler d'éventuels bris dans les mailles. Remplacer le tissu aux premiers signes d'usure. Au besoin, laver le tissu avec un détergent doux et le faire sécher à l'air.
- Dans les deux cas, éviter de porter des bijoux qui peuvent endommager les mailles et causer des blessures.

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.