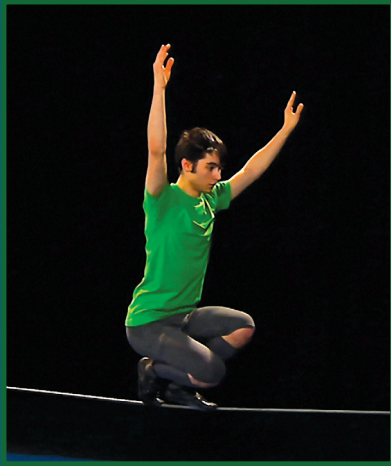


# TECHNIQUES DE BASE EN ARTS DU CIRQUE



## FIL DE FER



FONDATION  
CIRQUE DU SOLEIL™



## **CIRQUE DU SOLEIL**

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

Conseillers spéciaux: Bernard Petiot, Martin Bolduc

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

Révision:

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

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

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

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

Révision linguistique: Liliâne Michaud, Diane Martin

### **Formateurs Service Citoyenneté:**

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

### **ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE**

Direction de contenus: Daniela Arendasova, directrice des études

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

### **Rédaction:**

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

### **Démonstration photos et vidéos:**

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

Dépôt légal: Été 2011

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

### **Remerciements pour leur collaboration:**

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

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

Tous droits réservés/All rights reserved

Produit au Canada/Produced in Canada



© 2011 Cirque du Soleil  
cirquedusoleil.com

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

# PRÉFACE

## ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

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



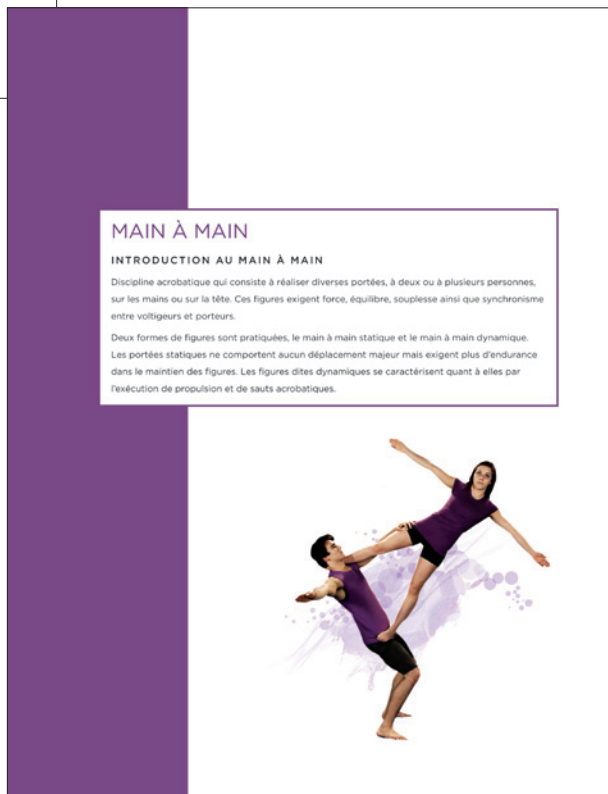
# MODE D'EMPLOI – DOCUMENTS ÉCRITS



## Introduction

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

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



**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.

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.

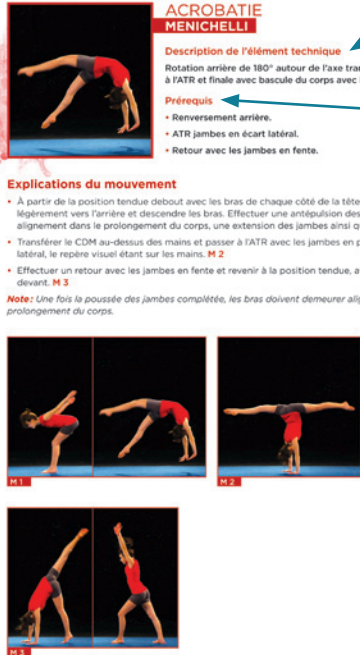
**Prérequis**

- 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 antépuulsion 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.

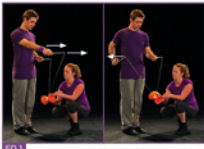
**Note de sécurité:** Il est important qu'il y ait un tapis de réception devant la pyramide en cas de chute. Dans le cas échéant, ils doivent tomber sur les personnes en dessous. Ainsi, la vitesse et la hauteur de la chute seront moindres.



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 trapèze est plus haut, l'instructeur place ses mains sous les épaules du participant.



**Erreurs communes**



- Le participant laisse tomber la hanche et la jambe libre, et il a de la difficulté à remettre le genou sur la barre.
- Le participant reste 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 - TRAPÈZE FIXE - © 2011 Cirque du Soleil

## MODE D'EMPLOI – DOCUMENTS VIDÉO

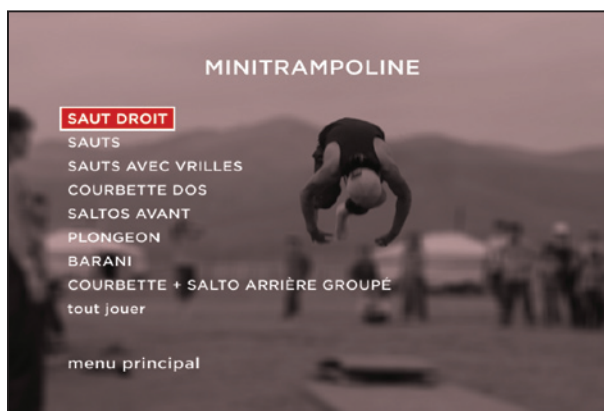


### Menu général

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.



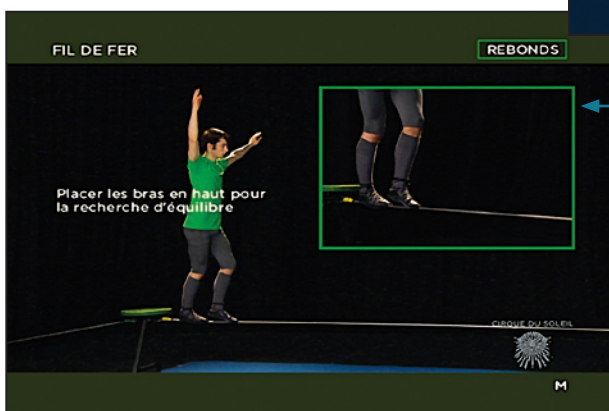


## Mises en garde

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.







## FIL DE FER

### INTRODUCTION AU FIL DE FER

La pratique du fil de fer consiste à se tenir en équilibre et à exécuter une série de figures sur un câble métallique tendu horizontalement. La présence de ressorts aux extrémités du fil donne une certaine élasticité que l'on appelle «tempo», utile pour les pas de danse et les sauts.

Le fil-de-fériste, contrairement au funambule, évolue généralement à une faible hauteur, environ deux mètres du sol. Cet art du cirque requiert concentration, coordination et conscience corporelle.

## 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

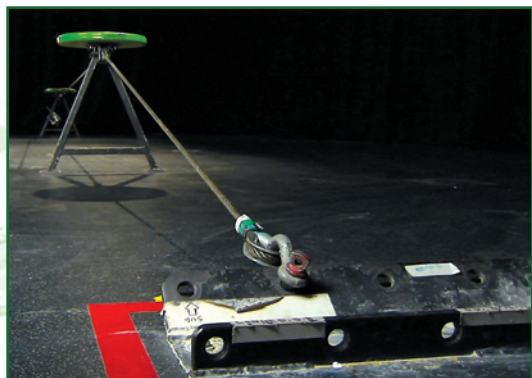
Structure « A » qui permet l'ancrage du fil tout en le soulevant du sol.

### Retirés

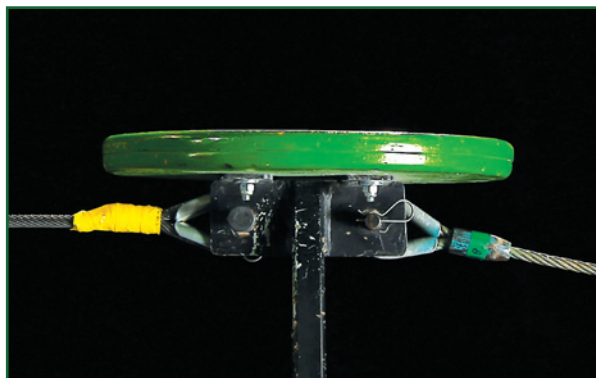
Action de fléchir une jambe et de soulever le pied afin de le poser sur le genou de la jambe opposée.

## 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.



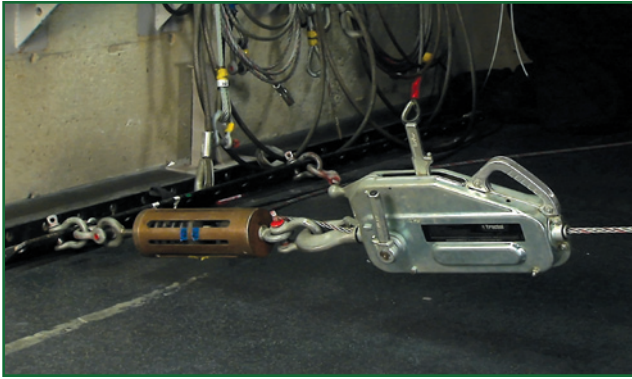
Câbles de côté



Plateforme « A »







**Tire-fort**

**Note:** *Il existe des fils autoportants qui sont souvent plus courts, moins bien tendus et qui demandent plus d'espace pour l'entreposage, ils ne nécessitent toutefois pas de points d'ancrage et s'installent plus rapidement.*

## SÉCURITÉ

Avant de tendre le fil, toujours vérifier l'installation au complet: la position des manilles, les câbles et les plateformes « A ».

L'apprentissage peut se faire sur un petit fil de fer d'environ soixante centimètres de hauteur permettant au participant de sauter, tomber et remonter sans se blesser. Ni longe ni autres instruments d'assistance ne sont nécessaires. Par contre, la présence d'un tapis sous le fil de fer est impérative.

Pendant les répétitions ne pas laisser d'objets sous le fil, car le participant pourrait se blesser. Garder un climat de concentration pour pratiquer la discipline de façon sécuritaire.

Éviter que le participant tienne un bâton dans sa main, car il peut se blesser s'il tombe ou blesser quelqu'un d'autre s'il le soulève.

Il est recommandé de porter un pantalon ou un collant long pour ne pas s'écorcher les jambes en cas de chute, ainsi que des chaussures de danse avec une semelle d'épaisseur uniforme en cuir mince. Si le participant n'a pas de chaussures, il doit travailler en chaussettes.





# TABLE DES MATIÈRES

## FIL DE FER

### ÉLÉMENTS TECHNIQUES

#### Marches

Position de base	7
Marche avant	9
Rebonds	11
Marche arrière	13

#### Équilibres

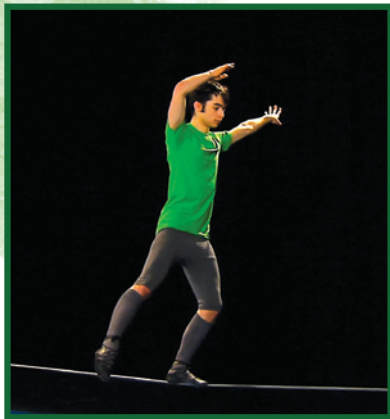
Équilibre sur 2 pieds	16
Équilibre mains dans le dos	18
Fentes	20

#### Danses

Demi-tour	22
Glissades	
Glissades	24
À genoux	26
Marcher avec retirés	28
Courir pieds en ouverture	30







## FIL DE FER POSITION DE BASE

### Description de l'élément technique

Un pied en fermeture, maintien de l'équilibre debout sur le fil.

### Explications du mouvement

- Position de départ au sol au milieu du fil.
- Mettre un pied en fermeture sur le fil. Dans la position de base, le pied est toujours droit, à plat et aligné sur le fil. Celui-ci passe entre le gros orteil et le deuxième ainsi qu'au centre du talon.
- Regarder le bout du fil. Viser l'endroit où le fil est attaché au «A». Il ne faut pas regarder par terre ou plus loin que le «A».
- Lever les bras, monter sur le fil et se tenir droit debout. Éviter de se pencher vers l'avant ou vers l'arrière ou encore de bouger les hanches avec trop d'amplitude. Le CDM doit se trouver au milieu du pied de la jambe de support.
- Garder le genou de la jambe de support légèrement fléchi. Il faut chercher l'équilibre avec le genou de la jambe de support, les bras et avec la jambe libre.
- Tenir l'équilibre cinq, dix ou vingt secondes, descendre et répéter l'exercice avec l'autre pied.

**Note:** Sur le fil de fer, le participant doit sentir que ses jambes sont lourdes, solides, vers le bas et que ses bras sont légers et vifs vers le haut. Cette notion peut être difficile à saisir au début, de par sa nature contradictoire.

### Éducatifs

1. Faire le mouvement au sol, sur une ligne. **ED 1**
2. Tenir l'équilibre avec une assistance manuelle. **ED 2**
3. Tenir l'équilibre et lâcher la main de l'instructeur le plus longtemps possible.



ED 1



ED 2

## 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.
- Ne pas tenir le participant par les hanches, car il ne contrôlera pas son équilibre.

### Erreurs communes

1. Le participant se laisse tomber.
2. Le fil tremble.
3. Le participant s'appuie trop sur l'instructeur.

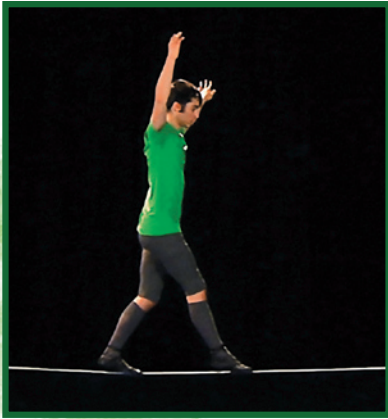
### Corrections et exercices correctifs

1. Chercher l'équilibre avec les bras, le genou de support et l'autre jambe.
2. Le participant doit chercher à se calmer. Faire des flexions avec le genou de la jambe de support.
3. L'instructeur doit repousser le participant pour que le CDM de ce dernier reste au-dessus du pied de la jambe de support.

## Variantes

1. Deux par deux sur le fil. Dos à dos, chacun face à une plateforme.
2. Concours: essayer de tenir le plus longtemps possible.





## FIL DE FER MARCHE AVANT

### Description de l'élément technique

À partir de la position de base, glissement d'un pied vers l'avant sur le fil.

### Prérequis

- Tenir la position de base au moins 5 secondes.

### Explications du mouvement

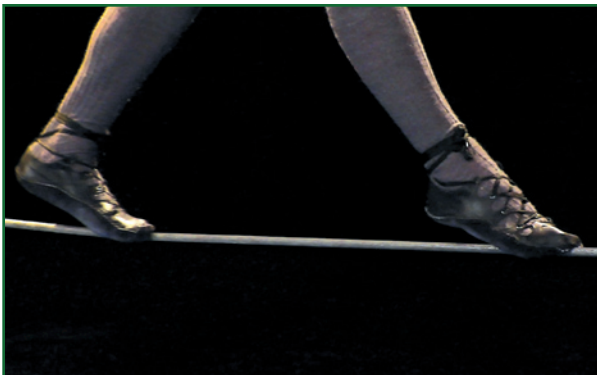
- Prendre la position de base sur le pied gauche. **M 1**
- Poser les orteils du pied droit sur les orteils du pied gauche. **M 2**
- Glisser les orteils du pied droit sur le fil en gardant le poids sur le pied gauche. **M 3**
- Transférer le poids sur le pied droit.
- Lever le pied gauche et prendre la position de base avec le pied droit le plus rapidement possible. **M 4**
- Retrouver l'équilibre en position de base avant de répéter le mouvement avec l'autre pied.



M 1



M 2



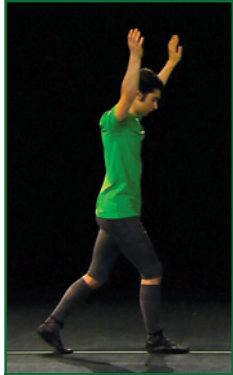
M 3



M 4

## Éducatifs

1. Faire le mouvement au sol, sur une ligne. **ED 1**
2. Répéter le mouvement sur le fil avec une assistance manuelle. L'instructeur permet au participant de sentir ses mouvements sur le fil sans qu'il ait à s'occuper de son équilibre. **ED 2**
3. Avancer sur le fil avec une assistance manuelle. L'instructeur continue à suivre le participant avec le bras tendu et la main en poing; le participant devra lâcher la main le plus longtemps possible.



ED 1



ED 2

## 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.
- Ne pas tenir le participant par les hanches, car il ne contrôlera pas son équilibre.

### Erreurs communes

1. Le participant se laisse tomber.
2. Le participant marche avec le corps carpé.
3. Le participant se balance de droite à gauche à chaque pas.

### Corrections et exercices correctifs

1. Chercher l'équilibre à l'aide des bras, du genou de support et des mouvements latéraux de la jambe libre.
2. Fléchir le genou de la jambe de support et rester calme.
3. L'instructeur doit aider le participant à placer son CDM au-dessus du pied de sa jambe de support.

## Variantes

1. Marche avant avec maintien de la position de base sur chaque pied pendant dix secondes.
2. Marche avec de petits pas.
3. Marche avec de longs pas glissés.
4. Marche d'un bout à l'autre du fil avec prise de la position de base seulement en cas de difficulté.







## FIL DE FER REBONDS

### Description de l'élément technique

Marche sur le fil avec rebonds.

### Prérequis

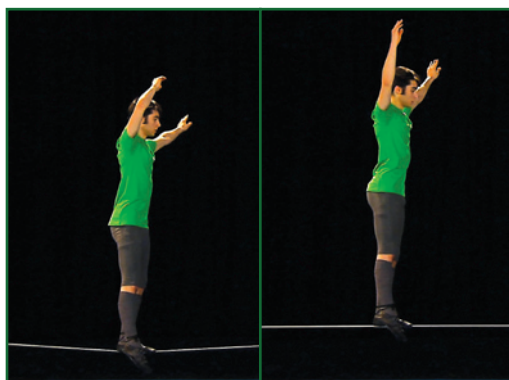
- Tenir la position de base au moins 10 secondes.

### Explications du mouvement

- Prendre la position de base sur un pied. **M 1**
- Faire rebondir le fil trois fois en pliant le genou de la jambe de support. **M 2**
- Arrêter les rebonds en pliant de nouveau le genou de la jambe de support, comme un saut d'arrêt en trampoline. **M 3**
- Glisser sur l'autre pied.
- Répéter le mouvement avec l'autre pied.



M 1



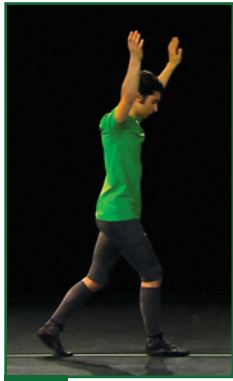
M 2



M 3

### Éducatifs

1. Faire le mouvement au sol, sur une ligne. **ED 1**
2. Faire le mouvement sur le fil avec une assistance manuelle. L'instructeur permet au participant de sentir ses mouvements sur le fil sans qu'il ait à s'occuper de son équilibre. **ED 2**



ED 1



ED 2

## 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.
- Ne pas tenir le participant par les hanches, car il ne contrôlera pas son équilibre.

### Erreurs communes

1. Le participant perd l'équilibre pendant les rebonds.
2. Le participant cherche l'équilibre avec le haut du corps.
3. Le participant plie la jambe de support sans que le fil rebondisse.

### Corrections et exercices correctifs

1. Travailler avec les bras.
2. Garder le haut du corps très solide: seuls les bras et les jambes bougent.
3. Plier la jambe de support uniquement pour le départ et l'arrêt des rebonds.

## Variantes

1. Rebonds multiples: cinq ou dix sur chaque jambe.
2. Marche légère et rebond en alternance.





## FIL DE FER MARCHE ARRIÈRE

### Description de l'élément technique

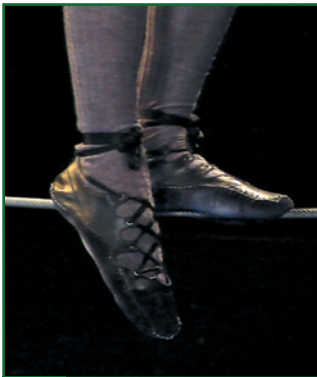
Marche arrière sur le fil.

### Prérequis

- Tenir la position de base au moins 10 secondes.

### Explications du mouvement

- Prendre la position de base sur le pied gauche. **M 1**
- Mettre le pied droit à l'arrière, poser les orteils sur le fil, collés sur le talon du pied gauche. **M 2**
- Poser le pied droit et transférer le CDM au-dessus de ce pied. **M 3**
- Enlever le pied gauche du fil pour prendre la position de base sur le pied droit. **M 4**
- Retrouver l'équilibre en position de base avant d'enchaîner et de répéter le mouvement avec l'autre pied.



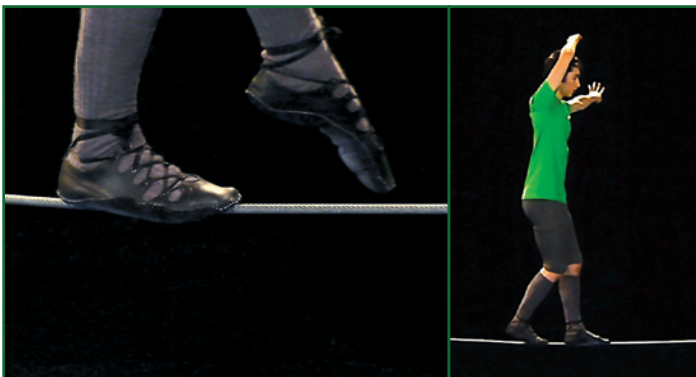
M 1



M 2



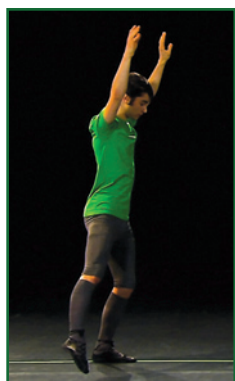
M 3



M 4

## Éducatifs

1. Faire le mouvement au sol, sur une ligne. **ED 1**
2. Effectuer le mouvement sur le fil avec une assistance manuelle. L'instructeur permet au participant de sentir ses mouvements sur le fil sans qu'il ait à s'occuper de son équilibre. **ED 2**



ED 1



ED 2

## 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.
- Ne pas tenir le participant par les hanches, car il ne contrôlera pas son équilibre.

### Erreurs communes

1. Le participant se déplace trop rapidement vers l'arrière.
2. Le participant a les jambes tendues.
3. Le participant se laisse tomber.
4. Le participant marche avec le corps carpé.
5. Le participant se balance de droite à gauche à chaque pas.

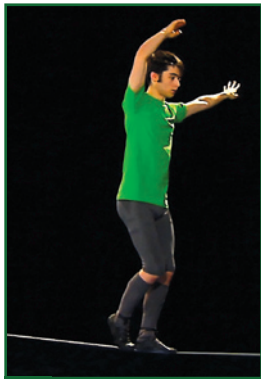
### Corrections et exercices correctifs

1. Garder le CDM sur la jambe de support. Maintenir la position de base pendant au moins trois secondes avant de continuer.
2. Garder la position de base au moins trois secondes avant de continuer.
3. Tenir la position de base le plus longtemps possible avant de reculer sur l'autre pied.
4. Regarder le bout du fil et plier la jambe de support.
5. Plier la jambe de support. Garder le haut du corps au centre, solide. Ne bouger que les avant-bras.

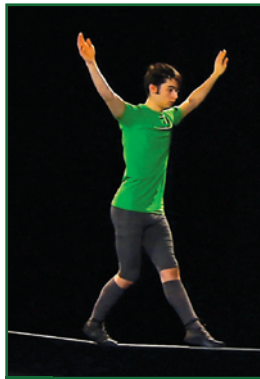


## Variantes

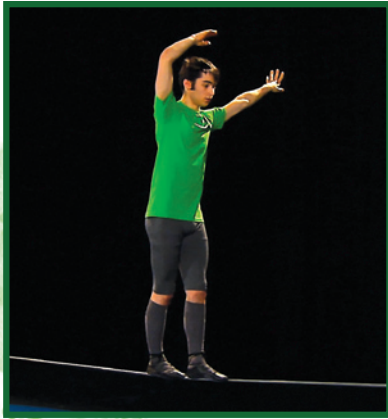
1. Marche en arrière avec de petits pas, sans rebonds. **V 1**
2. Marche en arrière avec de longs pas, sans rebonds. **V 2**
3. Marche en arrière, sans position de base.



**V 1**



**V 2**



## FIL DE FER ÉQUILIBRE SUR 2 PIEDS

### Description de l'élément technique

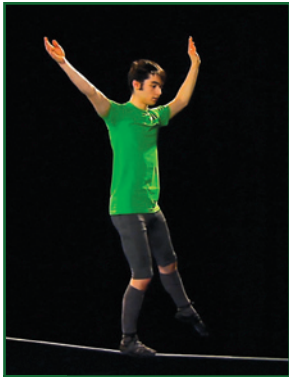
Maintien de l'équilibre avec deux pieds sur le fil.

### Prérequis

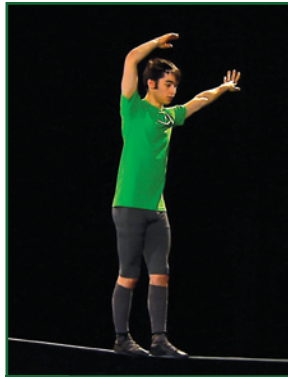
- Tenir la position de base au moins 20 secondes.

### Explications du mouvement

- Prendre la position de base sur un pied. **M 1**
- Poser l'autre pied devant le premier, collé à celui-ci, avec le CDM au milieu des deux pieds.
- Tendre les jambes et tenir dix secondes en cherchant l'équilibre à l'aide seulement des bras. **M 2**
- Prendre la position de base et enchaîner avec l'autre pied en avant. **M 3**



M 1



M 2



M 3

### Éducatifs

1. Faire le mouvement au sol, sur une ligne.
2. Essayer le mouvement sans aide sur le fil, en tenant de plus en plus longtemps avant de prendre la position de base.



## 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.



AM 1

### Erreurs communes

1. Le participant se laisse tomber.
2. Le participant bouge le corps de droite à gauche.
3. Le participant plie les jambes comme en *skate-board*.

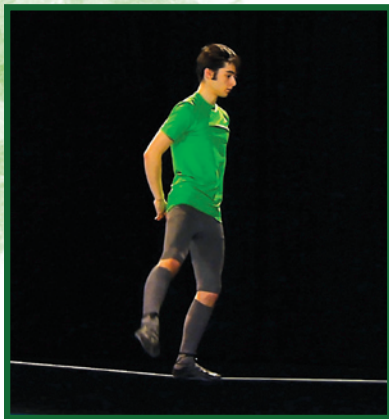
### Corrections et exercices correctifs

1. Reprendre la position de base avant d'être en déséquilibre.
2. Garder le haut du corps solide et ne bouger que les avant-bras.
3. Bloquer le tronc et ne bouger que les avant-bras.

## Variantes

1. Équilibre les pieds écartés.
2. Montée des pieds en demi-pointe.





## FIL DE FER ÉQUILIBRE MAINS DANS LE DOS

### Description de l'élément technique

Maintien de la position de base avec les deux mains dans le dos.

### Prérequis

- Tenir la position de base au moins 20 secondes.

### Explications du mouvement

- Prendre la position de base sur un pied.
- Descendre tranquillement les mains jusque dans le dos.
- Tenir la position cinq ou dix secondes, en cherchant l'équilibre uniquement avec les deux jambes. Plier et tendre la jambe de support. **M 1**
- Remonter les bras en haut.
- Répéter et enchaîner sur l'autre pied.



M 1

### Éducatifs

1. Faire le mouvement au sol, sur une ligne.
2. Essayer le mouvement sans aide sur le fil, en tenant de plus en plus longtemps avant de reprendre la position de base.





### Erreurs communes

1. Le participant se laisse tomber.
2. Le participant bouge le corps de droite à gauche.
3. Le participant bouge les hanches avec trop d'amplitude.

### Corrections et exercices correctifs

1. Reprendre la position de base avec les mains en haut avant de tomber.
2. Plier et tendre davantage la jambe de support.
3. Garder une position de base parfaite.  
(Voir *Position de base, Fil de fer*, p. 7.)

### Variantes

1. En position de base, équilibre avec des divers mouvements de bras.
2. En position de base, équilibre avec figures de jonglerie ou manipulation d'objets.
3. Marche les mains dans le dos.





## FIL DE FER FENTES

### Description de l'élément technique

Équilibre sur le fil avec glissade d'un pied vers l'arrière.

### Prérequis

- Position de base au moins 20 secondes.
- Équilibre sur deux pieds au moins 20 secondes.

### Explications du mouvement

- À partir de la position de base sur un pied, poser l'autre pied en ouverture derrière celui de la jambe de support. **M 1**
- Glisser lentement le pied en arrière en gardant la jambe de derrière tendue et le CDM sur la jambe de devant. **M 2**
- Tenir la position pendant cinq secondes.
- Remonter en gardant le CDM sur la jambe de devant. **M 3**
- Reprendre la position de base avec la jambe de devant. **M 4**
- Changer de pied et reprendre la fente avec l'autre jambe.



M 1



M 2



M 3



M 4



## Éducatifs

1. Faire le mouvement au sol, sur une ligne.
2. Effectuer le mouvement sur le fil avec une assistance manuelle. L'instructeur permet au participant de sentir ses mouvements sur le fil sans qu'il ait à s'occuper de son équilibre.
3. Essayer le mouvement sans aide, d'abord en limitant la descente et l'écart entre les jambes. Tenir la position de fente pendant 5 secondes.

## 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.
- Éviter de tenir le participant par les hanches, car il ne contrôlera pas son équilibre.

### Erreurs communes

1. Le participant met trop de poids en arrière.
2. Le participant se tient sur le fil avec les orteils.
3. Le participant cherche son équilibre avec le tronc ou avec les hanches.

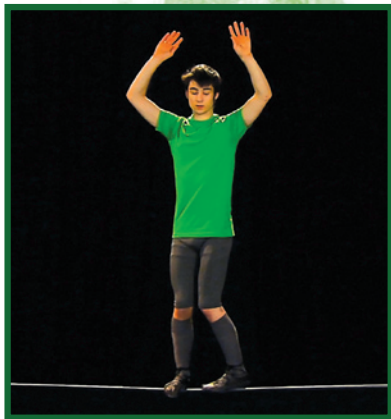
### Corrections et exercices correctifs

1. S'assurer de poser le pied bien à plat sur le fil.
2. Garder le CDM au-dessus de la jambe de devant.
3. Travailler l'équilibre avec les bras et garder le haut du corps solide.

## Variantes

1. Fente avec un regard au public, visage tourné vers le côté.
2. Fente avec grand écart latéral: à partir de la fente, continuer à descendre en glissant en arrière jusqu'à un grand écart latéral.





## FIL DE FER DEMI-TOUR

### Description de l'élément technique

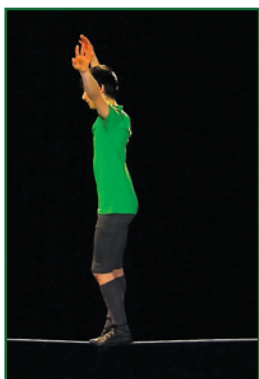
Demi-tour sur le fil à partir de la position de base sur un pied.

### Prérequis

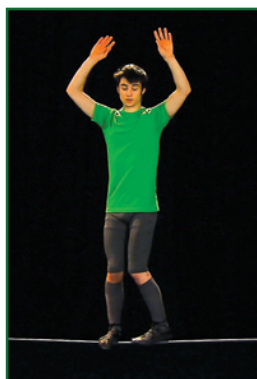
- Tenir la position de base au moins 20 secondes.

### Explications du mouvement

- Prendre la position de base sur le pied gauche. **M 1**
- Poser la plante du pied droit devant le pied gauche, en rotation interne. **M 2**
- Lever légèrement le pied gauche, tourner vers la gauche sur le pied droit en regardant le plus vite possible l'autre bout du fil.
- Replacer le pied gauche sur le fil et enlever immédiatement le pied droit. **M 3**
- Reprendre la position de base sur le pied gauche. **M 4**



M 1



M 2



M 3



M 4

### Éducatifs

1. Faire le mouvement au sol, sur une ligne.
2. Effectuer le mouvement sur le fil avec une assistance manuelle. L'instructeur permet au participant de sentir ses mouvements sur le fil sans qu'il ait à s'occuper de son équilibre.



## 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.



AM 1

### Erreurs communes

1. Les bras du participant baissent durant le demi-tour.
2. Le participant met trop de poids sur le pied droit.
3. Le participant carpe le corps.

### Corrections et exercices correctifs

1. Développer le réflexe de lever les bras pendant le demi-tour. **EX**
2. Garder le CDM au-dessus du pied gauche. Le pied droit doit aider pendant le tour.
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.





## FIL DE FER GLISSADES

### Description de l'élément technique

Déplacement avec glissade des pieds sur le fil.

### Prérequis

- Maintien de la position de base au moins 20 secondes.
- Équilibre sur deux pieds au moins 10 secondes.

### Explications du mouvement

- À partir de la position de base, poser l'autre pied devant, en position pieds collés. **M 1**
- Glisser le pied de devant vers l'avant, avec les deux pieds écartés. **M 2**
- Glisser le pied de derrière jusqu'au talon du pied de devant, en position pieds collés. **M 3**
- Continuer le mouvement et enchaîner.



M 1



M 2



M 3

### Éducatifs

1. Faire le mouvement au sol, sur une ligne.
2. Effectuer le mouvement sur le fil avec une assistance manuelle. L'instructeur permet au participant de sentir ses mouvements sur le fil sans qu'il ait à s'occuper de son équilibre.
3. Pratiquer le mouvement, sans aide, en prenant la position de base après deux glissades.
4. Exécuter le mouvement, sans aide, en prenant la position de base le moins souvent possible.



## 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.
- Ne pas tenir le participant par les hanches, car il ne contrôlera pas son équilibre.

### Erreurs communes

1. Le participant se laisse tomber.
2. Le participant met trop de poids sur la jambe de devant ou celle de derrière.

### Corrections et exercices correctifs

1. Prendre la position de base plus rapidement.
2. Garder le CDM entre les deux pieds.

## Variantes

1. Cha-cha-cha : changer le pied de devant toutes les trois glissades. **V 1**
2. *Skate-board* : glissade avec les deux pieds sur le côté.



**V 1**



## FIL DE FER À GENOUX

### Description de l'élément technique

À partir de la position de base, appui d'un genou sur le fil.

### Prérequis

- Maintien de la position de base au moins 20 secondes.
- Équilibre sur deux pieds au moins 10 secondes.

### Explications du mouvement

- Prendre la position de base sur le pied droit et glisser le pied gauche vers l'avant, en transférant le CDM entre les deux pieds. **M 1**
- Plier les deux jambes jusqu'à toucher le fil avec le genou de la jambe arrière, celle de droite et tenir la position pendant cinq secondes. **M 2**
- Remonter en position de base sur le pied de devant, celui de gauche. **M 3**
- Répéter et enchaîner avec l'autre jambe. **M 4**



M 1



M 2



M 3



M 4





## Éducatifs

1. Faire le mouvement au sol, sur une ligne.
2. Effectuer le mouvement sur le fil avec une assistance manuelle. L'instructeur permet au participant de sentir ses mouvements sur le fil sans qu'il ait à s'occuper de son équilibre.

## 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.
- Ne pas tenir le participant par les hanches, car il ne contrôlera pas son équilibre.

### Erreurs communes

1. Le participant se laisse tomber.
2. Le participant baisse les bras.

### Corrections et exercices correctifs

1. Reprendre la position de base avant d'être en déséquilibre, même si l'on est en plein milieu du mouvement.
2. Garder les bras en haut et travailler avec les avant-bras; les jambes ne peuvent pas assurer l'équilibre.

## Variante

1. En position accroupie. **V 1**



**V 1**





## FIL DE FER MARCHER AVEC RETIRÉS

### Description de l'élément technique

Marche sur le fil avec levée d'une jambe à la fois.

### Prérequis

- Maintien de la position de base au moins 20 secondes.
- Équilibre sur deux pieds au moins 10 secondes.

### Explications du mouvement

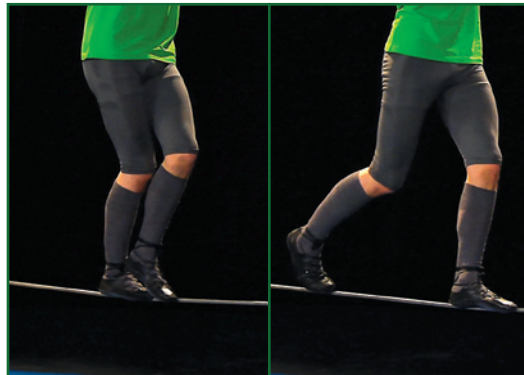
- Prendre la position de base sur un pied. **M 1**
- Lever l'autre jambe; le pied doit toucher le genou de la jambe de support. **M 2**
- Tenir la position pendant trois secondes.
- Descendre le pied et le glisser sur le fil pour faire un pas. **M 3**
- Répéter et enchaîner avec l'autre jambe.



M 1



M 2



M 3

### Éducatif

1. Faire le mouvement au sol, sur une ligne.

### 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.
- Éviter de tenir le participant par les hanches, car il ne contrôlera pas son équilibre.



### Erreurs communes

1. Le participant pose le pied sur le fil sans glisser.
2. Le participant balance vers la droite chaque fois qu'il retire la jambe gauche.
3. Le participant balance les deux bras vers la droite ou vers la gauche pendant le retiré.

### Corrections et exercices correctifs

1. Faire glisser le pied tout le long de la jambe jusqu'à toucher le fil avec les orteils. Continuer à glisser pour faire un pas.
2. Continuer le travail de la jambe de support. Plier et tendre.
3. Éviter de bouger les hanches avec trop d'amplitude, penser « haut ».

### Variantes

1. Tenir la position pendant cinq ou dix secondes.
2. Reculer avec des retirés.
3. Battements: à la place d'un retiré, faire des battements avec la jambe. Entre les battements, avancer en glissant le pied sur le fil. **V 3**
4. Enjambées: retirés avec enjambées au-dessus d'un bâton. **V 4**



V 3



V 4



## FIL DE FER COURIR PIEDS EN OUVERTURE

### Description de l'élément technique

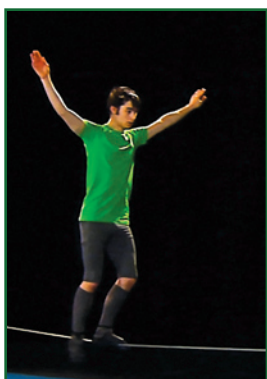
Déplacement rapide sur le fil avec les pieds en ouverture.

### Prérequis

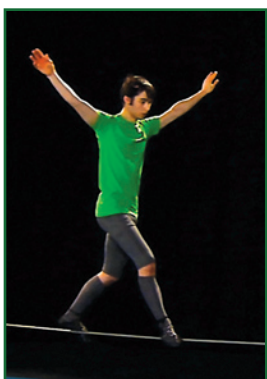
- Maintien de la position de base au moins 20 secondes.
- Équilibre sur deux pieds au moins 10 secondes.

### Explications du mouvement

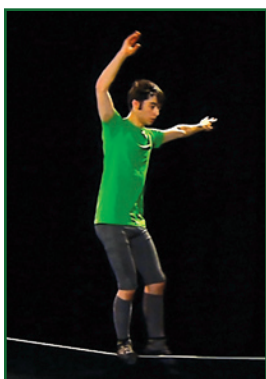
- Partir de la position de base sur un pied, toucher le fil avec le pied libre en ouverture. **M 1**
- Une fois le fil touché, poser le pied en ouverture avec le genou plié. **M 2**
- Mettre le CDM au-dessus du pied en ouverture. **M 3**
- Poser l'autre pied en ouverture devant, avec le genou plié. **M 4**
- Avancer et enchaîner.



M 1



M 2



M 3



M 4

### Éducatifs

1. Faire le mouvement au sol, sur une ligne.
2. Faire le mouvement sur le fil avec une assistance manuelle. L'instructeur permet au participant de sentir ses mouvements sur le fil sans qu'il ait à s'occuper de son équilibre.
3. Essayer le mouvement sans aide. Faire trois pas en ouverture et reprendre la position de base en glissant le pied.
4. Effectuer le plus de pas possible avant de reprendre la position de base.



## 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.
- Éviter de tenir le participant par les hanches, car il ne contrôlera pas son équilibre.

### Erreurs communes

1. Le participant ressent de la douleur aux pieds.
2. Le participant marche avec les jambes tendues.
3. Le participant se laisse tomber.
4. Le participant met trop de poids en avant.

### Corrections et exercices correctifs

1. Contracter, resserrer les orteils.
2. S'assurer de plier les genoux.
3. Travailler davantage avec les bras et prendre la position de base plus rapidement.
4. Garder le CDM au-dessus du pied de support jusqu'au moment de sentir le fil sous l'autre pied.

## Variantes

1. Courir avec de petits pas.
2. Courir avec de longs pas.
3. Courir avec des rebonds.
4. Courir sans rebonds.
5. Courir à reculons. **V 5**



**V 5**



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.