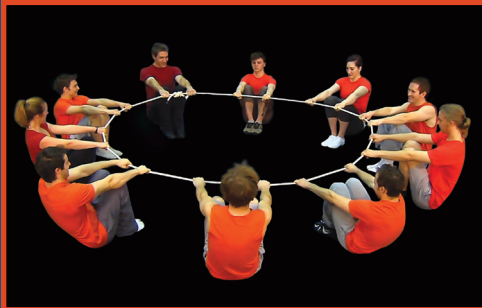


TECHNIQUES DE BASE EN ARTS DU CIRQUE



JEUX DE GROUPE



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.

JEU D'ACTEUR

INTRODUCTION AU JEU D'ACTEUR

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

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



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

MAIN À MAIN

INTRODUCTION AU MAIN À MAIN

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

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



TERMINOLOGIE

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

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

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

Fil
Câble sur lequel on marche.

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

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

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

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

ÉQUIPEMENT

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



Câbles de côté **Plateforme « A »**

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

Terminologie

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

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

Équipement requis

Équipement nécessaire à la pratique des différentes disciplines présentées.

Renseignements particuliers

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

Sécurité

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

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

TERMINOLOGIE

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

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

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

Pieds en flex
Position de la cheville en flexion.

Suspension mi-reversée
Flexion des hanches en position inversée.

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

RENSEIGNEMENTS PARTICULIERS

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

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

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

SÉCURITÉ

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

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

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

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



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.

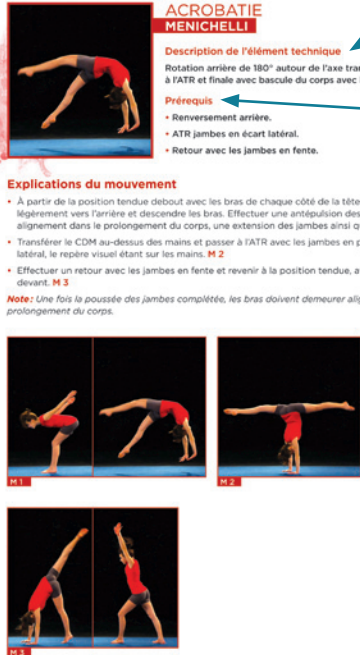
Prérequis

- 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.

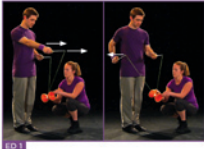


Techniques de base en arts du cirque - PYRAMIDES - © 2011 Cirque du Soleil



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. EX
2. Le participant met trop de poids sur le pied droit.	2. Garder le CDM au-dessus du pied gauche. Le pied droit doit aider pendant le tour.
3. Le participant carpe le corps.	3. Plier davantage le genou de la jambe gauche, en levant les bras.

Variantes


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

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



ÉQUILIBRE
CHAISE

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



Explications du mouvement

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

Éducatifs

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

Assistance manuelle

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

Erreurs communes


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

Corrections et exercices correctifs

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

Variante

- Chaise avec les jambes en écart. V 1



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

Erreurs communes

Erreurs les plus fréquentes à éviter.

Corrections et exercices correctifs

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

Variantes


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

Désignées par l'icône V

Assistance manuelle

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

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



Erreurs communes



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

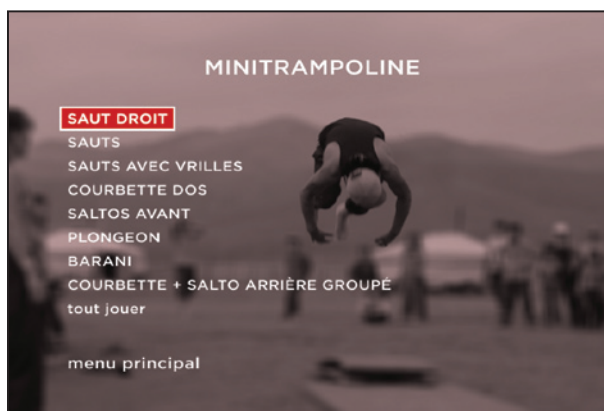


Menu général

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.



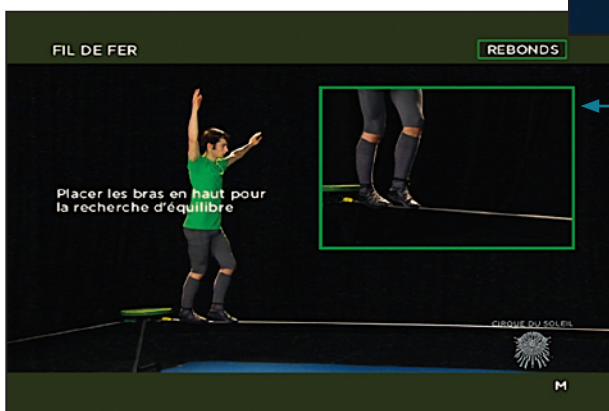


Mises en garde

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.



JEUX DE GROUPE

INTRODUCTION AUX JEUX DE GROUPE

Les jeux de groupe favorisent l'établissement de liens entre les participants pendant la création d'un nouveau groupe. Ils permettent de créer un lieu privilégié où il est possible d'expérimenter, de courir des risques dans un environnement sécuritaire et de développer un sentiment d'appartenance. Ces jeux permettent de se reconnecter avec le sentiment de laisser-aller de l'enfance. Ils animent avec diversité les échauffements, qui peuvent devenir rapidement redondants. Ce sont des outils d'animation prioritaires pour mettre en place une dynamique qui favorise la réflexion autour d'un enjeu particulier ainsi que la convergence des énergies vers la réalisation d'un objectif commun.



RENSEIGNEMENTS PARTICULIERS

Pour réussir à animer des jeux de groupe, certains éléments-clés sont à considérer :

- Une bonne connaissance de la réalité du groupe (âge, condition physique et psychologique) avec lequel on travaille est primordiale afin d'évaluer l'adéquation du jeu choisi et son à-propos.
- Un jeu va être bien exécuté si les consignes sont correctement transmises. L'attention du groupe ainsi que la gestion du temps, du rythme, de l'ambiance et du contenu sont essentielles.
- L'idéal est d'adopter des méthodes rapides et efficaces afin de séparer les participants en différents groupes. Par exemple :
 - Dire: «Au signal, tout le monde court dans un des coins de la salle!» L'animateur ajuste les groupes inégaux par la suite si nécessaire.
 - Donner un numéro à chacun, puis séparer en groupes selon le numéro. Si on veut faire trois groupes, on assigne les numéros de un à trois.
- Les jeux qui sont exigeants sur le plan physique devraient toujours être précédés d'un échauffement adéquat. De plus, se rappeler que les groupes ne sont pas uniformes; ils sont composés de divers individus qui ont des capacités physiques, psychomotrices, psychologiques et sociales diverses. Les animateurs doivent donc proposer des activités qui feront progresser chacun, selon son niveau. La période d'échauffement est donc non seulement utile mais indispensable, car elle incite à l'exploration, permet d'animer et de tisser l'esprit du groupe, aide à la prise de contact et donne confiance aux participants, sur le plan physique autant que psychologique.



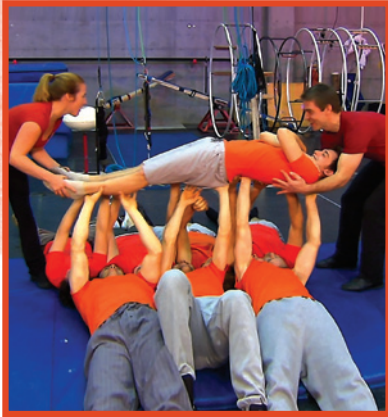
TABLE DES MATIÈRES

JEUX DE GROUPE

ÉLÉMENTS TECHNIQUES

Le tapis volant	5
Le sculpteur aveugle	8
Le trio s'emballe	11
La machine	14
L'île aux requins	16
Le banc de poissons	18
Les baguettes	21
Le trio photo	23
Le cercle de corde	25





JEUX DE GROUPE

LE TAPIS VOLANT

Description de l'élément technique

Déplacement d'une personne par un groupe qui la porte à bout de bras.

Ce jeu vise le développement de la confiance et de la coopération et l'approvisionnement du contact.

Prérequis

- Faire des exercices d'approvisionnement moins exigeants sur le plan du toucher.
- Faire des exercices de renforcement des bras.
- Faire des jeux et exercices qui développent le travail de collaboration et qui introduisent les concepts de porteur et de voltigeur, très présents dans le main à main.

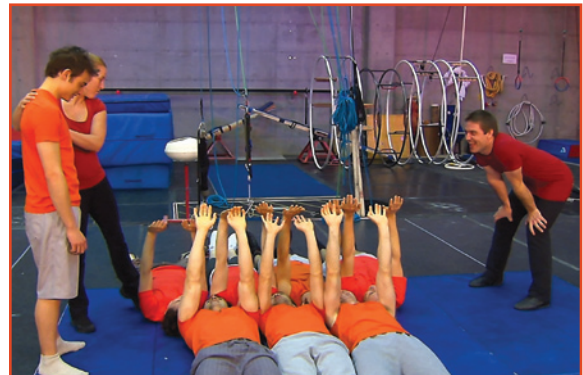
Explications du mouvement

- Inviter les participants à se coucher par terre, sur le dos, les têtes une à côté de l'autre, en alternant leurs directions. Les têtes se retrouvent donc au centre, oreille à oreille, en ligne droite, mais chacune en direction opposée. **M 1**
- Mains en l'air, former un tapis pour recevoir une personne. **M 2**
- Un participant (le voltigeur) se couche de dos sur le tapis de mains, les participants (les porteurs) allongés le font passer jusqu'à l'autre bout. Le voltigeur devra garder le corps raide et droit et se laisser porter par les porteurs. L'animateur se place au bout pour l'aider à se relever. **M 3**
- Une fois debout, le voltigeur doit prendre une place au sol à la fin de la rangée, et celui qui est au début se laisse porter à son tour. Ainsi continue le relais. **M 4**

Notes de sécurité: Veiller à ne pas laisser tomber le voltigeur. Avoir un toucher respectueux. S'assurer de bien accueillir le voltigeur lorsqu'il arrive au bout de la ligne. Comme il arrive la tête en premier, l'animateur doit l'accueillir et l'aider à se relever.



M 1



M 2





M 3



M 4



Erreurs communes

1. Les porteurs supportent mal le voltigeur.
2. Les bras des porteurs ne sont pas assez tendus.
3. Les porteurs vont trop vite.

Corrections et exercices correctifs

1. Expliquer aux porteurs qu'ils ont une responsabilité face au voltigeur.
2. S'assurer que tous les participants comprennent que l'exercice est plus facile avec les bras tendus qu'avec les bras pliés.
3. Ralentir le rythme et mieux gérer le synchronisme du déplacement du voltigeur.

Variante

1. Aller-retour: exécuter un aller-retour avec le voltigeur, de sorte que le groupe collabore pour la ramener au lieu de départ.





JEUX DE GROUPE

LE SCULPTEUR AVEUGLE

Description de l'élément technique

Reproduction d'une statue humaine à partir du corps d'un deuxième participant, de façon à obtenir deux figures identiques.

Ce jeu vise le développement de la confiance et de la créativité et l'apprivoisement du contact.

Prérequis

- Faire des exercices d'apprivoisement corporels de base.
- Créer les conditions pour que les participants se sentent à l'aise.

Explications du mouvement

- Diviser le groupe en équipes de trois.
- Dans chaque équipe, un des participants a les yeux bandés: c'est le sculpteur aveugle. Un autre participant prend une pose fixe, qu'il maintient: c'est la statue. Le troisième participant sera la matière à sculpter. **M 1**
- Le sculpteur aveugle doit mémoriser la position de la statue en la touchant avec ses mains et ensuite reproduire la statue en utilisant la matière à sculpter, c'est-à-dire l'autre personne, pour la modeler le plus fidèlement possible. **M 2**
- Quand tout le monde a terminé, l'animateur invite les sculpteurs aveugles à enlever leurs bandeaux. On peut ensuite observer quel sculpteur a reproduit le plus fidèlement sa statue.
- On échange ensuite les rôles.

Notes: La question du toucher est souvent délicate. Certaines personnes n'aiment pas se faire toucher, surtout par une personne du sexe opposé. Ce jeu n'est pas recommandé lorsque les participants ne se connaissent pas beaucoup. Si quelqu'un ne veut pas participer, on l'encourage à essayer, mais il ne faut pas le forcer. Un participant qui désire se retirer peut le faire à tout moment s'il se sent mal à l'aise au cours de l'activité. Il appartient à l'animateur-instructeur de proposer ce jeu au moment approprié. Il doit bien connaître le degré d'évolution de son groupe.

MISES EN GARDE

- Privilégier des figures simples.
- Respecter les coéquipiers.
- Avoir un toucher respectueux.
- Gérer convenablement le temps alloué à la sculpture pour que tout le monde finisse en même temps.





M 1



M 2



Erreurs communes

1. Les positions sont trop compliquées à reproduire.
2. Les participants vont trop vite et ratent la reproduction.

Corrections et exercices correctifs

1. Simplifier la pose.
2. Ralentir le rythme. Il ne s'agit pas d'un concours de vitesse.

Variante

1. Ange gardien : une quatrième personne peut guider le sculpteur afin de doser le toucher, de s'assurer que c'est respectueux et d'aider dans la reconnaissance de la pose.





JEUX DE GROUPE

LE TRIO S'EMBALLLE

Description de l'élément technique

Déplacement dans l'espace en faisant des passes avec une balle, et ce, en trio.

Ce jeu vise le développement de la coopération et de la concentration et sert également d'exercice d'échauffement.

Explications du mouvement

- L'animateur invite les participants à se regrouper en équipes de trois.
- Chaque équipe reçoit une balle. Le but du jeu est de se disperser le plus possible dans l'espace et de se lancer la balle entre membres du trio. Les participants ne peuvent jamais être à la même place, ils doivent constamment être en mouvement. **M 1**
- Après un certain temps, on change les équipes pour former de nouveaux trios.

MISES EN GARDE

- Faire attention aux collisions.
- Il est important de ne pas lancer la balle trop fort ou à l'aveuglette, et ce, afin de prévenir les blessures et de garantir la continuité du jeu.
- Spécifier aux équipes qu'elles doivent garder le contrôle de leur balle. En effet, les participants ne devraient pas passer leur temps à courir après celle-ci.
- S'assurer que tous les participants sont inclus dans le jeu.





M 1

Erreur commune

1. Les lancers sont trop forts et manquent de précision.

Correction et exercice correctif

1. Répéter des exercices permettant d'expérimenter différents types de lancers, leur précision et le contact avec l'autre. **EX**



Variantes

1. Avec changement de vitesse ou au ralenti.
2. Mouvements variés : passer en sautant, échange avec arrêt, en se couchant sur le sol après chaque lancer, etc.
3. Émission d'un son ou d'un cri lorsque la balle frappe celle d'un autre trio.
4. Balles à dimensions variées tel un ballon de plage, une bille ou une petite balle rebondissante. Chaque trio peut aussi avoir une balle différente.





JEUX DE GROUPE

LA MACHINE

Description de l'élément technique

À partir d'une séquence de mouvements individuels, mise en relation des participants afin de constituer une machine humaine.

Ce jeu vise le développement de la coopération, de l'écoute et de la créativité.

Prérequis

- Développer une certaine capacité d'écoute entre les membres du groupe.

Explications du mouvement

- L'animateur invite les participants, individuellement ou en groupe de trois, à faire un mouvement qui peut être accompagné d'un son. La première personne effectue son mouvement et, tour à tour, les autres participants s'y greffent avec leur propre mouvement pour former une séquence et constituer la machine. **M 1**
- Diviser en sous-groupes si le groupe est nombreux. Le nombre maximum suggéré est de huit à dix personnes.

MISES EN GARDE

- Réaliser des séquences simples et courtes, avec un début et une fin.
- L'animateur doit bien gérer la durée de l'exercice.



M 1



Erreurs communes

1. Il y a un manque d'écoute et de concentration.
2. Des participants modifient leur mouvement.
3. Un ou des participants sont en dehors du mouvement commun, ils ne sont pas greffés au groupe.
4. Le mouvement est trop difficile à maintenir pour la durée complète de l'exercice.

Corrections et exercices correctifs

1. Reprendre l'exercice.
2. S'assurer que le participant maintient le même mouvement tout au long de l'exercice.
3. S'assurer que tous les mouvements s'enchaînent. Demander au participant de corriger sa propre séquence au besoin.
4. Choisir un mouvement qui est facile à maintenir pendant la durée de l'exercice.

Variantes

1. Variation du rythme de la machine.
2. En silence ou avec amplification sonore.
3. Amplification des mouvements, jusqu'à l'exagération.





JEUX DE GROUPE

L'ÎLE AUX REQUINS

Description de l'élément technique

Déplacement des participants d'île en île sans se faire manger par le requin.

Ce jeu vise le développement de la concentration et de la synchronisation et peut constituer en soi un exercice d'échauffement.

Prérequis

- Faire un échauffement pour éviter les blessures.

Explications du mouvement

- L'animateur détermine une aire de jeu et délimite trois espaces à l'aide de tapis de gymnastique ou de cordes représentant des îles.
- Tout le monde est invité à se placer sur les îles, sauf un participant, qui sera le requin. **M 1**
- Au signal de l'animateur, tous les participants doivent changer d'île en évitant d'être touchés par le requin. Quand on est sur une île, on se trouve en sécurité. **M 2**
- Le requin doit essayer de « manger » les participants en les touchant, comme à la *tag*. Quand quelqu'un est touché, il doit le reconnaître en lui signifiant qu'il devient lui aussi un requin, et il doit manger les autres. **M 3**
- Le jeu se termine quand tous sont des requins. On peut alors recommencer en désignant un nouveau requin.

Notes de sécurité: Faire attention aux collisions et modérer l'esprit de compétition des participants pour garder une intensité de jeu agréable.



M 1



M 2





M 3

Erreurs communes

1. La vitesse du jeu s'accélère tellement qu'on en perd de vue l'objectif.
2. Les îles ne sont pas à une bonne distance, elles sont soit trop éloignées soit trop proches.
3. Certains participants trichent.

Corrections et exercices correctifs

1. Ralentir le rythme.
2. Ajuster les distances selon le profil des participants. Cela détermine le degré de difficulté et d'efficacité du jeu.
3. L'animateur doit jouer le rôle d'arbitre.

Variante

1. Requins main dans la main. Pour faciliter la tâche des participants quand il y a beaucoup de requins, on peut demander aux requins de se tenir les mains, ce qui les rendra moins rapides. Ainsi, on peut prolonger le jeu et maintenir le suspense plus longtemps.





JEUX DE GROUPE

LE BANC DE POISSONS

Description de l'élément technique

Reproduction par le groupe du mouvement d'un meneur pour en amplifier l'impact.

Ce jeu vise le développement de l'écoute et de la coopération, et les habiletés de représentation.

Explications du mouvement

Première partie

- L'animateur demande à tous les participants de se coller les uns contre les autres le plus possible afin de former un banc de poissons. **M 1**
- L'animateur désigne un meneur qui se place en avant du groupe et commence à bouger. Il effectue une séquence simple de mouvements. Tout le groupe, au même rythme, reproduit la même séquence le plus fidèlement possible en donnant l'impression d'un seul mouvement bien synchronisé. **M 2**
- Au début, le meneur de jeu fait des mouvements simples et lents. Après, on peut ajouter des voix, des sons et des expressions corporelles.
- L'animateur nomme un nouveau meneur de jeu qui repartira dans un coin pour continuer le jeu et ainsi de suite.

Note: Il est important d'être bien attentif au mouvement du meneur et d'être synchronisé avec tous les participants autour de soi. Le meneur doit toujours être de dos et visible de tous les membres du groupe.

Deuxième partie

- L'animateur divise le groupe en deux et désigne un meneur pour chacun d'entre eux.
- L'exercice se déroule de la façon suivante:
 - a) Le meneur du premier groupe exécute un mouvement et le groupe reproduit ce mouvement.
 - b) Le meneur du deuxième groupe répond par un nouveau mouvement et son groupe le répète.
 - c) Le premier groupe répond au deuxième en faisant un autre mouvement et ainsi de suite.
 - d) Les deux groupes doivent trouver une fin à leur petite chorégraphie. **M 3**

MISES EN GARDE

- Vérifier que chaque groupe a son meneur.
- Privilégier les mouvements simples.





M 1



M 2



M 3



Erreurs communes

1. Le groupe ne laisse pas le temps au leader de finir sa séquence de mouvements.
2. Le leader ne donne pas un signal clair au début et à la fin de sa séquence.
3. Le groupe ne reproduit pas exactement ce qui est proposé. Toute modification atténue l'impact désiré.
4. Le leader est toujours la même personne.

Corrections et exercices correctifs

1. Rappeler au groupe qu'il doit attendre que le leader ait fini son mouvement.
2. Demander au leader de ne pas faire plus de trois petits mouvements.
3. Reproduire le plus fidèlement possible et avec autant d'énergie les gestes et sons du leader.

Filmer le groupe afin que les participants s'observent et s'évaluent.
4. S'assurer que chaque participant a l'occasion de mener le groupe.

Variantes

1. Réplique avec observateurs: si le groupe est trop nombreux, l'animateur désigne quatre groupes. Deux d'entre eux auront à se donner la réplique pendant que les deux autres seront observateurs.
2. Alternance de leader. Spontanément, un membre du groupe se propose comme leader, en alternance.





JEUX DE GROUPE LES BAGUETTES

Description de l'élément technique

Création d'un lien entre deux participants à l'aide d'une baguette.

Ce jeu vise le développement de l'écoute, de la créativité et de la coopération.

Explications du mouvement

- Tenir une baguette de cinquante à quatre-vingts centimètres de longueur entre deux doigts en appuyant sur les bouts. La faire bouger sans la laisser tomber, afin de découvrir les différents mouvements possibles. **M 1**
- L'exercice se poursuit par groupes de deux. Face à face, les participants tiennent deux baguettes, chacune étant tenue à un bout par un participant et à l'autre bout par l'autre participant. Ils les font bouger en explorant les possibilités de mouvements. **M 2**
- Refaire l'exercice par groupes de trois, ensuite de quatre et par le groupe tout entier. **M 3**
- En observant les participants, l'animateur peut découvrir des mouvements pouvant être utilisés pour créer des chorégraphies, des danses, de nouvelles figures de main à main ou pouvant servir à de futures présentations.

Note: Il s'agit d'un très bon exercice d'introduction à l'écoute de l'autre et de développement du synchronisme.

MISES EN GARDE

- Ne pas tenir ni pincer les baguettes.
- Rester à l'écoute de l'autre.
- S'assurer de bien expliquer le jeu avant de distribuer les baguettes afin d'éviter que les participants soient distraits.



M 1



M 2



M 3

Erreurs communes

1. Les participants vont trop vite et laissent tomber la baguette.
2. Les participants font des mouvements trop complexes.
3. Les participants manquent d'écoute entre eux.
4. Les participants veulent tous être les leaders du mouvement.

Corrections et exercices correctifs

1. Les participants doivent comprendre que l'objectif est d'éviter que la baguette tombe.
2. Demander des mouvements fluides et moins exigeants.
3. Reprendre l'exercice premier avec une baguette et deux participants, afin que ceux-ci sentent bien et expérimentent ce jeu de pression et de mouvement.
4. Travailler le partage et décider de l'alternance du leadership.

Variantes

1. Rythme et musique. Cet exercice peut très bien être accompagné de musique.
2. Différents types de bâtons, gros, plus longs et même lumineux ou fluorescents, dans le noir, pour augmenter le degré de difficulté.





JEUX DE GROUPE

LE TRIO PHOTO

Description de l'élément technique

Création de trois tableaux pour composer une histoire.

Ce jeu vise le développement de la créativité, le travail en équipe et les habiletés de représentation.

Explications du mouvement

- L'animateur divise le groupe en équipes de trois.
- Chaque équipe a quelques minutes pour préparer une histoire qui comporte trois tableaux, représentant un début, un milieu et une fin. Le tableau est une idée, un thème ou une image que l'on tente d'exprimer par une position et une attitude. C'est un moment figé, comme s'il était sur une photo. Ce sont des photos que les participants font physiquement en prenant une pose particulière.
- Chaque équipe est invitée à présenter son histoire.
- L'animateur demande à la première équipe de présenter son histoire. Entre chaque tableau, l'animateur demande aux spectateurs de fermer les yeux quelques secondes, pendant que l'équipe adopte une nouvelle pose, pour ensuite demander aux spectateurs d'ouvrir les yeux et de regarder la scène quelques secondes, puis de fermer les yeux à nouveau. **M 1**
- L'exercice se répète pour chaque tableau et cette séquence se répète pour l'ensemble des équipes.
- Après la séquence d'une équipe, l'animateur demande aux spectateurs de donner leur interprétation de l'histoire, ce que cela représente pour eux.
- Ensuite, l'équipe explique quelle était son intention. Une nouvelle équipe prend alors le relais et présente son histoire.





M 1

Erreurs communes

1. Les tableaux ne sont pas clairs, ne sont pas bien délimités.
2. Les participants choisissent des positions difficiles à maintenir.

Corrections et exercices correctifs

1. Créer des moments très distincts avec un début, un milieu, une fin. S'assurer d'avoir des points fixes et de ne pas bouger.
2. Ne pas les inclure dans la séquence. Privilégier des positions faciles à tenir.

Variantes

1. Représentation physique de ce qu'on a observé de l'autre équipe.
2. L'histoire réinventée par le groupe observateur.
3. Tableaux multiples: on peut demander aux équipes d'insérer des tableaux supplémentaires entre ceux déjà existants, ce qui constitue une bonne méthode pour créer une histoire.
4. Propositions-improvisations: selon l'approche de l'improvisation, travailler des interactions entre les groupes.





JEUX DE GROUPE LE CERCLE DE CORDE

Description de l'élément technique

Formation d'un cercle en tenant une corde tendue.

Ce jeu vise le développement de la coopération, l'écoute et la synchronisation.

Explications du mouvement

- L'animateur invite les participants à former un cercle.
- Debout, les participants tiennent la corde dans leurs deux mains. **M 1**
- Au signal de l'animateur, les gens se laissent basculer lentement vers l'arrière, bras tendus, pieds au sol, de façon synchronisée et avec le poids bien réparti autour de la corde. **M 2**
- Toujours de façon synchronisée, on demande aux participants de s'asseoir en même temps, sans trop forcer. Après quoi, on essaie de se relever de la même façon. **M 3**

Notes de sécurité: Utiliser une corde sécuritaire, préférablement une corde employée pour les longes. S'assurer de faire un nœud solide et résistant. Demander aux participants de ne pas lâcher sans avertir.



M 1



M 2



M 3

Erreurs communes

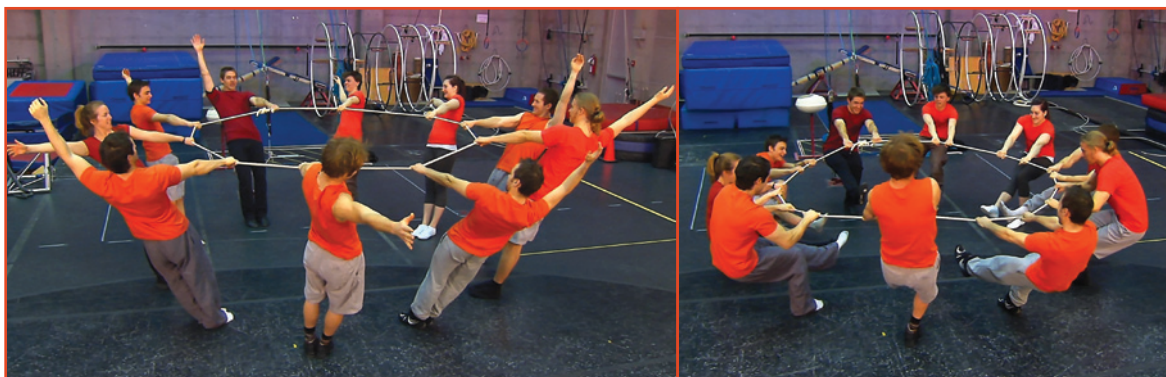
1. Les participants manquent de synchronisme.
2. Les participants exécutent les mouvements trop rapidement.
3. Le poids des participants n'est pas bien réparti autour du cercle, ou la distance des participants n'est pas convenable, elle est soit trop courte soit trop grande.

Corrections et exercices correctifs

1. Arrêter l'exercice et re-synchroniser.
2. Ralentir le rythme. Les participants doivent demeurer à l'écoute et s'adapter aux mouvements du groupe.
3. S'assurer que les participants sont bien répartis autour de la corde, tous placés à égale distance l'un de l'autre.

Variante

1. Une main, un pied : lorsque le groupe est synchrone, demander aux participants de tenir la corde et de faire l'exercice avec seulement une main ou sur un seul pied. **V 1**



V 1



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

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

En collaboration avec



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

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