

TECHNIQUES DE BASE EN ARTS DU CIRQUE



JONGLERIE



FONDATION
CIRQUE DU SOLEIL™



CIRQUE DU SOLEIL

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

Conseillers spéciaux: Bernard Petiot, Martin Bolduc

Conception graphique:

Direction artistique: Pierre Desmarais

Graphisme: Maria Masella et Emmanuelle Sirard

Sélection des photos: Jean-Marc Gingras

Photographies pages couverture: Éric Saint-Pierre, Lyne Charlebois, Ierê Ferreira, Sarah Bédard-Dubé

Montage et mise en page: Karine Raymond

Révision:

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

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

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

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

Révision linguistique: Liliane Michaud, Diane Martin

Formateurs Service Citoyenneté:

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

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

Direction de contenus: Daniela Arendasova, directrice des études

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

Rédaction:

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

Démonstration photos et vidéos:

ÉTUDIANTS: Laurie Adornato, Devin Henderson, Maxim Laurin: [Acrobatie](#) – Anna Kichtchenko, Andréanne Nadeau: [Cerceau](#) – Anne-Fay Audet-Johnston, Simon Nadeau, Natalie Oleinik: [Corde lisse et tissu](#) – Chloé St-Jean-Richard: [Échasses](#) – Louis-Marc Bruneau-Dumoulin, Valérie Doucet: [Équilibre](#) – François Bouvier: [Fil de fer](#) – William Bonnet, Ugo Dario, Matthew Holsbeke, Giulio Lanzafame, Jonathan Morell, Jeff Retzlaff, Thomas Saulgrain, Vanessa Vollerling: [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.



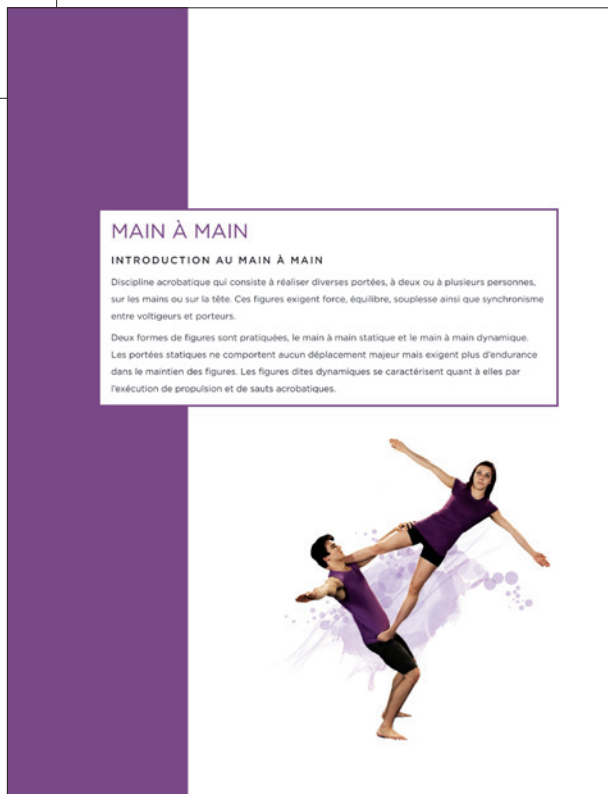
MODE D'EMPLOI – DOCUMENTS ÉCRITS



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.



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.

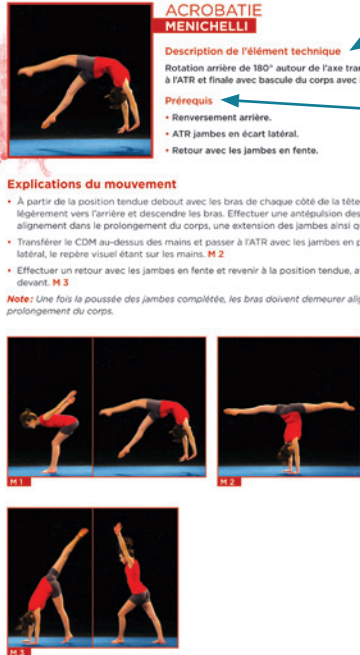
Prérequis

- 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.

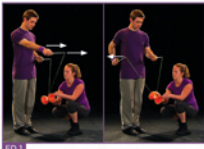
Note de sécurité: Il est important qu'il y ait un tapis de réception devant la pyramide en cas de chute. Dans le cas échéant, ils doivent tomber sur les personnes en dessous. Ainsi, la vitesse et la hauteur de la chute seront moindres.



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



Erreurs communes



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

Corrections et exercices correctifs

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

Variantes

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

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

MODE D'EMPLOI – DOCUMENTS VIDÉO

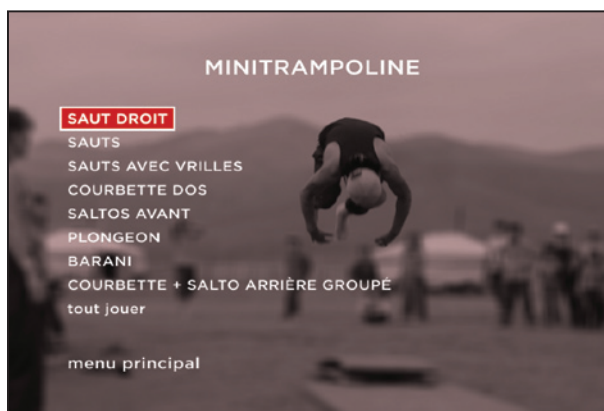


Menu général

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.



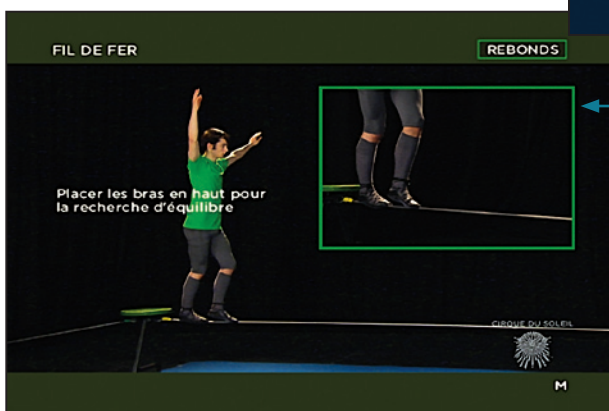


Mises en garde

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.



JONGLERIE

INTRODUCTION À LA JONGLERIE

La jonglerie est un jeu d'adresse qui consiste à lancer et à attraper divers objets de façon continue, le tout dans un mouvement fluide et avec des gestes précis. Tant le nombre d'objets lancés que le nombre de jongleurs agissant les uns avec les autres peuvent varier. Il s'agit d'une des disciplines fondatrices des arts du cirque.

L'apprentissage de la jonglerie avec différents objets contribue au développement de la coordination, de la conscience corporelle, du sens du rythme et de la créativité.



TERMINOLOGIE

Absorption d'une balle

Action de ralentir graduellement la vitesse de la balle au moment de la réception.

Balles aériennes de type sacs à grains

Balles en cuir ou en tissu, remplies de graines ou de copeaux de plastique.

Balles rebonds

Balles bondissantes, normalement composées de caoutchouc ou de silicone, utilisées dans les figures avec rebonds.

Carré imaginaire

Représentation imaginaire dans l'espace d'un carré dont les deux extrémités inférieures sont constituées par les mains et dont les limites supérieures à l'intérieur desquelles les balles sont lancées forment les deux autres extrémités. La trajectoire d'un lancer d'une main à l'autre doit former deux axes. Le premier, qui représente la diagonale du carré, est formé par le déplacement transversal de la balle, de l'extrémité inférieure à l'extrémité supérieure opposée. Le deuxième axe, qui dessine le côté du carré, est formé par la chute verticale de la balle de l'extrémité supérieure, où elle atteint son point mort, à l'extrémité inférieure, où elle est rattrapée. Ainsi, dans un mouvement d'échange continu, la trajectoire de la balle forme un 8.

Cascade

Figure de jonglerie dans laquelle les balles se déplacent d'un côté à l'autre en s'entrecroisant et selon une trajectoire en forme de parabole.

Chute

Figure de jonglerie créant un mouvement de cercle continu.

Lancers en hauteur

Lancers dont la hauteur atteint de un mètre et demi à deux mètres au-dessus de la tête. Ce type de lancer augmente l'amplitude des mouvements, ralentit le rythme des lancers et facilite l'exécution de pirouettes et de mouvements corporels divers.

Parabole

Lancer de jonglerie formé par le déplacement d'une balle d'une main à l'autre dans une trajectoire en forme de cloche vers le haut et l'intérieur et dont l'extrémité supérieure constitue le point mort.

Piston

Figure dans laquelle les balles sont lancées droit en hauteur dans un mouvement des mains synchronisé et régulier de va-et-vient.

Point mort

Espace de temps se situant entre le moment où un objet lancé en hauteur cesse de monter et celui où il entame sa descente. On appelle aussi cet espace de temps « apogée ».

RENSEIGNEMENTS PARTICULIERS

Les éléments techniques présentés mettent l'accent sur le maintien du corps, sur la précision des lancers et leur absorption, sur la constance du rythme et la fluidité des mouvements.

Afin de développer une coordination équilibrée, il est important de travailler, dès les premiers lancers, l'alternance de la main droite et de la main gauche. L'objectif est d'acquérir un lancer précis, c'est-à-dire dans une trajectoire en forme de parabole dont la vitesse et la hauteur sont constantes, quelle que soit la main qui lance.



TABLE DES MATIÈRES

JONGLERIE

ÉLÉMENTS TECHNIQUES

Balles

| | |
|----------------------------------|----|
| Cascade à 3 balles | 5 |
| Demi-cascade à 3 balles | 8 |
| Cascade inversée à 3 balles | 10 |
| Demi-tour | 12 |
| Pirouette | 14 |
| Chute à 3 balles | 15 |
| Jongler à 2 balles dans une main | 17 |
| Jongler à 4 balles | 19 |
| Voler 3 balles en avant | 21 |
| Voler 3 balles de côté | 23 |
| Échanges de 6 balles. | 25 |

Balles rebonds

| | |
|--------------------------|----|
| 3 balles rebonds: lent | 28 |
| 3 balles rebonds: rapide | 30 |

Quilles

| | |
|-------------------------|----|
| Cascade à 3 quilles | 32 |
| Voler 3 quilles de côté | 34 |
| Échanges de 6 quilles | 36 |



Anneaux

| | |
|-----------------------|----|
| Cascade à 3 anneaux | 38 |
| « Flash » à 3 anneaux | 40 |





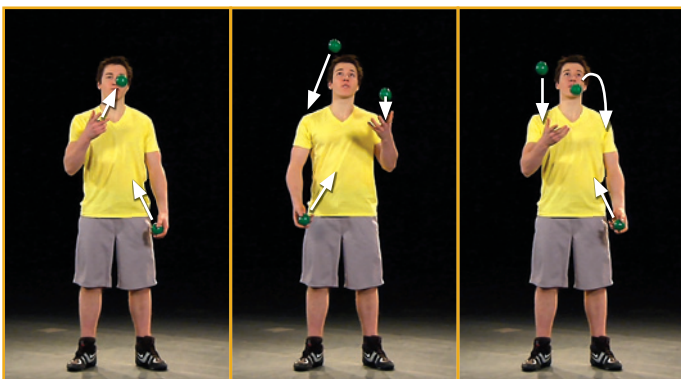
JONGLERIE CASCADE À 3 BALLES

Description de l'élément technique

Figure à 3 balles avec des lancers entrecroisés.

Explications du mouvement

- En position debout, prendre deux balles dans la main droite et une autre dans la main gauche avec les bras à la largeur des épaules et les coudes dans un angle approximatif de 90°.
- Lancer une balle de la main droite vers le haut et l'intérieur dans une trajectoire en parabole. La balle doit passer à la hauteur du visage. Lorsque la balle atteint son point mort, lancer celle de la main gauche afin qu'elle se libère et rattrape la première balle. Lorsque la seconde atteint son point mort, lancer la troisième balle de la main droite et ainsi de suite. **M 1**
- Au fil des lancers, les mouvements des avant-bras doivent reproduire un cercle dans un mouvement continu et un rythme constant.



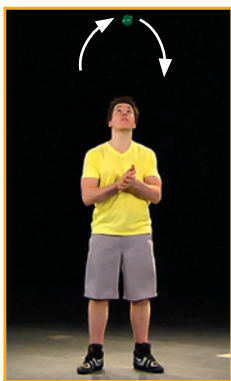
M 1

Éducatifs

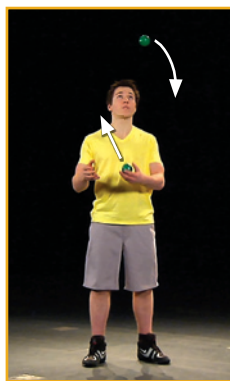
1. Lancer une balle vers le haut et l'intérieur dans une trajectoire en parabole un peu plus haut que la tête et en utilisant seulement les avant-bras. Il est important de bien amortir la réception des balles afin d'assurer une fluidité dans les mouvements. **ED 1**
2. Effectuer des lancers en hauteur et taper des mains chaque fois que la balle est dans les airs en veillant à amortir la réception des balles. Une fois ces lancers maîtrisés, on peut accroître le degré de difficulté en augmentant le nombre de claquements ou en les effectuant à l'avant et à l'arrière du corps. On peut également varier le type de lancers en lançant la balle sous les jambes ou les bras, dans le dos et autour des épaules. **ED 2**
3. Tenir une balle dans chaque main, lancer une balle vers l'autre main dans une trajectoire en parabole et, lorsqu'elle atteint son point mort, lancer l'autre balle. Afin de garder un rythme régulier, le participant peut compter en lançant les balles. **ED 3**
4. Tenir une balle dans chaque main, et lancer les deux balles en même temps et à la même hauteur, un peu plus haut que la tête, sans les croiser. Lancer en alternance de la main droite et de la main gauche en tapant sur la cuisse après chaque lancer. **ED 4**
5. Pratiquer les éducatifs 3 et 4 en visualisant le carré imaginaire.



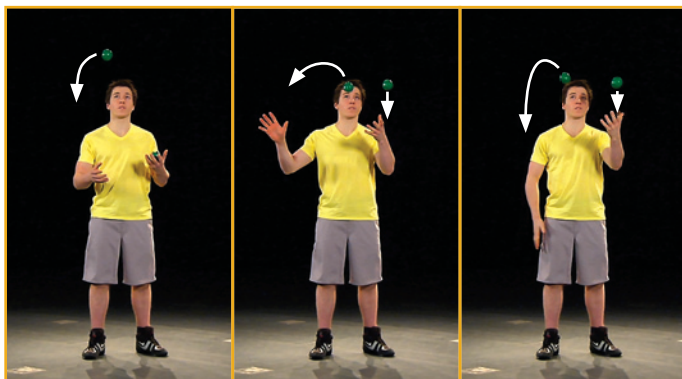
ED 1



ED 2



ED 3



ED 4



Erreurs communes

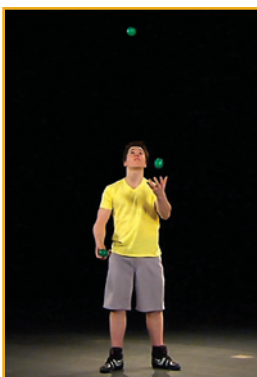
1. Le participant lance la balle trop en avant ou trop en arrière.
2. Les lancers ne sont pas à la même hauteur.
3. La réception des lancers est trop brusque, trop contractée, et elle manque de fluidité.
4. Le participant lance les balles avec trop de force et ses mouvements manquent de légèreté.

Corrections et exercices correctifs

1. Jongler devant un mur pour s'assurer que les balles sont bien lancées à la verticale. **EX**
2. Déterminer deux points de référence situés à la même hauteur, légèrement au-dessus de la tête. Tenir une balle dans chaque main et lancer les balles en même temps en veillant à ce que le point mort de chacune des balles corresponde aux points de référence. **EX**
3. Tenir une balle dans chaque main et effectuer des lancers en hauteur en prêtant une attention particulière à l'amortissement de la réception des balles. **EX**
4. Rappeler au participant d'adapter la force de ses lancers au poids de l'objet.
Tenir une balle dans chaque main, puis effectuer des lancers en hauteur en prêtant une attention particulière à la souplesse et à la légèreté des mouvements. **EX**

Variante

1. Cascade à trois balles avec des lancers en hauteur. **V 1**



V 1



JONGLERIE

DEMI-CASCADE À 3 BALLES

Description de l'élément technique

Figure à 3 balles, une main en cascade, l'autre en cascade inversée.

Prérequis

- Cascade à 3 balles.

Explications du mouvement

- À partir de la figure cascade à trois balles, passer en cascade inversée en effectuant, avec l'une des deux mains, des lancers en demi-cercle vers l'extérieur. **M 1**



M 1

Éducatifs

1. Tenir une balle dans chaque main, puis lancer une balle dans une trajectoire en parabole comme en cascade. De l'autre main, lancer la balle en croisé en effectuant un demi-cercle vers l'extérieur. **ED 1**
2. Pendant l'exécution d'une cascade à trois balles, intégrer un lancer en demi-cascade, puis reprendre la figure initiale.
3. Répéter l'éducatif 2 en augmentant graduellement le nombre de lancers en demi-cascade jusqu'à ce que la figure soit stable.





ED 1

Erreurs communes

1. Les balles entrent en collision.
2. La balle arrive au centre ou sur le même côté, alors qu'elle doit arriver au niveau de l'épaule opposée à la main qui lance en demi-cascade.

Corrections et exercices correctifs

1. En jonglant à deux balles, amplifier le mouvement de la main qui fait la demi-cascade. **EX**
2. Amplifier le mouvement de la main qui fait la demi-cascade et prêter une attention particulière à la force du lancer.





JONGLERIE

CASCADE INVERSÉE À 3 BALLES

Description de l'élément technique

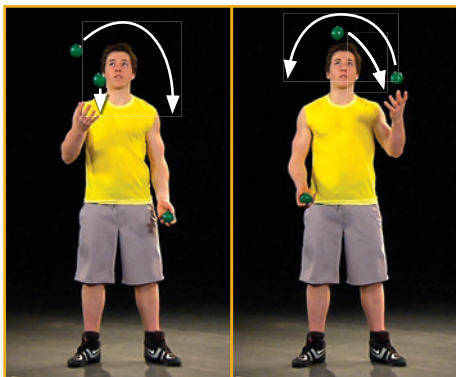
Figure à 3 balles avec les mains en cascade inversée.

Prérequis

- Demi-cascade à 3 balles.

Explications du mouvement

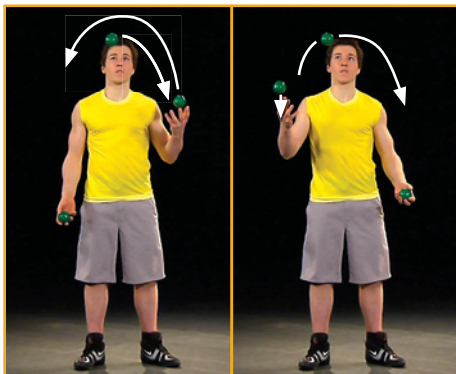
- À partir de la figure cascade à trois balles, passer en cascade inversée et effectuer des lancers en demi-cercle vers l'extérieur avec les deux mains, en commençant par la main droite. **M 1**



M 1

Éducatif

1. Jongler en demi-cascade en alternant la main gauche et la main droite. **ED 1**



ED 1





Erreur commune

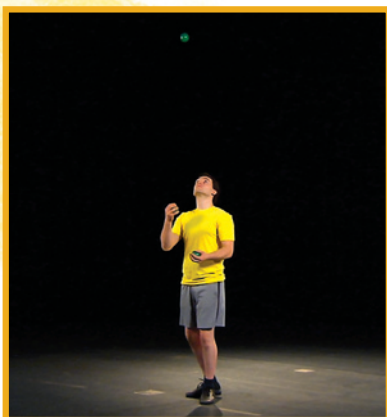
1. Les balles entrent en collision.

Correction et exercice correctif

1. Amplifier le mouvement des deux mains afin que le demi-cercle soit assez large à l'extérieur.



JONGLERIE DEMI-TOUR



Description de l'élément technique

Demi-tour et reprise de la figure pendant une cascade à 3 balles.

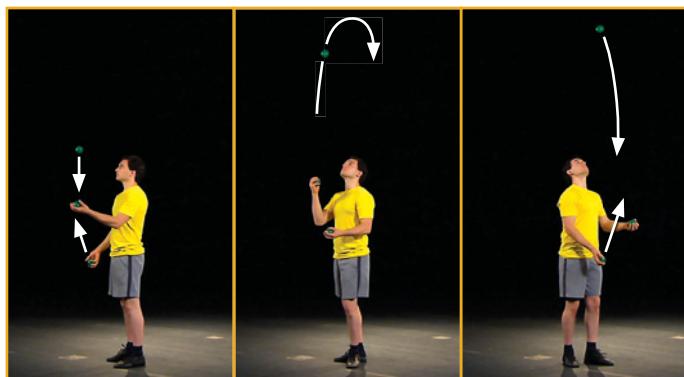
Prérequis

- Cascade à 3 balles.
- Jongler avec des lancers en hauteur.

Explications du mouvement

- À partir d'une cascade à trois balles, lancer une balle vers l'arrière un mètre et demi à deux mètres plus haut que la tête, dans une trajectoire en arc. Faire un demi-tour rapide et rattraper la balle avec la main qui l'a lancée, puis continuer à jongler en cascade. **M 1**

Note: Si le participant lance la balle de la main droite, il doit tourner du côté gauche, et inversement.

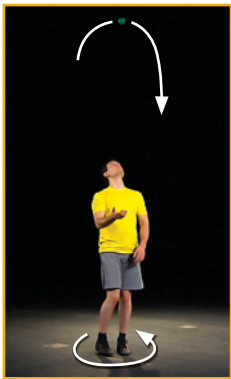


M 1

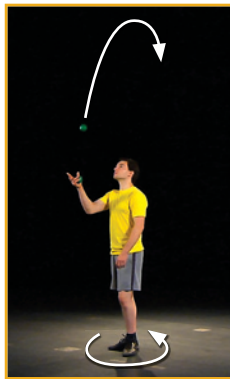
Éducatifs

1. Lancer une balle vers l'arrière un mètre et demi à deux mètres plus haut que la tête, faire un demi-tour et rattraper la balle de la même main. **ED 1**
2. Tenir deux balles dans une main, lancer une balle vers l'arrière un mètre et demi à deux mètres plus haut que la tête, faire un demi-tour, lancer l'autre balle et rattraper la première balle avec la même main puis rattraper la deuxième balle avec l'autre main. **ED 2**

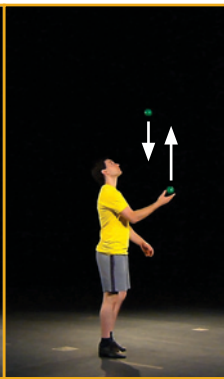




ED 1



ED 2



Erreurs communes

1. Le lancer arrière est soit insuffisant, soit excessif.
2. Le participant manque de temps pour rattraper la balle après le demi-tour.

Corrections et exercices correctifs

1. Lancer une balle vers l'arrière, faire un demi-tour et rattraper la balle de la même main en prêtant une attention particulière à la trajectoire. **EX**
2. Augmenter la hauteur du lancer ou augmenter la vitesse du demi-tour, ou les deux.



JONGLERIE PIROUETTE

Description de l'élément technique

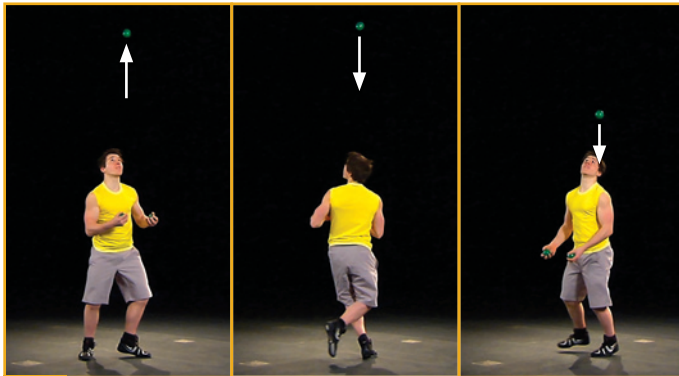
Tour de 360° à l'horizontale et reprise de la figure pendant une cascade à 3 balles.

Prérequis

- Cascade à 3 balles.
- Jongler avec des lancers en hauteur.

Explications du mouvement

- Jongler avec trois balles en cascade, lancer une balle un mètre et demi à deux mètres plus haut que la tête, effectuer un tour de 360° à l'horizontale, rattraper la balle de l'autre main et reprendre la cascade. **M 1**



M 1

Éducatif

1. Lancer une balle un mètre et demi à deux mètres plus haut que la tête, faire une pirouette et rattraper la balle de l'autre main.

Erreurs communes

1. Le participant manque de temps pour rattraper la balle après la pirouette.
2. Le lancer est soit insuffisant, soit excessif.

Corrections et exercices correctifs

1. Augmenter la hauteur du lancer ou augmenter la vitesse de la pirouette, ou les deux.
2. Répéter la séquence devant un mur afin de corriger la trajectoire de la balle. **EX**



JONGLERIE

CHUTE À 3 BALLES

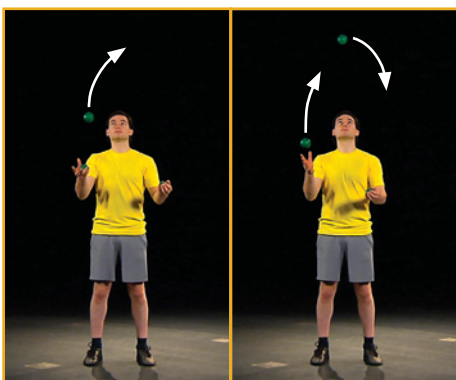


Description de l'élément technique

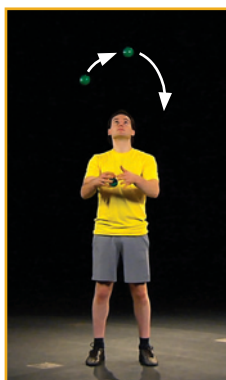
Figure à 3 balles créant un mouvement de cercle continu.

Explications du mouvement

- Si le participant commence de la main droite, il doit tenir deux balles dans la main droite et une balle dans la main gauche.
- Lancer, une à la fois, les deux balles de la main droite vers la main gauche dans une trajectoire en cercle. **M 1**
- Lancer la balle de la main gauche vers la main droite dans une trajectoire horizontale au moment où la main droite est libre. **M 2**
- Stabiliser le rythme des transferts afin de permettre une action continue.



M 1



M 2

Éducatifs

1. Tenir une balle dans chaque main, lancer la balle de la main droite vers la main gauche dans une trajectoire en cercle et, lorsqu'elle arrive au point mort, déposer la balle de la main gauche dans la main droite. **ED 1**
2. Répéter l'éducatif précédent mais en lançant horizontalement la balle de la main gauche au lieu de simplement la déposer.



ED 1

Erreurs communes

1. Les lancers en l'air ne vont pas assez loin.
2. La hauteur des lancers n'est pas constante.
3. Le transfert de la main gauche à la main droite produit un petit lancer vertical, alors qu'il doit être horizontal.

Corrections et exercices correctifs

1. Augmenter la force des lancers.
2. Déterminer un point de référence légèrement au-dessus de la tête. Tenir deux balles dans la main droite, puis lancer, une à la fois, les deux balles vers la main gauche dans une trajectoire en cercle en veillant à ce que le point mort de chacune des balles corresponde au point de référence. **EX**
3. Pratiquer le transfert de la main gauche vers la main droite à l'horizontale. **EX**





JONGLERIE

JONGLER À 2 BALLES DANS UNE MAIN

Description de l'élément technique

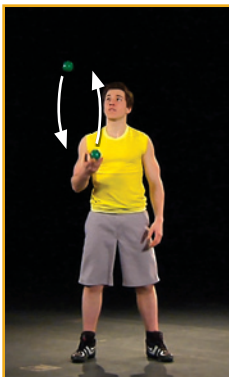
Figure à 2 balles dans une main avec des lancers circulaires de l'intérieur vers l'extérieur.

Prérequis

- Lancer 1 balle de l'intérieur vers l'extérieur dans une trajectoire circulaire en la rattrapant avec la même main.

Explications du mouvement

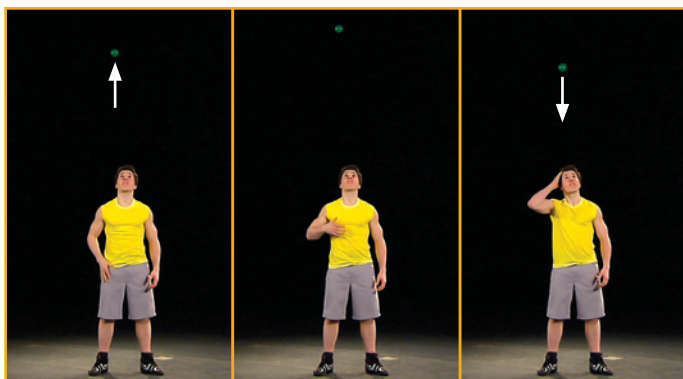
- Tenir deux balles dans une main, lancer l'une d'entre elles dans les airs dans une trajectoire en cercle, de l'intérieur vers l'extérieur, puis lancer la seconde lorsque la première arrive au point mort. Rattraper la première balle puis continuer la séquence en gardant toujours une balle dans les airs. **M 1**



M 1

Éducatifs

1. Avec la main droite, lancer une balle dans les airs, taper sur la cuisse puis rattraper la balle avec la même main. Une fois ce lancer maîtrisé, accroître le degré de difficulté en créant des séquences et en variant la quantité et les zones de frappe. Par exemple, le participant, après avoir lancé la balle, tape sur sa cuisse, sa joue et son tronc puis rattrape la balle. **ED 1**
2. Répéter l'éducatif précédent avec la main gauche.



ED 1

Erreurs communes

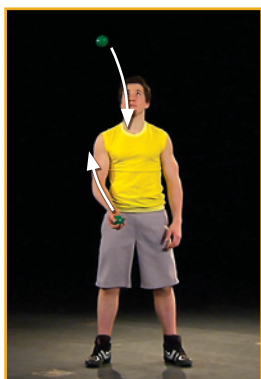
1. Le participant manque de temps pour effectuer les réceptions et pour garantir un mouvement continu car les balles ne sont pas lancées assez haut.
2. Les lancers sont faits en cercle, mais en direction du corps, de l'extérieur vers l'intérieur.

Corrections et exercices correctifs

1. Déterminer pour chaque balle un point de référence situé à au moins un mètre au-dessus de la tête et répéter la figure en veillant à ce que le point mort de chacune des balles corresponde à son point de référence. **EX**
2. Effectuer des lancers circulaires de l'intérieur vers l'extérieur.

Variante

1. Répéter l'élément technique mais en effectuant des lancers circulaires de l'extérieur vers l'intérieur. **V 1**



V 1





JONGLERIE

JONGLER À 4 BALLES

Description de l'élément technique

Figure à 4 balles avec maintien constant de 2 balles dans les airs à l'aide de lancers circulaires de l'intérieur vers l'extérieur.

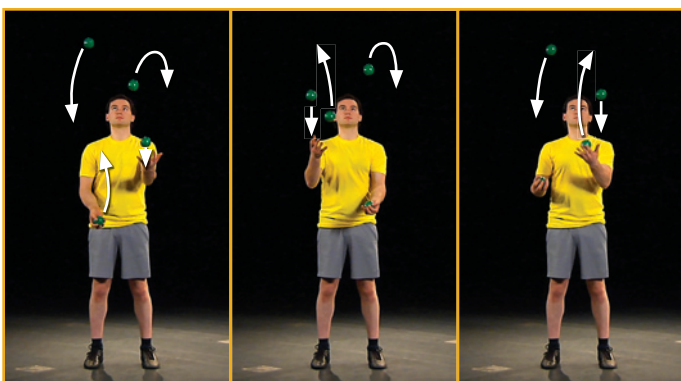
Prérequis

- Jongler à 2 balles dans une main.

Explications du mouvement

- Tenir deux balles dans chaque main, puis, en commençant par la main droite, lancer les balles un peu plus haut que la tête dans une trajectoire circulaire de l'intérieur vers l'extérieur. **M 1**
- Continuer les lancers en alternant le côté droit et le côté gauche, à un rythme régulier.

Note: Dans ce type de figure, les balles ne se croisent pas et chaque main est indépendante, c'est-à-dire qu'il n'y a pas d'échange de balle d'une main à l'autre.

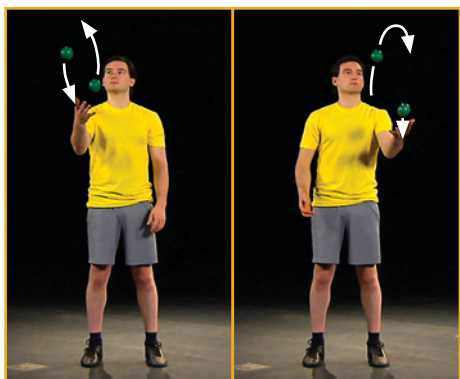


M 1

Éducatifs

1. Jongler à deux balles dans une main en alternant de la main droite à la main gauche. **ED 1**
2. Effectuer des lancers circulaires de l'intérieur vers l'extérieur, ajouter un à deux mètres d'altitude et revenir à la hauteur initiale.





ED 1

Erreurs communes

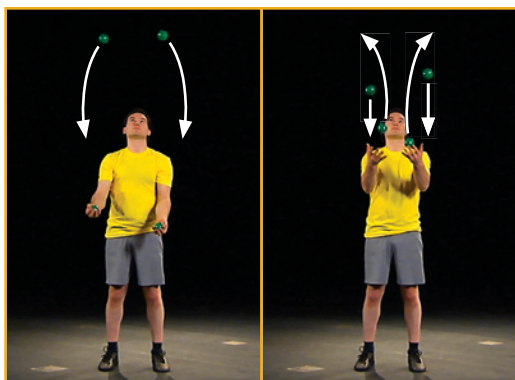
1. Les lancers ne sont pas à la même hauteur.
2. Les lancers vont trop vers l'intérieur et les balles se croisent.
3. Les lancers vont trop vers l'extérieur.

Corrections et exercices correctifs

1. Déterminer deux points de référence situés à la même hauteur, légèrement au-dessus de la tête, et répéter la figure en veillant à ce que le point mort de chacune des balles corresponde à son point de référence. **EX**
2. La trajectoire des balles doit être circulaire et les mains doivent compléter le mouvement du cercle vers l'extérieur.
3. Effectuer des lancers dont la trajectoire forme de plus petits cercles. Ainsi, il sera plus facile de contrôler la trajectoire des balles.

Variantes

1. Jongler à quatre balles en piston, c'est-à-dire dans un mouvement synchronisé des mains. **V 1**
2. Lancer deux balles en colonnes intérieures et deux balles en colonnes extérieures.



V 1





JONGLERIE

VOLER 3 BALLES EN AVANT

Description de l'élément technique

Figure à 3 balles avec deux participants face à face.

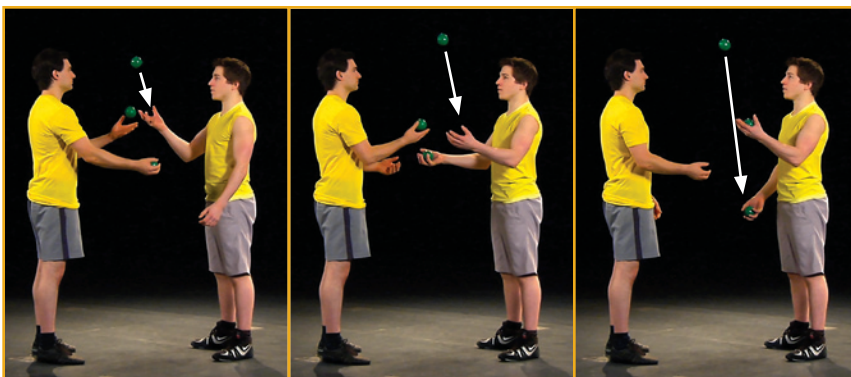
Prérequis

- Cascade à 3 balles.

Explications du mouvement

- Un participant commence à jongler avec trois balles en cascade pendant que l'autre se place devant lui.
- Le participant « voleur » avance ses bras en demi-extension vers son partenaire, prend les balles une à une, de la main droite puis de la main gauche, en plaçant ses mains plus haut que les bras du partenaire, puis continue la figure de cascade à trois balles. **M 1**

Note: Il est important que le participant « voleur » ne croise pas ses bras au moment où il prend les balles.



M 1

Éducatif

1. À partir d'une cascade à trois balles, le participant « voleur » attrape les deux premières balles puis les deux participants s'immobilisent. Vérifier la distance qui les sépare et s'assurer que les mains sont disposées à la bonne hauteur au moment de voler les balles. Une fois la vérification terminée, le participant jongleur transfère la troisième balle à son partenaire et ce dernier poursuit la cascade à trois balles.

Erreurs communes

1. Le participant « voleur » croise les mains.
2. Le participant « voleur » touche ou dérange les mains du jongleur.

Corrections et exercices correctifs

1. Garder les bras parallèles.
2. Placer les mains plus haut que les bras du participant jongleur et ne « voler » les balles que lorsqu'elles arrivent au point mort afin d'éviter de nuire aux mouvements du jongleur.





JONGLERIE

VOLER 3 BALLES DE CÔTÉ

Description de l'élément technique

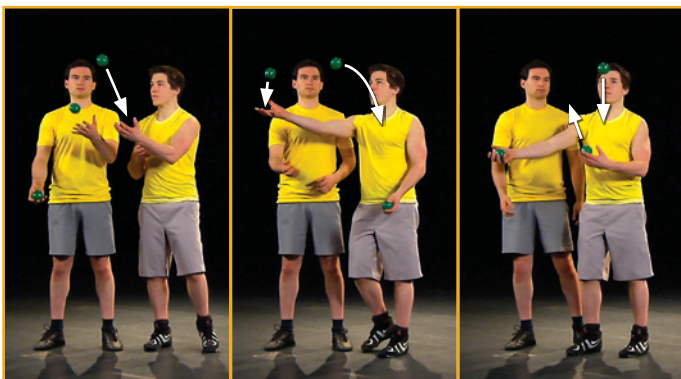
Figure à 3 balles avec 2 participants côte à côte.

Prérequis

- Cascade à 3 balles.

Explications du mouvement

- Un participant commence à jongler en cascade à trois balles pendant qu'un autre se place à côté de lui.
- Le deuxième participant avance ses bras en demi-extension latérale vers son partenaire, attrape les balles une à une, d'abord avec la main la plus éloignée de son partenaire puis avec celle la plus près, en plaçant ses mains plus haut que les bras de ce dernier. La main droite attrape les balles lancées de la main gauche, et vice versa.
- Quand la première et la deuxième balle sont attrapées, le participant ayant commencé la cascade doit reculer et lancer la troisième balle en dessous du bras droit de son partenaire. Celui-ci doit prendre la place du premier et poursuivre la cascade à trois balles. **M 1**



M 1

Éducatif

1. À partir d'une cascade à trois balles, le participant « voleur » attrape les deux premières balles puis les deux participants s'immobilisent. Vérifier la distance qui les sépare et s'assurer que les mains sont placées à la bonne hauteur au moment de prendre les balles. Une fois la vérification terminée, le participant jongleur transfère la troisième balle à son partenaire et ce dernier poursuit la cascade à trois balles.



Erreurs communes

1. Le participant « voleur » ne prend pas les bonnes balles.
2. Le participant « voleur », une fois la deuxième balle attrapée, ne prend pas la place de son partenaire et jongle décentré, les mains à côté de son corps.
3. Le participant qui jongle ne recule pas après que les deux balles ont été volées et ne laisse pas la place à son partenaire.

Corrections et exercices correctifs

1. S'assurer que la main droite attrape les balles lancées de la main gauche et vice versa.
Demander au participant « voleur » d'observer son partenaire jongler, de suivre la trajectoire des balles et de visualiser les mouvements à exécuter au moment du vol. **EX**
2. S'assurer que le participant « voleur » se déplace latéralement et qu'il prend la place de son partenaire après qu'il a attrapé la deuxième balle.
3. S'assurer que, une fois la deuxième balle volée, le participant jongleur recule et laisse la place à son partenaire.





JONGLERIE

ÉCHANGES DE 6 BALLE

Description de l'élément technique

Échange de 6 balles entre deux participants debout face à face.

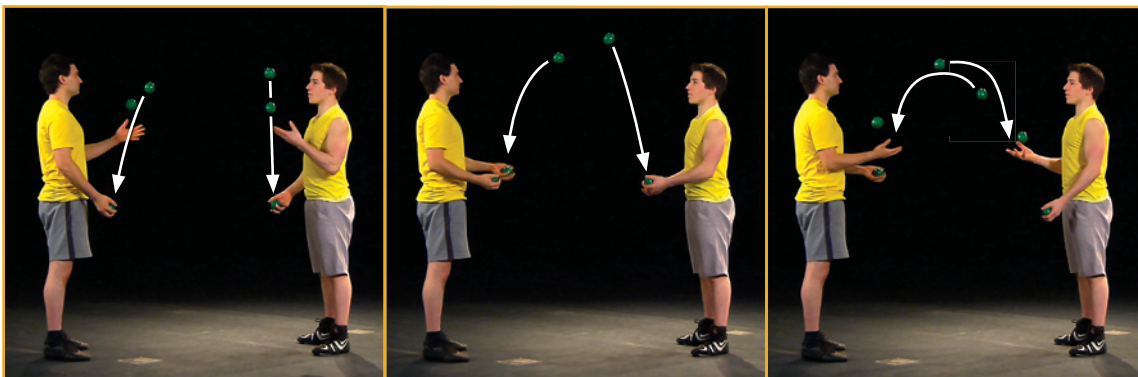
Prérequis

- Cascade à 3 balles.

Explications du mouvement

- Debout face à face, les participants commencent à jongler en cascade avec trois balles, au même rythme. À chaque deuxième lancer de la main droite, ils lancent une balle vers la main gauche de leur partenaire. Les participants attrapent la balle avec la main gauche ouverte vers le haut et poursuivent la cascade à trois balles. Ce type d'échange s'appelle « chaque deux ». **M 1**

Notes: Il existe différents types d'échanges. Par exemple, on appelle « chaque un » l'échange qui fait que toutes les balles passent de la main droite d'un participant à la main gauche du partenaire. « Chaque trois », « chaque quatre », etc., peuvent être déterminés par les participants. La distance entre eux doit être de un mètre et demi à deux mètres.



M 1

Éducatifs

1. Deux participants sont debout face à face. Le premier tient une balle dans chaque main tandis que le second n'a pas de balle.

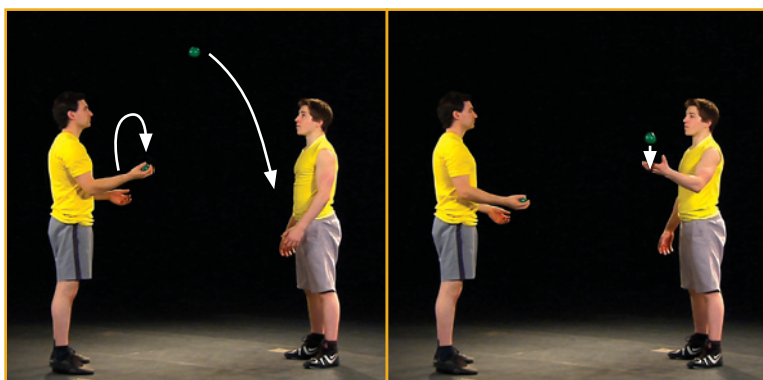
Le premier lance une balle de la main gauche en cascade vers la main droite, puis lance la balle de la main droite vers la main gauche du partenaire dans une trajectoire en arche, un peu plus haut que la tête.

Le second participant attrape la balle et attend le prochain lancer de son partenaire. Au second lancer, il transfère la balle de sa main gauche en cascade vers sa main droite et attrape la balle qui arrive. **ED 1**

2. Deux participants sont debout face à face. Le premier tient deux balles dans la main droite et une dans la main gauche tandis que le second participant n'a pas de balle.

Le premier participant commence à jongler en cascade à trois balles. Le deuxième lancer de la main droite est envoyé dans la main gauche de son partenaire alors que sa main gauche continue à faire les lancers en cascade.

Le premier participant transfère ainsi toutes les balles à un rythme continu. Le second participant jongle en cascade avec les balles reçues et recommence l'exercice depuis le début. **ED 2**



ED 1



ED 2



Erreurs communes

1. Les lancers de la main gauche sont projetés trop vers l'avant.
2. Il y a un problème de synchronisme ou de rythme entre les deux participants.
3. Les passes sont lancées vers l'intérieur du corps du partenaire.

Corrections et exercices correctifs

1. Diminuer la force de projection de la main gauche.
2. Toujours commencer en même temps. Apprendre à jongler en cascade à la même hauteur et au même rythme afin de faciliter les échanges.
3. Garder un repère visuel sur l'épaule gauche du partenaire et lancer dans cette direction.





JONGLERIE

3 BALLES REBONDS : LENT

Description de l'élément technique

Figure avec 3 balles rebonds au sol à un rythme lent.

Prérequis

- Cascade inversée à 3 balles.

Explications du mouvement

- La figure trois balles rebonds en mode passif, lent, est comparable à la cascade inversée à trois balles, sauf que le mouvement des lancers en demi-cercle est plus petit et que les balles tombent au sol.
- Après avoir rebondi, les balles sont lancées par-dessus celles qui se dirigent vers le sol, dans une trajectoire en demi-cercle de l'extérieur vers l'intérieur. **M 1**



M 1

Éducatifs

1. Avec une balle dans la main droite, les pieds à la largeur des épaules, établir deux points au sol en avant des pieds et près du centre du corps. Lancer la balle à une hauteur un peu plus élevée que les épaules en effectuant des mouvements de demi-cercle de l'extérieur vers l'intérieur. La balle doit retomber sur le point au sol le plus près du pied gauche. Après le rebond, attraper la balle avec la main gauche.

Refaire l'éducatif avec la main gauche en lançant la balle vers le point au sol qui est le plus proche du pied droit.

2. Tenir une balle dans chaque main, lancer celle de la main droite vers l'intérieur et vers le point au sol qui est le plus proche du pied gauche puis, quand la balle rebondit, lancer celle de la main gauche vers l'intérieur et vers le point au sol qui est le plus proche du pied droit. Attraper la première balle avec la main gauche et la seconde avec la main droite.

Refaire l'éducatif en commençant par la main gauche au lieu de la main droite.



Erreur commune

1. Les lancers vont trop vers l'avant ou trop vers l'arrière.

Correction et exercice correctif

1. Lancer les balles parallèlement au corps.
Jongler devant un mur afin d'apprendre à lancer les balles parallèlement au corps. **EX**

Variante

1. Variation de la position verticale. Descendre et remonter, en pliant et en dépliant les genoux, sans arrêter de jongler au sol en mode passif. Observer le changement de rythme avec la variation de la hauteur des lancers. **V 1**



V 1



JONGLERIE

3 BALLES REBONDS : RAPIDE

Description de l'élément technique

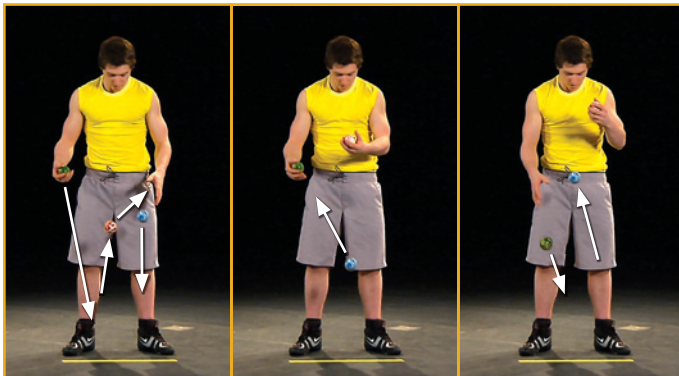
Figure avec 3 balles rebonds directement sur le sol à un rythme rapide.

Prérequis

- Deux balles rebonds en mode passif.

Explications du mouvement

- La figure trois balles rebonds en mode actif, rapide, est comparable à la figure trois balles rebonds en mode passif, sauf que les lancers sont faits directement vers le sol et que les lancers en demi-cercle sont réalisés en dessous des balles qui rebondissent. **M 1**



M 1

Éducatifs

1. Avec une balle dans la main droite, les pieds à la largeur des épaules, établir deux points au sol en avant des pieds et près du centre. Lancer la balle directement vers le plancher et vers le point au sol qui est le plus proche du pied droit. Après le rebond, attraper la balle avec la main gauche.

Refaire l'éducatif avec la main gauche en lançant la balle vers le point au sol qui est le plus proche du pied gauche.

2. Tenir une balle dans chaque main, lancer celle de la main droite directement vers le point au sol qui est le plus proche du pied droit puis, quand la balle remonte du sol, lancer la deuxième balle de la main gauche directement vers le point au sol qui est le plus proche du pied gauche, en dessous de la balle qui arrive. Attraper la première balle avec la main gauche et ensuite avec la main droite.

Refaire l'éducatif en commençant par la main gauche au lieu de la main droite.



Erreurs communes

1. Les lancers vont trop en avant ou trop en arrière.
2. La force des lancers n'est pas égale d'une main à l'autre.

Corrections et exercices correctifs

1. Lancer les balles parallèlement au corps.
Jongler devant un mur afin d'apprendre à lancer les balles parallèlement au corps. **EX**
2. Déterminer deux points de référence dont la hauteur correspond à celle où l'angle des coudes est d'environ 90° et répéter le mouvement en veillant à ce que la hauteur maximale des balles corresponde à ces points de référence. **EX**

Variante

1. Variation de la position verticale. Descendre et remonter, en pliant et en dépliant les genoux, sans arrêter de jongler au sol en mode actif. Observer le changement de rythme avec la variation de la hauteur des lancers.



JONGLERIE CASCADE À 3 QUILLES

Description de l'élément technique

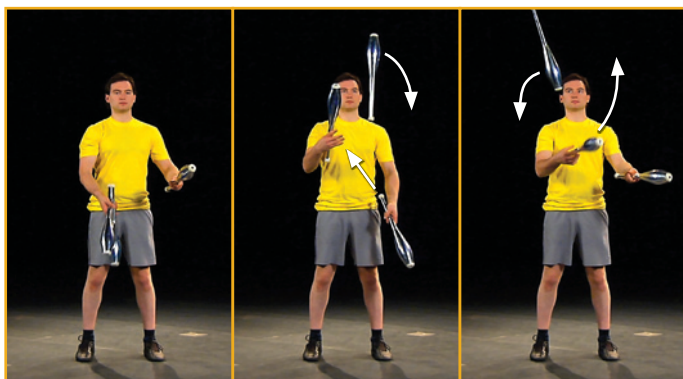
Figure à 3 quilles avec des lancers entrecroisés.

Prérequis

- Cascade à 3 balles.

Explications du mouvement

- En position debout, prendre deux quilles dans la main droite et une dans la main gauche en tenant les bras à la largeur des épaules et les coudes pliés à un angle approximatif de 90°.
- Lancer une quille de la main droite vers la main gauche dans une trajectoire en parabole en créant une rotation à l'aide du poignet et du coude. Lorsque la quille atteint son point mort, lancer celle de la main gauche afin qu'elle se libère et rattrape la première quille. Avec la main ouverte vers l'avant, saisir la quille par le milieu du manche et amortir la réception. Lorsque la seconde atteint son point mort, lancer la troisième quille de la main droite et ainsi de suite. **M 1**
- Au fil des lancers, les mouvements des avant-bras doivent reproduire un cercle dans un mouvement continu et à un rythme constant.



M 1

Éducatifs

1. Lancer une quille d'une main à l'autre dans une trajectoire en parabole, un peu plus haut que la tête, en utilisant seulement les avant-bras.

Il est important d'amortir la réception des quilles afin d'assurer une fluidité aux mouvements. Éviter de donner une rotation rapide à la quille et effectuer la réception par le milieu du manche.

Refaire l'exercice en changeant de main. **ED 1**

2. Tenir une quille dans chaque main, lancer celle de la main droite vers la main gauche et, lorsqu'elle atteint son point mort, lancer la quille de la main gauche. Pour garder un rythme régulier, on peut compter en lançant les quilles. **ED 2**





ED 1



ED 2

Erreurs communes

1. Les lancers vont trop vers l'avant.
2. La vitesse de la rotation au deuxième ou au troisième lancer est trop rapide et le lancer est trop bas.

Corrections et exercices correctifs

1. Lancer les quilles parallèlement au corps.
Jongler devant un mur afin d'apprendre à lancer les quilles parallèlement au corps. **EX**
2. Déterminer deux points de référence situés à la même hauteur, légèrement au-dessus de la tête. Tenir une quille dans chaque main, puis lancer les quilles dans une trajectoire en parabole. Veiller à ce qu'elles effectuent, à partir du deuxième lancer, la même rotation et s'assurer également que le point mort de chacune des quilles correspond à son point de référence. **EX**

Variante

1. Cascade à trois quilles avec double et triple rotation, avec des lancers en hauteur, à environ un mètre et demi à deux mètres au-dessus de la tête. **V 1**



V 1



JONGLERIE

VOLER 3 QUILLES DE CÔTÉ

Description de l'élément technique

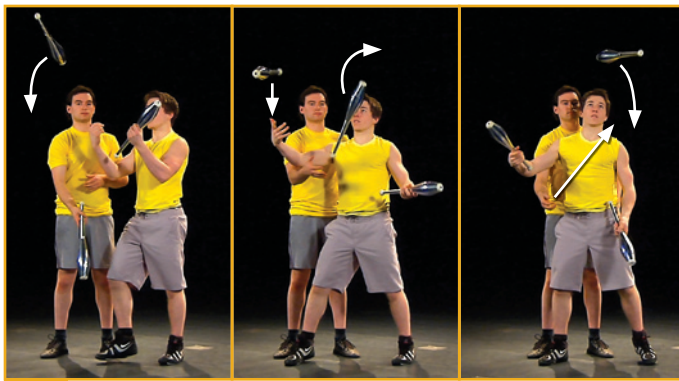
Figure à 3 quilles avec deux participants côte à côte.

Prérequis

- Cascade à 3 quilles.

Explications du mouvement

- Un participant commence à jongler en cascade à trois quilles pendant qu'un autre se place à côté de lui.
- Le deuxième participant avance ses bras en demi-extension latérale vers son partenaire, attrape les quilles une à une, d'abord avec la main la plus éloignée de son partenaire puis avec celle la plus près, en plaçant ses mains plus haut que les bras de ce dernier. La main droite attrape les quilles lancées de la main gauche, et vice versa.
- Quand la première et la deuxième quille sont attrapées, le participant ayant commencé la cascade doit reculer et lancer la troisième quille en dessous du bras droit de son partenaire. Celui-ci doit prendre la place du premier et poursuivre la cascade à trois quilles. **M 1**



M 1

Éducatifs

1. Voler juste une quille avec la main la plus éloignée du participant jongleur et s'arrêter. Vérifier que le participant attrape la bonne quille: la main droite attrape les quilles lancées de la main gauche et vice versa. Répéter l'éducatif en attrapant la quille de la main gauche. **ED 1**
2. À partir d'une cascade à trois quilles, le participant « voleur » attrape les deux premières quilles puis les participants s'immobilisent. Vérifier la distance qui les sépare et s'assurer que les mains du voleur sont placées à la bonne hauteur au moment de voler les quilles. Une fois la vérification terminée, le participant jongleur transfère la troisième quille à son partenaire et ce dernier poursuit la cascade à trois quilles. **ED 2**





ED 1



ED 2

Erreurs communes

1. Le participant « voleur » ne prend pas les bonnes quilles.
2. Le participant « voleur » ne prend pas la place de l'autre et jongle « décentré », ses mains à côté de son corps.
3. Le participant qui jongle ne recule pas après que les deux quilles ont été volées et ne donne pas d'espace à l'autre.

Corrections et exercices correctifs

1. S'assurer que la main droite attrape les quilles lancées de la main gauche et vice versa.

Demander au participant « voleur » d'observer son partenaire jongler, de suivre la trajectoire des quilles et de visualiser les mouvements à exécuter au moment du vol. **EX**

2. S'assurer que le participant « voleur » se déplace latéralement et qu'il prend la place de son partenaire après qu'il a attrapé la deuxième quille.
3. S'assurer que, une fois la deuxième quille volée, le participant recule et laisse la place à son partenaire.



JONGLERIE ÉCHANGES DE 6 QUILLES

Description de l'élément technique

Échanges de 6 quilles à 2 participants debout face à face.

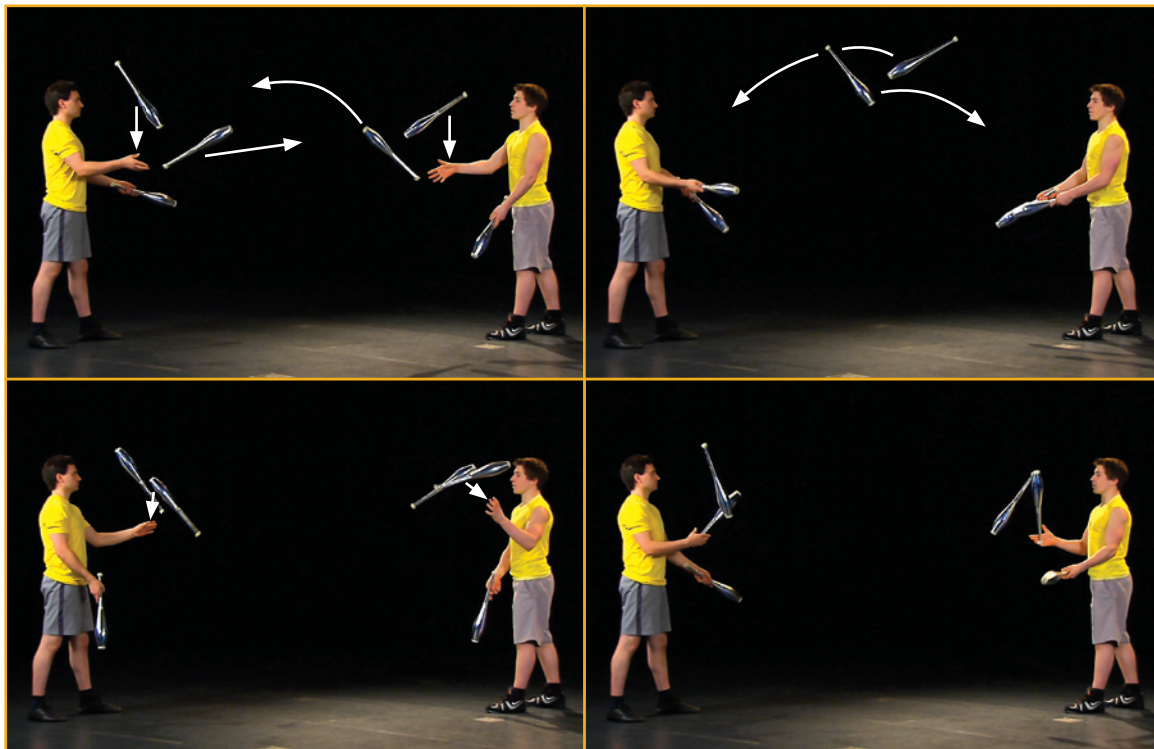
Prérequis

- Cascade à 3 quilles.

Explications du mouvement

- Debout face à face, les participants commencent à jongler en cascade avec trois quilles en même temps, au même rythme. À chaque deuxième lancer de la main droite, ils lancent une quille vers la main gauche de leur partenaire. Les participants attrapent la quille avec la main gauche ouverte vers le haut et poursuivent la cascade à trois quilles. Ce type d'échange s'appelle « chaque deux ». **M 1**

Notes: Il existe différents types d'échanges. Par exemple, on appelle « chaque un » l'échange qui fait que toutes les quilles passent de la main droite d'un participant à la main gauche du partenaire. « Chaque trois », « chaque quatre », etc., peuvent être déterminés par les participants. La distance entre eux doit être de un mètre et demi à deux mètres environ.



Éducatifs

1. Deux participants sont debout face à face. Le premier tient une quille dans chaque main tandis que le second n'a pas de quille.

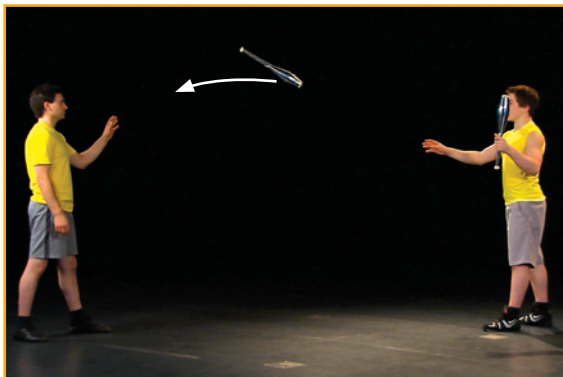
Le premier lance une quille de la main gauche en cascade vers sa main droite, puis lance la quille de la main droite vers la main gauche du partenaire dans une trajectoire directe.

Le second participant attrape la quille et attend le prochain lancer de son partenaire. Au second lancer, il transfère la quille de sa main gauche en cascade vers sa main droite et attrape la quille qui arrive. **ED 1**

2. Deux participants sont debout face à face. Le premier tient deux quilles dans la main droite et une dans la main gauche tandis que le second n'a pas de quille.

Le premier participant transfère ainsi toutes les quilles à un rythme constant. Le second participant jongle en cascade avec les quilles reçues et recommence l'exercice depuis le début. Répéter l'exercice sans interrompre les échanges. **ED 2**

3. Avec le même départ que dans l'éducatif précédent, le premier participant transfère les trois quilles à son partenaire. Toutefois, au lieu de continuer à jongler en cascade après avoir reçu les quilles, le deuxième participant effectue seulement un lancer en cascade de la main gauche puis lance ensuite une quille de la main droite vers son partenaire en continuant les échanges sans interruption.



ED 1



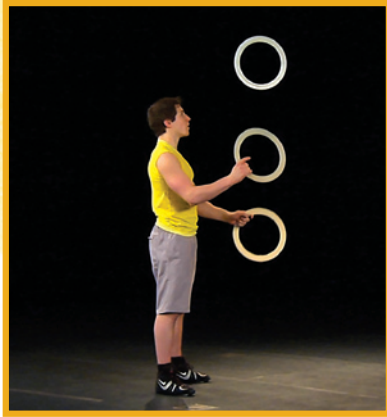
ED 2

Erreurs communes

1. La main gauche lance trop loin en avant.
2. Il n'y a pas de synchronisme entre les deux partenaires, le rythme est problématique.
3. Les passes sont dirigées vers le tronc du partenaire.

Corrections et exercices correctifs

1. Diminuer la force de projection de la main gauche.
2. Toujours commencer en même temps. Apprendre à jongler en cascade à la même hauteur et au même rythme que son partenaire.
3. Garder un repère visuel sur l'épaule gauche du partenaire et lancer dans cette direction.



JONGLERIE CASCADE À 3 ANNEAUX

Description de l'élément technique

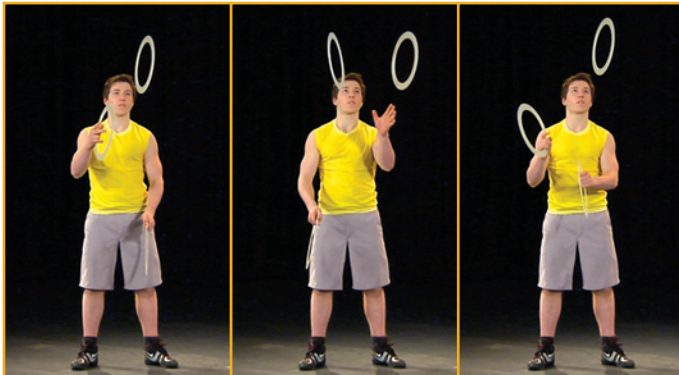
Figure à 3 anneaux avec des lancers entrecroisés.

Prérequis

- Cascade à 3 balles.

Explications du mouvement

- En position debout, prendre deux anneaux dans la main droite et un anneau dans la main gauche en tenant les bras à la largeur des épaules et les coudes pliés à un angle approximatif de 45°.
- Lancer un anneau de la main droite vers la main gauche dans une trajectoire en parabole en créant une rotation à l'aide du poignet et du coude. Lorsque l'anneau atteint son point mort, lancer celui de la main gauche afin qu'il se libère et rattrape le premier anneau. Avec la main ouverte vers l'avant, saisir l'anneau dans le creux de la main en la refermant rapidement et amortir la réception. Lorsque le second anneau atteint son point mort, lancer le troisième anneau de la main droite et ainsi de suite. **M 1**
- Au fil des lancers, les mouvements des avant-bras doivent reproduire un cercle dans un mouvement continu et à un rythme constant.



M 1



Éducatifs

1. Lancer un anneau d'une main à l'autre dans une trajectoire en parabole, un peu plus haut que la tête, en utilisant seulement les avant-bras et en ajoutant la rotation à l'aide des poignets. Il est important de bien amortir la réception des anneaux afin d'assurer une fluidité des mouvements. **ED 1**
2. Effectuer des lancers en hauteur en claquant des mains chaque fois que l'anneau est dans les airs et veiller à amortir la réception des anneaux. Une fois ces lancers maîtrisés, on peut accroître la difficulté en augmentant le nombre de claquements ou en les effectuant à l'avant et à l'arrière du corps.
3. Tenir un anneau dans chaque main, lancer un premier anneau vers l'autre main dans une trajectoire en parabole et, lorsqu'il atteint son point mort, lancer l'autre anneau. Afin de garder un rythme régulier, le participant peut compter à voix haute en lançant les anneaux.
4. Tenir un anneau dans chaque main, lancer les deux anneaux en même temps et à la même hauteur, un peu plus haut que la tête, sans les croiser. Lancer alternativement de la main droite et de la main gauche en tapant sur la cuisse après chaque lancer.



ED 1

Erreurs communes

1. Les lancers sont trop en avant ou trop en arrière.
2. Les lancers ne sont pas à la même hauteur.
3. La réception des anneaux est trop brusque, trop contractée. Les mouvements du participant manquent de légèreté et de fluidité.
4. Les anneaux oscillent dans les airs.

Corrections et exercices correctifs

1. Lancer les anneaux parallèlement au corps.
Jongler devant un mur afin d'apprendre à lancer les anneaux parallèlement au corps. **EX**
2. Déterminer deux points de référence situés à la même hauteur, légèrement au-dessus de la tête. Tenir un anneau dans chaque main, puis lancer les anneaux en même temps en veillant à ce que le point mort de chacun des anneaux corresponde à son point de référence. **EX**
3. Rappeler au participant d'adapter la réception en fonction du poids de l'objet.
Tenir un anneau dans chaque main et effectuer des lancers en hauteur en mettant l'accent sur la souplesse et la légèreté des mouvements. **EX**
4. À l'aide des poignets, augmenter la vitesse de rotation des anneaux.





JONGLERIE

FLASH À 3 ANNEAUX

Description de l'élément technique

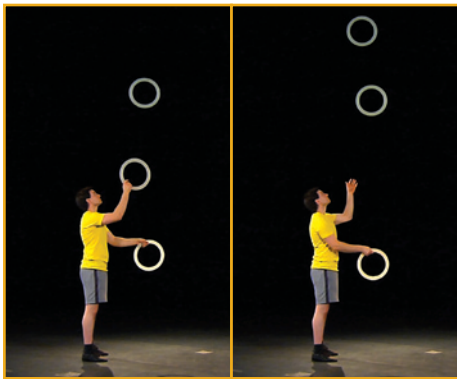
Au cours d'une cascade à 3 anneaux, lancer en hauteur de tous les anneaux, réception et poursuite de la figure initiale.

Prérequis

- Cascade à 3 anneaux.
- Cascade à 3 anneaux avec des lancers en hauteur.

Explications du mouvement

- Le participant détermine un point de référence, ou « croix », à environ un mètre au-dessus de sa tête.
- À partir d'une cascade à trois anneaux, lancer, un à un, tous les anneaux dans les airs dans une trajectoire en parabole environ deux mètres plus haut que la tête. Le moment où les trois anneaux se retrouvent dans les airs est nommé « flash ». La cadence des lancers doit être ajustée afin que les anneaux se croisent à la hauteur de la croix au cours du flash. Rattraper les anneaux un à un puis reprendre la cascade. **M 1**
- La hauteur du « flash » peut varier.



M 1

Éducatifs

1. Jongler en cascade à trois anneaux en effectuant des lancers environ deux mètres plus haut que la tête à un rythme plus lent et avec une amplitude des mouvements plus grande que dans une cascade courante. Durant la cascade, le participant fixe la croix à environ un mètre au-dessus de sa tête et poursuit la cascade en veillant à garder un repère visuel sur la croix, sans effectuer de flash.
2. À partir d'une cascade à trois anneaux, lancer deux anneaux à deux mètres environ de hauteur à un rythme rapide et retourner en cascade. Refaire l'exercice en alternant de la main gauche à la main droite pour le premier lancer. Essayer d'augmenter la vitesse des lancers.



Erreurs communes

1. Le deuxième lancer de flash est trop bas.
2. Le lancer est trop en avant ou trop en arrière.

Corrections et exercices correctifs

1. Déterminer un point de référence à environ deux mètres au-dessus de la tête du participant. À partir d'une cascade à trois anneaux, lancer deux anneaux dans les airs en veillant à ce que le point mort de chacun des anneaux corresponde à son point de référence et en assurant un rythme de lancer rapide.
2. Lancer les anneaux parallèlement au corps. Jongler devant un mur afin d'apprendre à lancer les anneaux parallèlement au corps. **EX**



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.