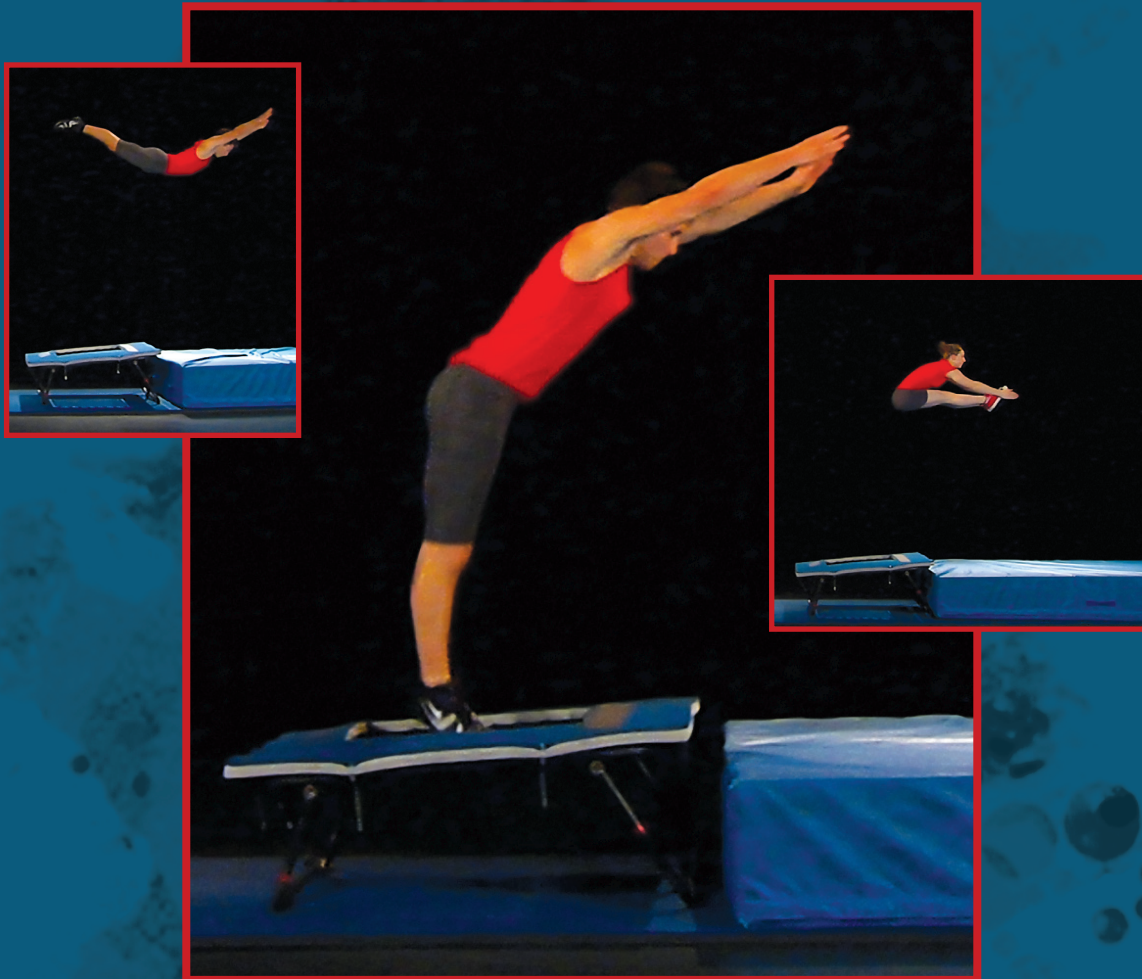


TECHNIQUES DE BASE EN ARTS DU CIRQUE



MINITRAMPOLINE



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

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.



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.

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.

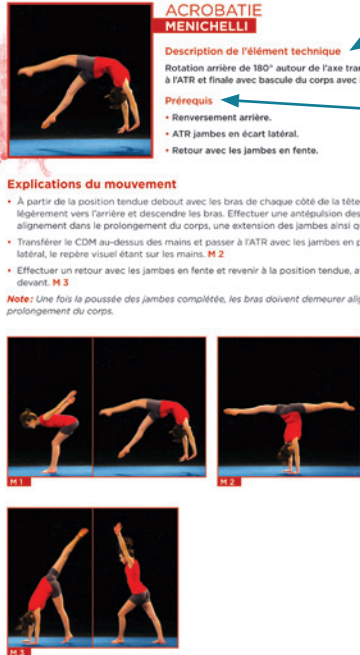
Prérequis

- 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.

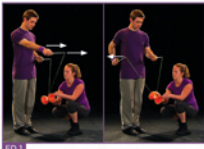


Techniques de base en arts du cirque • PYRAMIDES • © 2011 Cirque du Soleil



Éducatifs

- 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.
- Rouler le diabolo sur le sol à l'aide des baguettes et le soulever dans les airs.



Assistance manuelle

- Le pæreur se place derrière le participant et manipule avec lui les baguettes en donnant la vitesse de rotation et en appliquant les corrections.

Erreurs communes	Corrections et exercices correctifs
1. Dès le début, le participant place le diabolo du mauvais côté sur le sol.	1. Placer le diabolo du bon côté. Si on veut le manipuler avec la main droite, on doit le mettre du côté droit.
2. Le participant est mal placé.	2. Rester face au diabolo.
3. Le participant attend trop longtemps pour effectuer la correction.	3. Corriger le diabolo dès les premiers signes d'instabilité. Avec la pratique, on arrive à anticiper les corrections.
4. Le diabolo devient instable en perdant de la vitesse.	4. Donner toujours de la vitesse en appliquant la correction.
5. Le participant effectue une correction trop prononcée et fait verser le diabolo.	5. Faire de petits mouvements de correction.

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

Éducatifs

Exercices et séquences de mouvements, étape par étape, recommandés afin de réussir l'exécution de l'élément technique. Ils facilitent l'apprentissage progressif en misant sur la coordination et la préparation physique ainsi que sur la prise de conscience des mouvements.

Désignés par l'icône ED

Ces éducatifs étant fréquemment appuyés par une ou plusieurs photos qui leur correspondent, l'ajout d'un chiffre aux lettres **ED** permet de suivre les séquences représentées visuellement. **ED 1**; **ED 2**, etc.

Assistance manuelle

Aide que l'instructeur ou le pæreur doit fournir au cours de l'enseignement des mouvements. Permet de visualiser les gestes à poser et les actions à mener afin de garantir un apprentissage sécuritaire.

Désignée par l'icône AM

Assistance manuelle

- Pour aider le participant, l'instructeur se place devant lui et tient son bras solidement tendu, en serrant le poing. Le participant s'appuie sur le poing en essayant de le lâcher le plus longtemps possible. **AM 1**
- Ne pas tenir le participant par les hanches, car il ne contrôlera pas son équilibre.



Erreurs communes	Corrections et exercices correctifs
1. Les bras du participant baissent durant le demi-tour.	1. Développer le réflexe de lever les bras pendant le demi-tour. EX
2. Le participant met trop de poids sur le pied droit.	2. Garder le CDM au-dessus du pied gauche. Le pied droit doit aider pendant le tour.
3. Le participant carpe le corps.	3. Plier davantage le genou de la jambe gauche, en levant les bras.

Variantes


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

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



ÉQUILIBRE
CHAISE

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



Explications du mouvement

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

Éducatifs

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

Assistance manuelle

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

Erreurs communes


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

Corrections et exercices correctifs

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

Variante

- Chaise avec les jambes en écart. V 1



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

Erreurs communes

Erreurs les plus fréquentes à éviter.

Corrections et exercices correctifs

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

Variantes


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

Désignées par l'icône V

Assistance manuelle

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

Note : Éviter de pousser trop fort sur la jambe; l'angle ne doit pas dépasser celui de la position deux jamets. Si le 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 carpé et il a de la difficulté à garder un angle de genou sécuritaire.

Corrections et exercices correctifs

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

Variantes

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

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

MODE D'EMPLOI – DOCUMENTS VIDÉO

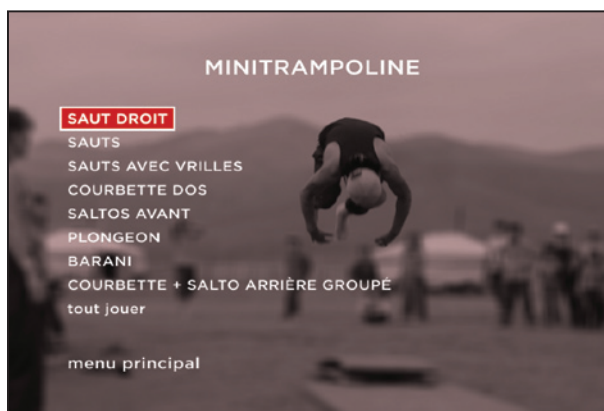


Menu général

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.



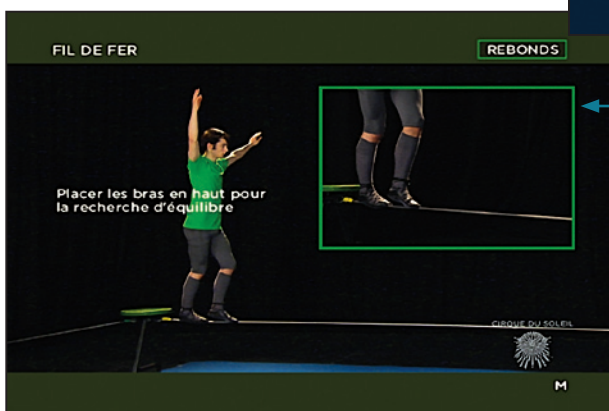


Mises en garde

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.



MINITRAMPOLINE

INTRODUCTION AU MINITRAMPOLINE

Discipline issue de la gymnastique, le minitrampoline permet d'exécuter des figures et des sauts acrobatiques variés. Composé d'une toile élastique, il facilite les mouvements de voltige et constitue un outil d'apprentissage de figures au sol, avec un impact minime sur les genoux et les articulations.



TERMINOLOGIE

Position groupée



Position carpée



Position écart



Appel

Mouvement permettant la transition d'une course soit à une impulsion soit à un autre mouvement acrobatique.

ATR

Appui tendu renversé. Équilibre sur les mains en position tendue avec les bras de chaque côté de la tête..

Axe longitudinal

Ligne imaginaire traversant le corps de la tête aux pieds.

Centre de masse (CDM)

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

Extension des hanches

Action d'éloigner les jambes du buste, soit d'augmenter l'angle tronc/jambes, en position d'appui tendue debout ou renversée.

Fermeture des épaules

Action de déplacer les bras, en position tendue, du haut vers le bas, dans un mouvement synchrone et parallèle.



Flexion des hanches

Action de rapprocher les jambes du buste, soit de diminuer l'angle tronc/jambes, en position d'appui tendue debout ou renversée.

Impulsion

Action d'imprimer un mouvement d'élévation au corps à partir du contact des pieds avec le sol, d'une extension des jambes et d'une antéimpulsion des bras.

MT

Minitrampoline.

Pareur

Personne qui assiste manuellement l'exécution d'un mouvement ou d'une position.

Réception

Arrêt ou ralentissement d'un mouvement au contact des mains ou des pieds avec le sol. Pour stabiliser et contrôler la réception, les bras ou les jambes doivent être fléchis.

Techniques de vrilles

Nutation

Transfert d'une partie du moment angulaire d'un axe à l'autre provoqué par un mouvement asymétrique des bras ou des hanches.

- Mouvement asymétrique des bras

Séquence où les bras ne se trouvent pas dans la même position, l'un étant appuyé le long du corps et l'autre étant en extension au-dessus de la tête, et ce, afin d'exécuter une nutation.

- Mouvement asymétrique des hanches

Séquence où les hanches ne se trouvent pas dans la même position, l'une étant plus étirée que l'autre, et ce, afin d'exécuter une nutation.

Plat dos

Position tendue de dos, le corps à l'horizontale.

Torque

Vrille amorcée pendant le contact avec la toile.

ÉQUIPEMENT

Minitrampoline (MT)

Appareil constitué d'une toile fixée à un cadre par des ressorts et sur lequel on fait des sauts et des figures acrobatiques.

Plinth

Surface permettant des appuis surélevés.

Tapis de réception

Surface coussinée permettant d'amortir le choc au moment de la réception.



RENSEIGNEMENTS PARTICULIERS

Il est très important que le sens des vrilles soit le même pour tous les mouvements, que ce soit au minitrampoline, en acrobatie au sol, au trampoline ou autre. Dans ce sens, il faut identifier le côté dominant des vrilles avant d'apprendre les saltos avec vrilles. Il existe plusieurs moyens de déterminer le sens naturel des vrilles, un de ces moyens est de pratiquer des mouvements simples au sol : saut demi-vrille, saut vrille. Sur un tapis de réception faire ces mouvements en vrillant à droite et à gauche. Ainsi, avec ces exercices, le participant trouvera le sens le plus naturel de ses vrilles.

SÉCURITÉ

Le minitrampoline peut être un appareil dangereux s'il est mal utilisé car il est possible d'atteindre facilement une hauteur de deux à trois mètres. L'activité doit être bien encadrée et il faut s'assurer que les tapis de réception sont convenables et qu'il n'y a pas d'espace entre le tapis et le MT.

Afin de garantir un minimum de maîtrise de l'appareil, insister sur le contrôle de la hauteur et sur l'importance d'amortir les réceptions. Le participant doit garder les jambes à la largeur des épaules et effectuer une certaine flexion des genoux pour éviter les blessures.



TABLE DES MATIÈRES

MINITRAMPOLINE

ÉLÉMENTS TECHNIQUES

Saut droit	7
Sauts	
Saut groupé	9
Saut carpé	9
Saut en écart	9
Sauts avec vrilles	
Saut demi-vrille	12
Saut avec vrille	12
Courbette dos	15
Saltos avant	
Salto avant groupé	18
Salto avant carpé	22
Plongeon	24
Barani	
Barani carpé	27
Barani groupé	27
Barani tendu	30
Courbette + salto arrière groupé	33





MINITRAMPOLINE

SAUT DROIT

Description de l'élément technique

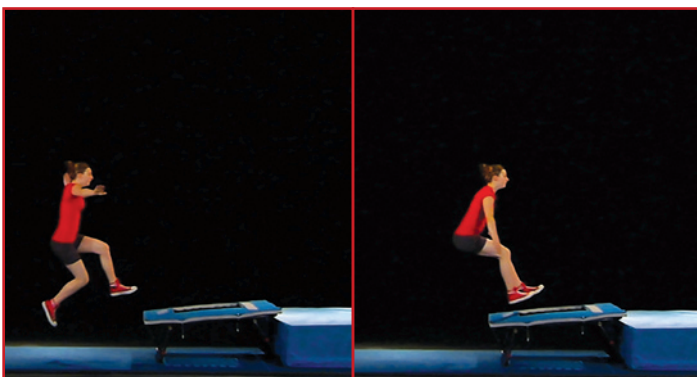
Saut avec extension complète du corps et réception sur les deux pieds.

Prérequis

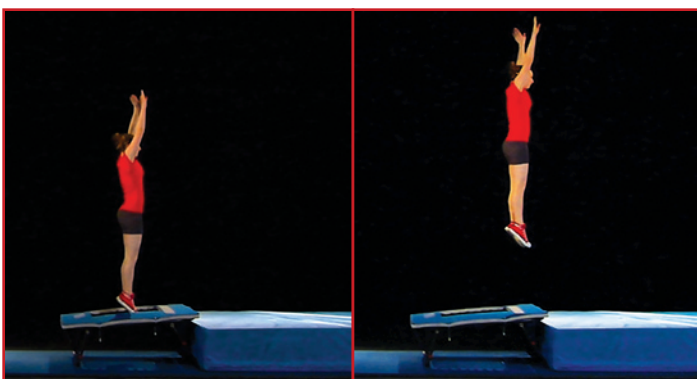
- Position allongée du corps à la verticale.
- Saut droit au sol.

Explications du mouvement

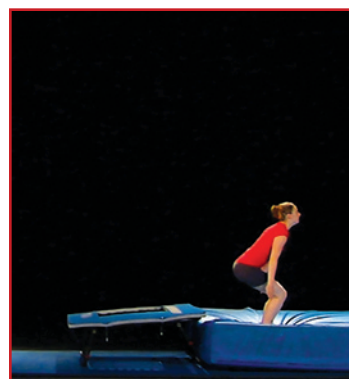
- À la suite d'une course rapide, sauter simultanément avec les deux pieds sur le MT, jambes légèrement fléchies. **M 1**
- Faire l'extension complète des jambes dès que la toile remonte. Allonger les bras vers le haut et les baisser pour la descente. **M 2**
- Au moment de la réception, les jambes sont à la largeur des épaules, avec les bras de chaque côté. **M 3**



M 1



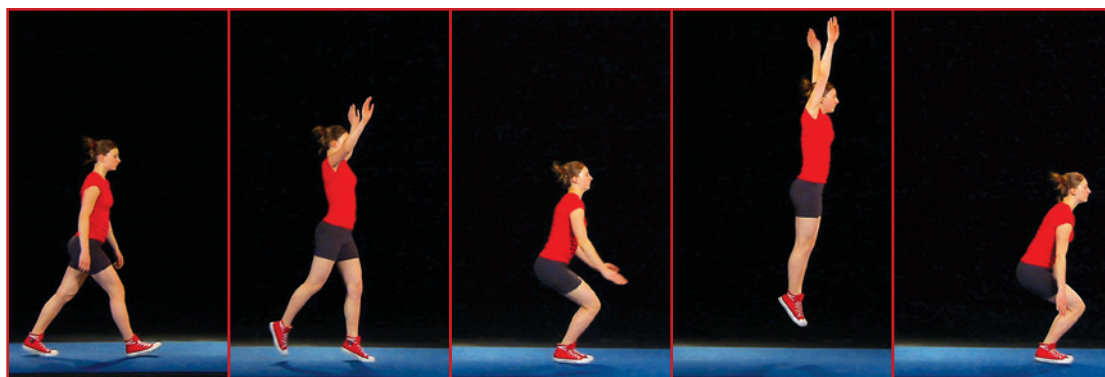
M 2



M 3

Éducatifs

1. Faire des rebonds consécutifs avec déplacement au sol.
2. Faire un appel pour impulsion avant de sauter sur deux pieds. **ED 2**
3. Faire des rebonds sur le MT avec une assistance manuelle. **ED 3**
4. À partir d'une surface légèrement surélevée, faire un saut sur le MT. **ED 4**



ED 2



ED 3



ED 4

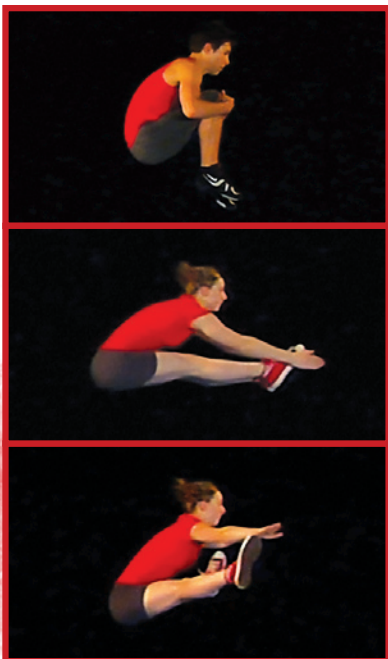
Erreurs communes

1. Le participant a les pieds décalés sur le MT au moment de la réception.
2. Le participant a le corps incliné vers l'avant durant l'atterrissage sur le tapis de réception.
3. Le participant éprouve de la difficulté à avancer dans le saut droit.

Corrections et exercices correctifs

1. Pratiquer le saut droit pour impulsion au sol avec un appel et ensuite sur le MT. **EX**
2. Relever la tête et garder le tronc à la verticale pendant l'extension.
3. Accélérer la course. Déplacer légèrement le bassin vers l'avant pendant la poussée.





MINITRAMPOLINE

SAUT GROUPÉ, CARPÉ, ÉCART

Description de l'élément technique

Position groupée, carpée ou en écart durant la phase aérienne.

Prérequis

- Effectuer les positions au sol sans rebonds.
- Saut droit à partir du MT.

Explications du mouvement

- Effectuer les trois sauts après une extension complète du corps, à l'exception d'une légère fermeture des épaules, et les compléter avant la réception sur le tapis.

Saut groupé

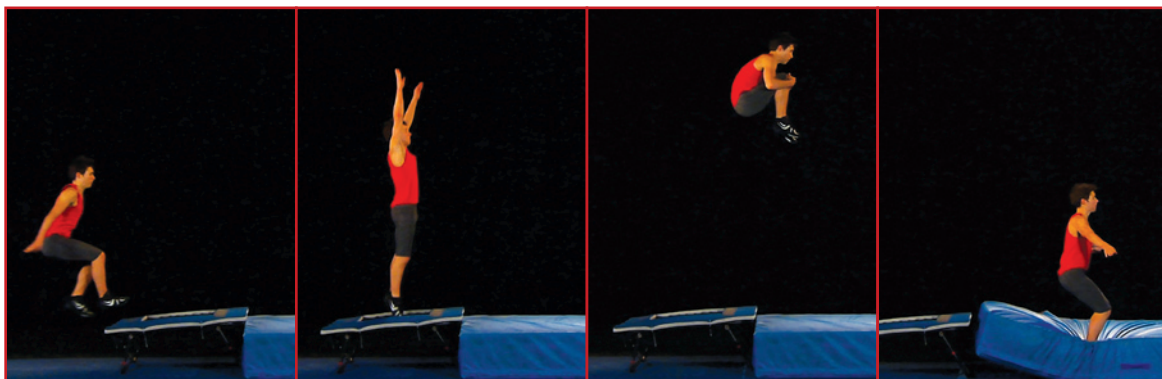
- Les mains doivent toucher les jambes sous les rotules. L'angle entre les jambes et le torse ainsi qu'entre les mollets et les ischio-jambiers est inférieur à 90°. **M 1**

Saut carpé

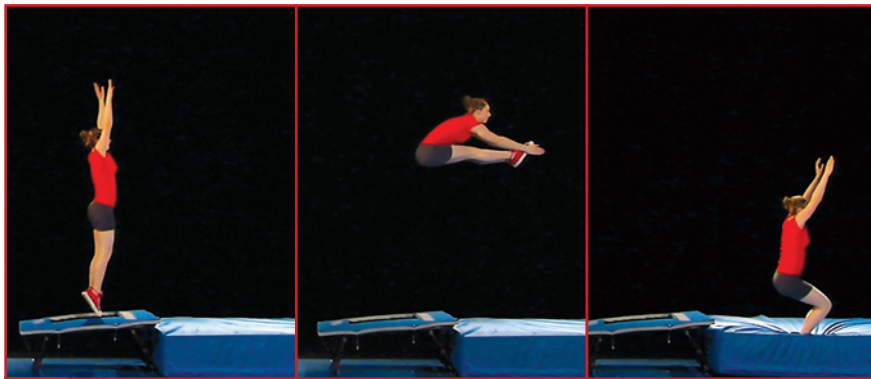
- Les mains doivent toucher le dessus des pieds, qui sont en pointes lorsque la position est effectuée. Les jambes montent à l'horizontale, collées et tendues. **M 2**

Saut en écart

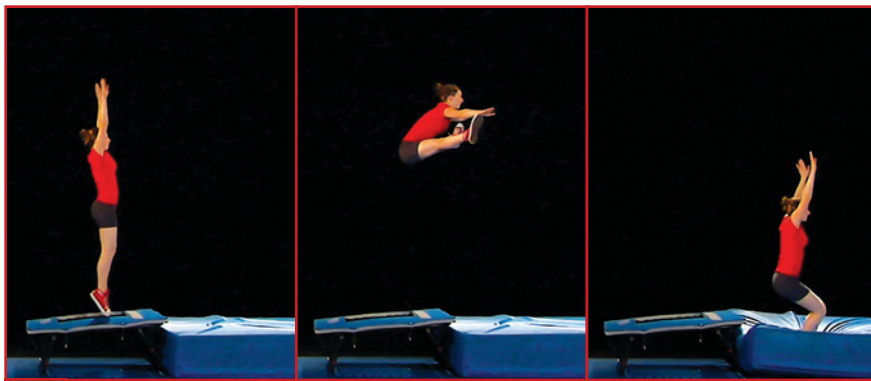
- Les mêmes consignes que pour le saut carpé s'appliquent, sauf qu'il faut effectuer une ouverture d'un minimum de 90° entre les jambes. **M 3**



M 1



M 2



M 3

Éducatifs

1. Faire les sauts au sol avec une assistance manuelle. **ED 1**
2. Effectuer les sauts sur le MT en insistant sur leur maîtrise, avant de les exécuter à la hauteur maximale.



ED 1



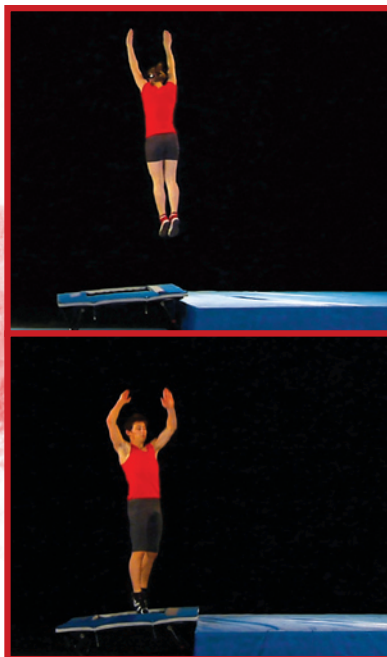
Erreurs communes

1. Le participant s'incline vers l'avant au moment de la réception.
2. Le participant s'incline vers l'arrière au moment de la réception.
3. Au cours des sauts carpés et en écart, les jambes ne sont pas complètement à l'horizontale.

Corrections et exercices correctifs

1. Garder la tête droite pendant l'envol afin de ne pas créer de déséquilibre vers l'avant. Comme la rotation est créée pendant le contact avec la toile, s'assurer que le CDM demeure au-dessus de la base d'appui pendant l'impulsion.
2. Garder les bras légèrement vers l'avant, pour éviter une inclinaison vers l'arrière pendant l'envol. Comme la rotation est créée pendant le contact avec la toile, s'assurer que le CDM demeure au-dessus de la base d'appui pendant l'impulsion.
3. Répéter des exercices permettant l'amélioration de la flexibilité. **EX**





MINITRAMPOLINE SAUT AVEC VRILLES

Description de l'élément technique

Saut avec demi-vrille :

Saut droit avec une rotation de 180° autour de l'axe longitudinal.

Saut avec vrille :

Saut droit avec une rotation de 360° autour de l'axe longitudinal.

Prérequis

- Saut droit sur le MT.

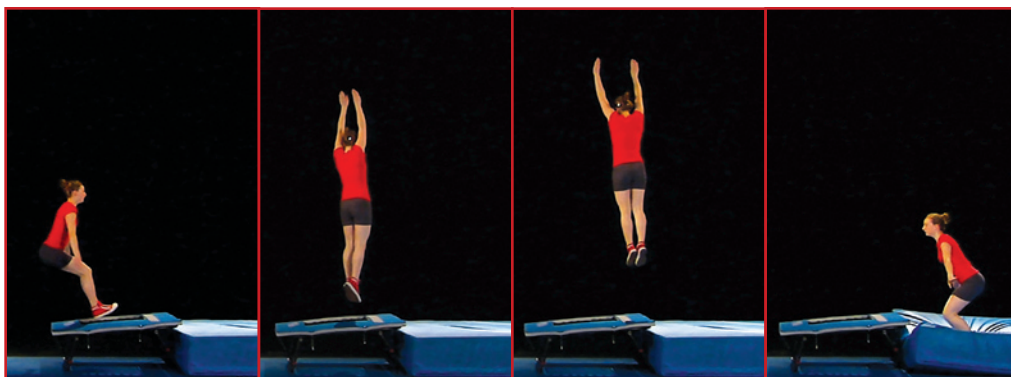
Explications du mouvement

Saut avec demi-vrille

- Sauter sur le MT et, pendant que la toile remonte, tourner légèrement les épaules d'un côté à l'aide des bras, en exerçant une pression sur la toile par la contraction musculaire des jambes.
- Pendant la montée, lever les bras et les écarter en descendant pour ralentir la vitesse de la demi-vrille. **M 1**

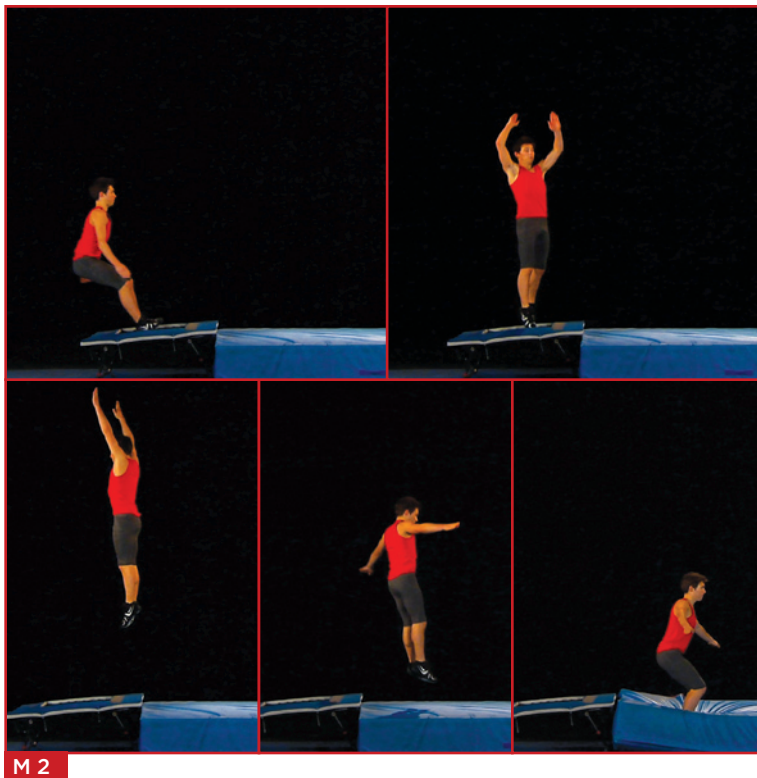
Saut avec vrille

- Appliquer la même technique que pour la demi-vrille, mais tourner davantage les épaules pendant le contact avec la toile. Les bras peuvent être fléchis et ramenés vers l'intérieur à l'avant. **M 2**



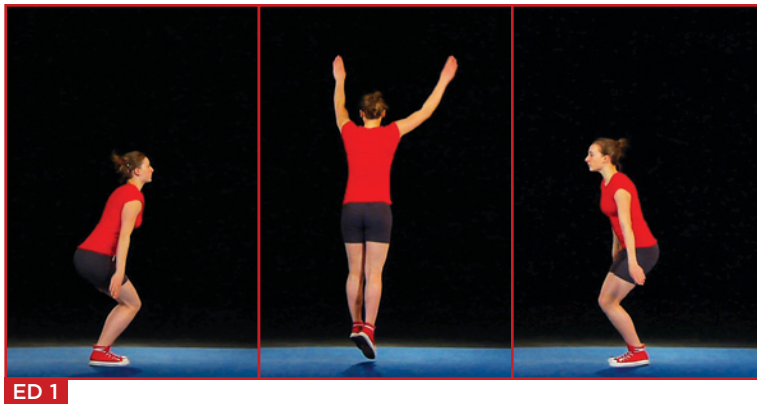
M 1





Éducatifs

1. Saut avec demi-vrille et vrille au sol. **ED 1**
2. Faire les sauts sur le MT en insistant sur la maîtrise du mouvement, avant de les exécuter à la hauteur maximale.



Erreurs communes

1. Le participant est en déséquilibre au moment de la réception.
2. Le participant ne vrille pas suffisamment.

Corrections et exercices correctifs

1. Garder la tête droite pendant le contact avec la toile et durant la phase aérienne. Vérifier si la vrille est faite du côté dominant.
2. Tourner davantage les épaules dans la phase ascendante de la toile et garder un tonus musculaire de tout le corps.

Variante

1. Vrille et demie et deux vrilles : une fois la vrille maîtrisée, le participant peut exécuter une vrille et demie ou deux vrilles, en augmentant le torque pendant le contact avec la toile.





MINITRAMPOLINE COURBETTE DOS

Description de l'élément technique

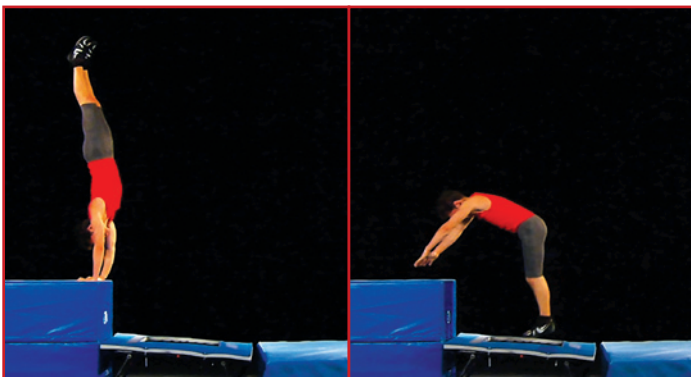
Courbette et rebond avec réception plat dos sur un tapis, à partir d'un ATR sur un plinth surélevé.

Prérequis

- ATR au sol. (Voir *ATR, Acrobatie*, p. 13.)
- Courbette au sol. (Voir *Courbette, Acrobatie*, p. 18.)
- Réception dos sur un tapis.
- Saut droit sur le MT.

Explications du mouvement

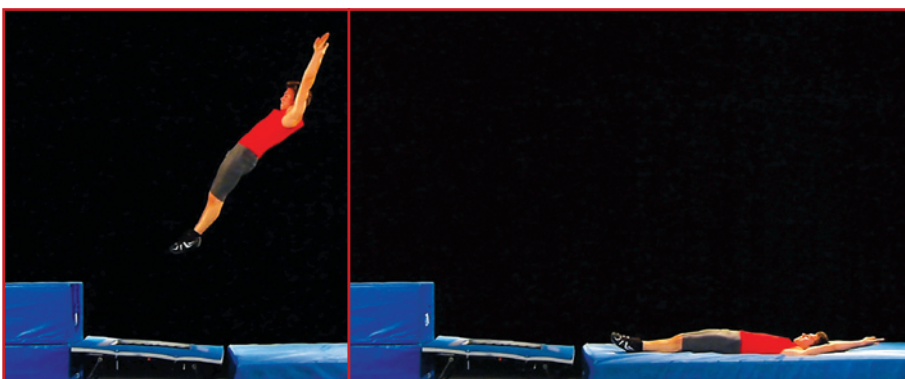
- Rebondir sur le MT avec les mains sur un plinth surélevé pour monter en ATR.
- Exécuter une courbette. **M 1**
- Effectuer la réception sur le MT avec les pieds légèrement en avant du bassin pour causer un déplacement arrière. **M 2**
- Ouvrir les hanches lorsque la toile monte et maintenir le corps allongé pendant la phase aérienne, en gardant un repère visuel vers l'avant. La réception se fait en position plat dos, tout le corps allongé, sur le tapis surélevé. **M 3**



M 1



M 2

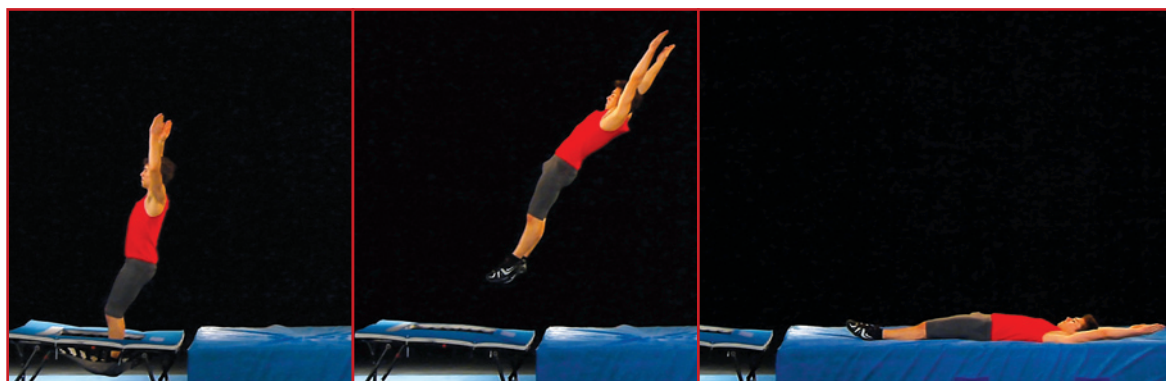


M 3

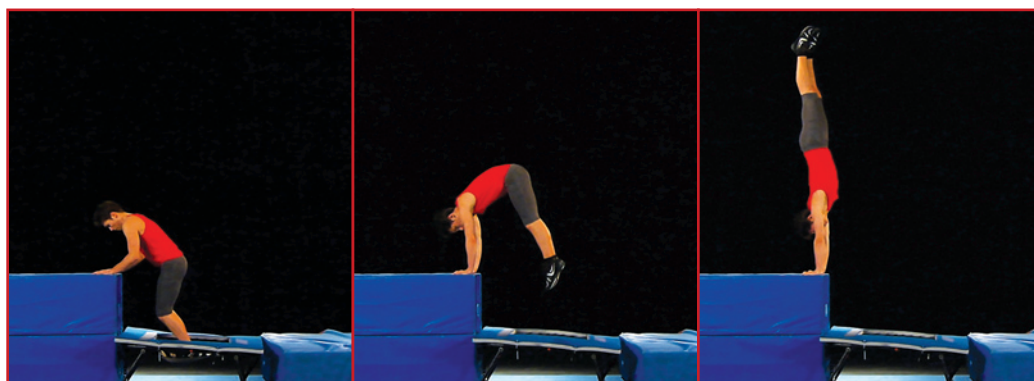


Éducatifs

1. Plat dos sur un tapis de réception à partir d'une position statique.
2. À partir du MT, sauter avec réception plat dos sur un tapis. **ED 2**
3. À partir du MT, sauter jusqu'à l'ATR et bloquer le mouvement, pour éviter une chute arrière. **ED 3**



ED 2



ED 3

Assistance manuelle

- Le pareur se tient sur le côté entre le MT et le tapis de réception et s'assure que le déplacement est suffisant pour l'atterrissage sur le tapis de réception. Il surveille la rotation et protège principalement la tête dans l'éventualité d'une rotation excessive. **AM 1**



AM 1



Erreurs communes

1. Le saut manque de hauteur.
2. Le déplacement est insuffisant pendant le mouvement plat dos.
3. La rotation est insuffisante au moment de la réception plat dos.
4. La rotation est excessive au moment de la réception plat dos.

Corrections et exercices correctifs

1. S'assurer de monter à l'ATR à la verticale avant de faire la courbette. Le corps doit être presque à la verticale à la réception sur le MT.
2. Placer les pieds légèrement en avant du bassin au moment de la réception sur le MT.
3. Ouvrir davantage les hanches dans la poussée sur la toile pour l'envol du plat dos.
4. Garder un point de repère visuel vers l'avant pendant toute la phase aérienne du plat dos. Baisser les bras seulement dans la phase descendante.





MINITRAMPOLINE SALTO AVANT GROUPE

Description de l'élément technique

Saut avec rotation de 360° vers l'avant en position groupée.

Prérequis

- Saut droit sur le MT.
- Roulade avant groupée au sol.
(Voir *Roulade avant, Acrobatie*, p. 23.)
- Saut groupé sur le MT.

Explications du mouvement

- Sauter sur le MT avec les bras en extension. Lorsque la toile remonte, exercer une contraction musculaire de tous les segments et carper légèrement le corps afin de déplacer le CDM vers l'avant et de produire une rotation. À la sortie de la toile, le corps doit être en extension complète. **M 1**
- Pendant la phase aérienne, prendre la position groupée et allonger de nouveau le corps avant la réception sur le tapis. Maintenir la tête droite en gardant un repère visuel vers l'avant. **M 2**
- Garder un point de repère visuel vers l'avant à la sortie de la toile, pendant l'ouverture du salto ainsi qu'à la réception.

Note: Il est important de comprendre que la position groupée accélère la vitesse de la rotation, mais que c'est le déplacement du CDM vers l'avant au moment du contact avec la toile qui produit la rotation.



M 1

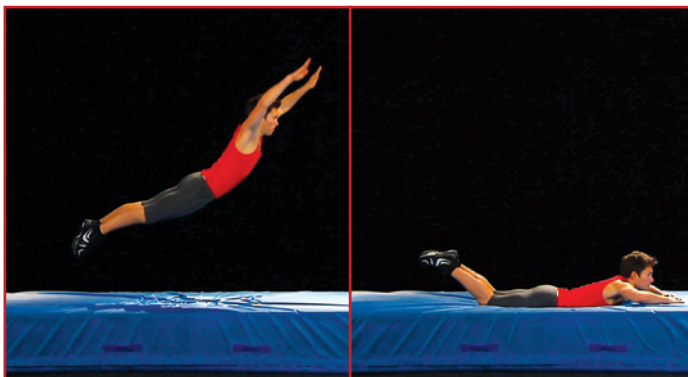




M 2

Éducatifs

1. Debout, saut sur le ventre et réception sur un tapis. **ED 1**
2. À partir de la position d'arrêt, faire une roulade sautée sur un plan incliné et surélevé jusqu'à la réception debout. **ED 2**
3. Salto avant à partir d'un plinth avec réception sur un tapis de réception. **ED 3**
4. Salto avant au sol avec départ en position d'arrêt et réception sur un tapis. **ED 4**

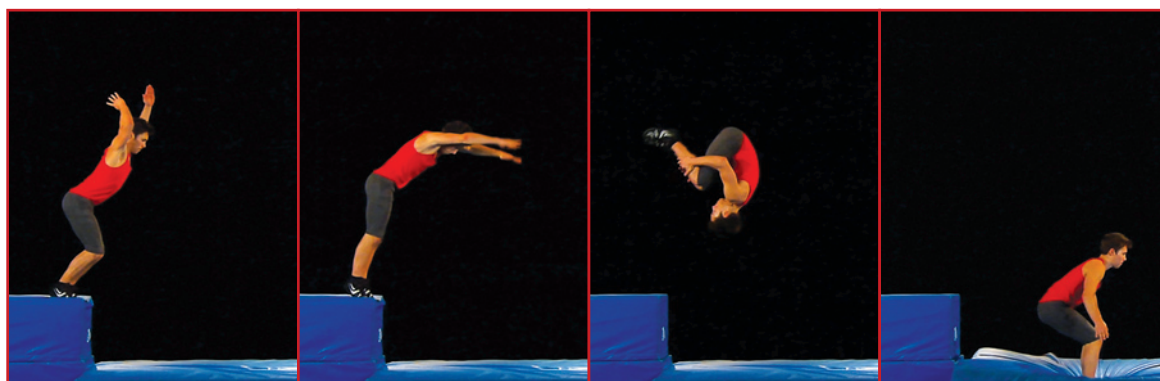


ED 1

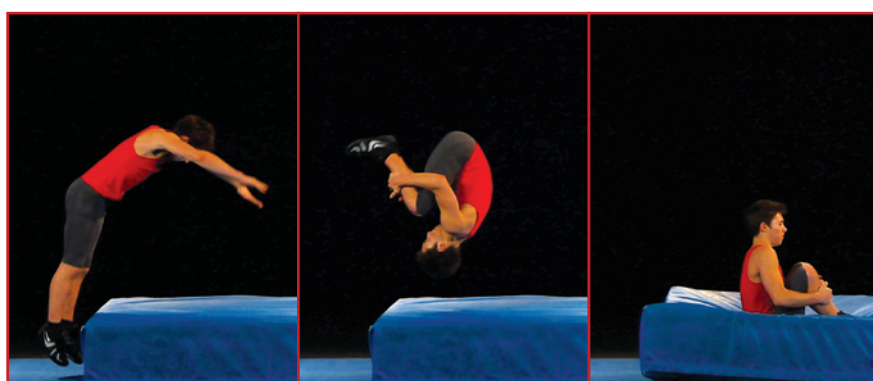


ED 2





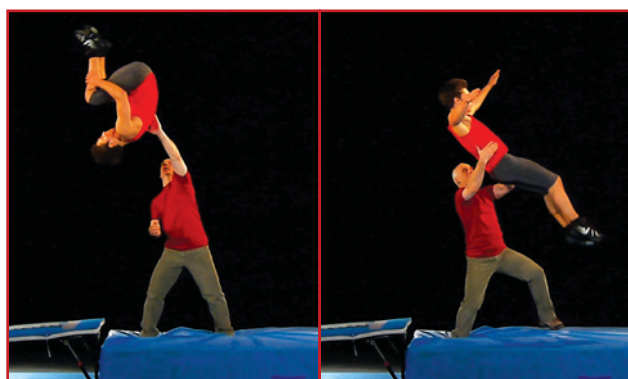
ED 3



ED 4

Assistance manuelle

- Le pareur tient le bras du participant avec une main et pose l'autre sur ses hanches afin de l'aider à déplacer son CDM pendant le contact avec la toile, puis il sécurise la réception.
- Le pareur augmente la vitesse de rotation du participant en appuyant sur ses omoplates pendant la phase aérienne et sécurise sa réception en attrapant ses hanches. **AM 1**



AM 1



Erreurs communes

1. Le saut manque de hauteur.
2. La position du participant n'est pas suffisamment groupée et la rotation est excessive.
3. La rotation du participant est insuffisante.
4. La rotation du participant est excessive.

Corrections et exercices correctifs

1. Allonger davantage le corps au moment de la sortie de la toile, en gardant la tête droite et un point de repère visuel vers l'avant, pour éviter un mouvement précipité.
2. Allonger davantage le corps au moment de l'envol. Réduire l'appui sur les orteils pour ainsi éviter que la position carpée sur la toile soit trop prononcée.
3. Pour produire davantage de rotation, déplacer le CDM au-dessus des orteils au moment de la sortie de la toile et allonger les bras vers le haut. Pour augmenter la vitesse de rotation, s'assurer que la position groupée est bien fermée.
4. Allonger davantage le corps à la sortie de la toile et garder un point de repère visuel pendant l'extension. Garder la position groupée pendant un bref moment seulement.

L'instructeur peut également donner un signal sonore pour l'ouverture du salto. **EX**





MINITRAMPOLINE

SALTO AVANT CARPÉ

Description de l'élément technique

Saut avec rotation de 360° vers l'avant en position carpée.

Prérequis

- Roulade avant avec le départ carpé au sol.
(Voir *Roulade avant, Acrobatie*, p. 23.)
- Saut carpé au sol et sur le MT.
- Salto avant groupé sur le MT.

Explications du mouvement

- Sauter sur le MT avec les bras en extension. Lorsque la toile remonte, exercer une contraction musculaire de tous les segments et carper légèrement le corps afin de déplacer le CDM vers l'avant et de produire une rotation. À la sortie de la toile, le corps doit être en extension complète. **M 1**
- Pendant la phase aérienne, prendre la position carpée et allonger de nouveau le corps avant la réception sur le tapis. Maintenir la tête droite en gardant le repère visuel vers l'avant dans l'envol et au moment de la réception. **M 2**

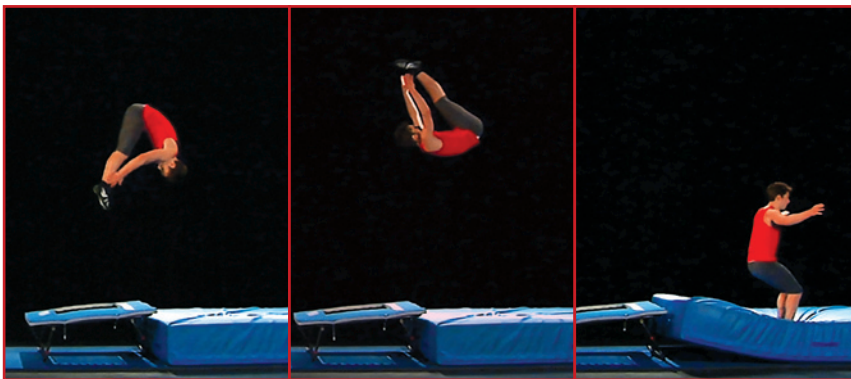
Note : Il est important de comprendre que la position carpée accélère la vitesse de la rotation, mais que c'est le déplacement du CDM vers l'avant au moment du contact avec la toile qui produit la rotation.

Note de sécurité : La vitesse de rotation d'un salto avant carpé est plus lente que celle d'un salto avant groupé; il est donc important de générer davantage de rotation au départ.



M 1





M 2

Éducatifs

1. Debout, saut sur le ventre et réception sur un tapis.
2. Salto avant carpé avec une assistance manuelle.

Assistance manuelle

- Le pareur tient le bras du participant avec une main et pose l'autre sur ses hanches afin de l'aider à déplacer son CDM au moment du contact avec la toile, puis il sécurise sa réception.
- Le pareur augmente la vitesse de rotation du participant en appuyant sur ses omoplates dans la phase aérienne et sécurise sa réception en attrapant ses hanches.

Erreurs communes

1. Le saut manque de hauteur.
2. Le participant est trop carpé lorsqu'il est sur la toile et la rotation est excessive.
3. La rotation du participant est insuffisante.
4. La rotation du participant est excessive.

Corrections et exercices correctifs

1. Le participant doit allonger davantage le corps au moment de la sortie de la toile, en gardant la tête droite et un point de repère visuel vers l'avant.
2. Allonger davantage le corps au moment de l'envol et réduire l'appui sur les orteils.
3. Pour générer davantage de rotation, déplacer le CDM au-dessus des orteils au moment de la sortie de la toile et allonger les bras vers le haut. Pour augmenter la vitesse de rotation, s'assurer que la position carpée est bien fermée.
4. Allonger davantage le corps à la sortie de la toile et garder un point de repère visuel pendant l'extension. Garder la position carpée pendant un bref moment seulement.

L'instructeur peut également donner un signal sonore pour l'ouverture du salto. **EX**



MINITRAMPOLINE PLONGEON

Description de l'élément technique

Saut avec rotation avant de 180° se terminant par une roulade sur un tapis de réception.

Prérequis

- Roulade avant au sol. (Voir *Roulade avant*, *Acrobatie*, p. 23.)
- Salto avant groupé sur le MT.

Explications du mouvement

- Sauter sur le MT avec les bras en extension. Lorsque la toile remonte, exercer une contraction musculaire de tous les segments et carper légèrement le corps afin de déplacer le CDM vers l'avant et de produire une rotation. À la sortie de la toile, le corps doit être en extension complète. **M 1**
- Pendant la phase aérienne, maintenir la position allongée et la tête droite en gardant un repère visuel sur le tapis de réception. **M 2**
- Effectuer une flexion des hanches seulement lorsque les mains touchent le tapis de réception. **M 3**

Note: S'il y a un déficit de rotation au moment de la sortie de toile, le participant doit adopter une position carpée ou groupée pendant la phase aérienne afin de s'assurer d'une réception sécuritaire.

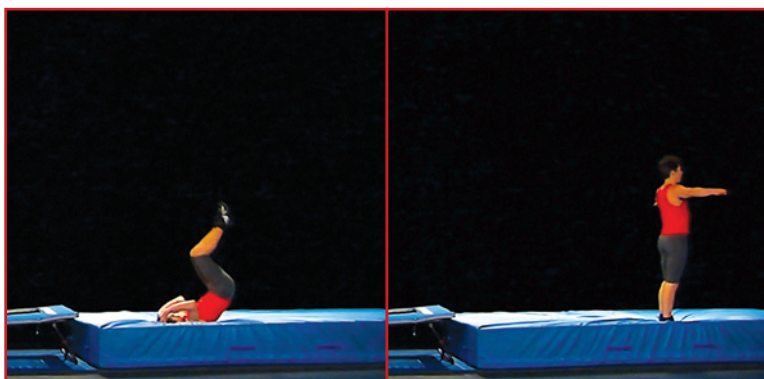


M 1



M 2

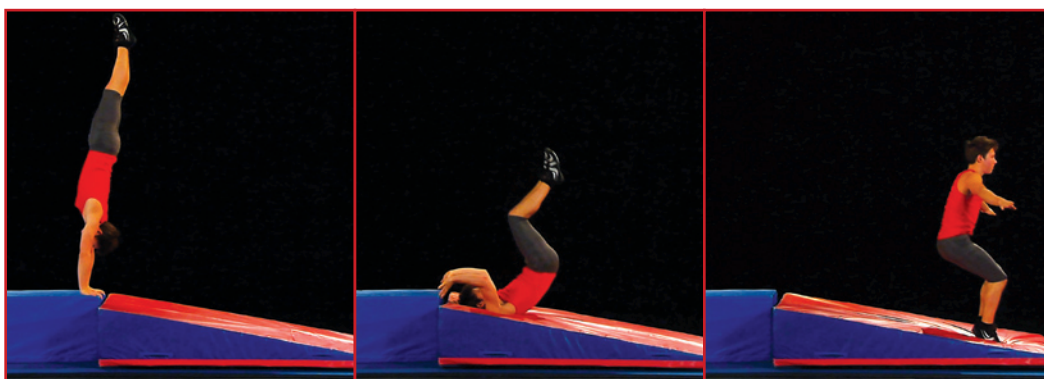




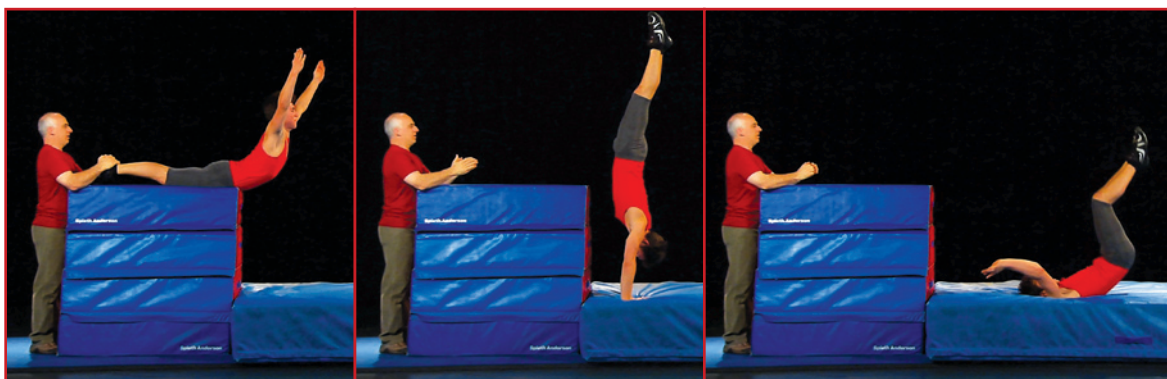
M 3

Éducatifs

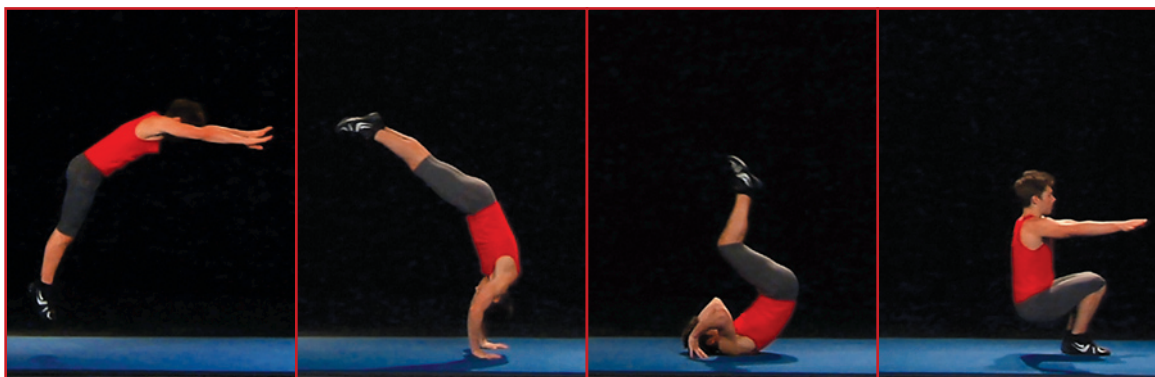
1. ATR, roulade avant sur un plan incliné. **ED 1**
2. Le ventre appuyé sur un plinth, prendre un point de repère visuel vers l'avant et basculer pour ensuite rouler sur un tapis de réception. **ED 2**
3. Plongeon au sol. **ED 3**
4. Plongeon sur le MT avec une assistance manuelle.



ED 1



ED 2



ED 3

Assistance manuelle

- Le pareur se tient debout de côté entre le MT et le tapis de réception. Pendant la phase aérienne, il soutient le participant avec une main sur son ventre et l'autre sur ses cuisses, afin de l'aider à garder une position allongée. Il l'aide aussi à modifier au besoin sa vitesse de rotation dans le but d'assurer un atterrissage sécuritaire sur le tapis de réception. **AM 1**



AM 1

Erreurs communes

- Le participant éprouve de la difficulté dans la roulade à la fin du plongeon.
- La rotation est excessive au moment de la réception.
- Le participant effectue un déplacement trop marqué.

Corrections et exercices correctifs

- Générer davantage de rotations pendant le contact avec la toile en déplaçant davantage le CDM.
- Diminuer la contraction musculaire au moment de la sortie de la toile.
- Les épaules sont en dehors de la base d'appui pendant le contact avec la toile. S'assurer de sentir le CDM sur les orteils pendant le saut sur le MT.





MINITRAMPOLINE

BARANI CARPÉ, BARANI GROUPÉ

Description de l'élément technique

Salto avant avec demi-vrille au point mort de la phase aérienne.

Prérequis

- Déterminer le côté dominant de la vrille.
- Salto avant groupé.
- Salto avant carpé.
- Saut avec demi-vrille.

Explications du mouvement

Barani carpé

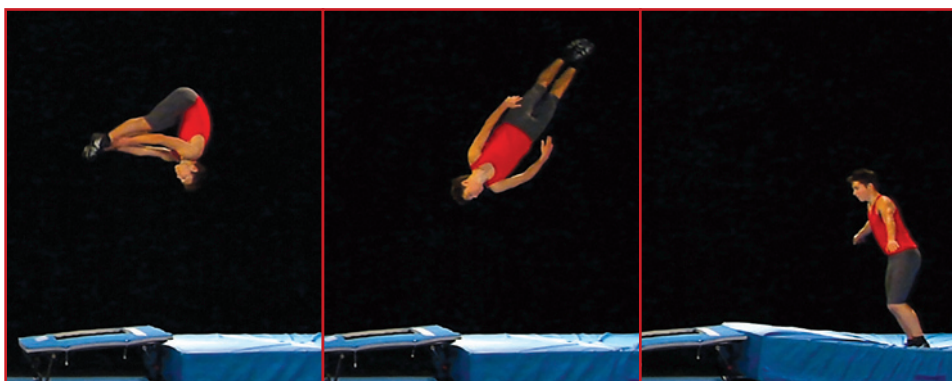
- Sauter sur le MT. Une fois sorti de la toile, prendre la position carpée puis, avec les bras parallèles au corps, allonger celui-ci en faisant un mouvement asymétrique des hanches et en gardant un repère visuel sur le tapis de réception.
- Effectuer une flexion des hanches et relever les bras perpendiculairement au corps juste avant la réception sur le tapis. **M 1**

Barani groupé

- Sauter sur le MT. Une fois sorti de la toile, prendre la position groupée puis, avec les bras parallèles au corps, allonger celui-ci en faisant un mouvement asymétrique des hanches et en gardant un repère visuel sur le tapis de réception.
- Effectuer une flexion des hanches et relever les bras perpendiculairement au corps juste avant la réception sur le tapis. **M 2**

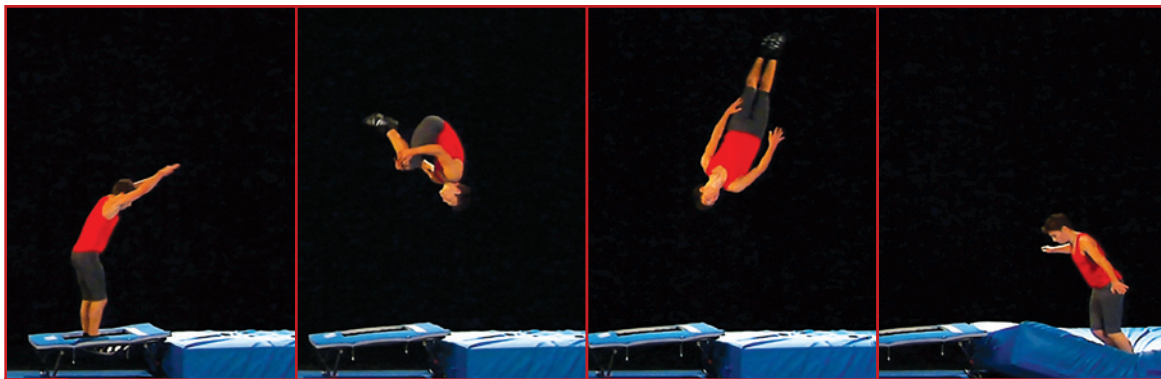
Note: La même technique s'appliquant au barani groupé et au barani carpé, il est recommandé d'apprendre d'abord le barani avec la position carpée puisqu'il favorise l'apprentissage de l'exécution de la demi-vrille au moment opportun.

- La sortie de toile du barani, qu'elle soit carpée ou groupée, est identique à celle d'un salto avant. Toutefois, comme l'ouverture se fait plus tôt dans le cas du barani, la vitesse de rotation ralentit plus rapidement. Il faut donc générer davantage de rotation au départ.



M 1

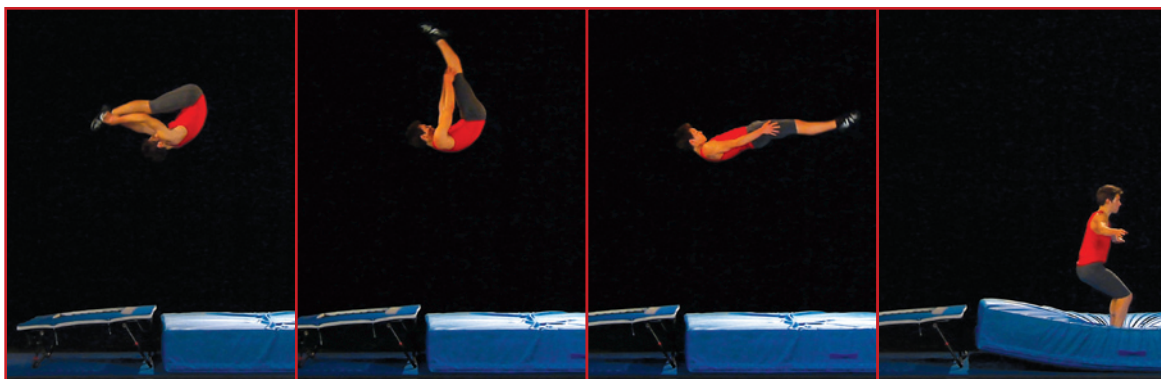




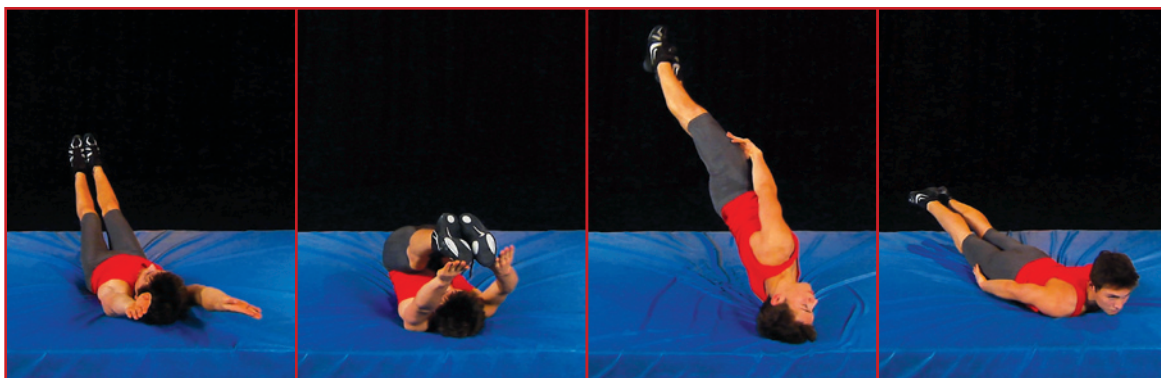
M 2

Éducatifs

1. Salto avant carpé avec ouverture. ED 1
2. Réaliser les enchaînements de la séquence aérienne sur un tapis de réception. ED 2
3. Barani avec une assistance manuelle.



ED 1

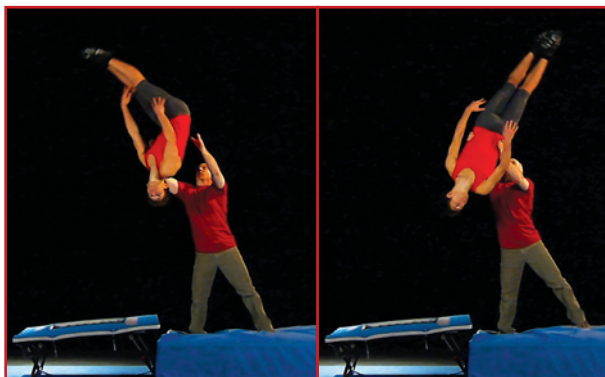


ED 2



Assistance manuelle

- Le pareur fait tourner le participant à l'aide de ses mains posées sur ses hanches pendant l'ouverture du salto. **AM 1**



AM 1

Erreurs communes

1. Le participant dévie sur le côté.
2. Le participant perd ses repères pendant la phase aérienne.
3. Le participant éprouve de la difficulté à vriller.
4. La rotation du participant est insuffisante.
5. Le participant effectue trop de rotation. Le CDM se trouve en avant de la base d'appui pendant le contact avec la toile.

Corrections et exercices correctifs

1. Éviter d'entreprendre la demi-vrille trop tôt. Mettre l'accent sur l'envol et la position carpée, et produire la vrille avec le mouvement asymétrique des hanches, et non pas à partir de la toile.
2. Maintenir la tête droite afin de garder le point de repère visuel sur le tapis de réception ou exécuter la demi-vrille plus tôt.
3. Travailler sur l'action des hanches pour produire la demi-vrille au sol. **EX**
4. Exécuter la demi-vrille plus tard; ainsi, l'accent sera mis sur la rotation pendant le contact avec la toile.
5. Garder la tête droite au départ et ressentir le CDM sur les orteils. Ne pas tenir la position groupée ou carpée trop longtemps ou la tête entrée vers l'intérieur.



MINITRAMPOLINE

BARANI TENDU

Description de l'élément technique

Salto avant tendu et demi-vrille pendant la phase aérienne.

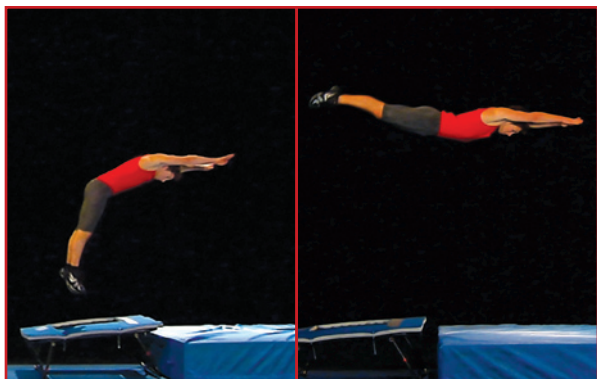
Prérequis

- Salto avant carpé.
- Barani carpé.

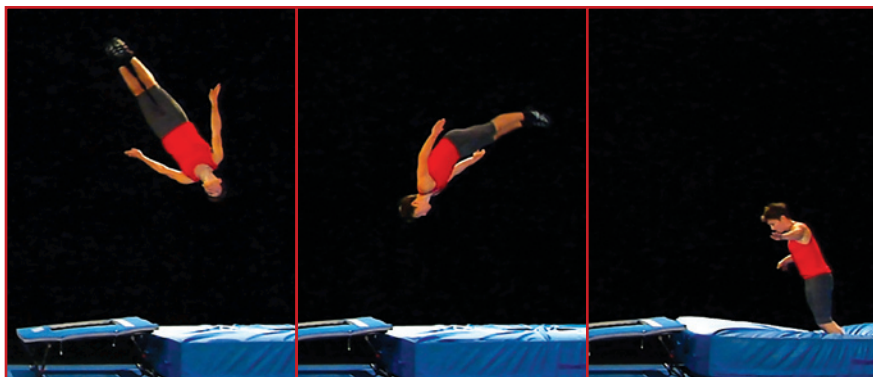
Explications du mouvement

- Sauter sur le MT avec les bras en extension. Réaliser la sortie de toile de la même façon que pour un barani carpé mais en effectuant davantage de rotation, étant donné que le corps demeure allongé pendant toute la phase aérienne. Garder les bras allongés jusqu'au point mort. **M 1**
- Faire un mouvement asymétrique des bras en les ramenant le long du corps afin de produire la demi-vrille. Une fois la demi-vrille complétée, écarter les bras et effectuer la réception sur le tapis, les pieds à la largeur des épaules. **M 2**

Note: Il est important de garder un point de repère visuel avec le tapis de réception pendant toute la durée du mouvement et d'effectuer la demi-vrille après le point mort.



M 1



M 2



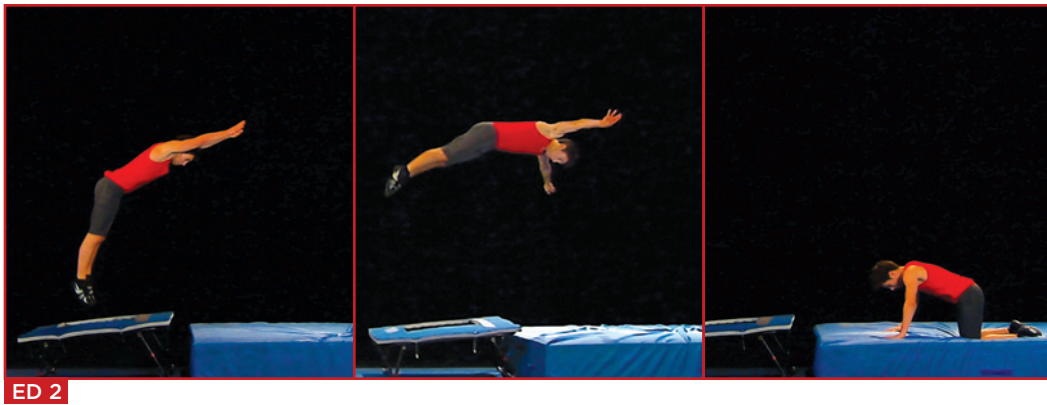
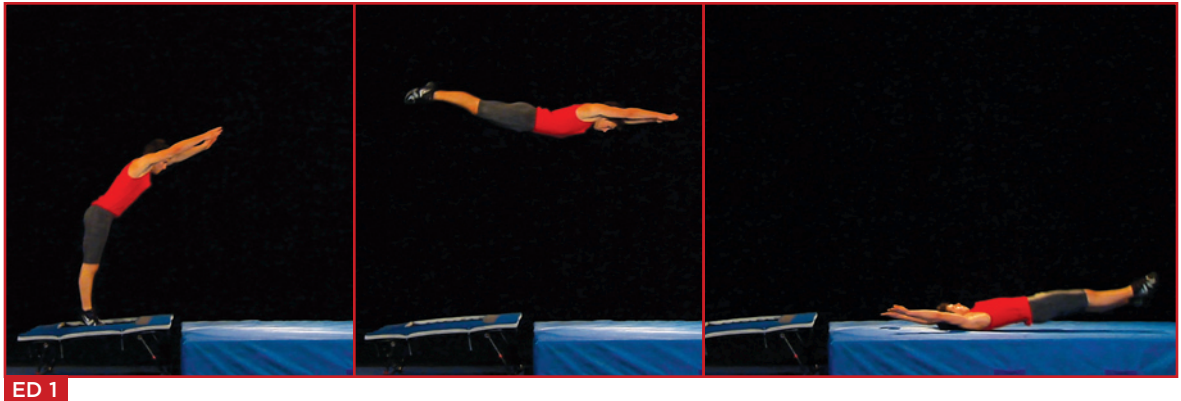
Éducatifs

1. Plongeon plat dos sur le tapis de réception. **ED 1**

2. Départ de plongeon plat dos et demi-vrille avec une réception à quatre pattes. **ED 2**

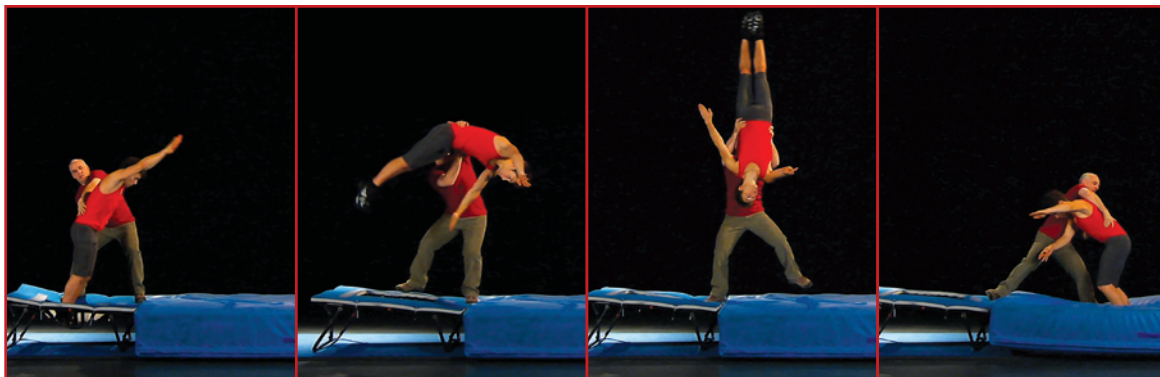
Note: Il est important de faire la demi-vrille après le point mort et de garder le contact visuel avec le tapis de réception.

3. Barani tendu avec une assistance manuelle.



Assistance manuelle

- Le pareur, placé sur le côté entre le MT et le tapis de réception, aide à tourner les hanches du participant durant la phase aérienne. **AM 1**



AM 1

Erreurs communes

1. Le participant dévie sur le côté.
2. Le participant vrille du mauvais côté.
3. Le saut manque de rotation.
4. Le participant se déplace trop vers l'avant.

Corrections et exercices correctifs

1. Éviter d'entreprendre la demi-vrille trop tôt. Mettre l'accent sur l'envol, et produire la demi-vrille avec le mouvement asymétrique des bras dans la phase aérienne, et non à partir de la toile.
2. Travailler le plongeon plat dos et inclure la demi-vrille le plus tard possible dans le mouvement, près du point mort. **EX**
3. La demi-vrille est exécutée trop tôt. Se concentrer sur la rotation au départ.
4. Garder le CDM au-dessus de la base d'appui pendant le contact avec la toile, en maintenant la tête droite au départ.





MINITRAMPOLINE

COURBETTE + SALTO ARRIÈRE GROUPE

Description de l'élément technique

Courbette, rebond et salto arrière groupé avec réception sur un tapis, à partir d'un ATR sur un plinth surélevé.

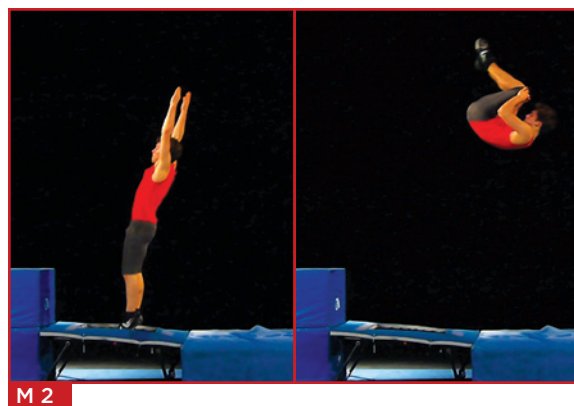
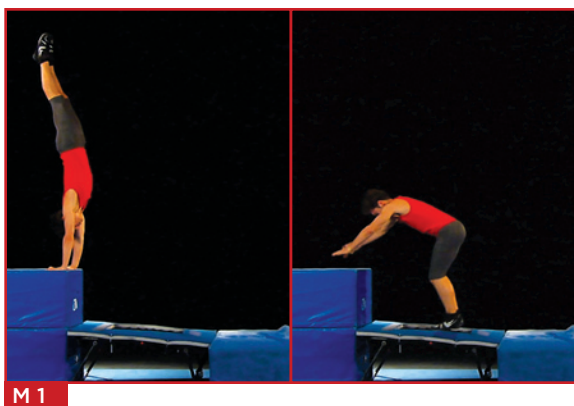
Prérequis

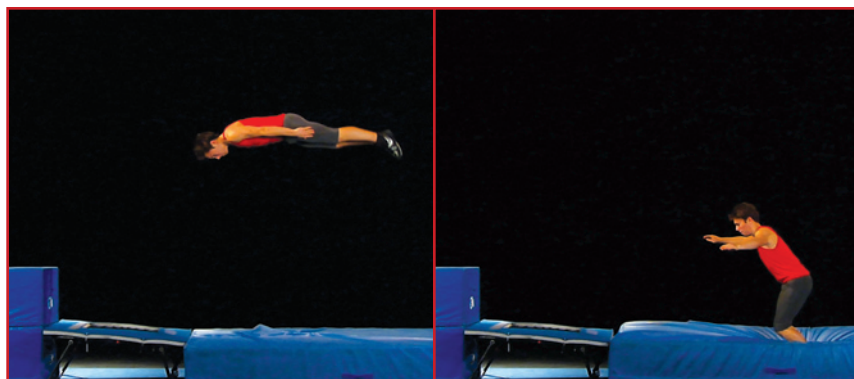
- Roulade arrière au sol. (Voir *Roulade arrière*, *Acrobatie*, p. 42.)
- Courbette au sol. (Voir *Courbette*, *Acrobatie*, p. 18.)

Explications du mouvement

- Rebondir sur le MT avec les mains sur un plinth surélevé pour monter en ATR, le corps en ouverture et pas tout à fait à la verticale. Exécuter une fermeture gainage, avec le haut du corps rond, pendant la descente. Réaliser une réception sur le MT avec les pieds légèrement en avant du bassin pour causer un déplacement arrière. **M 1**
- Cambrer légèrement le corps juste avant d'atteindre le fond de la toile afin de déplacer le CDM. Ouvrir les hanches en montant et grouper pendant la phase aérienne. **M 2**
- Produire une rotation suffisante afin d'allonger le corps et de permettre un contact visuel sur le tapis de réception pendant la descente. La tête demeure neutre pendant tout le mouvement. **M 3**

Note: Il est important d'avoir le repère visuel vers l'avant au départ.

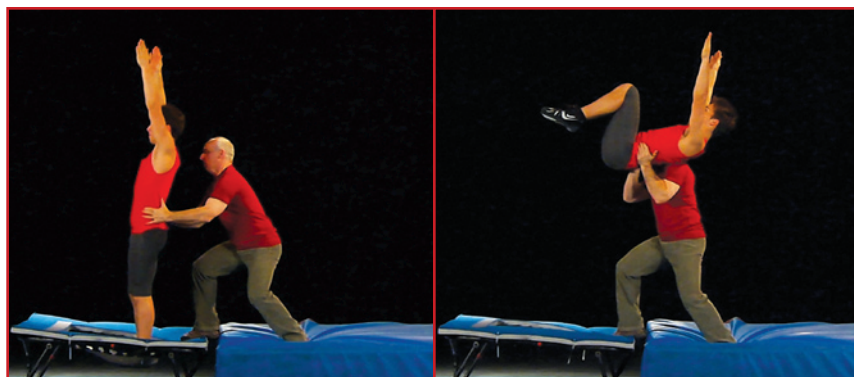




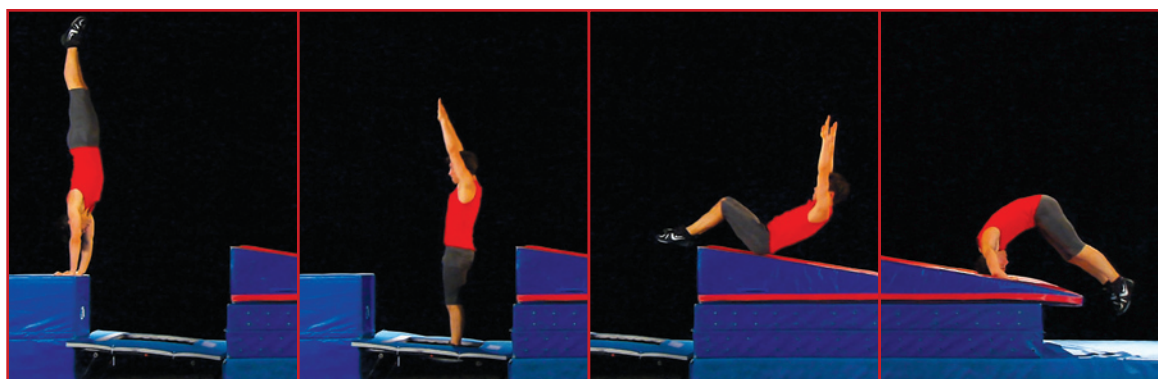
M 3

Éducatifs

1. Courbette plat dos sur le tapis de réception.
2. À partir d'un rebond sur le MT, avec l'aide d'un pareur, sauter en position dos et prendre la position groupée au point mort. **ED 2**
3. Courbette à partir d'un plinth, réception sur le dos sur un plan incliné, puis enchaîner avec une roulade arrière. **ED 3**
4. Salto arrière groupé à partir du MT avec une assistance manuelle. **ED 4**
5. Salto arrière au sol avec une assistance manuelle. **ED 5**
6. Roulade arrière à partir d'une surface surélevée, avec réception au sol.

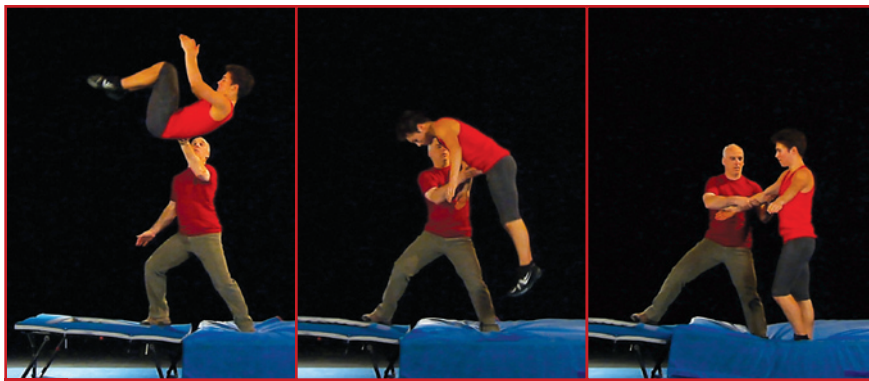


ED 2

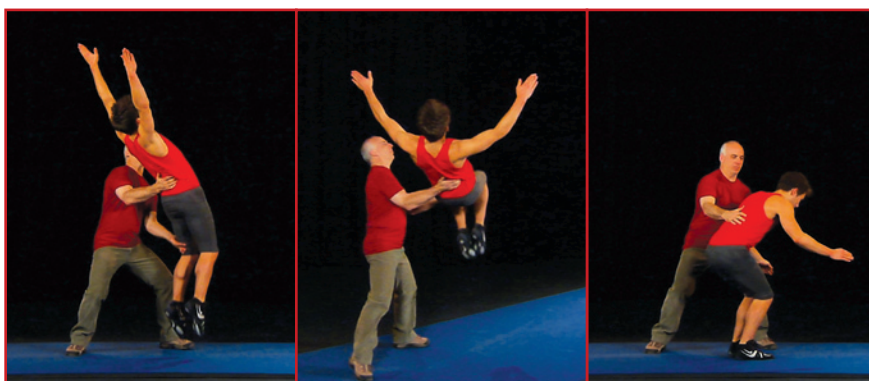


ED 3





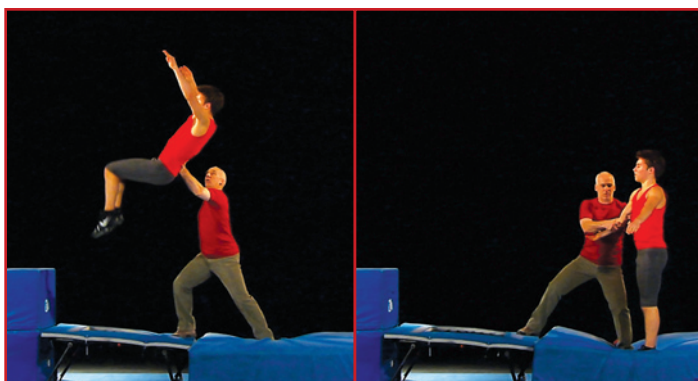
ED 4



ED 5

Assistance manuelle

- À partir de la courbette sur le MT, le pareur soutient le bassin et les jambes du participant pendant le salto, en modifiant sa vitesse de rotation au besoin. **AM 1**



AM 1

Erreurs communes

1. Le participant se déplace trop vers l'arrière.
2. Le déplacement arrière du participant est insuffisant.
3. La rotation du participant est insuffisante.
4. La hauteur du saut du participant est insuffisante.

Corrections et exercices correctifs

1. Au départ, garder un contact visuel à l'avant pour éviter que la tête tire vers l'arrière.
2. S'assurer que ses pieds sont légèrement en avant du bassin au moment de la réception sur le MT.
3. Assurer l'extension des hanches pendant le contact avec la toile. Garder la position allongée en sortant de la toile pour que le CDM soit derrière la poussée verticale. Prendre la position groupée une fois dans la phase aérienne.
4. S'assurer que les hanches du participant sont au-dessus de la base d'appui à la réception et qu'il exerce une pression musculaire jusqu'à la sortie de la toile. Les jambes doivent être aussi complètement tendues.



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.