

TECHNIQUES DE BASE EN ARTS DU CIRQUE



PYRAMIDES



FONDATION
CIRQUE DU SOLEIL™



CIRQUE DU SOLEIL

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

Conseillers spéciaux: Bernard Petiot, Martin Bolduc

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

Révision:

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

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

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

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

Révision linguistique: Liliane Michaud, Diane Martin

Formateurs Service Citoyenneté:

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

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

Direction de contenus: Daniela Arendasova, directrice des études

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

Rédaction:

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

Démonstration photos et vidéos:

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

Dépôt légal: Été 2011

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

Remerciements pour leur collaboration:

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

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

Tous droits réservés/All rights reserved

Produit au Canada/Produced in Canada



© 2011 Cirque du Soleil
cirquedusoleil.com

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

PRÉFACE

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

Située à Montréal, l'École nationale de cirque est un établissement d'enseignement secondaire et collégial qui a pour mission première de former des artistes de cirque. Elle est la seule institution en Amérique du Nord à offrir le cycle complet de formation en arts du cirque, soit le programme préparatoire, le programme Cirque-études secondaires et la formation supérieure (menant au Diplôme d'études collégiales en arts du cirque). Depuis 1981, plus de 400 artistes ont été formés par l'École. Précurseur dans le renouveau des arts du cirque au Canada et en Amérique du Nord, l'École a contribué à l'émergence des grands cirques québécois que sont devenus le *Cirque du Soleil*, le Cirque Éloïze et les 7 doigts de la main, mais aussi de plusieurs compagnies de cirque à l'étranger.

L'École nationale de cirque occupe aujourd'hui une position unique dans le monde de l'enseignement des arts du cirque. Forte d'une équipe pédagogique et artistique de plus de 60 enseignants provenant des secteurs des arts du cirque, des sports acrobatiques, des arts de la scène et de l'éducation, l'École est fréquemment sollicitée pour partager son expertise dans le cadre de colloques, d'échanges pédagogiques et de rencontres au Canada et à l'étranger, notamment par l'intermédiaire du Réseau international de formation des instructeurs de cirque social RIFCS, de la Fédération européenne des écoles de cirque professionnelles (FEDEC), de l'European Youth Circus Organisation (EYCO) et de l'American Youth Circus Organisation (AYCO).

Avec l'engouement que connaissent le cirque social et la pratique de loisirs en arts du cirque ainsi que la demande conséquente pour des praticiens qualifiés, l'École a cru essentiel de soutenir le développement de l'offre de services d'initiation et de formation en arts du cirque de qualité et sécuritaires. Ainsi, depuis 2004, ses programmes de formation d'instructeurs et de formateurs menant à une attestation d'études collégiales et reconnus par le ministère de l'Éducation, des Loisirs et du Sport du Québec ont formé une centaine de professionnels de l'enseignement. Ces derniers sont actifs dans toutes les sphères de l'enseignement du cirque, dans l'éducation des jeunes, dans les loisirs, dans le cirque social et jusque dans la formation spécialisée d'artistes professionnels.

En plus des compétences en initiation aux techniques de cirque, l'exercice de la fonction d'instructeur en arts du cirque dans le contexte d'activités de loisirs ou d'intervention sociale nécessite notamment des connaissances en sécurité et sur les stades de développement de la personne, sur les plans moteur, psychologique et social, de même que des habiletés en animation et en gestion de classe. Cet ouvrage constitue un outil pédagogique utile et pertinent mais ne saurait remplacer une formation en pédagogie des arts du cirque. De même, si les techniques sont essentielles à la pratique des arts du cirque, ces disciplines ne peuvent se passer de la créativité et de la poésie pour être véritablement artistiques et porteuses de sens, et ce, même dans un contexte de pratique amateur.

Les enseignants et les praticiens qui ont pris part avec enthousiasme et rigueur à l'élaboration des contenus de ce manuel se joignent à moi pour remercier le *Cirque du Soleil* de s'être investi généreusement dans le développement d'un ouvrage pédagogique de cette envergure. Cela aidera certainement un grand nombre de jeunes, par l'intermédiaire de praticiens qualifiés, à mieux s'épanouir grâce à la pratique des arts du cirque.

Daniela Arendasova
Directrice des études
École nationale de cirque
Montréal



INTRODUCTION

L'exercice des arts du cirque suppose la connaissance et la maîtrise d'une ou de plusieurs techniques, qui demandent généralement un travail d'apprentissage progressif et continu. Le recours à ces techniques permet d'accéder à un large éventail de possibilités visant autant le développement de capacités physiques que celui du potentiel créatif et des habiletés sociales.

Il existe actuellement un intérêt grandissant pour l'utilisation des arts du cirque appliqués à d'autres fins que le spectacle de performance. Des professionnels du milieu du loisir, du développement humanitaire, de la santé mentale ou de la réhabilitation physique regardent avec un grand intérêt l'évolution des initiatives en cours.

Comme l'apprentissage de ces techniques est appelé à se développer dans plusieurs domaines, et devant l'engouement certain pour les arts du cirque comme pratique de loisir, il nous a semblé important d'élaborer un document qui répondrait aux besoins de connaissances techniques, tout en assurant un enseignement sécuritaire et par étapes des techniques de base en arts du cirque.

Par ailleurs, nous croyons que ce document sera apprécié par toutes les organisations concernées par l'enseignement des techniques de cirque. Nous pensons ici aux écoles de cirque, aux programmes de cirque récréatif, aux fédérations de gymnastique acrobatique ainsi qu'au milieu de l'éducation. Tous y trouveront des connaissances qui bonifieront leur pédagogie.

Une collaboration entre l'École nationale de cirque et le *Cirque du Soleil*

Cette trousse éducative multimédia regroupe 17 disciplines de cirque et 177 éléments techniques. Élaborée avec la complicité des enseignants de l'École nationale de cirque, elle préconise et respecte les principes de l'enseignement des techniques de base en arts du cirque. Illustré par les élèves de cette même institution, ce document mise sur le développement progressif des compétences et la maîtrise de différentes techniques circassiennes de base.

L'ouvrage comprend deux composantes principales :

Des documents écrits : La composante écrite de *Techniques de base en arts du cirque* comprend 17 chapitres correspondant chacun à une discipline différenciée par une couleur. Chaque chapitre est divisé en deux sections. La première section présente la terminologie propre à la discipline, l'équipement requis, les renseignements particuliers ainsi que les consignes concernant la sécurité et la prévention des blessures. La deuxième section illustre en détail les différents éléments techniques qui composent la discipline. Cette section comprend la description des éléments techniques, les explications détaillées du mouvement, des éducatifs permettant un apprentissage étape par étape des éléments techniques, des notions d'assistance manuelle, des correctifs correspondant aux erreurs les plus communes ainsi que des variantes du mouvement.

Des documents vidéo : La composante vidéo de *Techniques de base en arts du cirque* a pour objectif de favoriser une meilleure compréhension du matériel écrit et de soutenir visuellement l'apprentissage. Afin de faciliter le repérage des informations, les couleurs attribuées aux disciplines présentées dans les documents écrits correspondent à celles des documents vidéo. Dans le même ordre d'idées, les photos qui accompagnent les explications du mouvement, les éducatifs et les variantes ont été extraites des documents vidéo. Selon le cas, l'ajout de plans isolés et le recours aux ralentis facilitent la compréhension des positions techniques complexes et des enchaînements rapides. D'autre part, des mises en garde apparaissent à des moments spécifiques afin de rappeler les éléments de sécurité à considérer lors de l'exécution de l'élément en cours.



Pour des raisons pratiques, la section « erreurs communes » n'est pas incluse afin de mettre l'accent sur la représentation adéquate des mouvements. Par ailleurs, les éducatifs essentiels à l'apprentissage des éléments techniques sont présents sur les documents vidéo. Il faut toutefois consulter les documents écrits pour accéder à la liste complète des éducatifs.

Tous les exercices contenus dans les documents écrits et vidéo sont présentés de manière à ce que leur pratique se déroule dans des conditions sécuritaires, idéalement sous la surveillance de l'instructeur ou de l'entraîneur, et avec la préparation et l'équipement appropriés.

Les composantes écrites et vidéo de *Techniques de base en arts du cirque* sont complémentaires : elles ont été conçues pour être utilisées conjointement. Les documents écrits renferment des informations qui ne sont pas disponibles dans les documents vidéo. À l'inverse, les documents audio-visuels contribuent à une compréhension des mouvements que les documents écrits ne peuvent fournir avec autant de justesse.



MODE D'EMPLOI - DOCUMENTS ÉCRITS



Introduction

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

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 »**

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

Terminologie

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

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

Équipement requis

Équipement nécessaire à la pratique des différentes disciplines présentées.

Renseignements particuliers

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

Sécurité

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

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

TERMINOLOGIE

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

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

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

Pieds en flex
Position de la cheville en flexion.

Suspension mi-reversée
Flexion des hanches en position inversée.

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

RENSEIGNEMENTS PARTICULIERS

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

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

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

SÉCURITÉ

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

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

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

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



ACROBATIE
MENICHELLI

Description de l'élément technique
Rotation arrière de 180° autour de l'axe transversal, passage à l'ATR et finale avec bascule du corps avec les jambes en fente.

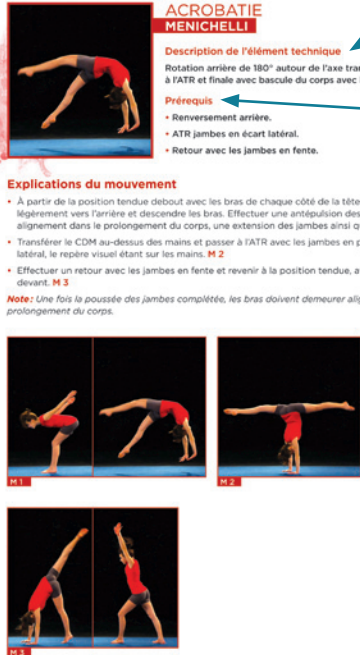
Prérequis

- Renversement arrière.
- ATR jambes en écart latéral.
- Retour avec les jambes en fente.

Explications du mouvement

- À partir de la position tendue debout avec les bras de chaque côté de la tête, basculer légèrement vers l'arrière et descendre les bras. Effectuer une antéimpulsion 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

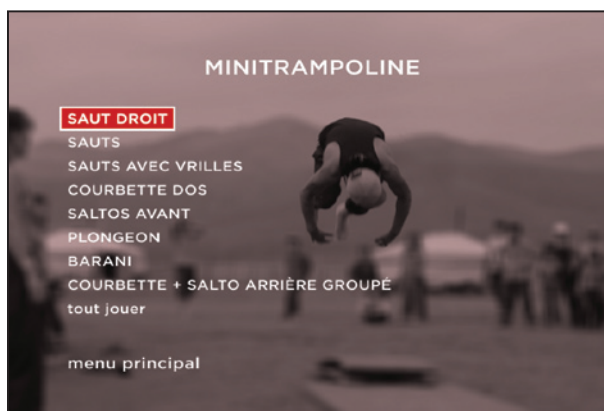


Menu général

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.



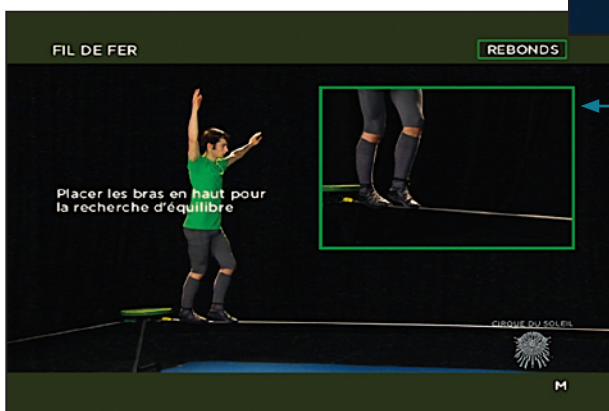


Mises en garde

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.



PYRAMIDES

INTRODUCTION AUX PYRAMIDES

La pratique des pyramides consiste à exécuter des portées statiques variées composées de plusieurs personnes disposées les unes sur les autres et soutenues uniquement par leurs membres, et ce, sans équipement ni support matériel.

Cette discipline acrobatique exige écoute, équilibre, endurance et synchronisme.



TERMINOLOGIE

Arabesque

Position en appui sur une jambe avec l'autre jambe tendue vers l'arrière.

Axe antéro-postérieur

Ligne imaginaire traversant le corps du nombril vers le milieu du dos.

Axe longitudinal

Ligne imaginaire traversant le corps de la tête aux pieds.

Axe transversal

Ligne imaginaire traversant le corps de la hanche droite à la hanche gauche.

Centre de masse (CDM)

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

Chaise

Figure statique en appui sur les mains, également nommée équerre, consistant à maintenir les jambes à l'horizontale avec le tronc à la verticale.

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.

Pareur

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

Porteur

Personne qui soutient les participants.

Position gainée

Position dans laquelle le corps forme une légère courbe vers l'avant, avec les bras allongés de chaque côté de la tête ou du tronc et le bassin en rétroversion.

Position sumo

Position du porteur debout, les jambes décalées et pliées, le dos droit et à la verticale.

Position sumo carpée

Position du porteur debout, les jambes écartées et pliées, les hanches en flexion avec le dos à l'horizontale et les avant-bras appuyés sur les cuisses.

Voltigeur

Personne qui se tient dans des positions variées sur les porteurs.

ÉQUIPEMENT

Surface plane de tapis de sol et tapis de réception.



RENSEIGNEMENTS PARTICULIERS

Il est essentiel que porteurs et voltigeurs développent une écoute mutuelle et apprennent à travailler en équipe. Les pyramides choisies servent de guide pour des exercices de base. On peut les adapter en modifiant les formes et en ajoutant d'autres éléments. Cependant, il est important de respecter la capacité physique et l'état d'esprit de chacun des participants.

Les porteurs doivent toujours adopter une position statique en gardant une base d'appui favorisant la stabilité. Les voltigeurs doivent transférer leur CDM au-dessus de celui des porteurs avec fluidité, de façon graduelle, et éviter toute action brusque. Au cours de la descente, ils doivent se déplacer avec la même fluidité que pendant la montée.

Dans toutes les pyramides, on peut apporter des variantes en ajoutant différentes positions, souvent à l'horizontale afin d'éviter une surcharge sur les porteurs.

Les noms des différentes pyramides expliquées dans ce document ont été attribués par l'École nationale de cirque pour déterminer plus facilement leur nature. Ils servent de repère mais ils ne font pas partie d'un lexique reconnu étant donné qu'aucune organisation internationale ne régit cette discipline.

SÉCURITÉ

L'assistance manuelle d'un instructeur qualifié est fortement recommandée jusqu'à ce que les pyramides soient effectuées avec aisance et contrôle. En cas de déséquilibre, il est important d'enseigner au participant à tomber sur la personne qui est en dessous plutôt que d'essayer de s'éloigner de la pyramide.

Pour tenir les pyramides et assurer leur stabilité, il est primordial de se concentrer sur le CDM afin qu'il soit toujours au-dessus de la base d'appui.

S'assurer également de toujours communiquer clairement ses intentions aux partenaires, afin de leur permettre de bien se préparer aux déséquilibres que peuvent causer les déplacements. Il est donc fortement recommandé de restreindre au minimum le langage verbal.



TABLE DES MATIÈRES

PYRAMIDES

ÉLÉMENTS TECHNIQUES

L'échelle	7
Le podium	9
Les chaises de patio	11
L'escabeau	13
L'arc-en-ciel	15
L'escalier	18
L'arc-en-ciel escalier	20
Le totem	23
La pyramide d'Égypte	26
La montagne	28





PYRAMIDES L'ÉCHELLE

Description de l'élément technique

Pyramide à 3 personnes.

Prérequis

- Voltigeur debout sur le bassin d'un porteur à quatre pattes.
- Arabesque au sol, avec une assistance manuelle.

Explications du mouvement

- Le premier porteur se place à quatre pattes, avec les genoux un peu écartés pour avoir une meilleure stabilité.
- Le deuxième porteur se place en face du premier porteur, en position mi-carpée, avec les mains appuyées sur les épaules de ce dernier, mais en gardant tout son poids sur ses jambes. **M 1**
- Le voltigeur, un pied à la fois, monte sur le bassin du porteur à quatre pattes et, une fois en équilibre, il prend la position arabesque en appuyant ses mains sur les épaules du deuxième porteur, qui est en position mi-carpée. **M 2**



M 1



M 2



Éducatif

1. Arabesque au sol sans aide.



Erreurs communes

1. Le porteur à quatre pattes est instable.
2. Le porteur qui est devant en position mi-carpée est instable.
3. Le porteur à quatre pattes a mal au dos.
4. Le voltigeur est instable.

Corrections et exercices correctifs

1. S'assurer que ce porteur a les épaules alignées au-dessus des mains et que ses hanches sont alignées au-dessus de ses genoux.
2. Ce porteur doit garder son CDM au-dessus de ses pieds et maintenir les jambes légèrement écartées.
3. S'assurer que le talon du voltigeur n'est pas mis directement sur la colonne vertébrale du porteur.
4. Le voltigeur doit bien appuyer ses mains sur les épaules du porteur en position mi-carpée qui est devant, et avoir son CDM au-dessus de sa base d'appui.

Variante

1. Voltigeur à quatre pattes sur deux porteurs à quatre pattes.





PYRAMIDES LE PODIUM

Description de l'élément technique

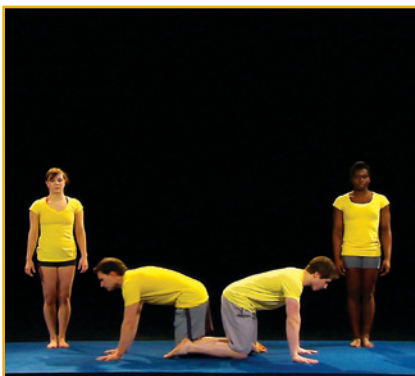
Pyramide à 4 personnes.

Prérequis

- Voltigeur debout sur un porteur à quatre pattes, montée par l'arrière avec les pieds sur le bassin.
- Voltigeur debout sur un porteur à quatre pattes de côté, avec un pied sur son bassin et l'autre aligné sur ses épaules.
- Voltigeur à quatre pattes sur deux porteurs à quatre pattes.

Explications du mouvement

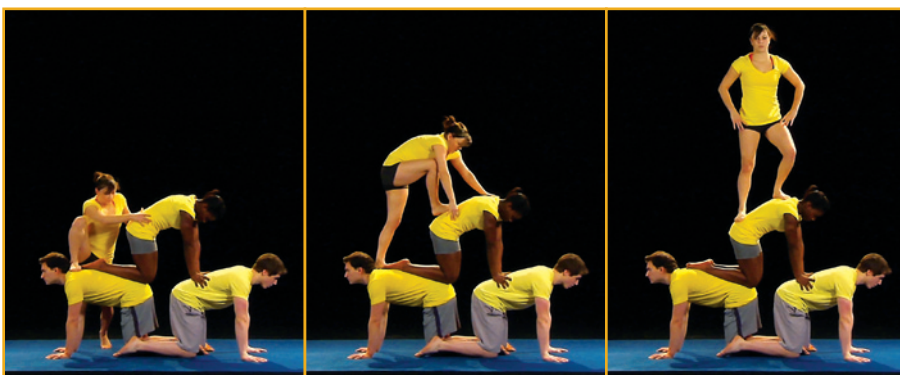
- Deux porteurs se placent à quatre pattes le dos à l'horizontale et en direction opposée. Ils contractent leurs muscles dorsaux et abdominaux afin d'offrir une surface stable. **M 1**
- Le troisième porteur monte sur les deux premiers en appuyant ses genoux sur le bassin du premier porteur et ses mains sur le bassin du second, tout en évitant de s'appuyer sur la colonne vertébrale des porteurs. **M 2**
- Le voltigeur monte sur le dos d'un des porteurs pour ensuite grimper sur la pyramide. Il se place debout sur le dos du troisième porteur, en posant un pied sur son bassin et l'autre aligné sur ses épaules. **M 3**



M 1



M 2



M 3

Éducatifs

1. Un voltigeur debout sur le bassin d'un porteur à quatre pattes se déplace en tournant sur celui-ci mais en évitant d'appuyer les pieds sur sa colonne vertébrale. Le voltigeur doit chercher l'équilibre avec les pieds et non avec le haut du corps ou avec les bras.
2. Le voltigeur monte en escalier sur une personne à quatre pattes puis sur une personne en position sumo carpée.

Assistance manuelle

- Le pareur tient le bras du voltigeur, au besoin, pendant la montée de la pyramide. Il surveille ensuite toute chute possible vers l'avant ou l'arrière de la pyramide.

Erreurs communes

1. Un porteur a mal au dos.
2. Le voltigeur se déplace brusquement.
3. Le voltigeur crée un déséquilibre des porteurs durant la descente.

Corrections et exercices correctifs

1. Bien que les porteurs doivent avoir le dos droit, ils doivent effectuer un léger gainage.
2. Avant de pousser, le voltigeur doit toujours placer son CDM au-dessus de sa base d'appui et avoir en tout temps trois points d'appui.
3. Avant de descendre, le voltigeur doit avertir les porteurs afin qu'ils soient prêts à réagir.





PYRAMIDES LES CHAISES DE PATIO

Description de l'élément technique

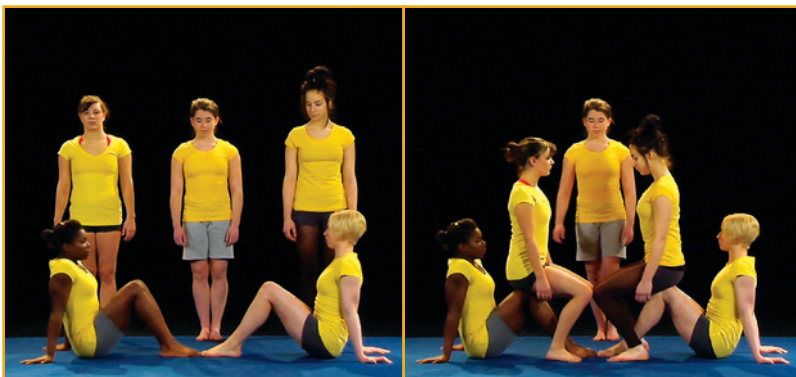
Pyramide à 5 personnes.

Prérequis

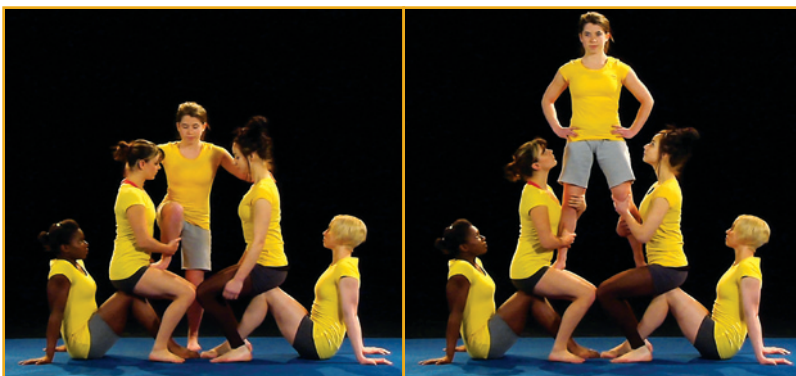
- Voltigeur debout sur un porteur à quatre pattes.

Explications du mouvement

- Deux porteurs s'assoient au sol face à face avec les jambes fléchies à 90°. Deux autres porteurs s'assoient face à face sur les genoux des deux premiers porteurs. **M 1**
- Le voltigeur monte en escalier sur les cuisses des porteurs assis sur les genoux en posant les mains sur leurs épaules. Ces mêmes porteurs soutiennent les jambes du voltigeur pendant la montée et la durée de la pyramide. **M 2**
- Faire l'exercice inverse pour la descente.



M 1



M 2

Éducatifs

1. Monter au centre de deux porteurs en position sumo.
2. Avec deux porteurs côte à côte, un genou par terre et l'autre jambe à 90°, le voltigeur monte sur leurs cuisses près des hanches. Les porteurs stabilisent le voltigeur en lui tenant les jambes juste en dessous des genoux.

Assistance manuelle

- Le pareur tient le bras du voltigeur pendant la montée.

Erreur commune

1. La pyramide est instable.

Corrections et exercices correctifs

1. Effectuer les transferts de poids avec fluidité et maintenir un bon alignement corporel.

S'assurer que les porteurs assis au sol gardent les jambes légèrement écartées pour offrir une meilleure plateforme aux porteurs assis sur eux.

S'assurer que les porteurs assis sur les genoux tiennent correctement le voltigeur au niveau des genoux.





PYRAMIDES L'ESCABEAU

Description de l'élément technique

Pyramide à 6 personnes.

Prérequis

- Monter et descendre avec fluidité d'un voltigeur sur un porteur à quatre pattes ou en position sumo carpée.

Explications du mouvement

- Deux premiers porteurs dos à dos se placent en position sumo carpée, les épaules plus hautes que le bassin, et posent leurs mains sur le bassin de deux autres porteurs placés à quatre pattes sur le sol. **M 1**
- Un premier voltigeur monte sur l'un des deux premiers porteurs et s'assoit à cheval sur le dos de celui-ci, les jambes serrées et les mains posées sur ses épaules. **M 2**
- Un second voltigeur monte en escalier sur les porteurs placés de l'autre côté, en prenant appui sur les épaules du premier voltigeur, afin de stabiliser son équilibre. Puis, il se retourne, pose les pieds sur le bassin du porteur en position sumo carpée et appuie ses fesses sur le haut du dos du premier voltigeur. **M 3**
- Faire l'exercice inverse pour la descente.

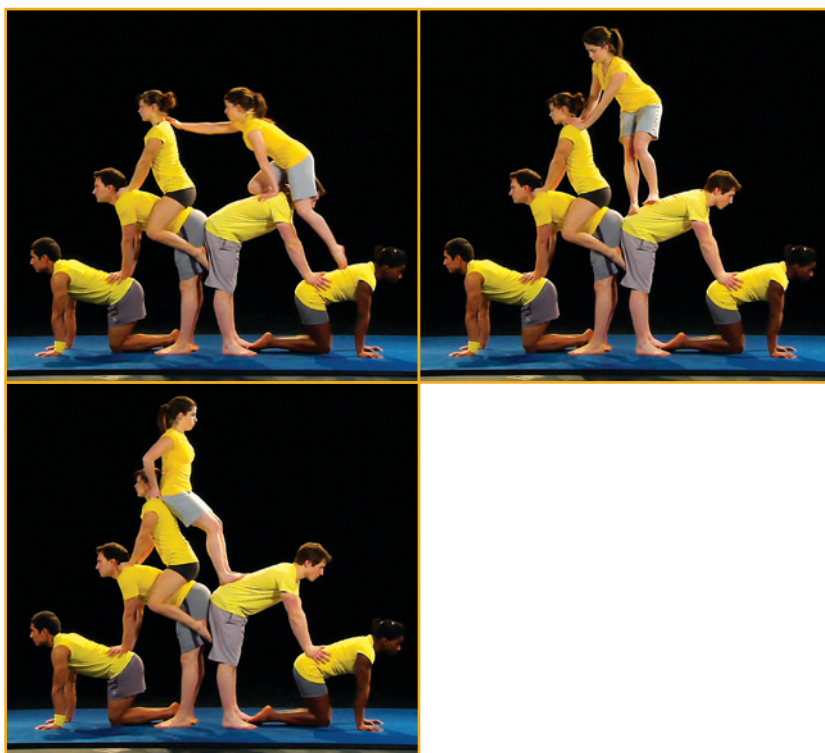


M 1



M 2





M 3

Éducatif

1. Monter en escalier sur des porteurs en position sumo carpée.

Assistance manuelle

- Le pareur tient le bras du voltigeur, au besoin, pour l'aider à monter sur la pyramide.

Erreurs communes

1. Le premier voltigeur est instable.
2. Le deuxième voltigeur est instable.

Corrections et exercices correctifs

1. Celui-ci doit utiliser les mains pour maintenir son équilibre sur le porteur et serrer les jambes.
2. Celui-ci doit placer ses pieds en équilibre sur le bas du dos du porteur.

Variante

1. Étages multiples. Des étages peuvent être ajoutés selon le gabarit des porteurs et l'agilité des participants.





PYRAMIDES L'ARC-EN-CIEL

Description de l'élément technique

Pyramide à 6 personnes.

Prérequis

- Se tenir en contrepoids de côté à l'aide des poignets.
- Colonne à deux. (Voir *Montée en escalier et descente contrôlée, Main à main*, p. 23.)

Explications du mouvement

- Un porteur se place en position sumo et tend ses mains vers l'arrière. En se tenant aux mains du porteur, un voltigeur appuie un pied à la base des hanches du porteur, transfère l'autre pied sur ses épaules et se lève debout, les deux pieds de chaque côté de sa tête. Le porteur complète la séquence par une extension des jambes. **M 1**
- Une fois la colonne à deux stabilisée, le porteur, avec les bras fléchis, attrape le poignet des deux voltigeurs placés de chaque côté. Les deux voltigeurs, dans un mouvement synchronisé, se laissent ensuite tomber légèrement de côté. Au même moment, le porteur déplie ses bras en maintenant l'équilibre entre les deux voltigeurs.
- Deux autres voltigeurs, couchés sur le flanc de chaque côté, les pieds en direction du porteur, lèvent le bras afin de prendre par le poignet les voltigeurs en équilibre tenus par le porteur. **M 2**
- Faire l'exercice inverse pour la descente.

Note de sécurité : *Lorsqu'il se produit un déséquilibre prononcé, le porteur ne doit jamais essayer de retenir le voltigeur en le tenant par les jambes. Si le voltigeur tombe vers l'avant, il doit écarter ses talons pour dégager ses pieds en appui sur l'arrière de la tête du porteur. Également, son repère visuel doit être le sol et il doit veiller à amortir sa réception avec les articulations des orteils, des chevilles, des genoux et des hanches. Le voltigeur doit aussi s'assurer de maintenir les bras vers le bas afin de garder son CDM près de la base d'appui.*





M 1



M 2



Éducatif

1. Faire l'arc-en-ciel sans la colonne à deux. ED 1



ED 1

Assistance manuelle

- Le pareur surveille le voltigeur en colonne à deux dans l'éventualité d'une chute vers l'arrière.

Erreurs communes

1. Au cours de la montée en colonne à deux, le porteur éprouve de la difficulté à maintenir l'équilibre.
2. Le voltigeur chute en colonne à deux.

Corrections et exercices correctifs

1. S'assurer que le voltigeur qui monte en colonne à deux, une fois en appui sur les épaules du porteur, synchronise le mouvement de ses pieds afin d'éviter tout déséquilibre.
Veiller à ce que le poids soit bien réparti de chaque côté de la pyramide.
2. Indiquer aux voltigeurs placés de chaque côté du porteur de synchroniser leurs mouvements au moment de l'extension de leurs bras. Le voltigeur en colonne à deux doit rapprocher ses talons et s'appuyer contre la tête du porteur pour garder son équilibre.





PYRAMIDES L'ESCALIER

Description de l'élément technique

Pyramide à 7 personnes.

Prérequis

- Voltigeur debout sur un porteur à quatre pattes.
- Voltigeur debout sur un porteur en position sumo carpée.

Explications du mouvement

- Deux porteurs se placent à quatre pattes alignés à une certaine distance l'un de l'autre. Un troisième porteur se place entre les deux premiers et un quatrième monte sur le bassin du dernier porteur à quatre pattes. Les troisième et quatrième porteurs, le dos à l'horizontale, appuient leurs mains sur le bassin du porteur devant eux en s'assurant de maintenir leur CDM au-dessus de leurs pieds, les mains ne devant servir qu'à stabiliser l'équilibre. **M 1**
- Les voltigeurs montent en escalier, un à la fois, à partir du porteur de devant, en s'appuyant sur les omoplates et les épaules des porteurs et en prenant soin de transférer leur poids graduellement afin d'éviter tout déséquilibre. Le premier voltigeur se place debout vers l'avant sur le bassin du quatrième porteur, celui situé le plus en hauteur, le deuxième voltigeur fait de même sur le troisième porteur et le dernier voltigeur se place sur le porteur à quatre pattes qui est devant. **M 2**
- Pendant la descente, les voltigeurs appuient leurs mains sur le dos des porteurs et sautent ensuite de côté, un à la fois, en commençant par celui du haut et en évitant tout mouvement brusque.

Note de sécurité: Insister sur la stabilité de la pyramide et cesser l'exécution de l'élément si elle devient trop instable.



M 1





M 2

Éducatifs

1. Monter debout en escalier sur un porteur en position sumo carpée et exécuter une rotation de 360° sur le dos du porteur.
2. Faire l'escalier sans les voltigeurs debout sur la pyramide.

Assistance manuelle

- Idéalement, deux pareurs se placent de chaque côté de la pyramide afin de soutenir ou d'attraper les voltigeurs au besoin.

Erreurs communes

1. Les pieds des voltigeurs glissent vers l'extérieur.
2. Les porteurs manquent de stabilité.
3. La pyramide titube pendant la montée.
4. Les porteurs ont mal au milieu du dos.

Corrections et exercices correctifs

1. Inciter les voltigeurs à coller les pieds et demander aux porteurs de tenir les pieds des voltigeurs ensemble.
2. S'assurer que les porteurs maintiennent leur CDM au-dessus de leurs bases d'appui en ramenant le bassin vers l'arrière. Rappeler aux participants que leurs mains servent à maintenir l'équilibre et non pas à supporter leur poids.
3. Demander aux voltigeurs de transférer leur CDM au-dessus de la base de leurs pieds avant de s'appuyer.
4. S'assurer que les porteurs et les voltigeurs appuient leurs pieds sur le bassin des autres porteurs et non pas au milieu de leur dos.

Variante

1. Voltigeurs assis. Les voltigeurs peuvent s'asseoir au lieu de se tenir debout.





PYRAMIDES

L'ARC-EN-CIEL ESCALIER

Description de l'élément technique

Pyramide à 8 personnes.

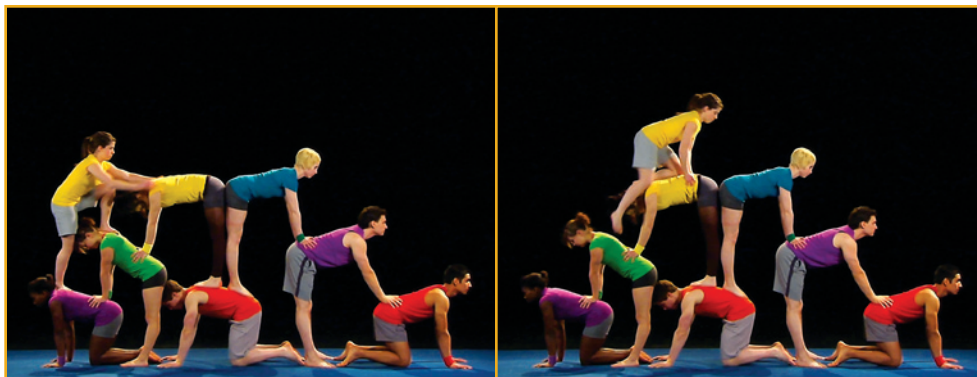
Prérequis

- Voltigeur debout sur un porteur à quatre pattes.
- Voltigeur debout sur un porteur en position sumo carpée.

Explications du mouvement

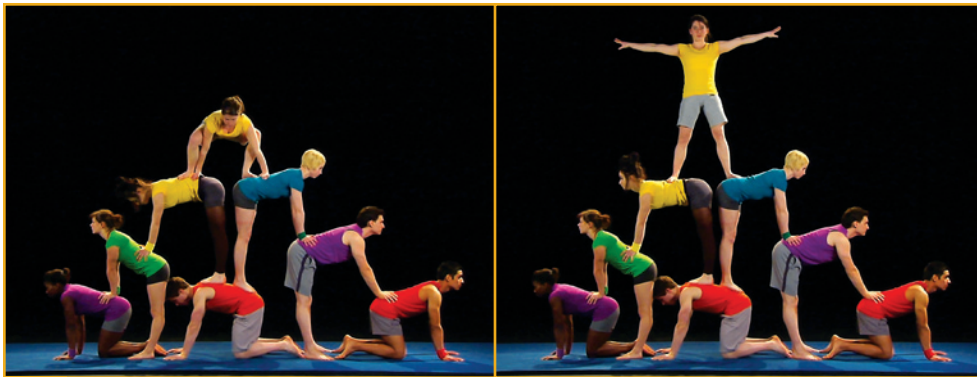
- Trois porteurs se placent à quatre pattes alignés à une certaine distance l'un de l'autre, les deux porteurs aux extrémités étant disposés en direction opposée. Deux autres porteurs se placent debout dos à dos de côté et d'autre du porteur central. Ces deux derniers porteurs, le dos à l'horizontale, appuient leurs mains sur le bassin du porteur devant eux en s'assurant de maintenir leur CDM au-dessus de leurs pieds, les mains ne devant servir qu'à stabiliser l'équilibre.
- Deux nouveaux porteurs montent, un à un, sur le dos du porteur central, en position sumo carpée, fesses contre fesses, le premier posant les pieds sur ses omoplates et le second sur son bassin. Comme les deux porteurs précédents, ils posent leurs mains sur le bassin du porteur devant eux, avec le CDM au-dessus de leurs pieds.
- Le voltigeur monte en escalier en s'appuyant sur les omoplates et les épaules des porteurs et en prenant soin de transférer son poids graduellement afin d'éviter tout déséquilibre. **M 1**
- Il pose un pied sur le bassin de chacun des deux porteurs de l'étage supérieur, puis se place en position debout. **M 2**
- Durant la descente, le voltigeur appuie ses mains sur le dos des porteurs et saute vers l'arrière, en évitant les mouvements brusques.

Note : Pour augmenter la stabilité, on peut effectuer l'arc-en-ciel escalier avec deux porteurs à quatre pattes au centre de la pyramide.



M 1





M 2

Éducatifs

1. Faire la pyramide escalier.
2. Effectuer l'arc-en-ciel escalier sans le voltigeur.

Assistance manuelle

- Au besoin, le pareur aide le voltigeur à monter en le tenant par un bras. **AM 1**
- Il surveille également la descente afin de prévenir tout déséquilibre au moment de la réception au sol.



AM 1

Erreurs communes

1. Les pieds des porteurs sur les étages supérieurs glissent vers l'extérieur.
2. Les porteurs manquent de stabilité.
3. La pyramide chancelle pendant la montée.
4. Les porteurs ont mal au milieu du dos.

Corrections et exercices correctifs

1. Inciter les porteurs à coller les pieds.
2. S'assurer que les porteurs maintiennent leur CDM au-dessus de leurs jambes en ramenant le bassin vers l'arrière. Rappeler aux participants que leurs mains servent à maintenir l'équilibre et non pas à supporter leur poids.
3. Demander aux porteurs et aux voltigeurs de transférer leur CDM au-dessus de leur base d'appui avant de s'appuyer.
4. S'assurer que les porteurs et les voltigeurs appuient leurs pieds sur le bassin des autres porteurs et non pas au milieu de leur dos.





PYRAMIDES

LE TOTEM

Description de l'élément technique

Pyramide à 7 personnes.

Prérequis

- Voltigeur debout sur un porteur à quatre pattes.
- Voltigeur debout sur un porteur en position carpée.

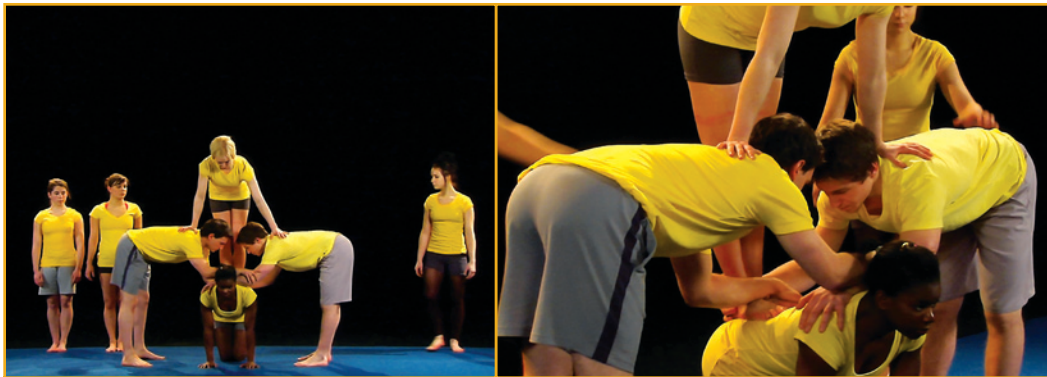
Explications du mouvement

- Un premier porteur se place à quatre pattes au centre de la surface d'entraînement. Les porteurs deux et trois se placent de chaque côté du porteur central en position sumo carpée, les avant-bras appuyés sur le dos et le bassin du porteur central. **M 1**
- Un quatrième porteur monte debout sur le porteur central en posant ses pieds sur son bassin, puis, le dos à l'horizontale, il appuie ses mains sur les trapèzes des porteurs deux et trois alors que ces derniers maintiennent ses pieds à l'aide de leurs avant-bras. **M 2**
- Deux nouveaux porteurs, placés de chaque côté de la pyramide, montent sur le bassin des porteurs deux et trois, en posant un premier pied sur leur jarret. Une fois en équilibre, ils se penchent vers l'avant en position mi-carpée et appuient leurs mains sur le centre du dos du quatrième porteur. **M 3**
- Le voltigeur monte en escalier à partir du centre en posant un pied sur le bassin du porteur central puis sur les trapèzes du porteur deux ou du porteur trois. Enfin, il monte sur le bassin du quatrième porteur et se lève debout avec les bras en extension latérale. **M 4**
- Pendant la descente, le voltigeur et les porteurs des étages supérieurs posent leurs mains sur le dos du porteur en dessous et sautent vers l'arrière en évitant tout mouvement brusque.

Note de sécurité: S'assurer que le voltigeur descend de la pyramide si elle devient trop instable. Tout au long de l'exécution de la pyramide, les participants doivent maintenir leur CDM au-dessus de leurs pieds afin de garder leur équilibre. Ceux des étages supérieurs doivent poser leurs pieds sur le bassin des porteurs, et non pas au milieu de leur dos. De plus, les porteurs latéraux doivent stabiliser, avec leurs mains, les pieds autant du porteur que du voltigeur des étages supérieurs.



M 1



M 2



M 3



M 4

Éducatifs

1. Faire la pyramide étage par étage avant d'inclure tout le monde en même temps.
2. Faire répéter des sauts vers l'arrière à partir d'un porteur en position sumo carpée au sol afin de vérifier que les voltigeurs contrôlent leur descente.



Assistance manuelle

- Le pareur tient le bras des voltigeurs au cours de la montée ainsi que les pieds des porteurs du deuxième étage.

Erreurs communes

1. Les pieds des porteurs glissent vers l'extérieur.
2. Les porteurs des étages supérieurs ou les voltigeurs ont une plateforme instable.
3. La pyramide bouge beaucoup pendant la montée.

Corrections et exercices correctifs

1. Coller les pieds ensemble et vérifier que les vêtements ne glissent pas.
2. S'assurer que les porteurs placent le dos à l'horizontale et que tous maintiennent leur CDM au-dessus de leurs bases d'appui.
3. S'assurer que tous les participants transfèrent leur CDM avant de prendre appui. Éviter les mouvements brusques. Vérifier que les gestes sont précis et s'effectuent sans hésitation.





PYRAMIDES

LA PYRAMIDE D'ÉGYPTE

Description de l'élément technique

Pyramide à 7 personnes.

Prérequis

- Voltigeur debout sur un porteur en position sumo carpée.

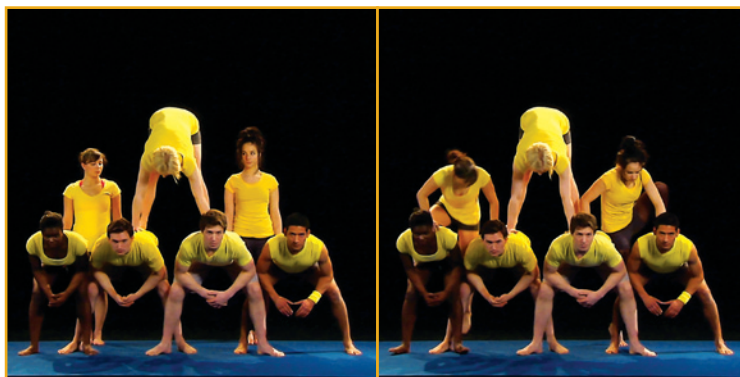
Explications du mouvement

- Quatre porteurs se placent l'un à côté de l'autre en position sumo carpée 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.

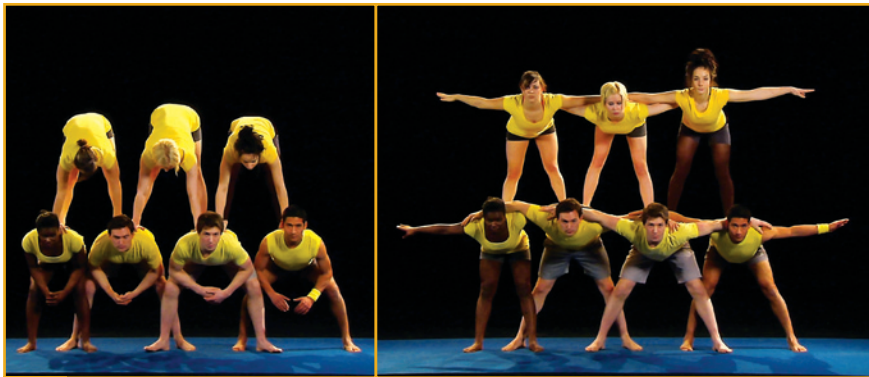


M 1



M 2





M 3

Éducatif

1. Voltigeur debout sur deux porteurs en position sumo carpée.

Assistance manuelle

- Il faut compter un ou deux pareurs par voltigeur, derrière la pyramide, pour assurer la protection des voltigeurs dans l'éventualité d'une chute.

Erreurs communes

1. Le participant éprouve de la difficulté à grimper.
2. Un déséquilibre vers l'avant se produit pendant la pyramide.
3. Un déséquilibre vers l'avant se produit durant la descente de la pyramide.
4. La pyramide est instable.
5. Les porteurs ont mal au dos.

Corrections et exercices correctifs

1. Vérifier que les porteurs sont bien alignés et que leur dos est à l'horizontale.
2. S'assurer que les pieds des voltigeurs sont au-dessus de la base d'appui des porteurs.
3. Demander aux voltigeurs de descendre simultanément, sans mouvements brusques, et aux voltigeurs extérieurs de descendre de côté.
4. S'assurer que chaque membre de la pyramide demeure stable et que chaque étage offre une plateforme à l'horizontale.
5. Surveiller les pieds des voltigeurs pour qu'ils ne soient pas appuyés sur la colonne des porteurs.



PYRAMIDES LA MONTAGNE

Description de l'élément technique

Pyramide à 5 personnes.

Prérequis

- Chaise sur les mains d'un porteur allongé sur le dos au sol. (Voir *Chaise, Main à main*, p. 16.)
- Un porteur appuyé sur les pieds d'un autre porteur, allongé sur le dos avec les jambes vers le haut. Les pieds sont appuyés sur les omoplates du porteur debout.

Explications du mouvement

- Un premier porteur couché sur le dos au centre de la surface d'entraînement, les épaules et le bassin bien appuyés, soulève les jambes et les bras, les pieds en ouverture. Un second porteur se place de façon à pouvoir, en se laissant tomber légèrement vers l'arrière, appuyer ses omoplates sur les pieds du premier porteur. Un troisième porteur, debout près de la tête du premier porteur, se place en position carpée de façon à ce que ses avant-bras se posent sur les bras du premier porteur en s'assurant toutefois de maintenir son CDM au-dessus de ses pieds. **M 1**
- Un premier voltigeur monte debout sur le dos du porteur en position carpée, en évitant tout mouvement brusque et en posant les pieds sur le bassin. **M 2**
- Un autre voltigeur monte en escalier sur les épaules du deuxième porteur. Ce dernier plie légèrement les jambes afin de permettre au voltigeur d'appuyer le pied sur le haut de sa cuisse et offre, à l'aide de ses bras, un support tout au long de sa montée. Une fois en équilibre sur les épaules du porteur, les mains en appui sur les bras de ce dernier, le voltigeur transfère progressivement son CDM sur ses mains, lève les jambes et se place en position chaise, dans un rythme lent et fluide. **M 3**
- Au cours de la descente, le voltigeur qui est en position chaise pose de nouveau ses pieds sur les épaules du porteur et saute vers l'avant, en évitant tout mouvement brusque. Le premier voltigeur, de son côté, pose une main sur les omoplates du porteur et l'autre sur son bassin, puis saute vers l'arrière, en douceur.

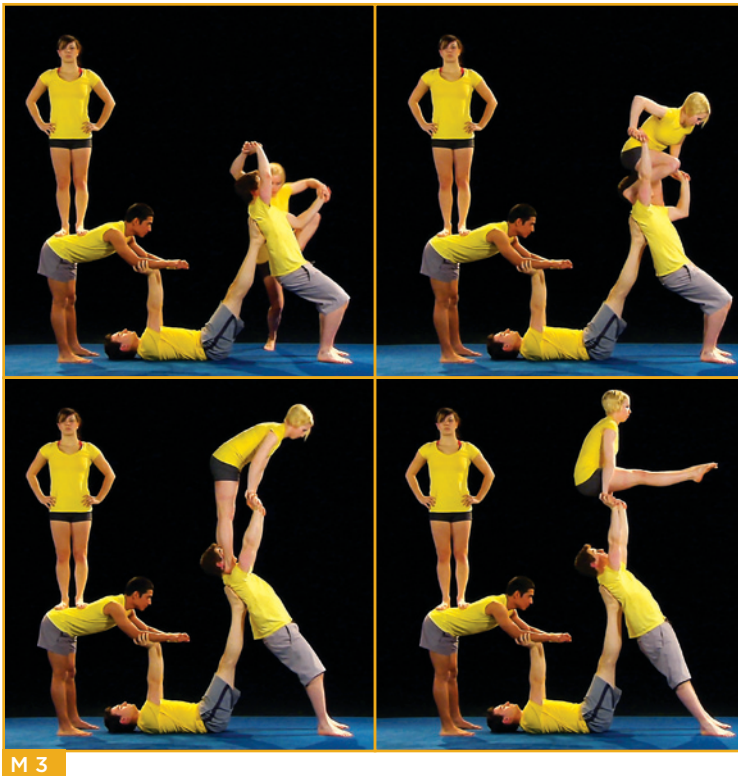


M 1



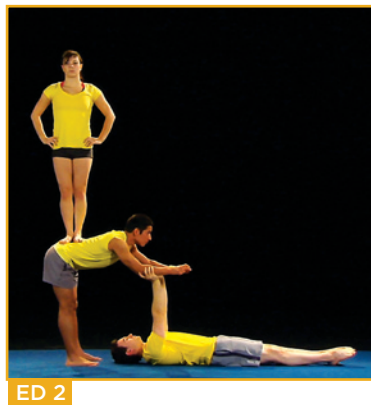
M 2





Éducatifs

1. Faire la figure avec la chaise seulement. **ED 1**
2. Réaliser la pyramide seulement avec le voltigeur debout sur le porteur carpé. **ED 2**



Assistance manuelle

- Le pareur tient un bras du voltigeur qui fait la chaise afin de l'aider à monter.
- Il surveille la stabilité des trois porteurs. Il s'assure que le porteur qui soutient la chaise est bien solide sur le porteur allongé au sol.
- Il s'assure aussi que le porteur en position sumo carpée maintient son CDM sur ses pieds. Ainsi, le voltigeur sera en sécurité dans l'éventualité d'une chute de l'autre partie de la pyramide.

Erreurs communes

1. Le porteur qui soutient la chaise tombe.
2. Le voltigeur debout sur le porteur en position carpée est instable.

Corrections et exercices correctifs

1. S'assurer que le porteur au sol place ses pieds sur les omoplates du porteur soutenant la chaise, de façon à stabiliser celui-ci.
2. S'assurer que le porteur qui est devant en position carpée a le dos à l'horizontale. Le voltigeur doit appuyer ses pieds sur le bassin du porteur. Le voltigeur qui fait la chaise doit éviter tout mouvement brusque dans la montée sur le porteur et lorsqu'il se maintient en position chaise.



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.