

# TECHNIQUES DE BASE EN ARTS DU CIRQUE



## ROLA BOLA



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.

### JEU D'ACTEUR

#### INTRODUCTION AU JEU D'ACTEUR

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

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



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

### MAIN À MAIN

#### INTRODUCTION AU MAIN À MAIN

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

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



**TERMINOLOGIE**

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

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

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

**Fil**  
Câble sur lequel on marche.

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

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

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

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

**ÉQUIPEMENT**

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



**Câbles de côté** **Plateforme « A »**

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

## Terminologie

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

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

## Équipement requis

Équipement nécessaire à la pratique des différentes disciplines présentées.

## Renseignements particuliers

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

## Sécurité

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

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

**TERMINOLOGIE**

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

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

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

**Pieds en flex**  
Position de la cheville en flexion.

**Suspension mi-reversée**  
Flexion des hanches en position inversée.

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

**RENSEIGNEMENTS PARTICULIERS**

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

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

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

**SÉCURITÉ**

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

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

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

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





### ACROBATIE MENICHELLI

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

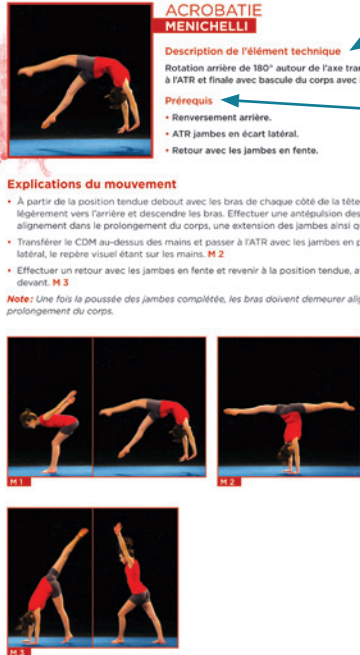
**Prérequis**

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

**Explications du mouvement**

- À partir de la position tendue debout avec les bras de chaque côté de la tête, basculer légèrement vers l'arrière et descendre les bras. Effectuer une antépuulsion des bras jusqu'à leur alignement dans le prolongement du corps, une extension des jambes ainsi que des hanches. **M 1**
- Transférer le CDM au-dessus des mains et passer à l'ATR avec les jambes en position d'écart latéral, le repère visuel étant sur les mains. **M 2**
- Effectuer un retour avec les jambes en fente et revenir à la position tendue, avec le repère visuel devant. **M 3**

**Note:** Une fois la poussée des jambes complétée, les bras doivent demeurer alignés dans le prolongement du corps.



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

## Description de l'élément technique

Description concise précisant la nature ou les mouvements-clés de l'élément technique présenté.

## Prérequis

Figures, schémas corporels et habiletés techniques à maîtriser avant d'entreprendre l'apprentissage de l'élément.

## Explications des mouvements

Présentation détaillée des différentes séquences de mouvements qui composent l'élément.

Désignées par l'icône **M**

Ces explications étant appuyées par une ou plusieurs photos qui leur correspondent, l'ajout d'un chiffre à la lettre **M** permet de suivre les séquences représentées visuellement. **M 1** ; **M 2**, etc.

## Note de sécurité

Au-delà des indications présentes dans la première section, les notes de sécurité signalent des aspects essentiels à considérer au cours de l'exécution de ce mouvement pour éviter tout risque de blessure.

### PYRAMIDES LA PYRAMIDE D'ÉGYPTÉ

**Description de l'élément technique**  
Pyramide à 7 personnes.


**Prérequis**

- Voltigeur debout sur un porteur en position sumo carpiée.

**Explications du mouvement**

- Quatre porteurs se placent l'un à côté de l'autre en position sumo carpiée en entrecroisant les jambes avec celles des porteurs voisins afin de stabiliser la base de la pyramide et de former une ligne droite. Les dos doivent être à l'horizontale et à la même hauteur les uns que les autres. **M 1**
- Un premier voltigeur monte sur les deux porteurs du centre en appuyant ses mains sur leur dos, en montant soit directement, soit à l'aide d'un appui du pied sur une cuisse. Une fois en hauteur, le voltigeur pose un pied sur le bassin de chacun des porteurs du centre et appuie ses mains sur les omoplates de ces derniers. Deux autres voltigeurs répètent cette séquence, l'un se plaçant sur le dos des deux porteurs de gauche et l'autre sur celui des deux porteurs de droite. **M 2**
- Lorsque les trois voltigeurs sont stables, ils relèvent le tronc afin d'avoir le dos à l'horizontale. Simultanément, porteurs et voltigeurs effectuent une extension latérale des bras avec appui sur les épaules des partenaires voisins, s'il y a lieu. Les porteurs complètent la séquence par une extension des jambes. **M 3**
- Pendant la descente, les voltigeurs posent de nouveau leurs mains sur les omoplates des porteurs puis sautent vers l'arrière, l'un après l'autre, à partir du centre et en évitant tout mouvement brusque.

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

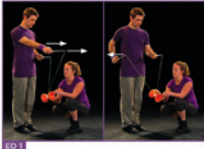


Techniques de base en arts du cirque - PYRAMIDES - © 2011 Cirque du Soleil



**Éducatifs**

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

**Variantes**


- 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

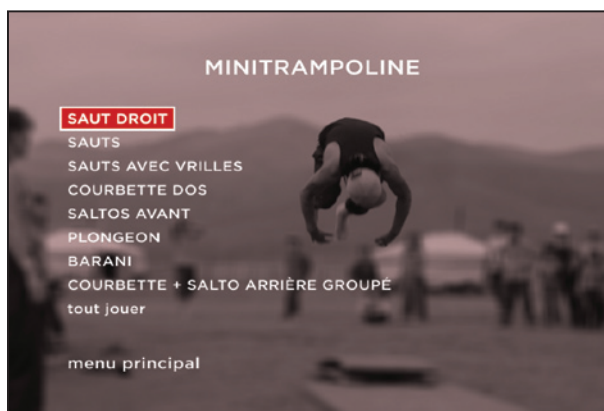


### Menu général

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.



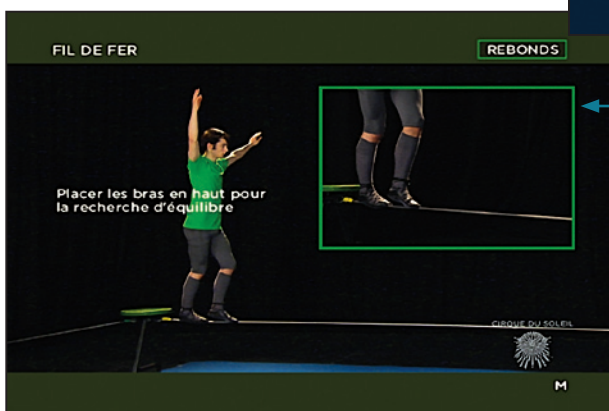


## Mises en garde

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.





# ROLA BOLA

## INTRODUCTION AU ROLA BOLA

La pratique du rola bola consiste à se tenir en équilibre sur une planche appuyée sur un rouleau. Cette discipline requiert une bonne coordination et une bonne conscience corporelle et peut être combinée à d'autres comme la jonglerie ou le main à main.



## TERMINOLOGIE

### Centre de masse (CDM)

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

### Pareur

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

### PRÉ

Position de recherche d'équilibre.

## ÉQUIPEMENT

### Barre fixe

Barre horizontale fixée à environ un mètre du sol et servant à effectuer des mouvements de gymnastique.

### Espalier

Large échelle fixée à un mur et servant à effectuer des mouvements de gymnastique.

### Planche

La longueur de la planche doit être fonction de la grandeur de la personne, soit environ la moitié de la hauteur de celle-ci. La largeur est d'environ le tiers de la longueur. La surface doit être antidérapante. La planche peut être munie d'étages superposés afin de permettre au participant d'exécuter d'autres types de figures. Ces étages sont alors soutenus par des appuis placés aux quatre extrémités de la planche. Les participants peuvent également répéter des figures sur une planche fixe. Cette dernière possède les mêmes dimensions que la planche conventionnelle, à la différence qu'elle est soutenue par des appuis au sol, qui la rendent immobile et plus sécuritaire.



### Rouleau

Le rouleau doit être un peu plus long que la largeur de la planche et il doit avoir un diamètre d'environ un sixième de la longueur de la planche.

## RENSEIGNEMENTS PARTICULIERS

### Position de base sur la planche

Les pieds doivent être près de l'extrémité de la planche, les genoux légèrement pliés, le tronc à la verticale, les bras en extension latérale et le regard vers l'avant.

### Position d'équilibre de la planche

Position horizontale stable de la planche sur le rouleau.





# TABLE DES MATIÈRES

## ROLA BOLA

### ÉLÉMENTS TECHNIQUES

Montée latérale	5
Descente latérale	7
Position de recherche d'équilibre (PRÉ)	9
Montée en sautant	11
Descendre en sautant	14
PRÉ en jonglant	17
PRÉ longitudinale:	
Longitudinale - deux jambes	19
Longitudinale - une jambe	21
PRÉ, saut sur une planche (Absent du DVD)	23
Montée un pied et une main	25
PRÉ multi-étages	27
PRÉ, passer dans un cerceau	29







## ROLA BOLA MONTÉE LATÉRALE

### Description de l'élément technique

À partir du sol, montée sur la planche et maintien de l'équilibre.

### Explications du mouvement

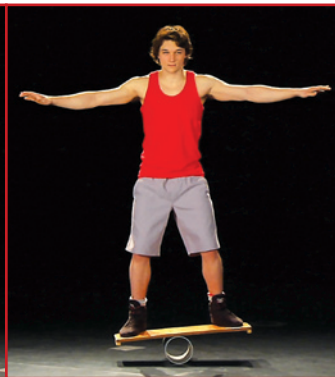
- Se placer debout sur la planche avec le poids du côté qui est en appui au sol. Placer les pieds aux extrémités de la planche et allonger les bras latéralement. **M 1**
- Déplacer le CDM au-dessus du rouleau afin de répartir le poids sur les deux jambes. **M 2**



M 1



M 2



### Éducatif

1. Monter en appuyant les deux mains sur un espalier ou une barre fixe.

### Assistance manuelle

- Le pareur doit maintenir le CDM du participant au-dessus du rouleau et empêcher les mouvements latéraux brusques.

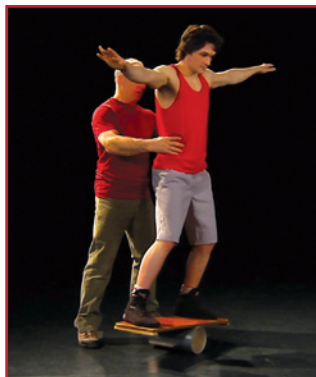
Voici deux façons de parer :

- Le pareur est placé devant le participant et lui tient les bras afin de l'aider à stabiliser son équilibre. **AM 1**
- Le pareur est placé derrière le participant et lui tient les hanches afin de l'aider à stabiliser son équilibre. **AM 2**





AM 1



AM 2

### Erreurs communes

1. Le participant est en position carpée et regarde vers le bas.
2. Le participant pousse du pied sans transférer le CDM.
3. Le participant s'appuie trop sur le pareur.

### Corrections et exercices correctifs

1. Fixer un point droit devant à la hauteur des yeux.
2. Le pareur déplace le participant pendant le transfert du poids.
3. Le pareur aide le participant en le tenant à la hauteur des hanches par-derrière.





## ROLA BOLA DESCENTE LATÉRALE

### Description de l'élément technique

À partir de la position de recherche d'équilibre, inclinaison d'un côté de la planche jusqu'au sol.

### Prérequis

- Montée latérale.
- PRÉ pendant 5 secondes. (Voir PRÉ, p. 9.)

### Explications du mouvement

- À partir de la PRÉ, transférer le CDM vers un côté et déplacer la planche horizontalement afin que le rouleau se retrouve sous l'une des extrémités de la planche. **M 1**
- Déposer au sol l'extrémité de la planche qui est la plus éloignée du rouleau. **M 2**
- Descendre de la planche en enlevant le pied le plus élevé en premier.



M 1



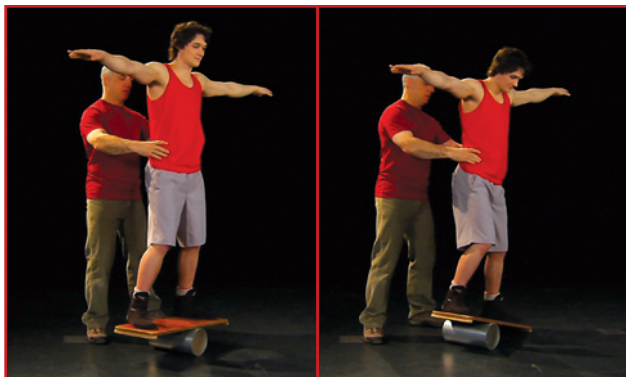
M 2

### Éducatif

1. À partir de la PRÉ, déplacer son CDM afin de déplacer latéralement la planche de gauche à droite, tout en la maintenant à l'horizontale.

### Assistance manuelle

- Le pareur est placé derrière le participant et le tient à la hauteur des hanches afin de stabiliser son équilibre et de l'aider à effectuer la descente. **AM 1**
- Le pareur est placé devant le participant et lui tient les bras afin de stabiliser son équilibre et de l'aider à effectuer la descente.



AM 1

### Erreurs communes

1. Le participant éprouve de la difficulté à déplacer la planche latéralement.
2. Le participant éprouve de la difficulté à déposer une des extrémités de la planche au sol.

### Corrections et exercices correctifs

1. Le participant doit déplacer son CDM et non seulement la planche.
2. Le participant doit déplacer la planche afin que l'une de ses extrémités se place au-dessus du rouleau, placer son CDM au-dessus de cette extrémité et enfin déposer la planche au sol.





## ROLA BOLA

### POSITION DE RECHERCHE D'ÉQUILIBRE (PRÉ)

#### Description de l'élément technique

Recherche et maintien de l'équilibre sur la planche.

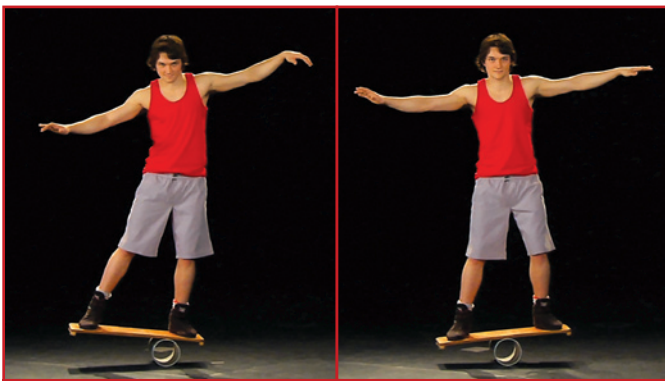
#### Prérequis

- Montée latérale.

### Explications du mouvement

- Debout sur la planche avec les pieds près des extrémités, déplacer la planche latéralement en gardant le CDM au-dessus du rouleau. **M 1**

*Note: Il est important de plier légèrement les genoux.*



**M 1**

### Éducatifs

1. En s'appuyant à un espalier, ou à une barre fixe, ou avec une assistance manuelle devant, prendre la PRÉ et déplacer intentionnellement la planche de gauche à droite et vice versa, en la gardant à l'horizontale. Maintenir le CDM au-dessus du rouleau. **ED 1**
2. Avec une assistance manuelle derrière, prendre la PRÉ et déplacer intentionnellement la planche de gauche à droite et vice versa, en la gardant à l'horizontale. Maintenir le CDM au-dessus du rouleau.
3. Refaire l'exercice sans assistance manuelle, mais avec un tapis sous le rola bola, ensuite directement sur le sol.



ED 1

## Assistance manuelle

- Le pareur doit maintenir le CDM du participant au-dessus du rouleau et empêcher les mouvements latéraux brusques.

Voici deux façons de parer :

- Le pareur est placé devant le participant et lui tient les bras afin de l'aider à stabiliser son équilibre;
- Le pareur est placé derrière le participant et lui tient les hanches afin de l'aider à stabiliser son équilibre.

### Erreurs communes

Le participant ne tient pas en équilibre assez longtemps parce que :

1. Le déplacement de la planche se fait trop tard.
2. Le déplacement de la planche est trop prononcé ou trop faible.
3. La planche touche au sol.

### Corrections et exercices correctifs

1. Déplacer la planche plus tôt.
2. Répéter la position de recherche d'équilibre à partir d'un espalier ou d'une barre fixe afin de permettre au participant de mieux maîtriser les déplacements sur la planche. **EX**
3. Le participant doit déplacer la planche latéralement, et non pousser vers le bas.

## Variante

1. PRÉ avec les pieds en ouverture : rapprocher les pieds jusqu'à ce que les talons se touchent tout en maintenant une distance entre les pointes de pieds.







## ROLA BOLA MONTER EN SAUTANT

### Description de l'élément technique

Saut sur la planche à partir d'une position accroupie.

### Prérequis

- Montée latérale.
- Descente latérale.
- PRÉ pendant 30 secondes.

### Explications du mouvement

- En position accroupie derrière la planche, tenir celle-ci à l'horizontale sur le rouleau, près du point d'équilibre. **M 1**
- La planche devrait tenir en position horizontale pendant un court laps de temps.
- Dans un mouvement rapide, retirer les mains de la planche, sauter et poser simultanément les pieds sur la planche, en PRÉ. **M 2**



M 1



M 2

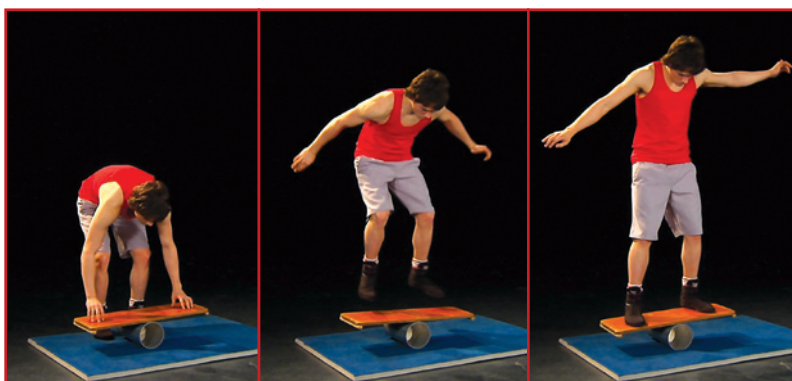
### Éducatifs

1. À l'aide d'une planche fixe, répéter l'action de retirer les mains de la planche et de sauter rapidement dessus. **ED 1**
2. Avec une assistance manuelle arrière, exécuter l'exercice avec le rola bola d'abord sur un tapis au sol, et après directement sur le sol.
3. Faire l'exercice sans aide, sur un tapis de sol. **ED 2**





ED 1



ED 2

## Assistance manuelle

- Le pareur est placé derrière le participant et le tient à la hauteur des hanches afin de l'aider à maintenir son CDM au-dessus du rouleau et empêcher tout mouvement latéral brusque. **AM 1**



AM 1



### Erreurs communes

1. La planche n'est plus en position horizontale au moment de la réception.
2. Le participant entre en contact avec la planche en sautant.
3. Au moment de la réception, une des extrémités de la planche touche le sol.

### Corrections et exercices correctifs

1. À partir de la position accroupie, sauter le plus rapidement possible après avoir retiré les mains de la planche.  
Bien placer la planche à l'horizontale.
2. S'éloigner un peu de la planche dans la position accroupie.  
Sauter plus haut.
3. Placer le CDM au-dessus du rouleau.





## ROLA BOLA DESCENDRE EN SAUTANT

### Description de l'élément technique

En position de recherche d'équilibre, saut vers l'arrière et réception accroupie.

### Prérequis

- Montée latérale.
- Descente latérale.
- PRÉ pendant 30 secondes.

### Explications du mouvement

- À partir de la PRÉ, stabiliser la planche et fléchir légèrement les genoux pour se préparer à sauter. **M 1**
- Dans un mouvement rapide, sauter et poser les pieds au sol, derrière la planche. **M 2**
- Dès le contact avec le sol, s'accroupir afin de rattraper la planche avec les mains. **M 3**



M 1



M 2



M 3

### Éducatifs

1. Avec les mains appuyées sur un espalier ou une barre fixe, se placer en position de préparation de saut et effectuer de petits sauts sur la planche.
2. Avec une assistance manuelle devant, sauter derrière le rola bola, directement sur le sol, sans rattraper la planche. **ED 2**
3. Sauter derrière le rola bola, directement sur le sol, sans rattraper la planche. **ED 3**
4. Sauter derrière le rola bola, sur un tapis de réception, et rattraper la planche. **ED 4**





ED 2



ED 3



ED 4

### Assistance manuelle

- Le pareur est placé derrière le participant et le tient à la hauteur des hanches afin de l'aider à stabiliser son équilibre. **AM 1**



AM 1

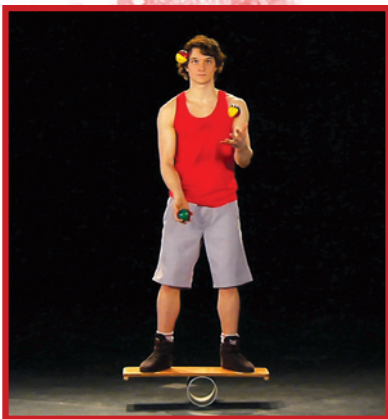
### Erreurs communes

1. La planche se déplace latéralement au moment du saut.
2. Le participant n'arrive pas à toucher la planche avec ses mains au moment de la réception accroupie.

### Corrections et exercices correctifs

1. Le participant doit maîtriser son équilibre avant de sauter.
2. Le participant doit sauter près de la planche en position accroupie.





## ROLA BOLA PRÉ EN JONGLANT

### Description de l'élément technique

Figures de jonglerie en position de recherche d'équilibre sur la planche.

### Prérequis

- PRÉ pendant un minimum de 30 secondes.
- Jongler avec aisance.  
(Voir *Cascade à 3 balles, Jonglerie*, p. 5.)

### Explications du mouvement

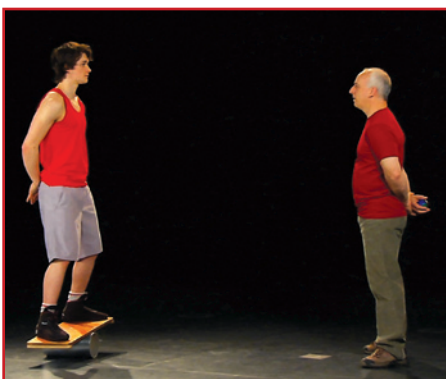
- À partir d'une PRÉ, garder l'équilibre en effectuant des figures de jonglerie dont la maîtrise est acquise. **M 1**



M 1

### Éducatifs

1. À partir de la PRÉ, garder l'équilibre avec les bras dans le dos, sans bouger le haut du corps. **ED 1**
2. À partir de la PRÉ, garder l'équilibre en changeant le centre de l'attention visuelle (exemple: regarder au loin, lire, fermer les yeux, etc.). **ED 2**



ED 1



ED 2

### **Erreur commune**

1. Le participant éprouve de la difficulté à jongler sur la planche aussi aisément qu'il le fait au sol.

### **Correction et exercice correctif**

1. Garder le haut du corps en position stable.  
Rechercher la PRÉ avec les pieds en gardant le CDM au-dessus du rouleau.







## ROLA BOLA PRÉ LONGITUDINALE - DEUX JAMBES

### Description de l'élément technique

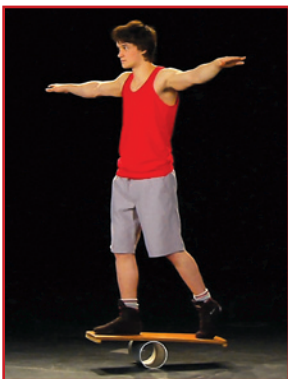
En position longitudinale, maintien de l'équilibre sur la planche.

### Prérequis

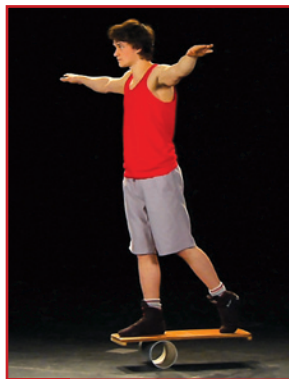
- PRÉ.

### Explications du mouvement

- À partir de la PRÉ, tourner un pied d'un quart de tour vers l'extérieur afin qu'il soit parallèle à la planche. **M 1**
- Tourner l'autre pied d'un quart de tour vers l'intérieur en même temps que le tronc. **M 2**



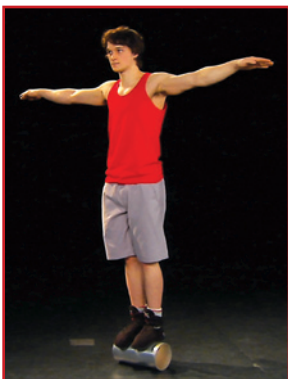
M 1



M 2

### Educatif

1. S'exercer à la PRÉ longitudinale directement sur le rouleau du rola bola. **ED 1**

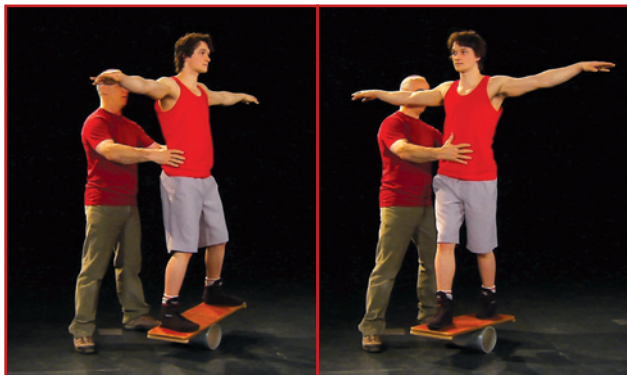


ED 1



## Assistance manuelle

- Le pareur est placé derrière le participant et le tient à la hauteur des hanches afin de l'aider à stabiliser son équilibre. **AM 1**



AM 1

### Erreurs communes

1. Une des extrémités de la planche touche le sol.
2. Le participant éprouve de la difficulté à maintenir son équilibre latéral.

### Corrections et exercices correctifs

1. Garder le CDM au-dessus du rouleau.
2. Écarter légèrement les pieds pour qu'ils soient près du bord de la planche.

## Variante

1. Pieds juxtaposés : à partir de la PRÉ longitudinale, rapprocher les pieds du centre latéral de la planche afin qu'ils soient juxtaposés et parallèles. **V 1**



V 1





## ROLA BOLA PRÉ LONGITUDINALE - UNE JAMBE

### Description de l'élément technique

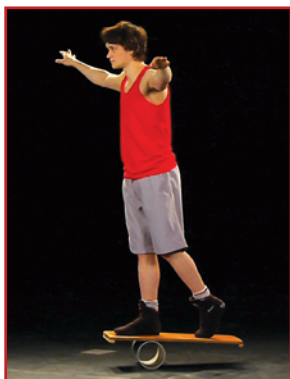
En position longitudinale, maintien de l'équilibre sur une jambe.

### Prérequis

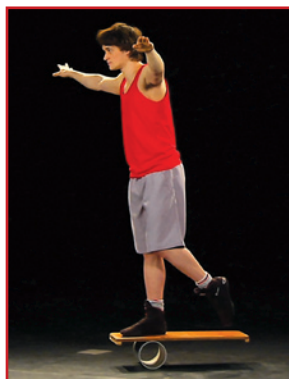
- PRÉ longitudinale.

### Explications du mouvement

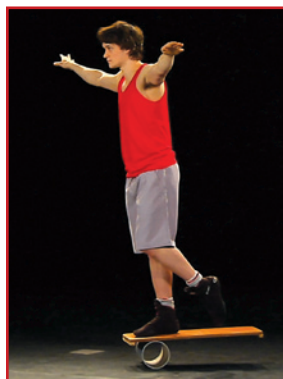
- À partir de la PRÉ longitudinale, reculer la planche jusqu'à ce que le rouleau soit en dessous du pied de devant. **M 1**
- Transférer doucement le poids vers le pied de devant en déplaçant le CDM au-dessus du rouleau. **M 2**
- Soulever doucement le pied de derrière en le gardant à quelques centimètres de la planche. **M 3**



M 1



M 2

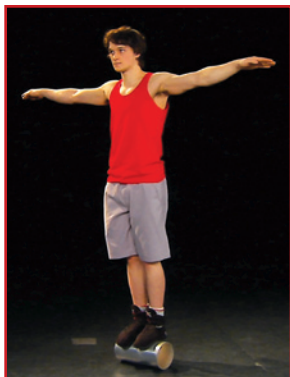


M 3

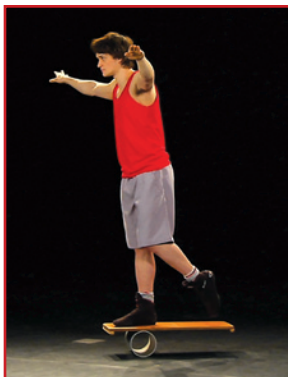
### Éducatifs

1. S'exercer à la PRÉ longitudinale sur deux jambes directement sur le rouleau du rola bola. **ED 2**
2. Transférer doucement le poids vers le pied de devant en déplaçant le CDM au-dessus du rouleau. Soulever doucement le pied de derrière, en le gardant presque collé à la planche. **ED 3**

**Note:** Toujours garder le pied de derrière près de la planche afin de le poser rapidement dans l'éventualité d'une perte d'équilibre.



ED 2



ED 3

## Assistance manuelle

- Le pareur est placé derrière le participant et le tient à la hauteur des hanches afin de l'aider à stabiliser son équilibre.

### Erreurs communes

1. Le participant n'arrive pas à soulever son pied de derrière.
2. Le participant tombe vers l'avant.

### Corrections et exercices correctifs

1. Déplacer le CDM au-dessus du pied de devant.
2. Garder le CDM au-dessus du pied de devant.





## ROLA BOLA

### PRÉ, SAUT SUR UNE PLANCHE (Absent du DVD)

#### Description de l'élément technique

En position de recherche d'équilibre, saut à la verticale sur la planche avec réception contrôlée.

#### Prérequis

- PRÉ.
- Montée en sautant.
- Descente en sautant.

#### Explications du mouvement

- À partir de la PRÉ, sauter à la verticale avec une réception maîtrisée, en gardant le CDM au-dessus du rouleau et maintenir la PRÉ. **M 1**



M 1

#### Éducatifs

1. Sur une planche fixe, à partir de la PRÉ, sauter à la verticale avec une réception maîtrisée, en gardant le CDM au-dessus de la planche. **ED 1**
2. Pratiquer la PRÉ avec le centre de la planche au-dessus du rouleau.
3. Répéter l'exercice en faisant de petits sauts.
4. Ralentir le mouvement en pliant un peu plus les genoux au moment de la préparation du saut.





ED 1

## Assistance manuelle

- Le pareur soutient le participant en se tenant derrière la planche et l'aide à stabiliser son équilibre au besoin.

### Erreurs communes

1. Le participant regarde la planche, se penche vers l'avant et saute en avançant.
2. La planche ne reste pas en équilibre horizontalement pendant le saut.

### Corrections et exercices correctifs

1. Regarder droit devant avec le tronc à la verticale.
2. Garder la planche centrée au-dessus du rouleau pendant la PRÉ.

## Variantes

1. Sauts en position groupée.
2. Sauts avec passage dans un cerceau.





## ROLA BOLA

### MONTÉE UN PIED ET UNE MAIN

#### Description de l'élément technique

À partir d'un appui sur un pied et une main, montée sur la planche jusqu'à la position debout.

#### Prérequis

- PRÉ.

#### Explications du mouvement

- Avec un pied sur la planche et la main du côté opposé appuyée sur l'autre extrémité, garder l'autre bras à l'horizontale, transférer doucement le CDM au centre de la planche.
- Rechercher l'équilibre avec la main et le pied sur la planche.
- Déposer l'autre pied sur la planche à la place de la main et se relever en PRÉ. **M 1**
- Descendre du rola bola en exécutant les étapes dans l'ordre inverse.



**M 1**

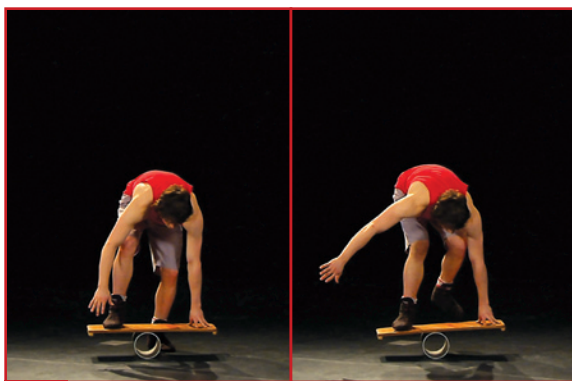
#### Éducatifs

1. Effectuer l'exercice sur le sol. Avec un pied et une main appuyés, transférer doucement le CDM et se relever.
2. Effectuer l'exercice sur une planche fixe. De la position de départ, un pied sur la planche et la main du côté opposé appuyée sur l'autre extrémité, transférer doucement le CDM au centre de la planche. **ED 2**
3. Sur une planche fixe, répéter le même exercice mais en effectuant le transfert du CDM plus rapidement.
4. Sur le rola bola, tenir en équilibre en position un pied et une main pendant environ dix secondes. **ED 4**
5. À partir de la PRÉ, descendre du rola bola en exécutant les étapes inverses de la montée avec un pied et une main. **ED 5**





ED 2



ED 4

## Assistance manuelle

- Le pareur est placé derrière le participant et le tient à la hauteur des hanches afin de l'aider à placer son CDM au-dessus du rouleau.

### Erreurs communes

1. L'extrémité de la planche où est posé le pied touche le sol.
2. Le participant éprouve de la difficulté à poser l'autre pied parce que le bras et la jambe d'appui sont trop fléchis.

### Corrections et exercices correctifs

1. Répartir le poids également entre la main et le pied.
2. Pratiquer des exercices permettant l'amélioration de la flexibilité des ischio-jambiers, muscles de l'arrière de la cuisse. **EX**







## ROLA BOLA PRÉ MULTI-ÉTAGES

### Description de l'élément technique

Maintien de l'équilibre sur une planche multi-étages.

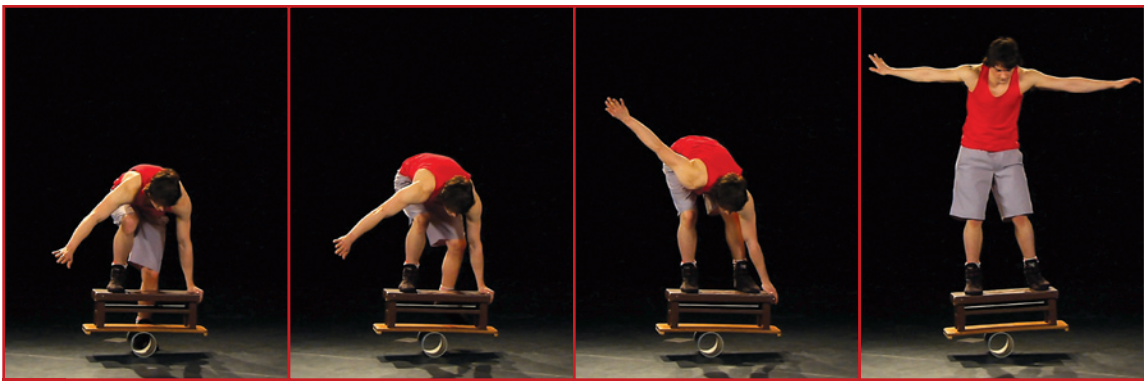
### Prérequis

- PRÉ.
- Montée un pied et une main. Tenir l'équilibre pendant un minimum de 10 secondes.

### Explications du mouvement

- Avec un étage supplémentaire, prendre la PRÉ en utilisant la montée avec un pied et une main. **M 1**
- Pour descendre, utiliser l'une des deux techniques suivantes: la descente avec une main et un pied ou la descente avec saut.

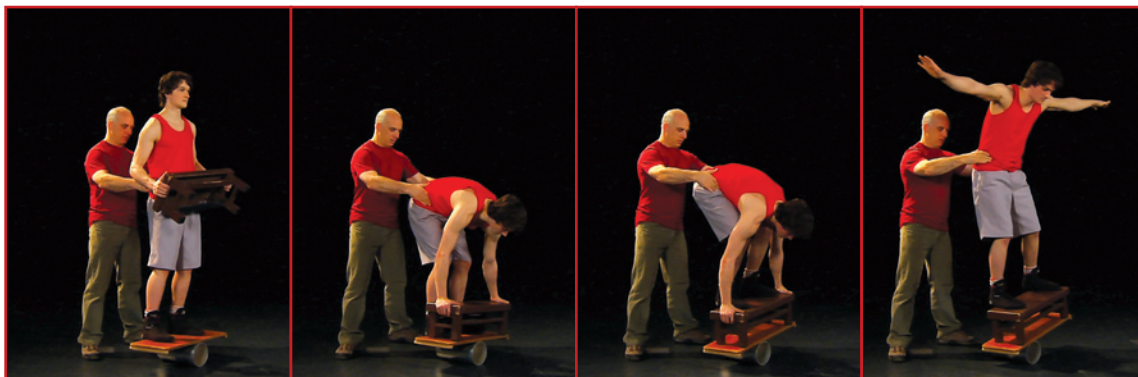
**Note:** Les appuis des étages doivent être placés près des extrémités de la planche.



**M 1**

### Éducatifs

1. Effectuer des montées avec un pied et une main sur une seule planche jusqu'à acquérir une bonne maîtrise et un taux de réussite constant.
2. Avec une assistance manuelle derrière, rechercher la PRÉ, superposer un étage sur le rola bola puis monter sur l'étage, avec l'appui des deux mains, un pied à la fois. **ED 1**



ED 1

## Assistance manuelle

- Le pareur est placé derrière le participant et le tient à la hauteur des hanches afin de l'aider à placer son CDM au-dessus du rouleau.

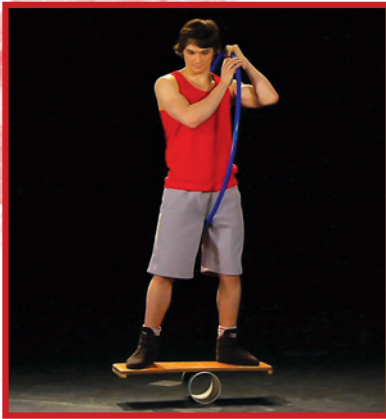
### Erreurs communes

1. La structure d'étages est instable parce que les points d'appui sont mal alignés.
2. Le participant éprouve de la difficulté à maintenir son équilibre.

### Corrections et exercices correctifs

1. Bien aligner les points d'appui des étages.
2. Compenser la lourdeur de la structure à étages par une plus grande précision dans la recherche d'équilibre.





## ROLA BOLA PRÉ, PASSER DANS UN CERCEAU

### Description de l'élément technique

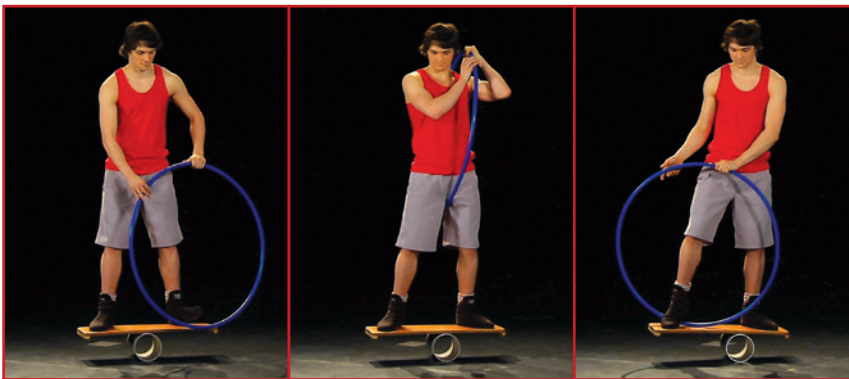
En position de recherche d'équilibre, passage latéral à travers un cerceau.

### Prérequis

- PRÉ.

### Explications du mouvement

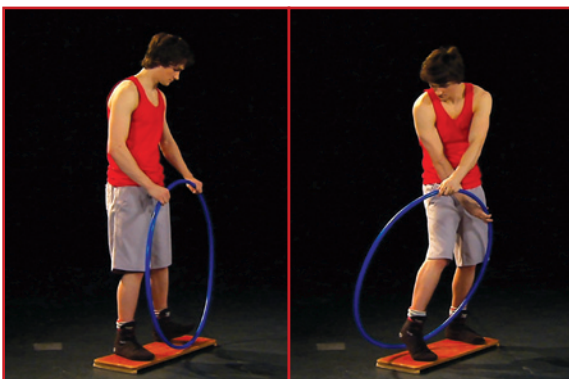
- À partir de la PRÉ, passer dans un cerceau latéralement, en commençant par une jambe, puis le corps et ensuite l'autre jambe. **M 1**



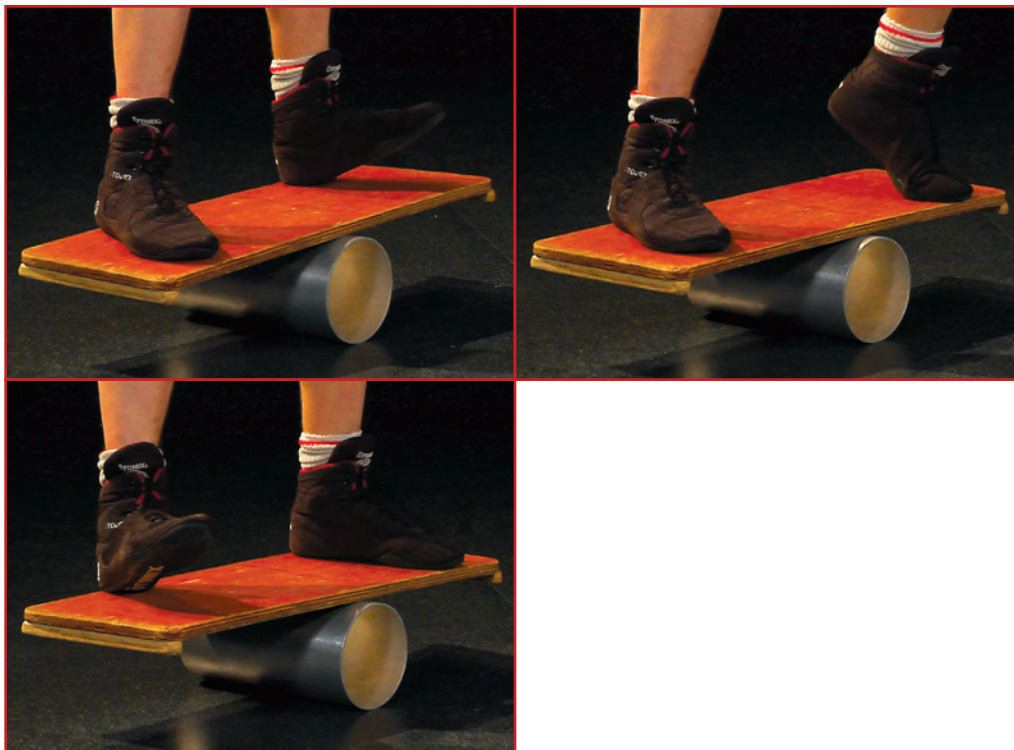
**M 1**

### Éducatifs

1. Au sol, passer dans le cerceau latéralement en passant chaque jambe sans quitter le sol. **ED 1**
2. À partir de la PRÉ, garder l'équilibre en soulevant alternativement le talon et les orteils de chaque pied. **ED 2**



**ED 1**



ED 2

## Assistance manuelle

- Le pareur est placé derrière le participant et lui tient les hanches au besoin afin de l'aider à placer son CDM au-dessus du rouleau.

### Erreurs communes

1. Le participant éprouve de la difficulté à passer le cerceau sous le pied.
2. Le participant éprouve de la difficulté à passer le corps dans le cerceau.

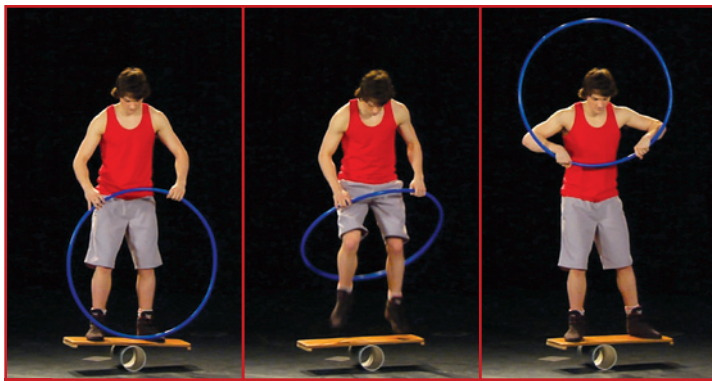
### Corrections et exercices correctifs

1. Bien lever la pointe du pied et le talon alternativement.
2. Prendre un cerceau plus grand.  
Arrondir le dos et le cou pour diminuer la longueur du tronc.

## Variantes

1. Cerceau à l'horizontale: à partir de la PRÉ, sauter sur la planche en faisant passer un cerceau sous les pieds. Avec les mains, remonter le cerceau afin de le faire passer au-dessus de la tête. **V 1**
2. Deux cerceaux à la fois: un des cerceaux devant être un peu plus petit que l'autre.





V1



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.