

TECHNIQUES DE BASE EN ARTS DU CIRQUE



TRAPÈZE FIXE



FONDATION
CIRQUE DU SOLEIL™



CIRQUE DU SOLEIL

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

Conseillers spéciaux: Bernard Petiot, Martin Bolduc

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

Révision:

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

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

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

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

Révision linguistique: Liliane Michaud, Diane Martin

Formateurs Service Citoyenneté:

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

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

Direction de contenus: Daniela Arendasova, directrice des études

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

Rédaction:

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

Démonstration photos et vidéos:

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

Dépôt légal: Été 2011

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

Remerciements pour leur collaboration:

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

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

Tous droits réservés/All rights reserved

Produit au Canada/Produced in Canada



© 2011 Cirque du Soleil
cirquedusoleil.com

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

PRÉFACE

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

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

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

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

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

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

Daniela Arendasova
Directrice des études
École nationale de cirque
Montréal



INTRODUCTION

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

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

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

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

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

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

L'ouvrage comprend deux composantes principales :

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

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



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

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

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



MODE D'EMPLOI – DOCUMENTS ÉCRITS

Introduction

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

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.

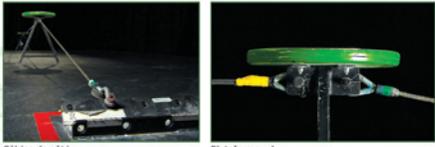
Pied en ouverture
Rotation externe du pied d'environ 45 degrés.

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 »**

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.

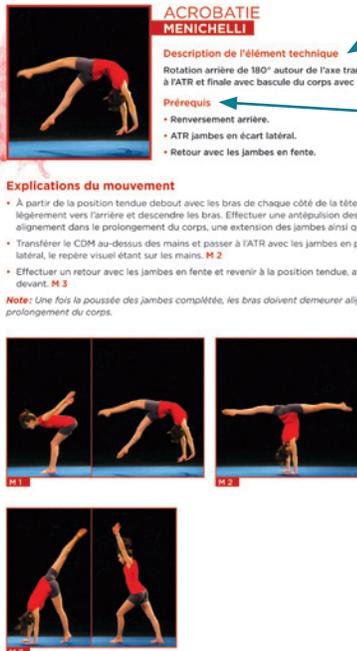
Prérequis

- 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 antépulsion 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

CORDE LISSE ET TISSU ACCROCHAGE

Description de l'élément technique
Accrochage sécuritaire de la corde et du tissu.



Explications

- Toujours accrocher le tissu sur une pièce d'acier, préférablement de forme circulaire, d'un minimum de neuf centimètres de circonférence intérieure et de un centimètre et demi de diamètre. L'anneau doit être forgé et non soudé. Une pièce en forme de poire ou ovale est aussi acceptable si elle respecte les mêmes critères; s'assurer que la pièce offre une base suffisamment large afin d'éviter que le tissu se déplace et remonte.

Installation

- Sur le sens de la longueur, replier le tissu en deux parties égales et l'installer en étranglement autour de l'anneau. Passer le pli au centre de l'anneau et repasser l'anneau au creux du pli du tissu.

Erreur commune	Correction et exercice correctif
1. Utilisation d'une pièce en alliage d'aluminium, destinée à un autre usage que l'accrochage. Par exemple: Un « B » d'escalade, pièce trop petite et en alliage, donc plus fragile que l'acier.	1. Se procurer le matériel auprès d'un fournisseur spécialisé en gréage acrobatique.

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

Entretien et accrochage des appareils aériens

Indications sur le montage, l'entretien et l'accrochage sécuritaire d'appareils aériens.

Information contenue à la fin du chapitre de chacune des disciplines aériennes.

TRAPÈZE FIXE ACCROCHAGE ET ENTRETIEN

Description de l'élément technique
Accrochage sécuritaire, entretien et rangement du trapèze.



Explication

Accrochage

- Accrochage de base:** S'assurer que les mousquetons se vissent vers le bas. La structure ou le système auquel le trapèze est accroché doit avoir été vérifié par un gréeur ou un ingénieur.
- Trapèze à hauteur ajustable:** Il existe deux méthodes pour attacher de façon sécuritaire un trapèze installé sur un système dont la hauteur est réglable:
 - Nœud de sécurité pour l'ascendeur.
 - Nœud d'attache au pin rail.

Entretien

- L'entretien d'un trapèze se fait au moins une fois par année.**
- Compte tenu de l'utilisation du trapèze, il est important de vérifier l'état de l'attache de la corde-barre, sous le manchon. Il faut découper le tissu, s'il y a lieu, et dérouler le matériel de rembourrage pour regarder les soudures, manilles, cosses, câbles, cordes et les remplacer au besoin.
- Périodiquement, il faut changer la guidoline sur la barre lorsqu'elle glisse trop, devient sale, sèche ou se déroule. Prendre soin de toujours enlever l'ancienne et de retirer l'excédent de colle de la barre. Étirer le ruban en couvrant la barre pour éviter de former des plis.

Rangement

- Ranger le trapèze dans un endroit propre et sec. Chaque corde doit être roulée sur elle-même; éviter de les rouler trop serré ou de les plier.

30 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.



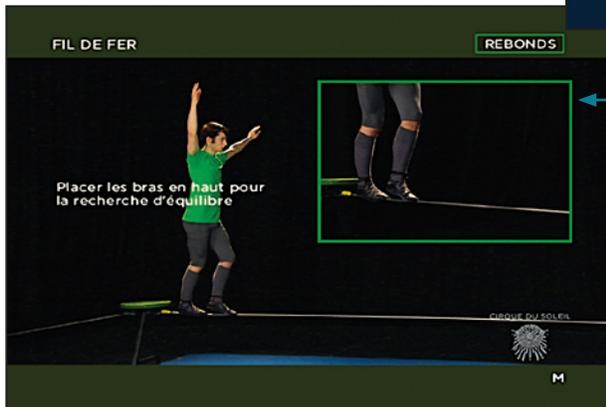


Mises en garde

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.





TRAPÈZE FIXE

INTRODUCTION AU TRAPÈZE FIXE

La pratique de cette discipline consiste à exécuter des figures, des suspensions et des équilibres variés sur un trapèze simple, sans toutefois utiliser de mouvements de ballant. Constitué d'une barre métallique horizontale suspendue à deux cordes verticales accrochées en deux points, le trapèze fixe peut être utilisé par une ou deux personnes.

Variante du trapèze, qui regroupe entre autres disciplines le trapèze volant, le trapèze ballant, le trapèze danse et le trapèze triple, le trapèze fixe sollicite force, souplesse, endurance et coordination.

TERMINOLOGIE

Arabesque

Jambe courbée vers l'arrière.

Espalier

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

Extension des hanches

Action d'éloigner les jambes du buste, soit d'augmenter l'angle tronc/jambes.

Guidoline

Ruban recouvrant la barre du trapèze.

Pieds en flex

Position de la cheville en flexion.

Pin Rail (Râtelier)

Support mural vertical comportant des encoches ou des éléments saillants régulièrement espacés, servant à ranger, à fixer ou à suspendre divers gréements de cirque.

Position cambrée

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

Position chandelle

Suspension inversée en position gainée.

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. Lorsque les jambes ou les jarrets sont accrochés au trapèze, la courbe se fait avec le haut du corps seulement, côtes rentrées, et les hanches en extension.

Traction

Action de soulever le corps, suspendu à une barre ou à un cerceau, en tirant avec les bras.

RENSEIGNEMENTS PARTICULIERS

Position des épaules

Lorsque le corps est suspendu par les mains, les épaules doivent se contracter vers le bas et les omoplates vers la colonne vertébrale afin de laisser le cou dégagé et les épaules perpendiculaires à la tête.

Position de la tête

En suspension, la tête doit suivre la courbe naturelle de la colonne vertébrale, entre les bras et le menton légèrement levé.

Position du tronc

En suspension, les muscles stabilisateurs doivent être contractés pour soutenir le corps, les côtes doivent s'abaisser vers le nombril, et les abdominaux être serrés vers l'arrière du corps, sans toutefois empêcher la courbe naturelle du dos.



Prise de main

Le pouce doit être placé autour de la barre en tout temps. De façon générale, on utilise la pronation au trapèze, c'est-à-dire que la paume de la main est dirigée vers le sol.

SÉCURITÉ

Toujours placer un tapis de réception sous l'appareil et respecter cet espace, surtout lorsque le trapéziste s'exerce. Il est également recommandé, particulièrement pour les débutants, de pratiquer le trapèze à basse altitude. L'instructeur doit connaître ses limites et être en mesure d'évaluer celles des participants. Enfin, l'équipement doit être en bon état et adéquatement installé.



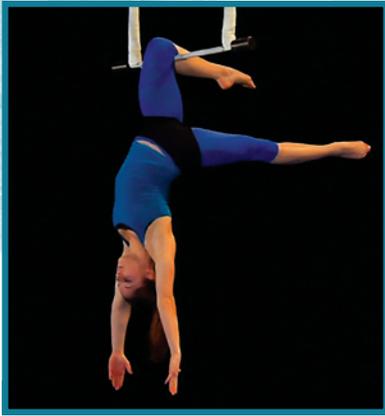
TABLE DES MATIÈRES

TRAPÈZE FIXE

ÉLÉMENTS TECHNIQUES

Jarret	7
Poisson	9
Rouleau une jambe	12
Roulade avant	15
Équilibre dos	18
Mise en ventre et rattrape-porteur	21
Sirène	24
Suspension	27
Accrochage et entretien	30





TRAPÈZE FIXE JARRET

Description de l'élément technique

Suspension à un genou sur la barre.

Prérequis

- Suspension deux jarrets.
- Accrochage deux mains, un jarret ou un jarret, une main.

Explications du mouvement

- À partir de la position deux jarrets avec extension aux hanches, les fesses serrées, tendre une jambe vers le haut et l'amener derrière soi en position arabesque.
- Revenir en position deux jarrets en effectuant le trajet inverse avec la jambe.

Éducatifs

1. Le participant est couché sur le ventre au sol avec un genou plié. L'instructeur tire sur le talon pour déplier la jambe. Le participant doit la garder pliée à plus de 90° et doit en même temps pousser le bassin vers le sol. **ED 1**
2. Bloquer le pied de la jambe en jarret à l'aide de la jambe libre ou de la main. **ED 2**
3. Soutenir son poids à l'aide d'une ou de deux cordes suspendues au trapèze. **ED 3**



ED 1



ED 2



ED 3

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 jarrets. Si le trapèze est plus haut, l'instructeur place ses mains sous les épaules du participant.



AM 1

Erreurs communes

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

Corrections et exercices correctifs

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

Variantes

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

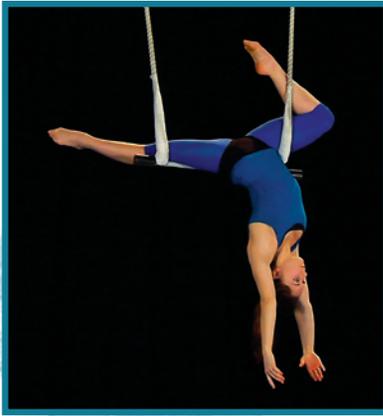


V 1



V 2





TRAPÈZE FIXE POISSON

Description de l'élément technique

Position latérale allongée avec une jambe appuyée sur une corde.

Explications du mouvement

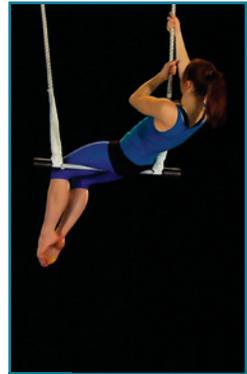
- À partir de la position assise, le corps placé en diagonale près de la corde de droite, transférer la main gauche sur cette même corde au-dessous de la main droite, et avancer la fesse droite devant la barre. **M 1**
- Allonger les bras pour descendre le tronc, lever et plier la jambe droite pour appuyer la cuisse et le mollet sur la corde. Enlever les mains et descendre le tronc complètement. **M 2**
- Repérer et reprendre la corde, en contractant les abdominaux pour revenir s'asseoir. **M 3**



M 1



M 2



M 3

Éducatifs

1. Assis, prendre la position couchée en diagonale du côté droit et détacher la main droite. **ED 1**
2. Prendre la position en gardant une ou deux mains sur le genou de la jambe droite. **ED 2**



ED 1



ED 2

Assistance manuelle

- L'instructeur se place derrière le trapèze, guide la descente du dos et retient le genou dans la bonne position.
- Si le trapèze est plus haut, et si le genou du participant dépasse la corde droite d'au moins dix centimètres, l'instructeur se place derrière le trapèze, les bras sous les épaules du participant.

Note: Le trapèze doit être bas pour que l'instructeur puisse mieux assister le participant dans cette figure.

Erreurs communes

1. La jambe pliée fait une rotation externe.
2. La jambe libre est levée ou pliée, ou les deux.
3. Le participant glisse vers le sol.

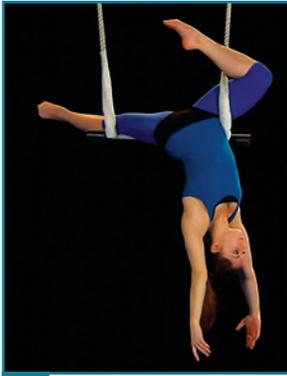
Corrections et exercices correctifs

1. Garder la jambe parallèle à la corde afin d'appuyer l'intérieur de la cuisse et du mollet sur la corde.
2. S'assurer que la jambe libre est tendue et horizontale, le côté extérieur touchant la corde.
3. Ramener la fesse droite devant la barre et s'allonger sur le trapèze. Le genou doit dépasser la corde d'au moins dix centimètres.

Variantes

1. Poisson jambe enroulée. **V 1**
2. Deux jambes tendues. **V 2**
3. Poisson arabesque: jambe en arrière, un pied tiré vers la tête. **V 3**





V 1

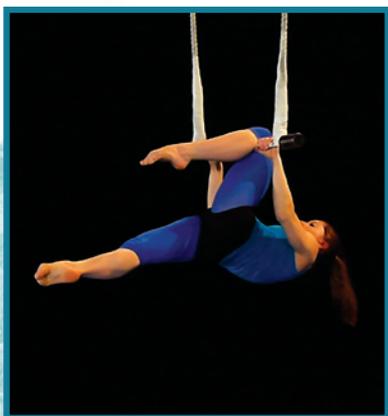


V 2



V 3





TRAPÈZE FIXE ROULEAU UNE JAMBE

Description de l'élément technique

Mouvement de rotation vers l'arrière autour d'un genou.

Prérequis

- Suspension deux jarrets.
- Accrochage une main, un jarret.
- Roulade arrière au sol.

(Voir *Roulade arrière, Acrobatie*, p. 42.)

Explications du mouvement

- À partir de la position deux jarrets, les mains sur la barre, enlever la jambe droite et la passer sous la barre. **M 1**
- Placer le coude droit sous la barre et prendre la corde avec la paume vers l'extérieur; faire la même chose avec la main gauche. **M 2**
- Se donner un élan vers le bas avec la jambe libre. Lancer la jambe libre entre les cordes. Continuer à rouler le bassin vers le haut, en gardant le tronc contre la jambe pliée. **M 3**
- Tirer avec les bras pour ramener le poids au-dessus de la cuisse gauche. Relever le tronc en gardant la jambe gauche pliée. **M 4**
- Une à la fois, changer la prise des mains et prendre une position assise.



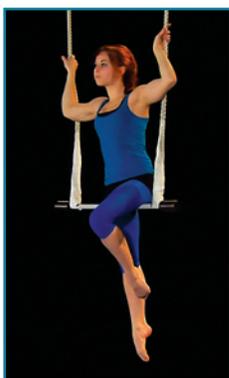
M 1



M 2



M 3



M 4

Éducatifs

1. À partir de la position un jarret, les mains sur la barre, effectuer un petit mouvement de balancier. **ED 1**
2. Faire le rouleau à la suite de deux ou trois élan de la jambe libre. **ED 2**



ED 1



ED 2

Assistance manuelle

- Au départ: l'instructeur sécurise le jarret et donne la direction de l'élan de la jambe libre. **AM 1**
- Pendant le rouleau: l'instructeur soutient le participant à l'épaule et guide la jambe libre vers le bas, derrière le trapèze. **AM 2**
- À l'arrivée: l'instructeur soutient la jambe pliée et place une main derrière le participant jusqu'à ce que celui-ci revienne en position neutre. **AM 3**



AM 1



AM 2



AM 3

Erreurs communes

1. Le participant ne saisit pas dans quel sens rouler.
2. Le participant n'arrive pas à compléter le rouleau.
3. Le participant place mal ses mains au départ.

Corrections et exercices correctifs

1. Lever et passer la jambe libre entre les cordes; les épaules et le dos vont descendre vers le sol.
2. S'assurer que la jambe pliée reste ainsi et que le tronc est collé sur la cuisse jusqu'à ce que le corps se trouve au-dessus de la barre.
3. Placer les paumes vers l'extérieur et non vers soi.

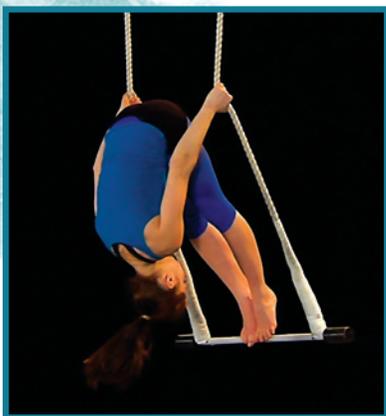
Variante

1. Rouleau deux jambes: garder le tronc contre les cuisses pendant le rouleau et maintenir un repère visuel sur les genoux. Cette variante demande un peu plus de force dans les bras puisqu'il n'y a pas d'élan. **V 1**



V 1





TRAPÈZE FIXE ROULADE AVANT

Description de l'élément technique

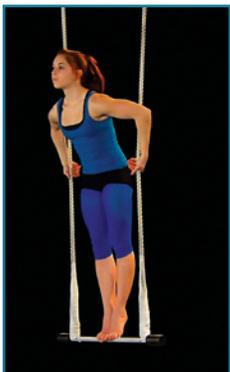
Mouvement de rotation vers l'avant et réception en position assise sur la barre.

Prérequis

- Roulade avant au sol.
(Voir *Roulade avant, Acrobatie*, p. 23.)
- Soutenir son poids en traction et en suspension dans les cordes.

Explications du mouvement

- Debout en demi-pointe, les mains à la hauteur du front, passer les coudes devant les cordes et transférer une main après l'autre à la hauteur des hanches, les pouces vers le bas. **M 1**
- Amener le tronc vers les jambes et transférer progressivement le poids sur les mains en allongeant les bras: les pieds doivent quitter la barre. **M 2**
- Effectuer une traction des bras en gardant les jambes contre le tronc. Continuer à rouler jusqu'à la réception en position assise sur la barre. **M 3**



M 1



M 2



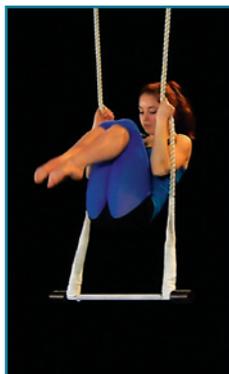
M 3

Éducatifs

1. À partir de la position mi-renversée sous la barre, en enroulé arrière, dégager vers l'avant les jambes tendues jusqu'à la suspension. Le participant peut aussi effectuer une traction dès que les pieds ont passé la barre. **ED 1**
2. Effectuer la roulade en position groupée afin de faciliter la traction et le retour assis contrôlé. **ED 2**



ED 1



ED 2

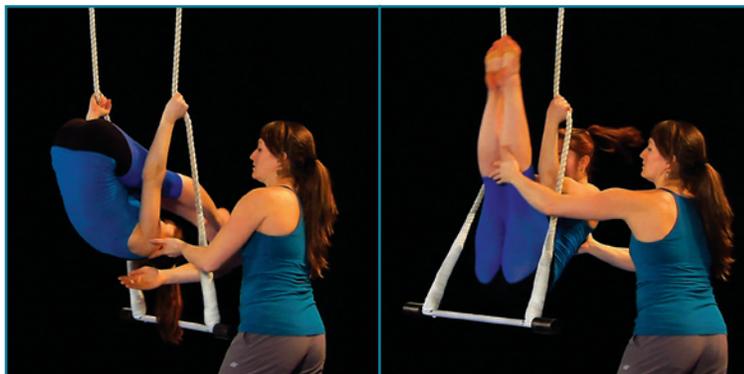
Assistance manuelle

- L'instructeur se place de côté pour aider le participant à ramener le tronc vers les jambes en mettant une main derrière sa cuisse et l'autre sur le haut de son dos. **AM 1**
- Pendant la roulade, les mains s'inversent pour aider le participant à revenir assis et stabiliser la barre. **AM 2**
- Quand le trapèze est plus haut et que le participant est capable de soutenir son poids, l'instructeur se place de côté pour protéger la tête du participant, au départ, et aider son retour assis. Si la barre se balance pendant la roulade, l'instructeur peut la stabiliser.
- Si le participant arrive les fesses sous la barre, l'instructeur lui donne un appui sous les pieds. Le participant doit avoir les jambes tendues pour cette assistance manuelle.

Note: Le trapèze doit être très bas, de trente à cinquante centimètres du sol, pour une assistance soutenue.



AM 1



AM 2



Erreurs communes

1. Le participant a un déséquilibre au départ durant le déplacement des mains.
2. Le participant ne peut pas amorcer la roulade puisque ses hanches se trouvent trop en arrière.
3. Le participant ne peut pas se rasseoir, il arrive les fesses sous la barre.

Corrections et exercices correctifs

1. Garder le corps droit pendant le déplacement des mains et les transférer une à la fois.
2. Garder les hanches entre les deux cordes et transférer le poids du corps dans les mains vers l'avant.
3. Commencer la traction dès que les pieds quittent la barre et attendre que la barre soit sous les cuisses pour s'asseoir.

Variantes

1. Arabesque: lever une jambe derrière avant de se pencher et dérouler. **V 1**
2. Retour groupé: ramener les pieds sur la barre au lieu de s'asseoir. **V 2**



V 1



V 2



TRAPÈZE FIXE ÉQUILIBRE DOS

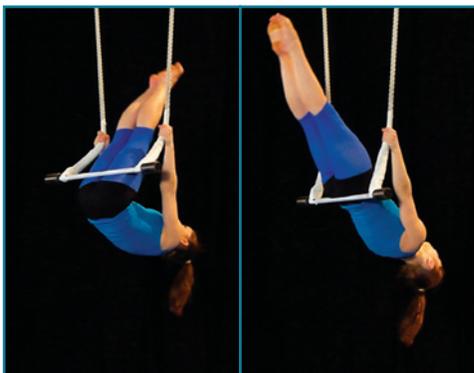
Description de l'élément technique

Équilibre, le bas du dos sur la barre.

Explications du mouvement

- À partir de la position jarret, placer les mains sur les cordes à vingt centimètres plus ou moins du trapèze. Basculer vers l'arrière en position carpée pour dégager les fesses de la barre puis, en passant par la chandelle, allonger le corps jusqu'à la position cambrée pour déposer le bas du dos sur la barre. **M 1**
- Enlever lentement les mains et chercher l'équilibre avec les bras. La position est plus facile à tenir lorsque les jambes sont écartées. Le haut du corps doit être arqué, mais les abdominaux doivent rester contractés tandis que la tête est relâchée. **M 2**

Note: Il est aussi possible de se placer à partir d'une position assise, en faisant glisser la barre vers le dos.



M 1



M 2

Éducatifs

1. Sur un tapis surélevé, cambrer le haut du corps et laisser tomber la tête vers le sol. **ED 1**
2. Arquer le dos en position ventrale. **ED 2**





ED 1



ED 2

Assistance manuelle

- L'instructeur est à côté du participant et l'aide à se placer puis à basculer en carpé; après quoi il maintient ses jambes pour l'empêcher de basculer vers l'arrière. **AM 1**



AM 1

Erreurs communes

1. La tête du participant n'est pas relâchée vers l'arrière.
2. Les fesses du participant ne sont pas serrées ou ses hanches ne sont pas assez ouvertes.
3. Le participant éprouve de la douleur au dos.

Corrections et exercices correctifs

1. Relâcher les muscles du cou.
2. Serrer les fesses et contracter les abdominaux.
3. Pratiquer progressivement le mouvement afin de s'habituer à la douleur. **EX**

Variantes

1. Équilibre dos avec écart facial. **V 1**
2. Équilibre dos avec jambe en écart. **V 2**

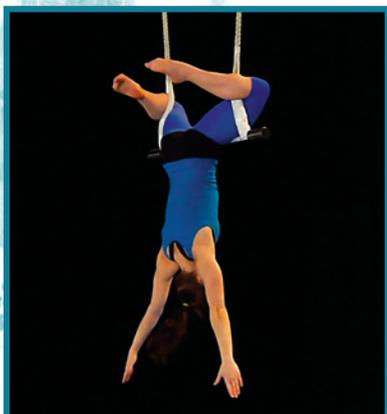


V 1



V 2





TRAPÈZE FIXE

MISE EN VENTRE ET RATTRAPE-PORTEUR

Description de l'élément technique

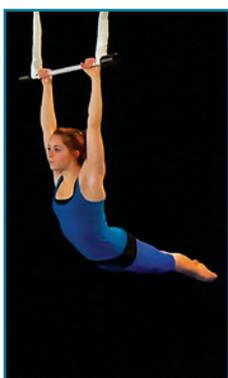
Placement des hanches sur la barre, équilibre et bascule vers l'avant avec préhension des cordes par les genoux.

Prérequis

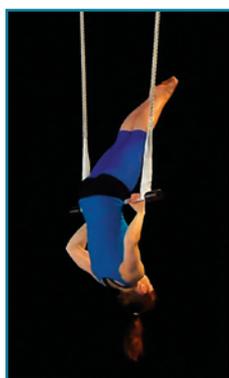
- Roulade arrière au sol avec les jambes allongées.
(Voir *Roulade arrière*, *Acrobatie*, p. 42.)
- Lever de jambes à la barre.

Explications du mouvement

- À partir d'une suspension sous la barre, balancer les jambes, tendues et collées, en tempo avant et arrière. **M 1**
- Amener les jambes vers la barre et plier les bras pour monter le bassin sur la barre en position légèrement carpée. **M 2**
- Placer le bassin sur la barre, continuer à descendre les jambes vers le sol afin de relever le tronc, et trouver l'équilibre. La barre doit se trouver entre l'os pubien et les os des hanches, et les abdominaux doivent être contractés. **M 3**
- Écarter les jambes et basculer vers l'avant en accrochant un genou à chaque corde, en position grenouille. **M 4**



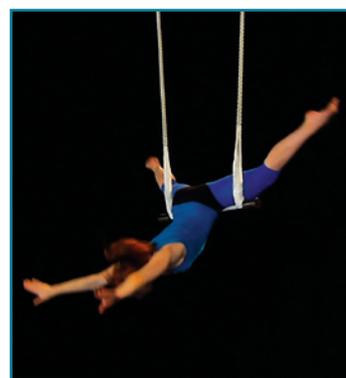
M 1



M 2



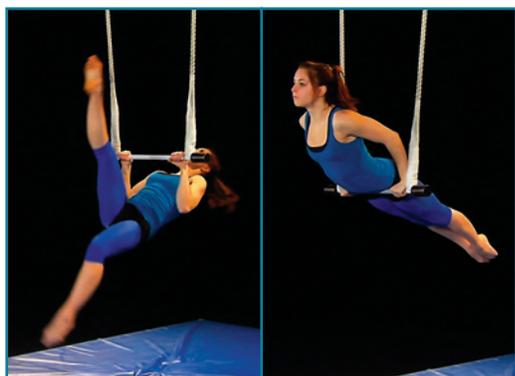
M 3



M 4

Éducatifs

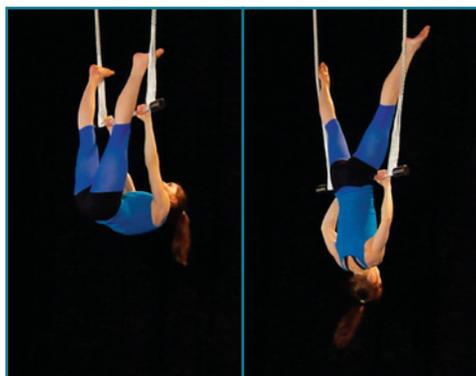
1. Monter sur le ventre à partir d'un tapis en lançant une jambe. Garder les mains sur la barre pour faire porteur. **ED 1**
2. Faire la mise en ventre à partir d'une suspension par les mains sur les cordes, les coudes à la hauteur de la barre. Garder les mains sur les cordes le plus longtemps possible afin d'amortir le rattrape-porteur. **ED 2**
3. À partir d'une suspension par les mains sur la barre, balancer les jambes vers l'avant et glisser les pieds le long des cordes pour aider à passer le bassin au-dessus de la barre. Relever le tronc, avec ou sans les mains sur la barre, puis effectuer le rattrape-porteur. **ED 3**



ED 1



ED 2



ED 3

Assistance manuelle

- Montée: l'instructeur tient la cuisse et le bas du dos du participant. **AM 1**
- Équilibre à la cheville/au mollet:
 - si le participant tombe vers l'avant, pousser ses jambes vers le sol; **AM 2**
 - si le participant tombe par-derrière, pousser ses jambes vers le haut.
- Rattrape: l'instructeur soutient le participant à l'épaule pour ralentir l'action. **AM 3**





AM 1



AM 2



AM 3

Erreurs communes

1. Les jambes du participant sont écartées ou pliées, ou les deux, pendant le tempo en arrière.
2. La traction des bras se fait trop tôt pour la mise en ventre.
3. Le participant s'appuie sur le milieu du ventre et il a de la difficulté à tenir l'équilibre.
4. Le participant a le corps déstabilisé vers l'avant dans la position d'équilibre sur la barre.

Corrections et exercices correctifs

1. Garder les jambes collées et tendues.
2. Attendre que les cuisses soient près de la barre.
3. Placer la barre sous les os des hanches et contracter les abdominaux.
4. Regarder devant soi et contracter les muscles du dos et des fesses.

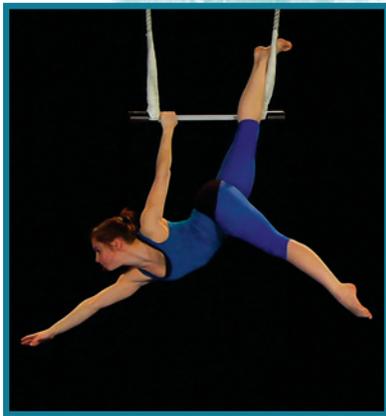
Variante

1. Variation de la position des jambes pendant les tempos et les positions d'équilibre. **V 1**



V 1





TRAPÈZE FIXE

SIRÈNE

Description de l'élément technique

Sirène : Suspension avec une main et une cheville, le corps vers le sol.

Rattrape en sirène : À partir de la position assise, bascule vers l'arrière, une main à la barre, et rattrape de la cheville opposée.

Prérequis

- Accrochage avec une main et le genou opposé.

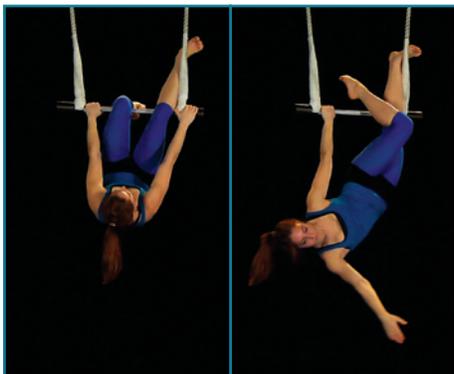
Explications du mouvement

Sirène

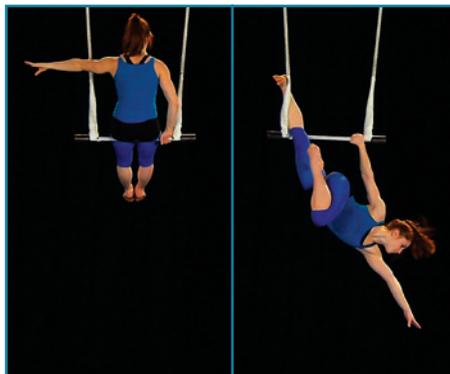
- À partir de la position jarrets, les mains sur la barre, accrocher la cheville droite dans la corde, le pied en flex, et enlever la main droite. Enlever la jambe gauche, l'amener vers le sol et lever le bras libre devant soi. **M 1**

Rattrape en sirène

- En position assise, la main droite sur la barre et le bras gauche tendu derrière la corde, écarter la jambe gauche.
- Basculer vers l'arrière à 180° en accrochant la cheville, le pied en flex, devant la corde.
- Continuer à tourner le ventre vers le sol et prendre la position sirène, la tête et le bras relevés. Revenir en position neutre, soit jarrets soit assise, en accrochant le jarret de la jambe libre d'abord. **M 2**



M 1

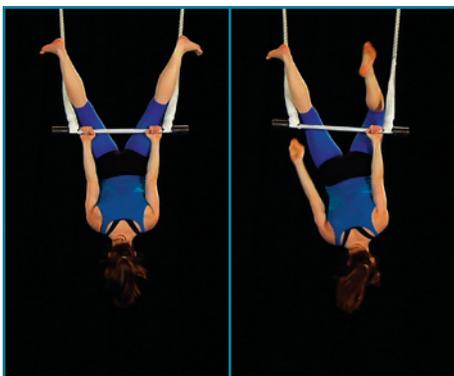


M 2



Éducatifs

1. À partir de la suspension à l'envers, les pieds en flex dans les cordes et le dos légèrement arqué, enlever la main et le pied opposé. **ED 1**
2. Effectuer le mouvement de rattrape en sirène en gardant une main sur la corde jusqu'à ce que la cheville s'accroche. **ED 2**
3. Effectuer le mouvement de rattrape en sirène en rapprochant les jambes du tronc, en position carpée, avant de basculer jusqu'à ce que le pied s'accroche. **ED 3**



ED 1



ED 2



ED 3

Assistance manuelle

- **Sirène**: l'instructeur se place derrière le trapèze et soutient le centre du corps du participant; il guide son placement et son retour en jarret. **AM 1**
- **Rattrape en sirène**: l'instructeur soutient le dos du participant afin de ralentir sa chute. Il faut faire attention à la jambe libre. **AM 2**

Note: Pour éviter une trop grande vitesse, il est préférable que le participant garde une main sur la barre au départ lorsqu'il y a une assistance manuelle.



AM 1



AM 2



Erreurs communes

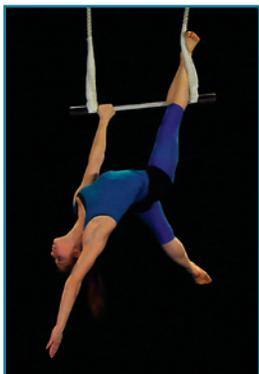
1. Le participant lance la tête vers l'arrière et augmente le risque d'une chute, car de cette façon il ne repère pas le point d'accrochage de sa cheville sur la corde.
2. La cheville du participant fléchit.
3. Le ventre du participant fait face au mur arrière.
4. La jambe libre du participant reste vers le haut ou l'arrière.

Corrections et exercices correctifs

1. Garder le repère visuel sur la corde jusqu'à ce que la cheville s'accroche; ensuite, transférer le regard devant soi.
2. Garder le pied en flex et ramener celui-ci vers le sol.
3. Continuer à tourner un quart de tour pour faire face au sol.
4. Descendre la jambe libre vers le sol en gardant le haut des cuisses serré.

Variantes

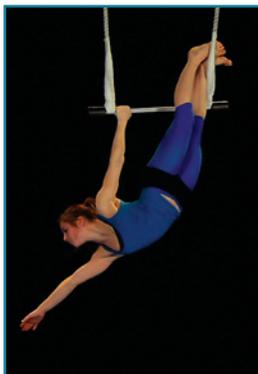
1. Sirène sur le dos: passer la jambe libre sous la barre et s'allonger sur le dos. **V 1**
2. Sirène. Arabesque pied-main ou pied-tête. **V 2**
3. Sirène deux jambes. **V 3**
4. Sirène en grand écart. **V 4**



V 1



V 2

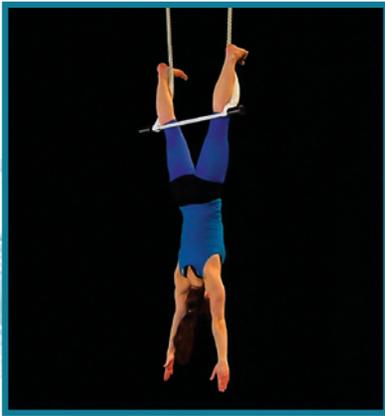


V 3



V 4





TRAPÈZE FIXE SUSPENSION

Description de l'élément technique

Suspension: Position verticale, la tête en bas, les chevilles accrochées à chaque corde avec les pieds parallèles.

Rattrape-chevilles: À partir de la position assise, bascule à 180° vers l'arrière, les chevilles accrochées devant les cordes.

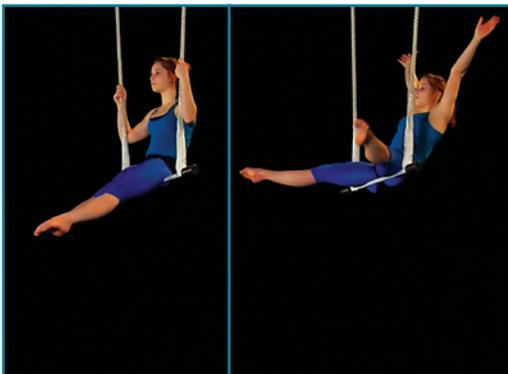
Prérequis

- Maintenir les pieds en flex.
- Maintenir la position de gainage.

Explications du mouvement

- Assis sur la barre, les jambes tendues, écarter celles-ci. **M 1**
- Basculer vers l'arrière à 180°. En position de gainage effectuer un rattrape cheville: pousser les cordes vers l'extérieur avec les jambes et accrocher les chevilles dans les cordes avec les pieds en flex. Garder le repère visuel sur les cordes. **M 2**
- Stabiliser la position verticale avec la barre à la hauteur des mollets. **M 3**
- Reprendre la barre ou les cordes et revenir en position jarrets ou assise.

Note: Pour protéger la peau des chevilles, le participant peut porter des chaussettes, des chevillères médicales en tissu ou en néoprène et même des chevillères de cuir.



M 1



M 2



M 3

Éducatifs

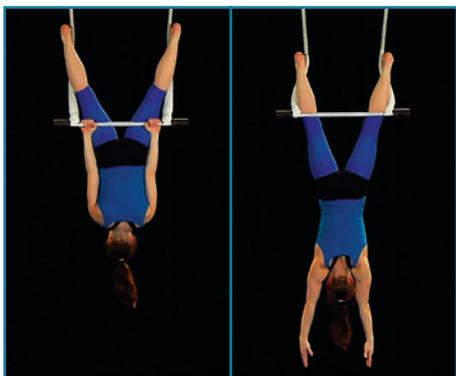
1. Avec une assistance manuelle, à partir de la position jarrets et avec les mains agrippées au centre de la barre, basculer vers l'arrière et effectuer un rattrape-chevilles. **ED 1**
2. À partir d'une suspension avec les mains agrippées au centre de la barre, effectuer un rattrape-chevilles. Lâcher les mains à partir de la suspension à l'envers, les pieds en flex dans les cordes. **ED 2**
3. À partir d'un équilibre dos avec les jambes en écart, glisser vers la suspension et effectuer un rattrape-chevilles en gardant l'extérieur des jambes en contact avec les cordes. **ED 3**
4. En position couchée sur le dos au sol, écarter les jambes à la largeur du trapèze, les pieds en flex. L'instructeur place ses mains du côté extérieur des chevilles et offre une résistance au mouvement du participant. **ED 4**



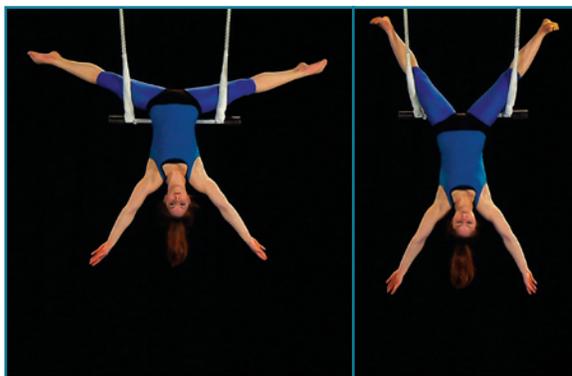
ED 1



ED 2



ED 3



ED 4



Assistance manuelle

- L'instructeur tient les hanches du participant par-derrière.
- Pendant la remontée, l'instructeur se place de côté et aide le participant à se carper en posant une main dans le haut de son dos et l'autre derrière une de ses cuisses. **AM 1**



AM 1

Erreurs communes

1. Le participant éprouve de la difficulté à garder ses pieds en flex.
2. Le participant chute trop bas ou fait une rotation externe des jambes, ou les deux.
3. Le participant amorce la chute avec sa tête.
4. Le participant glisse ou tombe pendant la remontée.

Corrections et exercices correctifs

1. Ramener l'extérieur des pieds vers soi, vers le sol.
2. Garder les jambes tendues et parallèles.
3. Rester en gainage et regarder les cordes jusqu'à ce que les pieds s'y accrochent.
4. Garder les jambes tendues pour reprendre la barre en s'aidant au besoin avec une main derrière la cuisse.



TRAPÈZE FIXE

ACCROCHAGE ET ENTRETIEN

Description de l'élément technique

Accrochage sécuritaire, entretien et rangement du trapèze.

Explication

Accrochage

- **Accrochage de base:** S'assurer que les mousquetons se vissent vers le bas. La structure ou le système auquel le trapèze est accroché doit avoir été vérifié par un gréeur ou un ingénieur.
- **Trapèze à hauteur ajustable:** Il existe deux méthodes pour attacher de façon sécuritaire un trapèze installé sur un système dont la hauteur est réglable:
 - Nœud de sécurité pour l'ascendeur.
 - Nœud d'attache au *pin rail*.

Entretien

- **L'entretien d'un trapèze se fait au moins une fois par année.**
- Compte tenu de l'utilisation du trapèze, il est important de vérifier l'état de l'attache de la corde-barre, sous le manchon. Il faut découdre le tissu, s'il y a lieu, et dérouler le matériel de rembourrage pour regarder les soudures, manilles, cosses, câbles, cordes et les remplacer au besoin.
- Périodiquement, il faut changer la guidoline sur la barre lorsqu'elle glisse trop, devient sale, sèche ou se déroule. Prendre soin de toujours enlever l'ancienne et de retirer l'excédent de colle de la barre. Étirer le ruban en couvrant la barre pour éviter de former des plis.

Rangement

- Ranger le trapèze dans un endroit propre et sec. Chaque corde doit être roulée sur elle-même; éviter de les rouler trop serré ou de les plier.



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.