

TECHNIQUES DE BASE EN ARTS DU CIRQUE



ÉCHASSES



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: Liliâne 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.

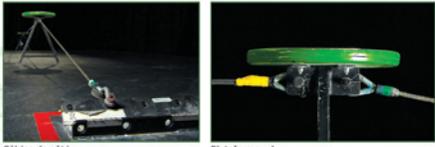
Pied en ouverture
Rotation externe du pied d'environ 45 degrés.

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 »**

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

Terminologie

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

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

Équipement requis

Équipement nécessaire à la pratique des différentes disciplines présentées.

Renseignements particuliers

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

Sécurité

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

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

TERMINOLOGIE

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

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

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

Pieds en flex
Position de la cheville en flexion.

Suspension mi-reversée
Flexion des hanches en position inversée.

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

RENSEIGNEMENTS PARTICULIERS

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

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

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

SÉCURITÉ

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

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

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

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



ACROBATIE MENICHELLI

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

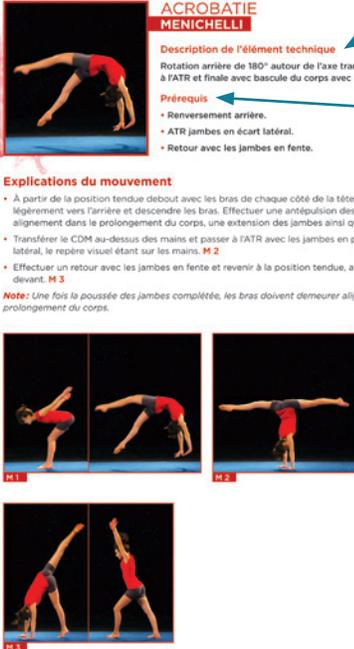
Prérequis

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

Explications du mouvement

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

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



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

Description de l'élément technique

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

Prérequis

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

Explications des mouvements

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

Désignées par l'icône M

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

Note de sécurité

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

PYRAMIDES LA PYRAMIDE D'ÉGYPTÉ

Description de l'élément technique
Pyramide à 7 personnes.

Prérequis

- Voltigeur debout sur un porteur en position sumo carpiée.

Explications du mouvement

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

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



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



Éducatifs

1. Une personne tient le diabolo avec les mains et le bouge pour que le participant pratique les règles de correction avec les baguettes. Le diabolo se corrige avec la main qui lui donne la vitesse de rotation, la main droite. Tout en le corrigeant, continuer de lui donner de la vitesse en faisant des mouvements de haut en bas avec la main droite. **ED 1**
Trois consignes de correction:
1. Se tenir face au diabolo; s'il tourne, on le suit.
2. Si le diabolo penche vers soi, vers les pieds, avancer la main droite; la ficelle frottera alors sur la calotte du diabolo et celui-ci redeviendra droit.
3. Si le diabolo penche vers l'extérieur, reculer la main droite; la ficelle frottera alors sur la calotte du diabolo et celui-ci redeviendra droit.
La correction devrait se faire de plus en plus rapidement et devrait donc être de plus en plus petite.
2. Rouler le diabolo sur le sol à l'aide des baguettes et le soulever dans les airs.



Assistance manuelle

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

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

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

Éducatifs

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

Désignés par l'icône ED

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

Assistance manuelle

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

Désignée par l'icône AM

Assistance manuelle

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



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

Variantes

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

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



ÉQUILIBRE
CHAISE

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



Explications du mouvement

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

Éducatifs

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

Assistance manuelle

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

Erreurs communes

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

Corrections et exercices correctifs

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

Variante

- Chaise avec les jambes en écart. V 1



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

Erreurs communes

Erreurs les plus fréquentes à éviter.

Corrections et exercices correctifs

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

Variantes

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

Désignées par l'icône V

Assistance manuelle

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

Note : Éviter de pousser trop fort sur la jambe; l'angle ne doit pas dépasser celui de la position deux jamets. Si le trapeze est plus haut, l'instructeur place ses mains sous les épaules du participant.



Erreurs communes

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

Corrections et exercices correctifs

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

Variantes

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




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

MODE D'EMPLOI – DOCUMENTS VIDÉO



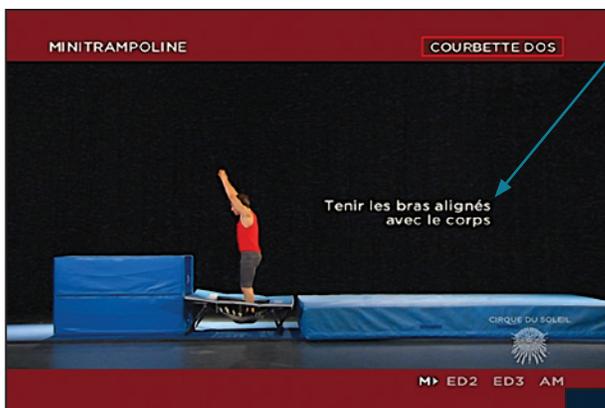
Menu général

Après la séquence d'ouverture, une première fenêtre présente les disciplines contenues dans le DVD.

Menu des éléments

Une fois la discipline sélectionnée, une deuxième fenêtre permet de naviguer d'un élément technique à l'autre. La commande « tout jouer », au bas de la fenêtre, offre également la possibilité de visualiser les éléments en boucle.



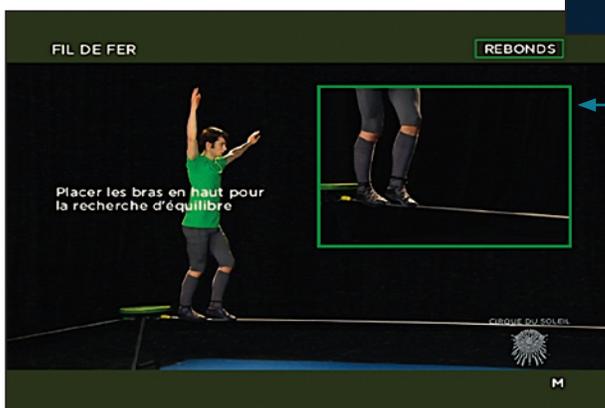


Mises en garde

À des moments stratégiques pendant le visionnement des mouvements, des indications apparaissent en tant qu'informations supplémentaires ou mises en garde concernant la sécurité ou la prévention.

Icônes

Lorsqu'il est en surbrillance, l'icône correspondant à ceux présentés dans le document écrit indique la composante de l'élément technique à l'affiche.



Plan rapproché

Dans certains cas, une attention particulière a été apportée à une figure, à une partie du corps ou à une assistance manuelle au cours de l'exécution d'un mouvement par l'ajout d'un plan rapproché ou présentant un angle différent.

Notes techniques

Il est possible d'effectuer des sauts d'une partie à l'autre d'un même élément en sélectionnant les icônes qui se trouvent au bas de l'écran à partir de la fonction « skip ». La fonction de lecture ralentie, disponible sur la plupart des lecteurs DVD, permet également de visualiser avec plus de précision chacun des mouvements.



ÉCHASSES

INTRODUCTION AUX ÉCHASSES

Les échasses sont des appareils qui servent à se déplacer en position surélevée par rapport au sol. Munies d'un étrier pour les fixer aux pieds, elles sont souvent faites de bois ou en métal très léger.

Inspirés des longues pattes de l'échassier, un oiseau vivant dans les marais, ces appareils sont utilisés partout dans le monde à diverses fins: jeu d'enfants, cueillette dans les arbres fruitiers, cérémonies religieuses, outils pour travailler en hauteur.

Cette discipline très populaire dans le cirque et le théâtre de rue permet de jouer des personnages géants, de se déplacer à grands pas et de jongler.



TERMINOLOGIE

Base de sustentation

La surface de contact avec le sol d'un objet ou d'un corps.

Battements

Action de lancer une jambe tendue vers l'avant et le haut, 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.

Étrier

Mécanisme qui sert à fixer le pied sur l'échasse.

Faire du surplace

Se tenir en équilibre sans avancer ni reculer.

Pareur

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

Sangle

Lanière faite de tissu ou de cuir et servant d'attache.

Tapis de réception

Tapis servant à amortir la chute du participant. Il doit avoir une épaisseur d'au moins quinze centimètres pour la chute avec les petites échasses et d'au moins vingt centimètres pour les longues échasses.

RENSEIGNEMENTS PARTICULIERS

Premier contact

Pour connaître la sensation d'être sur des échasses, essayer de garder l'équilibre en ne se tenant que sur les talons, sans trop sortir le bassin vers l'arrière. Avancer et reculer en marchant ainsi sur les talons. Reproduire cet exercice avec les petites échasses.

Hauteur des échasses

Il est recommandé pour les débutants d'utiliser de petites échasses d'environ trente centimètres. La hauteur des longues échasses devrait être d'environ quarante-cinq centimètres.

Les chaussures

Idéalement, fixer une paire de chaussures sur les échasses. Prendre des précautions pour les placer parfaitement. Tout défaut de l'assise du pied sera amplifié par l'échasse. Compenser l'éventuel défaut en fixant la chaussure sur l'assise de l'échasse avec de petites rondelles. Il n'est pas recommandé de fixer les chaussures s'il y a plusieurs utilisateurs de différentes tailles.

Gérer les chutes

Une fois la déambulation maîtrisée, pratiquer la chute sur un tapis de réception pour apprendre à gérer les pertes d'équilibre et à mieux les contrôler quand la hauteur est plus grande.

SÉCURITÉ

Pour l'apprentissage avec des échasses de plus de 1 mètre, se soutenir avec une ceinture et une longe de sécurité.

Vérifier périodiquement le bon état des sangles. Les changer impérativement au moindre signe de rupture.

Les surfaces lisses ou mouillées comportent des risques de glissade. Vérifier l'état de la surface de travail avant d'enfiler les échasses.

Les chutes frontales présentent des risques de fractures du poignet. Le port de protecteurs de poignets est recommandé en période d'apprentissage.

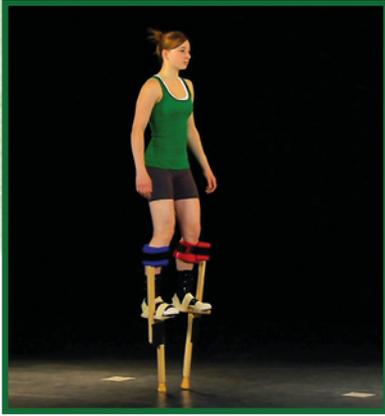
TABLE DES MATIÈRES

ÉCHASSES

ÉLÉMENTS TECHNIQUES

Station debout	5
Marche avant	6
Chute contrôlée sur les genoux	8
Montée avec aide	11
Marche arrière	13
Marche latérale croisée	15
Battements	17
Demi-tour sur une échasse	19
Saut	21
Jongler sur échasses	23





ÉCHASSES STATION DEBOUT

Description de l'élément technique

Maintien de la position debout sur de petites échasses.

Prérequis

- Sans échasses, se maintenir en équilibre sur les talons en se déplaçant au sol.

Explications du mouvement

- En maintenant le CDM au-dessus de la base de sustentation, garder une posture droite. Étant donné que la base de sustentation est très petite, il faut constamment bouger les échasses.

Assistance manuelle

- Face au participant, le pareur bloque ses bras de façon que le participant puisse prendre appui sur ses poings. Le pareur ne doit pas entraver le déplacement des échasses avec ses pieds. **AM 1**



AM 1

Erreurs communes

1. Le participant met trop de poids sur les bras du pareur.
2. Le participant s'incline vers l'avant et regarde le sol.
3. Les mouvements des bras pour garder l'équilibre sont excessifs.

Corrections et exercices correctifs

1. Transférer le poids sur les jambes.
2. Fixer un point à l'horizon.
3. Déplacer les échasses et non le haut du corps.

Variante

1. Avec de plus longues échasses.





ÉCHASSES MARCHE AVANT

Description de l'élément technique

Déplacement vers l'avant sur de petites échasses.

Prérequis

- Station debout. Faire du surplace pendant 30 secondes.

Explications du mouvement

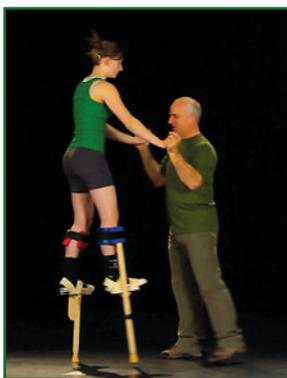
- À partir de la station debout en surplace, transférer le CDM vers l'avant, poser une échasse devant et stabiliser l'équilibre, poser l'autre échasse, et ainsi de suite.

Éducatifs

1. Debout sur les talons, se déplacer vers l'avant en transférant le CDM en premier.
2. Sur de petites échasses, refaire le même exercice avec une assistance manuelle, face à face.
3. Répéter le même exercice avec l'aide latérale sans contact d'un pareur.

Assistance manuelle

- Face à face, le pareur bloque ses bras de façon que le participant puisse prendre appui sur ses poings. Le pareur ne doit pas entraver le déplacement des échasses avec ses pieds. **AM 1**
- Assistance sans contact: le pareur se place sur le côté du participant avec les bras tendus, de manière à le garder en « fourchette ». Si le participant tombe, le pareur l'attrape et le remet en équilibre. **AM 2**



AM 1



AM 2



Erreurs communes

1. Le participant éprouve de la difficulté à avancer.
2. Le participant se déplace trop rapidement vers l'avant.
3. Le participant trébuche pendant le déplacement.
4. Le participant s'appuie trop sur le pareur.

Corrections et exercices correctifs

1. Avant de déplacer une échasse, transférer davantage le CDM vers l'avant.
2. Réduire le transfert du CDM vers l'avant.
3. Lever les échasses plus haut.
4. Garder son poids sur ses jambes.

Variante

1. Avec de plus longues échasses.





ÉCHASSES

CHUTE CONTRÔLÉE SUR LES GENOUX

Description de l'élément technique

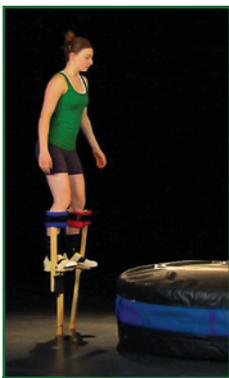
Chute délibérée avec les genoux touchant le sol en premier, suivis des mains.

Prérequis

- Marche avant.

Explications du mouvement

- À partir de la station debout, déplacer son CDM vers l'avant, comme dans la marche avant, dans le but de créer un déséquilibre. **M 1**
- Plier les genoux pour baisser le CDM le plus près du sol, poser les genoux sur le tapis et terminer la chute en posant les mains. **M 2**



Éducatifs

1. Sans échasses sur le tapis de réception, à partir de la station debout, poser doucement les genoux en reculant les épaules, afin de garder le CDM au-dessus des pieds le plus longtemps possible. **ED 1**
2. Refaire le même exercice avec de petites échasses devant le tapis de réception.
3. Travailler cette fois avec un tapis de sol moins épais (2-3 cm) et utiliser des protecteurs de poignets.
4. Répéter l'exercice sans tapis de sol, avec une assistance manuelle sans contact, et utiliser des protecteurs de poignets.





ED 1

Assistance manuelle

- Assistance sans contact : le pareur se place sur le côté du participant avec les bras tendus de manière à le garder en « fourchette ».
- Quand le participant se laisse tomber, le pareur l'attrape à la taille et ralentit sa chute sur les genoux en le laissant compléter celle-ci. **AM 1**



AM 1

Erreurs communes

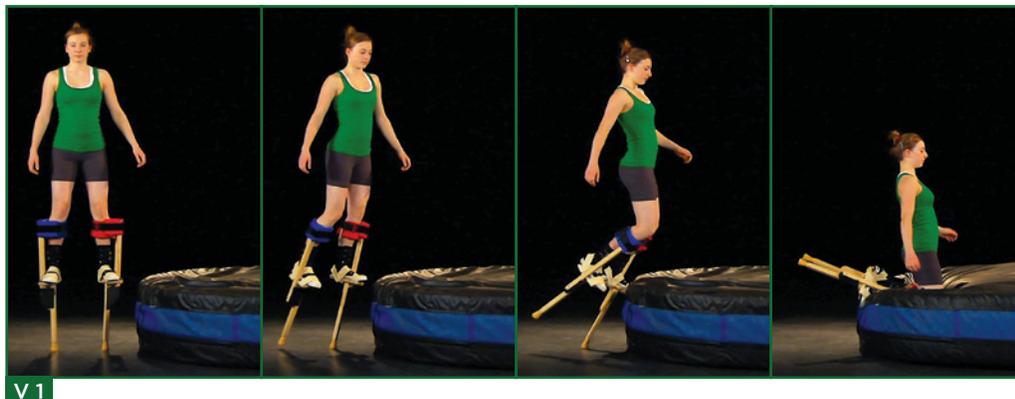
1. Le participant chute en position droite, les mains touchant le sol en premier.
2. Le participant chute vers l'arrière.

Corrections et exercices correctifs

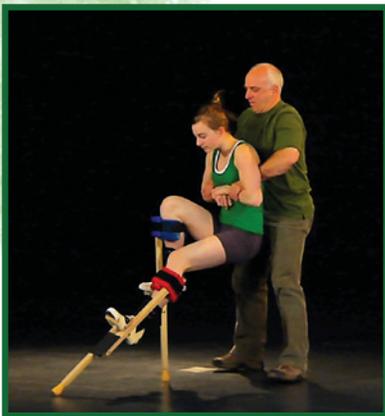
1. Avant de tomber, déplacer les genoux vers l'avant.
2. Éviter de trop orienter ses épaules vers l'arrière ; déplacer ses genoux vers l'avant.

Variante

1. Chute latérale: amorcer le mouvement en faisant un quart de tour et tomber sur les deux genoux. **V 1**



ÉCHASSES MONTÉE AVEC AIDE



Description de l'élément technique

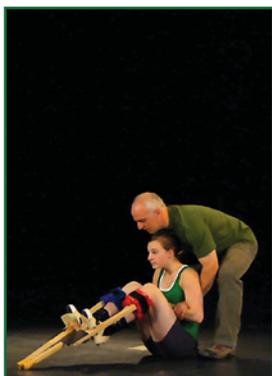
À partir de la position assise, accession à la station debout sur de petites échasses, avec assistance manuelle.

Prérequis

- Station debout.

Explications du mouvement

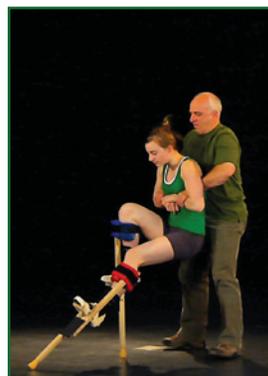
- Avec de petites échasses, départ en position assise au sol, les jambes pliées et légèrement écartées, les bras fléchis et les mains à la hauteur de la poitrine. **M 1**
- Le pareur s'accroupit derrière le participant et il l'assiste en passant ses mains sous ses bras. **M 2**
- Le pareur soulève le participant jusqu'à la station debout et garde le contact avec lui afin qu'il soit stable. **M 3**
- Quand le participant est stable, le pareur prend la position d'assistance manuelle latérale sans contact.



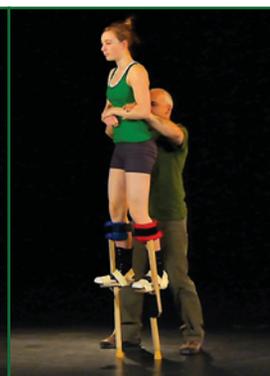
M 1



M 2

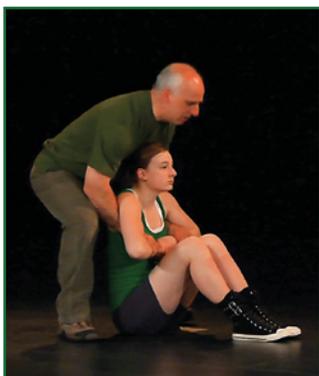


M 3



Éducatif

1. Pratiquer la montée avec aide, sans échasses. **ED 1**



ED 1

Erreurs communes

1. Le participant a de la difficulté à prendre la position debout car le pareur est trop loin.
2. Le participant a de la difficulté à prendre la position debout car le pareur est trop petit ou pas assez fort.

Corrections et exercices correctifs

1. Le pareur doit se rapprocher et placer le participant en position debout stable.
2. Envisager un changement de pareur.





ÉCHASSES MARCHE ARRIÈRE

Description de l'élément technique

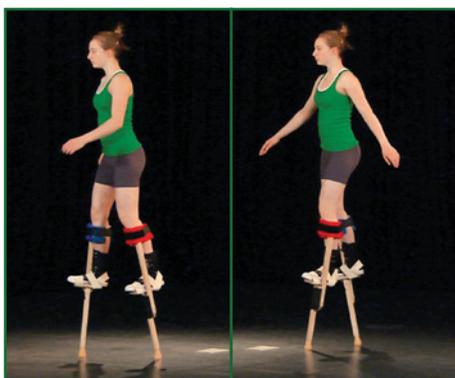
Déplacement vers l'arrière sur de petites échasses.

Prérequis

- Station debout, surplace pendant 30 secondes.
- Marche avant.

Explications du mouvement

- À partir de la station debout, en surplace, déplacer le CDM vers l'arrière. Déplacer ensuite une échasse pour reprendre l'équilibre et recommencer. **M 1**



M 1

Éducatifs

1. À partir de la station debout sur les talons, avec une assistance manuelle, marcher vers l'arrière, en déplaçant le CDM en premier.
2. Sur de petites échasses, avec l'aide d'un pareur, refaire le même exercice.

Assistance manuelle

- Assistance sans contact: le pareur se place sur le côté du participant avec les bras tendus, de manière à le garder en « fourchette ». Si le participant tombe, le pareur l'attrape et le remet en équilibre. **AM 1**
- Face à face, le pareur bloque ses bras de façon que le participant puisse prendre appui sur ses poings. Le pareur ne doit pas entraver le déplacement des échasses avec ses pieds.





AM 1

Erreurs communes

1. Le participant éprouve de la difficulté à se déplacer vers l'arrière.
2. Le déplacement vers l'arrière se fait trop rapidement.
3. Le participant trébuche ou chute pendant le déplacement.
4. Le participant s'appuie trop sur le pareur.

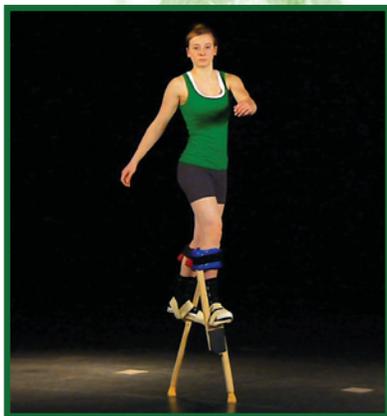
Corrections et exercices correctifs

1. Transférer son CDM vers l'arrière avant de déplacer l'échasse.
2. Contrôler le transfert du CDM vers l'arrière.
3. Lever l'échasse plus haut.
4. Garder son poids sur ses jambes.

Variante

1. Avec de plus longues échasses.





ÉCHASSES

MARCHE LATÉRALE CROISÉE

Description de l'élément technique

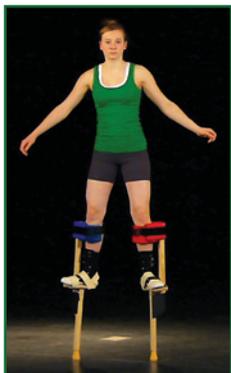
Déplacement latéral par croisement des pas en avant et en arrière.

Prérequis

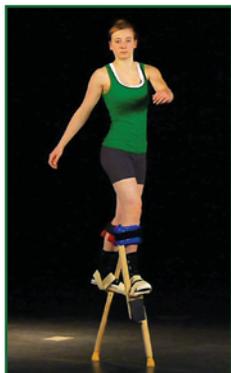
- Marche avant.
- Marche arrière.

Explications du mouvement

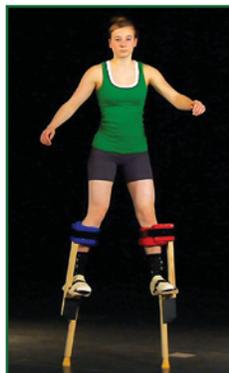
- À partir de la station debout en surplace, transférer le CDM latéralement vers la gauche. **M 1**
- Déplacer l'échasse droite en croisant la jambe devant la jambe gauche. **M 2**
- Déplacer l'échasse gauche afin de reprendre la station debout. **M 3**
- Refaire le mouvement en croisant la jambe droite derrière la jambe gauche.
- Refaire tout le mouvement vers la droite.



M 1



M 2



M 3

Éducatifs

1. À partir de la station debout sur les talons, se déplacer latéralement vers la gauche et vers la droite en croisant les jambes.
2. Refaire les mêmes exercices avec de petites échasses et une assistance manuelle face à face.
3. Avec une assistance latérale sans contact.



Assistance manuelle

- Assistance sans contact: le pareur se place derrière le participant avec les bras tendus, de manière à le garder en « fourchette ». Si ce dernier tombe, le pareur l'attrape et le remet en équilibre. **AM 1**
- Face à face, le pareur bloque ses bras de façon que le participant puisse prendre appui sur ses poings. Le pareur ne doit pas entraver le déplacement des échasses avec ses pieds.



AM 1

Erreurs communes

1. Le participant éprouve de la difficulté à se déplacer.
2. Le participant se déplace trop rapidement.
3. Le participant trébuche ou chute pendant le déplacement.

Corrections et exercices correctifs

1. Augmenter le déplacement latéral du CDM avant de déplacer l'échasse.
2. Contrôler le transfert du CDM.
3. Lever les échasses plus haut. Augmenter l'amplitude du mouvement pour éviter d'entrechoquer les échasses.



ÉCHASSES BATTEMENTS



Description de l'élément technique

Maintien de la station debout avec une jambe levée très haut vers l'avant ou vers l'arrière.

Prérequis

- Station debout.
- Marche avant.
- Marche arrière.

Explications du mouvement

- En transférant le CDM sur une échasse, lever l'autre jambe très haut vers l'avant. **M 1**
- Répéter le transfert du CDM en levant l'autre jambe vers l'arrière.



M 1

Éducatifs

1. À partir de la station debout sur les talons, pratiquer l'exercice sans échasses. **ED 1**
2. Sur de petites échasses, avec une assistance manuelle face à face, déplacer le CDM au-dessus d'une des échasses et soulever légèrement l'autre, en fléchissant la jambe, pendant une période de deux à trois secondes. **ED 2**
3. Même exercice, en fléchissant la jambe de plus en plus haut vers l'avant, avec une assistance manuelle face à face. **ED 3**



ED 1



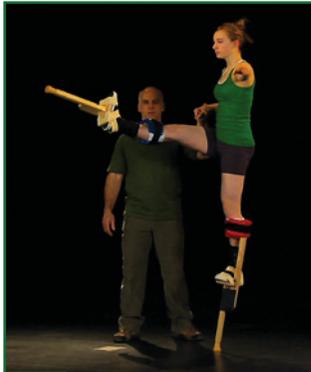
ED 2



ED 3

Assistance manuelle

- Le pareur se place sur le côté du participant et tend un bras afin de lui permettre de s'appuyer sur sa main et de garder l'équilibre. **AM 1**
- Face à face, le pareur bloque ses bras de façon que le participant puisse prendre appui sur ses poings. Le pareur doit éviter d'entraver le déplacement des échasses avec ses pieds.



AM 1

Erreurs communes

1. Le participant manque de temps pour lever l'autre jambe.
2. Le participant chute vers l'avant ou vers l'arrière.
3. Le participant a de la difficulté à lever la jambe vers le haut.

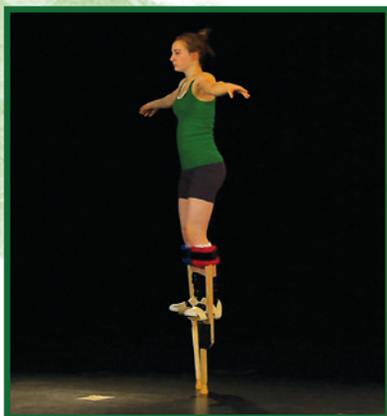
Corrections et exercices correctifs

1. Placer le CDM au-dessus de l'échasse au sol.
2. Maintenir le CDM au-dessus de l'échasse au sol.
3. Pratiquer des exercices permettant l'amélioration de la flexibilité et de la force dans la jambe. **EX**

Variante

1. Figures variées à partir de la station debout sur une jambe.





ÉCHASSES

DEMI-TOUR SUR UNE ÉCHASSE

Description de l'élément technique

À partir de la marche avant, exécution d'un demi-tour.

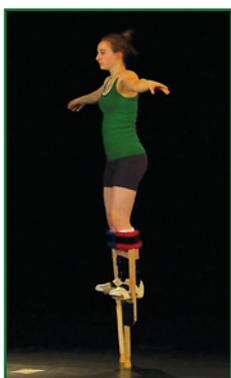
Prérequis

- Marche avant.
- Marche arrière.
- Battements.

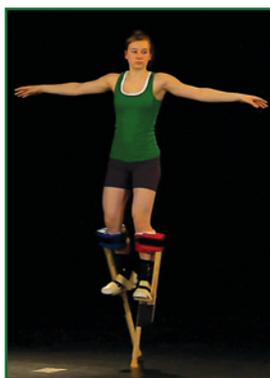
Explications du mouvement

Demi-tour vers la gauche

- En marche avant, déposer l'écharse gauche un peu plus loin que le CDM, de façon à freiner la vitesse et à donner une légère inclinaison vers l'arrière. **M 1**
- Avec la jambe droite, pousser sur le sol en avançant la hanche, de manière à pivoter autour de l'écharse gauche. **M 2**
- Après la poussée de la jambe droite, lever l'écharse droite en pliant le genou. **M 3**



M 1



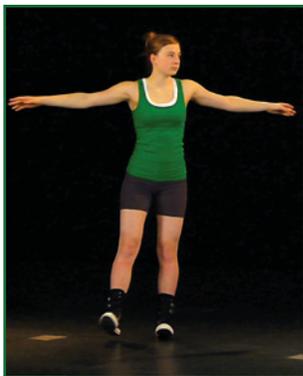
M 2



M 3

Éducatifs

1. Faire l'exercice sans écharses, en marchant sur les talons. **ED 1**
2. À partir de la marche avant sur de petites écharses, avec une assistance manuelle face à face, transférer le poids sur une écharse afin d'augmenter le temps d'appui sur chacune d'entre elles. Ensuite, faire le même exercice en effectuant de très petites rotations des deux côtés. **ED 2**
3. Faire quelques pas vers l'avant, effectuer une petite rotation en changeant de direction légèrement vers la droite. **ED 3**
4. Augmenter la rotation jusqu'à un demi-tour sur la droite.



ED 1



ED 2



ED 3

Assistance manuelle

- Assistance sans contact. Le pareur doit être à l'intérieur du demi-cercle. **AM 1**



AM 1

Erreurs communes

1. Le participant éprouve de la difficulté à réussir le demi-tour.
2. Le participant éprouve de la difficulté à changer de direction.

Corrections et exercices correctifs

1. Augmenter la poussée de la jambe extérieure. Transférer complètement le poids sur le pied intérieur.
2. Freiner complètement l'élan et s'incliner légèrement vers l'arrière.

Variante

1. Demi-tour vers la droite.





ÉCHASSES SAUT

Description de l'élément technique

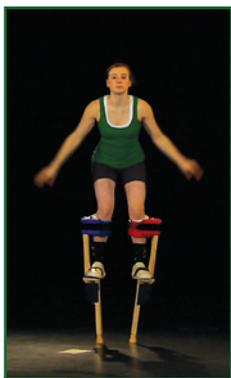
À partir de la station debout, saut avec déplacement vers l'avant.

Prérequis

- Station debout.
- Marche avant.
- Marche arrière.

Explications du mouvement

- À partir de la station debout, poser les deux échasses en parallèle et rester temporairement en équilibre. Plier les genoux et pousser simultanément les deux jambes vers le haut. **M 1**
- L'action des bras doit être synchronisée avec celle des jambes. Les bras doivent être en bas au moment du fléchissement des genoux et s'élever en même temps que la poussée des jambes. **M 2**
- Absorber l'arrivée en pliant les genoux. **M 3**



M 1



M 2



M 3

Éducatifs

1. À partir de la station debout sans échasses, exécuter le mouvement sur les talons.
2. À partir de la station debout sur de petites échasses, trouver le point d'équilibre avec les deux échasses au sol pendant trois secondes.
3. Avec une assistance manuelle face à face, trouver le point d'équilibre et effectuer un petit saut vertical.
4. Refaire ce dernier exercice avec une assistance manuelle latérale.



Assistance manuelle

- Assistance latérale sans contact. **AM 1**
- Face à face, le pareur bloque ses bras de façon que le participant puisse prendre appui sur ses poings. Le pareur ne doit pas entraver le déplacement des échasses avec ses pieds.



AM 1

Erreurs communes

1. Le participant manque de temps pour préparer le saut.
2. Les sauts vont trop vers l'avant, ce qui rend la réception difficile.

Corrections et exercices correctifs

1. Pratiquer l'équilibre sur deux échasses au sol. **EX**
2. Réduire l'inclinaison du tronc pendant la préparation du saut.





ÉCHASSES JONGLER SUR ÉCHASSES

Description de l'élément technique

Exécution de figures de jonglerie en surplace.

Prérequis

- Marche avant.
- Marche arrière.
- Station debout pendant 30 secondes.
- Figures de jonglerie sans échasses.

Explications du mouvement

- À partir de la station debout, exécuter des figures de jonglerie avec des balles, des foulards, des quilles, etc.

Note de sécurité: Le pareur doit veiller à ramasser les objets de jonglerie tombés au sol pour empêcher l'échassier de trébucher.

Éducatifs

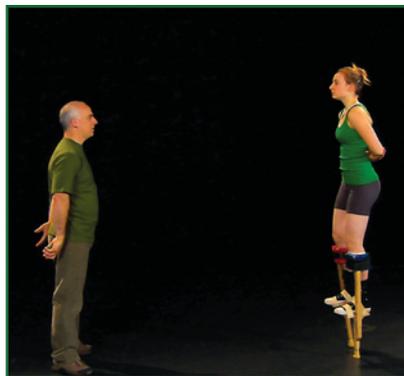
1. Debout sur de petites échasses, faire du surplace :

- avec le regard loin à l'horizon; **ED 1.a**
- avec les bras dans le dos; **ED 1.b**
- avec le regard vers un objet en mouvement lancé par un partenaire. **ED 1.c**

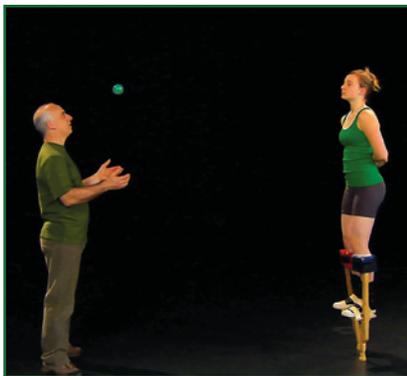
2. Debout sur de petites échasses, exécuter les éducatifs de jonglerie avec une assistance manuelle latérale.



ED 1.a



ED 1.b



ED 1.c

Assistance manuelle

- Assistance latérale sans contact. **AM 1**



AM 1

Erreurs communes

1. Le participant a de la difficulté à jongler.
2. Les mouvements de jonglerie sont imprécis.
3. Le participant fait trop de déplacements.

Corrections et exercices correctifs

1. Maîtriser la jonglerie au sol. **EX**
2. Garder l'équilibre sans l'aide des bras. **EX**
3. Augmenter la précision des lancers. **EX**

Variante

1. Marche avant avec échange d'objets de jonglerie.



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.