

TECHNIQUES DE BASE EN ARTS DU CIRQUE



ÉQUILIBRE



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 »**

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

Terminologie

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

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

Équipement requis

Équipement nécessaire à la pratique des différentes disciplines présentées.

Renseignements particuliers

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

Sécurité

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

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

TERMINOLOGIE

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

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

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

Pieds en flex
Position de la cheville en flexion.

Suspension mi-reversée
Flexion des hanches en position inversée.

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

RENSEIGNEMENTS PARTICULIERS

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

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

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

SÉCURITÉ

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

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

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

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



**ACROBATIE
MENICHELLI**

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

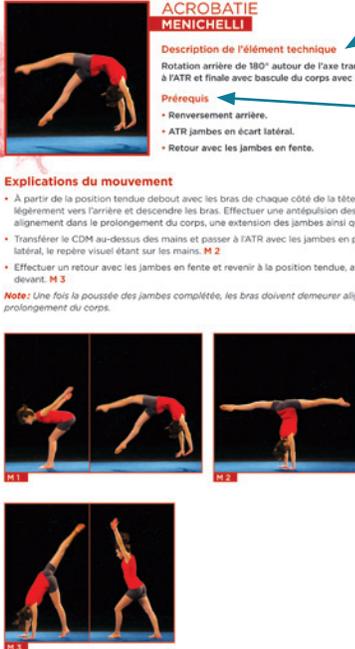
Prérequis

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

Explications du mouvement

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

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



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

Description de l'élément technique

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

Prérequis

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

Explications des mouvements

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

Désignées par l'icône **M**

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

Note de sécurité

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

**PYRAMIDES
LA PYRAMIDE D'ÉGYPTÉ**

Description de l'élément technique
Pyramide à 7 personnes.

Prérequis

- Voltigeur debout sur un porteur en position sumo carpiée.

Explications du mouvement

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

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



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

Éducatifs

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



Assistance manuelle

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

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

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

Éducatifs

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

Désignés par l'icône ED

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

Assistance manuelle

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

Désignée par l'icône AM

Assistance manuelle

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



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

Variantes

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

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



ÉQUILIBRE
CHAISE

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



Explications du mouvement

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

Éducatifs

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

Assistance manuelle

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

Erreurs communes

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

Corrections et exercices correctifs

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

Variante

- Chaise avec les jambes en écart. V 1



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

Erreurs communes

Erreurs les plus fréquentes à éviter.

Corrections et exercices correctifs

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

Variantes

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

Désignées par l'icône V

Assistance manuelle

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

Note : Éviter de pousser trop fort sur la jambe; l'angle ne doit pas dépasser celui de la position deux jamets. Si le 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



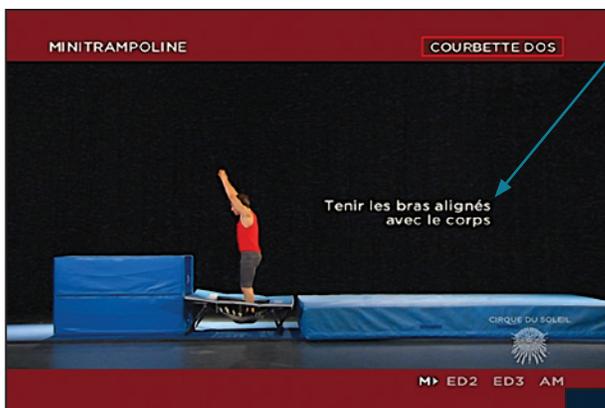
Menu général

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.



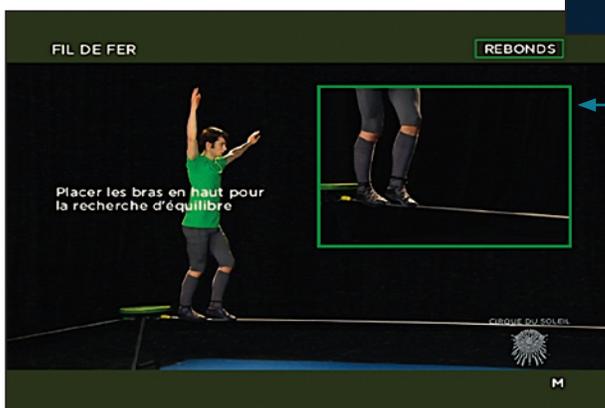


Mises en garde

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.



ÉQUILIBRE

INTRODUCTION À L'ÉQUILIBRE

La pratique de cette discipline acrobatique ancestrale consiste à exécuter diverses figures en position d'équilibre sur les mains et la tête. L'équilibre se pratique aussi bien sur le sol que sur des appareils acrobatiques variés, telles les cannes et les barres parallèles.

Son apprentissage contribue au développement de la conscience corporelle, de la flexibilité et de l'endurance musculaire.



TERMINOLOGIE

Antéversion

Action d'incliner le bassin vers l'avant sans flexion.

Centre de masse (CDM)

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

Chandelle

Appui renversé sur les épaules.

Équilibre

Équilibre sur les mains.

Extension des hanches

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

Fermeture des épaules

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

Flexion des hanches

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

Grenouille

Position d'équilibre sur les mains avec les bras fléchis à 90° et l'intérieur des cuisses appuyé sur les coudes.

Ischio-jambiers

Muscles situés sur la face postérieure du fémur et qui sont extenseurs de la hanche et fléchisseurs du genou.

Natation

Mouvement de jambes partant de la position groupée et s'allongeant en équilibre jusqu'à la position écart.

Ouverture des épaules

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

Papillon

Passage de la position équilibre groupée à la position écart, puis retour à la position groupée.

Pareur

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

Plinth

Surface permettant des appuis surélevés.

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.

Rétroversion

Action d'incliner le bassin vers l'arrière sans flexion.



RENSEIGNEMENTS PARTICULIERS

La conscience corporelle joue un rôle prépondérant dans l'apprentissage des équilibres. Elle facilitera un bon placement et un bon alignement. Au début, développer le contrôle corporel est plus important que de tenir les équilibres. Il est impératif de fournir aux participants une assistance manuelle, afin de les aider à placer le corps, et de donner des consignes claires et précises.

Les participants peuvent se concentrer sur l'alignement corporel en effectuant les exercices souvent avec l'aide d'un mur et en travaillant la flexibilité corporelle en parallèle. Il faut noter que les articulations les plus importantes sont les poignets, les coudes ainsi que les épaules, et que les positions les plus exigeantes sont la flexion des hanches et les écarts.

Les exercices doivent se faire de façon progressive. Il est essentiel de limiter les répétitions afin d'éviter des douleurs aiguës aux poignets au cours des premières semaines d'entraînement. Une année complète d'entraînement est souvent nécessaire avant que la musculature soit suffisamment développée pour supporter le poids du corps sur ses mains.

SÉCURITÉ

Au cours des premières séances, le participant doit éviter de tenir l'équilibre trop longtemps et être attentif aux douleurs à ses poignets. Diminuer, au besoin, la fréquence et la durée des éléments plus exigeants pour les mains.

En tout temps, l'instructeur doit s'assurer de bien protéger le cou du participant et le soutenir physiquement dans les descentes et les chutes pendant la phase d'apprentissage.

Toujours s'assurer que les participants apprennent à descendre avec différents exercices et qu'ils les pratiquent, afin d'éviter des chutes non contrôlées. Par exemple, à partir d'un équilibre sur les mains, le participant peut s'exercer à descendre en roulade avant, en pont ou en renversement avant, ou de côté, en roue latérale.



TABLE DES MATIÈRES

ÉQUILIBRE

ÉLÉMENTS TECHNIQUES

Mouvements de base

Trépied	7
Planche	9
Chaise	11

Mouvements au mur

Équilibre en appui	12
Monter en demi-roue latérale	14
Descendre des blocs	16

Mouvements libres

Monter en piqué	18
Monter en position groupée	20
Monter en position écart	22
Tenir en position groupée	24





ÉQUILIBRE TRÉPIED

Description de l'élément technique

Équilibre sur la tête avec un appui sur les deux mains.

Prérequis

- Alignement corporel sur le dos, allongé au sol.
- Roulade avant. (Voir *Roulade avant*, *Acrobatie*, p. 23.)

Explications du mouvement

- À partir de la position à genoux, plier les bras et placer les mains en dessous des coudes en formant un triangle avec la tête.
- Transférer graduellement le poids sur la tête en commençant par le haut du dos. Garder la position groupée avec le bassin en rétroversion, jusqu'à la maîtrise de l'équilibre. **M 1**
- Une fois l'équilibre contrôlé, les jambes peuvent être allongées à la verticale avec les pieds qui suivent la ligne du dos. **M 2**



M 1



M 2

Éducatifs

1. Tenir en position chandelle. Cet éducatif permet de développer la sensation de l'allongement du corps et de l'extension du bassin. Celle-ci peut être faite avec les mains sur les hanches, les bras allongés au sol derrière le dos ou en arrière de la tête.
2. Tenir la position groupée en trépied.
3. Tenir la position jambes à l'écart en trépied.
4. Enchaîner la position groupée et la position jambes à l'écart à plusieurs reprises en faisant le mouvement de papillon.



Assistance manuelle

- Tenir le bassin du participant et s'assurer que sa tête est alignée sur le reste du corps, afin de prévenir une chute vers l'arrière.

Note de sécurité: Il n'est pas recommandé d'enseigner le trépied à des enfants en bas âge, à cause du risque de blessure aux vertèbres cervicales.

Erreurs communes

1. Le participant ne réussit pas à monter en trépied.
2. Le participant tombe vers l'arrière pendant la montée.
3. Le participant est instable.

Corrections et exercices correctifs

1. Placer le CDM au-dessus de la base d'appui. Commencer par le haut du dos et dérouler celui-ci graduellement jusqu'à ce que le bassin soit bien aligné sur le dos.
2. Lorsque les jambes sont allongées, aligner parfaitement les pieds sur la cage thoracique.
3. Placer les coudes au-dessus des mains. Garder un point de repère visuel sur les deux mains pendant le trépied.

Variantes

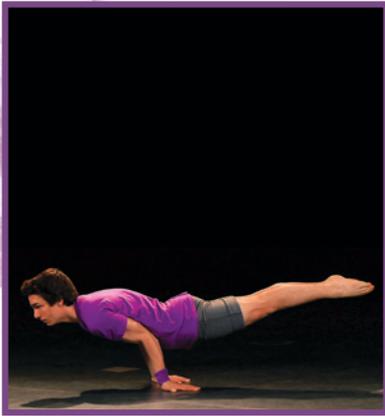
1. Trépied avec les bras allongés. V 1
2. Sur les mains, les bras pliés sur les jambes, en position grenouille, tenir l'équilibre en appui sur les avant-bras.



V 1



ÉQUILIBRE PLANCHE



Description de l'élément technique

Équilibre à l'horizontale sur deux mains.

Prérequis

- Support facial en position de pompes.
- Support dorsal avec extension des hanches.

Explications du mouvement

- Le participant appuie ses coudes sur son ventre avec les bras pliés et les mains plus larges que les coudes. Les mains sont tournées vers l'arrière mais alignées sur les avant-bras. Quand les pieds et les mains sont appuyés au sol, le CDM doit être déplacé vers l'avant jusqu'à ce qu'il soit au-dessus de la paume des mains, avec les jambes tendues et la tête droite, les épaules le plus dégagées possible. **M 1**

Note de sécurité: Faire l'exercice sur un tapis de sol, puisqu'il y a souvent perte d'équilibre vers l'avant dans les premiers essais, et le visage peut frapper le sol.



Éducatifs

1. Effectuer la planche en gardant les pieds au sol.
2. Effectuer la planche avec les pieds posés sur une surface surélevée.

Erreurs communes

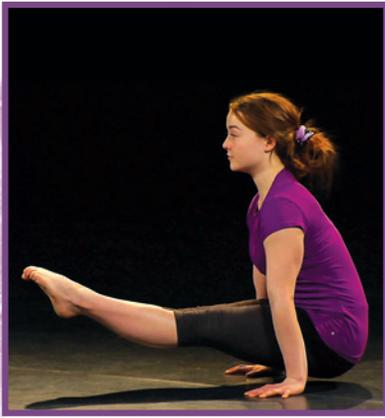
1. Le participant ne peut se placer en équilibre.
2. Le participant chute vers l'avant.
3. Le participant n'atteint pas la position droite, à l'horizontale.

Corrections et exercices correctifs

1. Bien placer le CDM au-dessus des mains, base d'appui, et ne pas lever les jambes.
2. Garder la tête droite et ne pas lever les jambes plus haut que les épaules.
3. Bien relever la tête en dégageant les épaules au départ.

Répéter des exercices permettant le renforcement des muscles dorsaux. **EX**





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

1. Chaise sur des cannes ou sur des barres parallèles.
2. 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

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

Corrections et exercices correctifs

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

Variante

1. Chaise avec les jambes en écart. **V 1**



V 1



ÉQUILIBRE

ÉQUILIBRE EN APPUI

Description de l'élément technique

Maintien en appui tendu renversé face au mur.

Prérequis

- Couché sur le dos au sol, alignement corporel avec le bassin en rétroversion.
- Roulade avant. (Voir *Roulade avant*, *Acrobatie*, p. 23.)
- Roue latérale. (Voir *Roue latérale*, *Acrobatie*, p. 61.)

Explications du mouvement

- Le participant se tient en équilibre face au mur, pendant trente secondes, avec le poids sur la paume des mains, les doigts écartés et pliés, l'index vers l'avant aligné sur le bras, et le bassin en rétroversion. Les épaules, le tronc et le bassin sont alignés, et la tête peut être légèrement levée. Le corps doit être parfaitement aligné, tant de face que de côté. Les muscles sont contractés, mais la respiration demeure régulière. **M 1**

Note : Prêter une attention particulière à la cage thoracique, qui devrait être rentrée vers l'intérieur afin que le dos soit droit. Il est important d'appuyer sur les épaules afin de stabiliser l'équilibre. Le participant apprend ainsi à mieux les ouvrir.



M 1

Éducatifs

1. Alignement du corps en position debout.
2. Alignement du corps allongé au sol sur le dos.



Assistance manuelle

- Le pareur aide le participant à monter en équilibre et à bien aligner son corps. **AM 1**



AM 1

Erreurs communes

1. Le participant présente une fermeture des épaules.
2. Le participant sort la cage thoracique.
3. Le bassin est en antéversion.
4. Les mains du participant ne sont pas alignées et elles sont plus écartées l'une de l'autre que la largeur des épaules.

Corrections et exercices correctifs

1. Aligner les épaules et le tronc.
Répéter des exercices permettant l'amélioration de la flexibilité des épaules. **EX**
2. Rentrer la cage thoracique en maintenant l'ouverture des épaules.
3. Le pareur doit aider manuellement le participant à placer son bassin en rétroversion.
Debout, pratiquer le positionnement du bassin en rétroversion. **EX**
4. Le pareur doit vérifier la largeur des épaules et demander au participant de vérifier la position de ses mains.





ÉQUILIBRE

MONTER EN DEMI-ROUE LATÉRALE

Description de l'élément technique

Face au mur, montée en roue latérale et équilibre sur les mains.

Prérequis

- Équilibre en appui face au mur.
- Roue latérale, des deux côtés.
(Voir *Roue latérale, Acrobatie*, p. 61.)

Explications du mouvement

- Déposer une main à la fois au sol en gardant le corps parallèle face au mur. Les mains doivent être à la largeur des épaules et le corps bien aligné, le bassin en rétroversion.
- Il est important de placer correctement l'épaule de la première main à la verticale et de déplacer le corps au-dessus de la main d'appui, en commençant par le haut du corps. **M 1**



M 1

Éducatifs

1. Monter en demi-roue latérale avec une assistance manuelle : le pareur soutient les hanches pendant la montée en équilibre et aligne le corps en surveillant l'ouverture des épaules, les côtes rentrées et le bassin en rétroversion.
2. Monter en demi-roue latérale, tenir en équilibre et descendre en roulade au sol, du côté opposé au mur. (Voir *Roulade, Acrobatie*, tome 1, p. 45.)

Assistance manuelle

- Le pareur aide le participant à monter en équilibre et à bien aligner son corps. **AM 1**





AM 1

Erreurs communes

1. Le participant chute vers l'arrière.
2. Le participant a de la difficulté à monter.
3. Les épaules du participant chutent vers l'avant.

Corrections et exercices correctifs

1. Garder le dos droit et les jambes alignées sur les épaules et les mains.
2. S'assurer de placer correctement les épaules au-dessus des mains, particulièrement la première main.
3. Aligner les épaules à la verticale pendant la montée.





ÉQUILIBRE DESCENDRE DES BLOCS

Description de l'élément technique

En équilibre sur des blocs face au mur, descente au sol.

Prérequis

- Équilibre en appui face au mur.

Explications du mouvement

- En équilibre sur les blocs face au mur, transférer le poids du corps sur une main dans un mouvement de balancier. Déplacer le bloc vers l'extérieur et plier le bras d'appui pour déposer l'autre main au sol. **M 1**
- Transférer le poids sur la main au sol, déplacer l'autre bloc et déposer la deuxième main au sol. Plier un bras pendant la descente, bien aligner le corps et le CDM au-dessus de l'appui et déplacer tout le corps en même temps. **M 2**



M 1



M 2



Éducatifs

1. Appuyé sur le mur, réaliser un mouvement contrôlé de balancier avec assistance manuelle au sol.
2. Descente d'un bloc avec assistance manuelle: le pareur tient les jambes et les hanches du participant afin de le guider pendant le transfert de poids et de favoriser un bon alignement corporel.

Assistance manuelle

- Le pareur aide le participant à contrôler le balancier et à bien aligner son corps. **AM 1**



AM 1

Erreurs communes

1. Le participant perd son alignement corporel.
2. Le participant a de la difficulté à contrôler le transfert du poids sur une main.

Corrections et exercices correctifs

1. Garder les hanches alignées pendant le transfert de poids d'une main à l'autre. Toujours effectuer le transfert de poids comme un balancier en gardant le corps tout d'un bloc, des épaules jusqu'aux pieds.
2. Plier le bras du côté du point d'appui afin de garder l'alignement pendant la descente. Garder l'épaule à la verticale bien alignée sur la main d'appui.

Variante

1. En équilibre sur les blocs, jambes en écart.





ÉQUILIBRE MONTER EN PIQUÉ

Description de l'élément technique

Montée en piqué et équilibre sur les mains.

Prérequis

- Équilibre en appui face au mur.
- Roulade avant. (Voir *Roulade avant*, *Acrobatie*, p. 45.)

Explications du mouvement

- À partir de la position debout, monter en équilibre une jambe à la fois, en utilisant la jambe d'appel pour s'appuyer au sol. **M 1**
- Une fois en équilibre, placer les jambes ensemble. Décoller les jambes pendant la descente. **M 2**



M 1



M 2

Éducatifs

1. Équilibre en piqué avec une assistance manuelle. L'instructeur tient légèrement une cheville du participant et guide celui-ci vers l'arrière en le soutenant jusqu'à ce qu'il appuie sa nuque au sol. Le participant poursuit alors le mouvement en roulade avant. **ED 1**
2. Effectuer l'équilibre en piqué avec une roulade au sol sur un matelas.





ED 1

Assistance manuelle

- Aligner tous les segments du corps en prêtant une attention particulière à la cage thoracique et à l'ouverture des épaules. Une fois le participant en équilibre, l'instructeur lui tient les jambes. **AM 1**
- L'instructeur tient légèrement une cheville du participant et guide celui-ci vers l'arrière en le soutenant légèrement jusqu'à ce qu'il appuie sa nuque au sol. Le participant poursuit alors le mouvement en roulade avant.



AM 1

Erreurs communes

1. Le participant a de la difficulté à monter.
2. Le participant chute vers l'arrière.
3. Le participant est instable.

Corrections et exercices correctifs

1. Attendre d'être en équilibre avant de coller les deux jambes. Placer les épaules au-dessus des mains dans la montée, pour ensuite dérouler le dos.
2. Placer les jambes au-dessus de la base d'appui et aligner correctement tout le corps.
3. Chercher l'équilibre avec les mains et non avec les jambes ou les hanches.



ÉQUILIBRE

MONTER EN POSITION GROUPÉE

Description de l'élément technique

Montée en équilibre en position groupée.

Prérequis

- Équilibre en appui face au mur.
- Trépied.
- Exercice de mise en rétroversion du bassin.

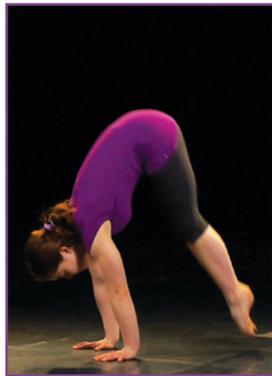
Explications du mouvement

- À partir de la position à genoux, les mains doivent être tournées vers l'extérieur avec l'index vers l'avant. **M 1**
- Déplier les jambes et transférer le CDM au-dessus des mains en gardant le bassin en rétroversion et en déroulant le corps à partir du haut vers le bas. **M 2**
- Prendre la position groupée en gardant le haut des jambes plus bas que le bassin afin de faciliter sa mise en place. **M 3**
- Effectuer une descente contrôlée en allongeant les jambes avant de déplacer le bassin.

Notes: Il est important de garder le bassin en rétroversion pendant l'allongement des jambes. Toujours chercher l'équilibre avec les mains, pas avec les hanches. Une montée fluide et régulière est primordiale.



M 1



M 2



M 3

Éducatifs

1. Monter en position groupée en appui sur un plan incliné: les mains au sol, les épaules appuyées sur un plinth incliné, le participant pousse légèrement avec les pieds et déroule lentement son dos, une vertèbre à la fois, afin de s'exercer à bien le placer. Le plinth doit être incliné vers l'arrière dans un angle approximatif de 110° - 120°. **ED 1**
2. Déplier les jambes lentement pour apprendre à dérouler le dos. Éviter de pousser sur les pieds pour lever les jambes vers le haut. **ED 2**





ED 1



ED 2

Assistance manuelle

- L'instructeur contrôle l'équilibre du participant, une main en haut de son dos, l'autre tenant ses genoux. **AM 1**
- Pendant l'exercice, l'instructeur tient les épaules alignées avec une main pendant que l'autre main appuie sur les ischio-jambiers pour garder le bassin en rétroversion et les côtes rentrées vers l'intérieur. Au cours de la descente, le participant doit garder l'alignement du bassin et des épaules pendant l'allongement des jambes.



AM 1

Erreurs communes

1. Le participant ne réussit pas à monter en équilibre.
2. Le participant tombe vers l'arrière.
3. Le participant est incapable de maintenir l'équilibre.

Corrections et exercices correctifs

1. Dérouler le dos en commençant par le haut du dos tout en gardant le bassin en rétroversion. Déplier également les jambes avant de transférer le CDM au-dessus des mains.
2. Garder le bassin en rétroversion, le dos droit et une bonne position groupée.
3. Garder les épaules au-dessus des mains et chercher l'équilibre avec celles-ci et non pas avec le reste du corps.





ÉQUILIBRE

MONTER EN POSITION ÉCART

Description de l'élément technique

À partir de la position à genoux, montée en équilibre en position écart.

Prérequis

- Équilibre en appui face au mur.
- Trépied.

Explications du mouvement

- Dans la position à genoux, les mains doivent être tournées vers l'extérieur avec l'index vers l'avant. **M 1**
- Déplier les jambes en transférant le CDM au-dessus des mains en commençant par le haut du dos et en gardant le bassin en rétroversion. Prendre la position avec les jambes en écart. **M 2**

Note : Le départ est le même qu'en position groupée. Mettre prioritairement l'accent sur la posture du dos avant d'adopter la position avec les jambes en écart.



M 1



M 2



Éducatifs

1. Monter en position écart en appui sur un plinth incliné.
2. Monter en position écart avec une assistance manuelle. Le pareur tient les épaules du participant alignées avec une main en appuyant l'autre main sur ses côtes pour garder l'alignement corporel. Au cours de la descente, le participant doit garder l'alignement du bassin et des épaules au moment de l'allongement des jambes.

Erreurs communes

1. Le participant ne réussit pas à monter en équilibre.
2. Le participant tombe vers l'arrière.
3. Le participant éprouve de la difficulté à maintenir l'équilibre.

Corrections et exercices correctifs

1. Dérouler le dos en commençant par le haut, tout en gardant le bassin en rétroversion.
2. Garder le bassin en rétroversion, le dos droit. Les jambes devraient être plus basses que le bassin.
3. Garder les épaules au-dessus des mains et chercher l'équilibre avec celles-ci et non pas avec le reste du corps.





ÉQUILIBRE

TENIR EN POSITION GROUPÉE

Description de l'élément technique

Montée en équilibre en position groupée et maintien pendant 5 secondes.

Prérequis

- Trépied en position groupée.
- Équilibre en appui face au mur.

Explications du mouvement

- À partir de la position à genoux, placer les mains en ouverture, le poids sur la paume des mains, et tourner les coudes vers l'intérieur.
- Monter en équilibre en transférant le CDM au-dessus des mains, en alignant les épaules et le dos sur les mains.
- Dérouler le dos. Garder le bassin en rétroversion en ramenant les cuisses vers la cage thoracique. Chercher l'équilibre avec les mains et non pas avec les jambes ou le bassin.
- Effectuer une descente contrôlée en allongeant les jambes avant de déplacer le bassin.

Éducatifs

1. Équilibre en position groupée avec une assistance manuelle. L'instructeur aide le participant à garder ses épaules alignées en poussant sur ses omoplates; en même temps, il pousse ses côtes vers l'intérieur dans la montée en équilibre.
2. Monter en équilibre en position groupée en appui sur un plinth incliné.

Erreurs communes

1. Le participant cambre le dos.
2. Le participant chute vers l'arrière.
3. Le participant est instable.

Corrections et exercices correctifs

1. Ouvrir les épaules et rentrer les côtes.
2. Garder le bassin en rétroversion.
3. Surveiller l'alignement corporel et la bonne position des mains, avec le CDM au-dessus de la paume des mains. Chercher l'équilibre avec les mains et non pas avec les hanches, les épaules ou les jambes.



Variantes

1. Papillon. De la position équilibre groupée, allonger latéralement les jambes jusqu'à l'équilibre en position d'écart. Fléchir les genoux et ramener les jambes vers l'avant pour revenir à la position équilibre groupée. **V 1**
2. Natation. De la position équilibre groupée, allonger les jambes jusqu'à la verticale, séparer et descendre les jambes latéralement jusqu'à la position équilibre en écart. Fléchir les genoux et ramener les jambes vers l'avant pour revenir à la position groupée. Allonger de nouveau latéralement les jambes jusqu'à la position équilibre en écart, joindre les jambes à la verticale, fléchir les genoux en ramenant les jambes vers l'avant pour revenir à la position initiale. **V 2**



V 1



V 2

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.