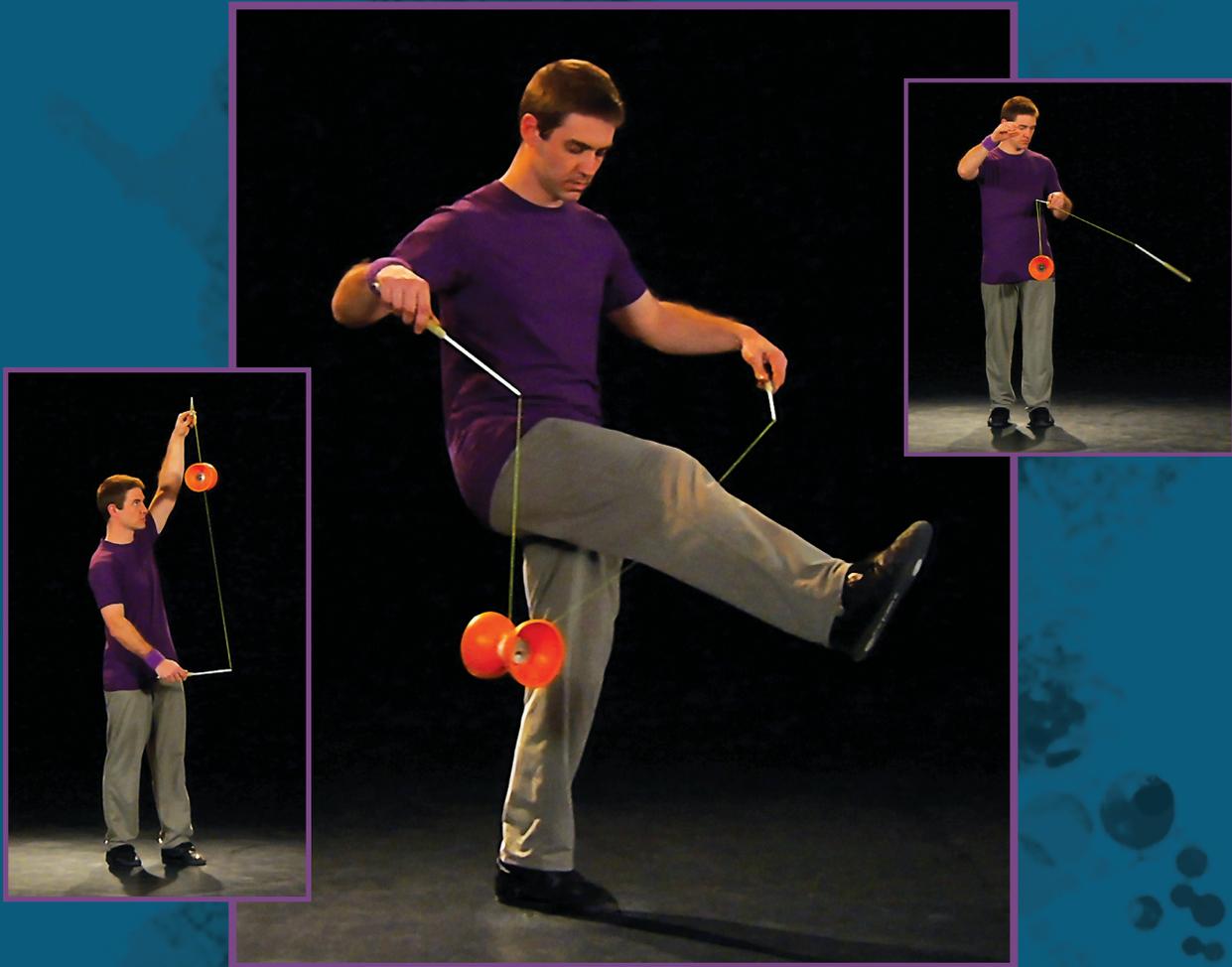


# TECHNIQUES DE BASE EN ARTS DU CIRQUE



## DIABOLO



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

**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.



## Introduction

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

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

**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.

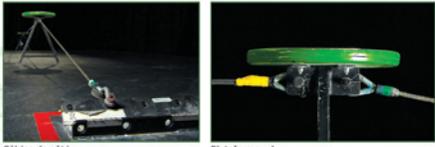
**Pied en ouverture**  
Rotation externe du pied d'environ 45 degrés.

**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.

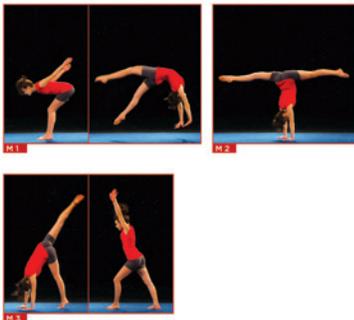
**Prérequis**

- 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 antéimpulsion des bras jusqu'à leur alignement dans le prolongement du corps, une extension des jambes ainsi que des hanches. **M 1**
- Transférer le CDM au-dessus des mains et passer à l'ATR avec les jambes en position d'écart latéral, le repère visuel étant sur les mains. **M 2**
- Effectuer un retour avec les jambes en fente et revenir à la position tendue, avec le repère visuel devant. **M 3**

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



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

## Description de l'élément technique

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

## Prérequis

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

## Explications des mouvements

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

### Désignées par l'icône M

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

## Note de sécurité

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

### PYRAMIDES LA PYRAMIDE D'ÉGYPTÉ



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

**Prérequis**

- Voltigeur debout sur un porteur en position sumo carpiée.

**Explications du mouvement**

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

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



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



**Éducatifs**

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



**Assistance manuelle**

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

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

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

## Éducatifs

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

### Désignés par l'icône ED

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

## Assistance manuelle

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

### Désignée par l'icône AM

**Assistance manuelle**

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



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

**Variantes**

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



**Erreurs communes**

- Le participant laisse tomber la hanche et la jambe libre, et il a de la difficulté à remettre le genou sur la barre.
- Le participant reste 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 - TRAPÈZE FIXE - © 2011 Cirque du Soleil

## MODE D'EMPLOI – DOCUMENTS VIDÉO



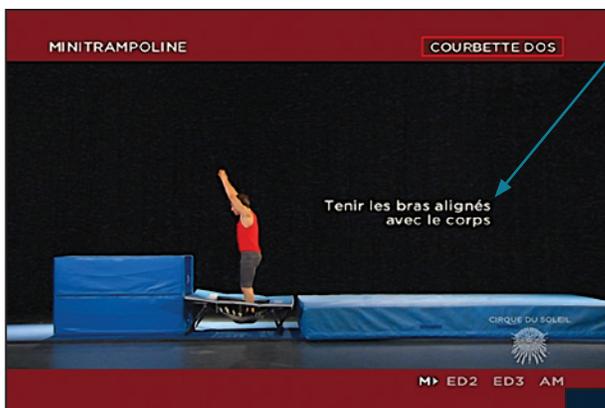
### Menu général

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

### Menu des éléments

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



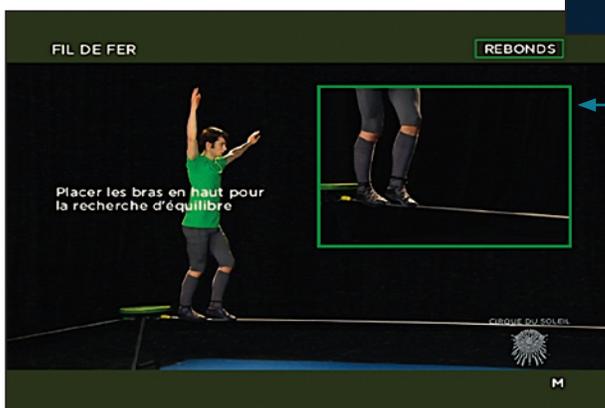


## Mises en garde

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

## Icônes

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



## Plan rapproché

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

## Notes techniques

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





# DIABOLO

## INTRODUCTION AU DIABOLO

Le diabolo est une discipline de jonglerie qui consiste à lancer, rattraper et manipuler un objet composé de deux cônes opposés par les sommets avec une ficelle tendue entre deux baguettes. C'est l'effet gyroscopique qui permet de garder le diabolo en équilibre sur le fil.

Le diabolo est pratiqué aussi bien par des artistes professionnels que par des amateurs. Pour certains, il représente un jeu ; pour d'autres, un art. Aujourd'hui, de nombreux diabolistes maîtrisent la manipulation de plusieurs diabolos à la fois.

Son apprentissage contribue au développement de la coordination, de la conscience corporelle, du sens du rythme, de la créativité et du plaisir de jouer.



## TERMINOLOGIE

### Axe

Partie centrale du diabolo. Il existe différents axes. Les axes larges facilitent l'apprentissage du diabolo.

### Calottes

Cônes, ou parties extérieures du diabolo, qui sont habituellement faits en caoutchouc ou en plastique.

## ÉQUIPEMENT

Le diabolo est constitué de deux éléments: les deux baguettes avec la ficelle et le diabolo.

La longueur de la ficelle varie selon les joueurs. Pour définir la longueur idéale, allonger une baguette par terre et lever l'autre en tendant la ficelle, qui sera alors à la verticale. Celle-ci devrait arriver entre le torse et le menton.

## RENSEIGNEMENTS PARTICULIERS

La majorité des diabolistes étant droitiers, il est donc préférable de commencer l'apprentissage de ce côté. Pour alléger le texte, les explications présentées dans ce document sont données pour les droitiers.



# TABLE DES MATIÈRES

## DIABOLO

### ÉLÉMENTS TECHNIQUES

Les premiers pas	5
Le lancer	7
Le funambule	9
Accélération fouettée	11
L'ascenseur	13
Lancers divers	15
Accélération chinoise	18
Le soleil	20
Le lâcher de baguette	22
Le satellite sous la jambe	24







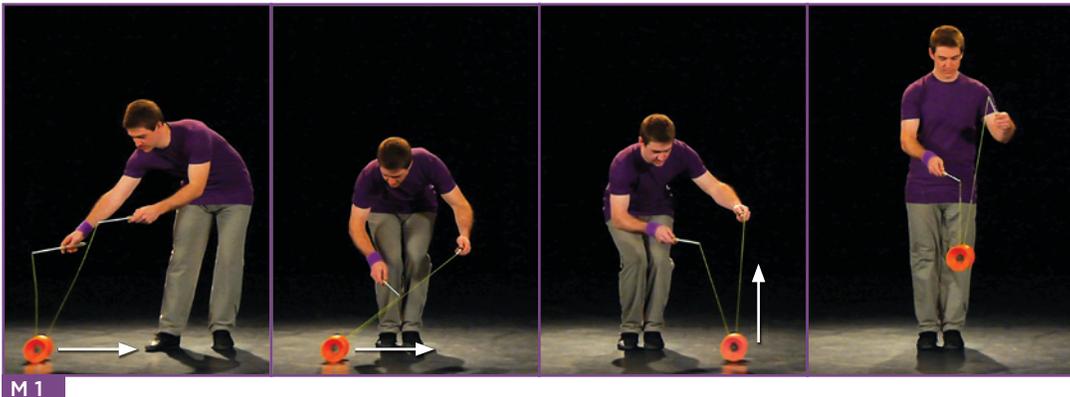
## DIABOLO LES PREMIERS PAS

### Description de l'élément technique

Rotation du diabolo sur lui-même et correction pour le maintenir en équilibre sur la ficelle.

### Explications du mouvement

- En position debout, les pieds à la largeur des épaules, placer le diabolo sur le sol à droite, le faire rouler en tirant les baguettes vers la gauche. Quand le diabolo arrive devant le pied gauche, lever les baguettes. Le diabolo atteint ainsi une certaine rotation. Pour amplifier cette rotation, faire un petit mouvement rapide de la main droite vers le haut et le répéter. Plus la rotation du diabolo sera rapide, plus celui-ci sera stable et plus il sera facile d'effectuer des mouvements. **M 1**
- Rester face à la calotte. Si le diabolo bouge ou tourne, il faut le suivre. De plus, le bout des baguettes, où est attachée la ficelle, devrait être sur la même ligne, le même plan que le milieu de l'axe du diabolo.
- Tout en faisant le mouvement de va-et-vient vertical pour amplifier la rotation du diabolo, effectuer la correction nécessaire pour qu'il reste en équilibre.



M 1

## Éducatifs

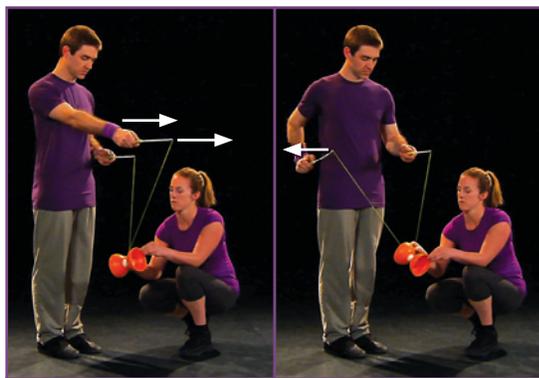
1. Une personne tient le diabolo avec les mains et le bouge pour que le participant pratique les règles de correction avec les baguettes. Le diabolo se corrige avec la main qui lui donne la vitesse de rotation, la main droite. Tout en le corrigeant, continuer de lui donner de la vitesse en faisant des 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.



ED 1

## Assistance manuelle

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

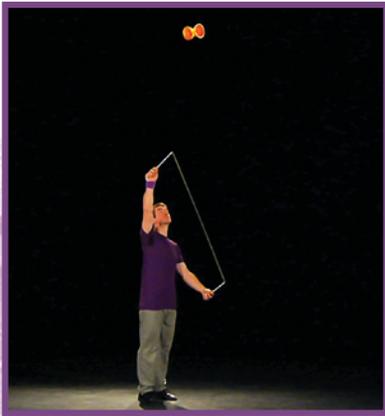
### Erreurs communes

1. Dès le début, le participant place le diabolo du mauvais côté sur le sol.
2. Le participant est mal placé.
3. Le participant attend trop longtemps pour effectuer la correction.
4. Le diabolo devient instable en perdant de la vitesse.
5. Le participant effectue une correction trop prononcée et fait verser le diabolo.

### Corrections et exercices correctifs

1. Placer le diabolo du bon côté. Si on veut le manipuler avec la main droite, on doit le mettre du côté droit.
2. Rester face au diabolo.
3. Corriger le diabolo dès les premiers signes d'instabilité. Avec la pratique, on arrive à anticiper les corrections.
4. Donner toujours de la vitesse en appliquant la correction.
5. Faire de petits mouvements de correction.





## DIABOLO LE LANCER

### Description de l'élément technique

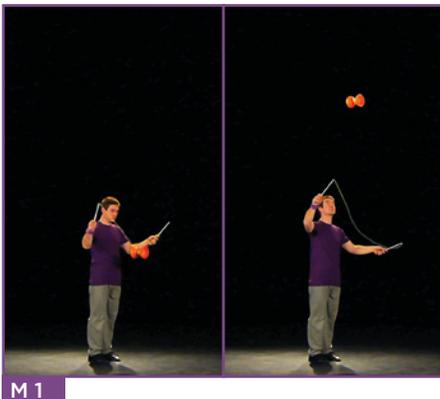
Projection du diabolo dans les airs et réception sur la ficelle.

### Prérequis

- Maintenir une bonne vitesse de rotation du diabolo.
- Corriger le diabolo.

### Explications du mouvement

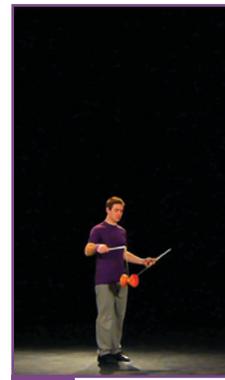
- Lancer le diabolo en écartant les mains sur les côtés. La ficelle produira alors un effet de trampoline et le diabolo montera dans les airs. **M 1**
- Se placer en position pour rattraper le diabolo, la ficelle tendue, main droite en haut et main gauche en bas. **M 2**
- Rattraper le diabolo sur la ficelle en visant avec le bout de la baguette droite. Le diabolo devrait atterrir sur la ficelle près de la baguette droite pour ensuite se déplacer vers le milieu. Quand le diabolo touche à la ficelle, rapprocher les mains l'une de l'autre pour amortir son mouvement et revenir à la position de base. **M 3**



M 1



M 2

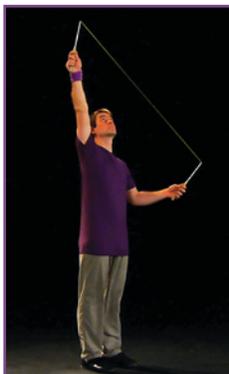


M 3

### Éducatifs

1. Pratiquer le lancer et la réception sans diabolo. **ED 1**
2. Commencer par des lancers bas, puis augmenter la hauteur petit à petit.
3. Attraper toujours avec la main droite. Une fois l'exercice maîtrisé, pratiquer la réception avec l'autre main, en portant attention à la perte de vitesse de rotation.





ED 1

### Erreurs communes

1. Le participant lance le diabolo trop rapidement causant une perte de vitesse de rotation dans les airs, et de stabilité à la réception.
2. Le participant lance le diabolo trop haut. La réception devient plus difficile à faire.
3. Le diabolo se fait éjecter de la ficelle à la réception, ce qui crée un effet de trampoline.
4. Le participant rattrape de la mauvaise main.

### Corrections et exercices correctifs

1. Le diabolo doit avoir une bonne vitesse de rotation avant d'être lancé. Prendre son temps.
2. Commencer par maîtriser les lancers bas et augmenter la hauteur petit à petit.
3. Amortir la réception. Rapprocher les mains quand le diabolo touche la ficelle.
4. Rattraper avec la main droite. Pour les exercices futurs, ou pour la jonglerie à deux diabolos, travailler les deux mains peut être un atout, surtout pour effectuer certaines figures.





## DIABOLO LE FUNAMBULE

### Description de l'élément technique

Balancement du diabolo comme le pendule d'une horloge et tour complet autour d'une baguette.

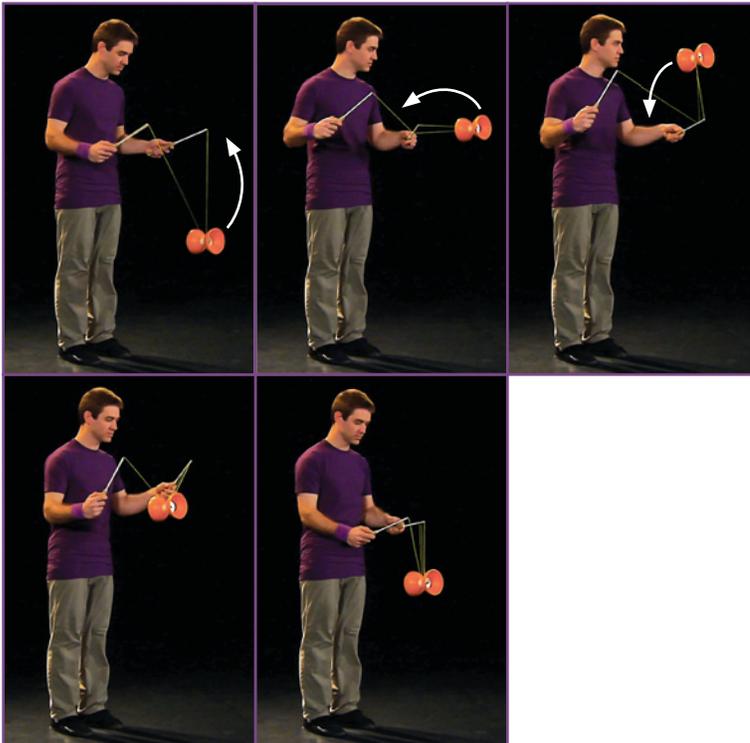
### Prérequis

- Maintenir une bonne vitesse de rotation du diabolo.
- Corriger le diabolo.

### Explications du mouvement

- Balancer le diabolo de droite à gauche, comme un pendule. Continuer l'élan pour que le diabolo passe sous la baguette et revienne par-dessus. La ficelle doit s'enrouler autour de la baguette. Attraper le diabolo au milieu de la ficelle. **M 1**
- Pour la sortie, écarter les mains. Le diabolo fait alors le chemin inverse.

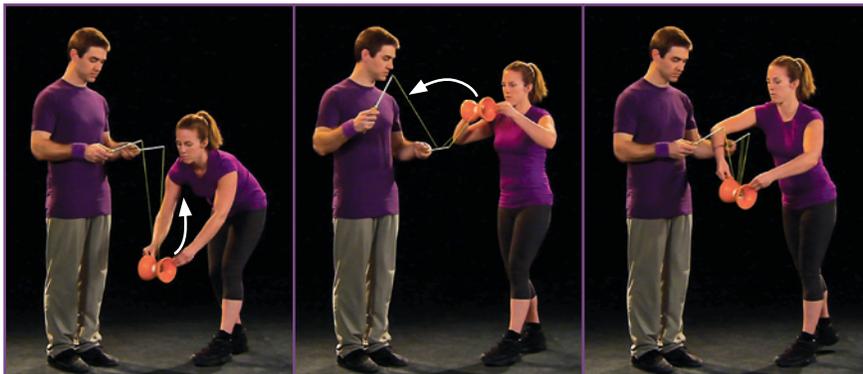
**Note :** Au cours de cette figure, le diabolo ne quitte jamais la ficelle.



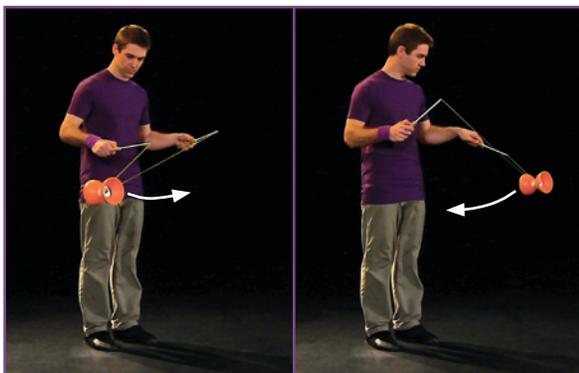
M 1

## Éducatifs

1. Avec une assistance manuelle: l'instructeur tient le diabolos pendant que le participant manipule les baguettes et exécute le mouvement afin de bien l'assimiler. **ED 1**
2. Balancer le diabolos en augmentant peu à peu l'amplitude du mouvement. Le faire passer sous une baguette, puis par-dessus et l'attraper au milieu de la ficelle. **ED 2**



ED 1



ED 2

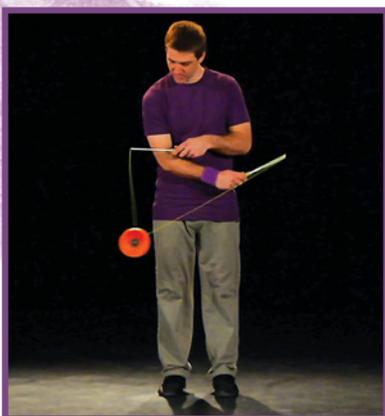
### Erreurs communes

1. Le diabolos ne fait pas le tour complet de la baguette.
2. Le participant n'arrive pas à attraper le diabolos sur la ficelle.

### Corrections et exercices correctifs

1. Lancer le diabolos plus fort. Le diabolos doit exécuter une rotation complète. Éviter de l'envoyer trop loin vers l'extérieur.
2. Garder les baguettes parallèles. Le bout des baguettes et le centre du diabolos doivent être sur une même ligne.  
Si le diabolos n'atterrit pas sur la ficelle, refaire le chemin inverse pour récupérer la figure. Éviter de faire un nœud.





## DIABOLO

### ACCÉLÉRATION FOUETTÉE

#### Description de l'élément technique

Accélération de la vitesse de rotation du diabolo par des mouvements de va-et-vient horizontaux.

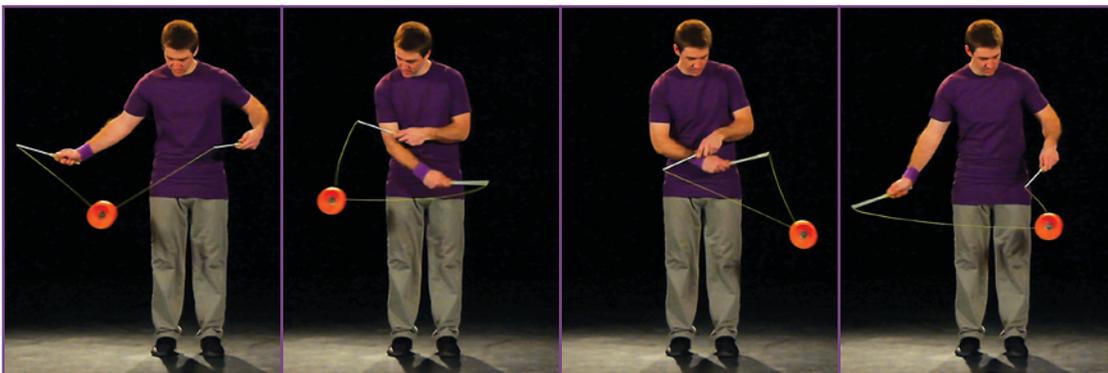
#### Prérequis

- Maintenir une bonne vitesse de rotation du diabolo.
- Corriger le diabolo.

#### Explications du mouvement

- Fouetter le diabolo avec la main droite vers la main gauche, afin que le diabolo reste à l'horizontale. Amener le diabolo vers la droite et le fouetter vers la gauche en utilisant la main droite qui donne la vitesse de rotation. Croiser le bras droit sous le gauche, puis au-dessus. Le diabolo ne doit pas quitter la ficelle. **M 1**

**Note:** La vitesse de rotation du diabolo est essentielle pour apprendre de nouvelles figures. Plus le diabolo tourne vite, plus il est stable et plus il donne du temps pour réaliser des figures.

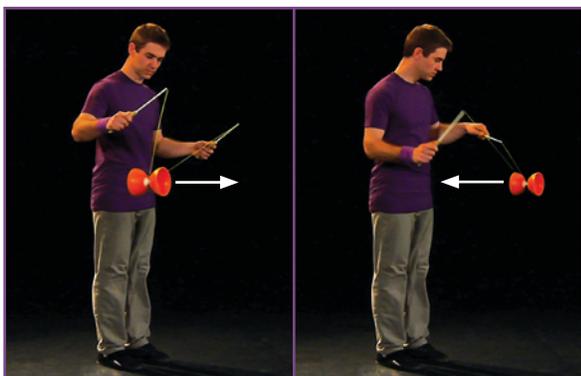


M 1

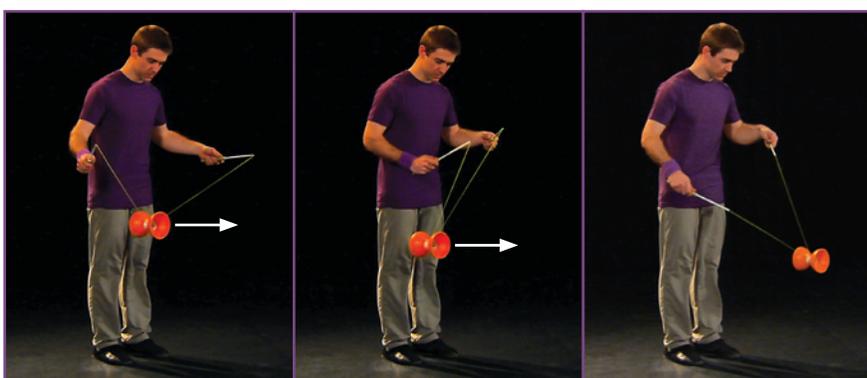
#### Éducatifs

1. Bouger le diabolo de droite à gauche, horizontalement, sous les baguettes. Au début, le diabolo ralentit. **ED 1**
2. Faire un petit mouvement, puis l'amplifier. **ED 2**
3. Augmenter tranquillement la force de l'impulsion de la main droite.
4. Une fois le diabolo fouetté avec la main droite, on ramène la main sur le côté droit pour que le diabolo revienne en position de départ.





ED 1



ED 2

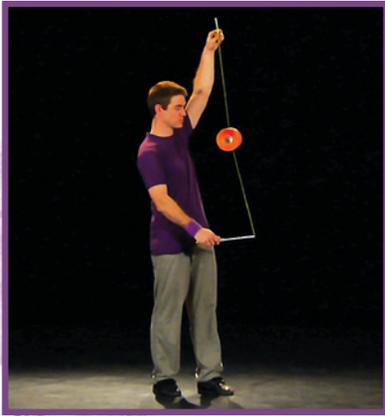
### Erreurs communes

1. Le diabolo sort de la ficelle.
2. Le diabolo perd de la vitesse.

### Corrections et exercices correctifs

1. Placer le bout des baguettes et le centre du diabolo sur la même ligne.
2. Ramener le diabolo avec un mouvement rapide de la main droite. Éviter trop de friction entre la ficelle et le diabolo. Essayer le mouvement avec des tempos différents.





## DIABOLO L'ASCENSEUR

### Description de l'élément technique

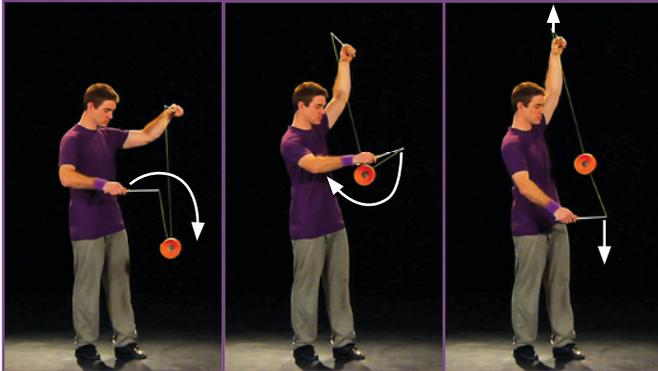
Déplacement du diabolo vers le haut le long de la ficelle tendue à la verticale.

### Prérequis

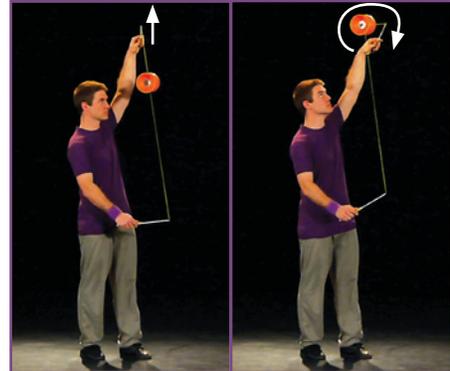
- Maintenir une bonne vitesse de rotation du diabolo.
- Corriger le diabolo.

### Explications du mouvement

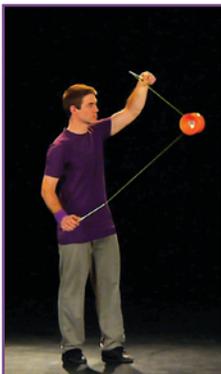
- Le diabolo doit avoir une très bonne vitesse de rotation. Lever la main gauche et tenir la main droite à la hauteur des hanches. Le diabolo se retrouve alors près de la baguette droite.
- Enrouler la ficelle autour de l'axe du diabolo avec la baguette droite en passant à l'extérieur. **M 1**
- Tendre la ficelle verticalement et la garder avec une certaine tension. Le diabolo montera la ficelle. **M 2**
- Quand le diabolo arrive en haut de la ficelle ou que sa vitesse devient trop faible, dérouler la ficelle de l'axe du diabolo avec la main gauche et revenir à la position de base. **M 3**



M 1



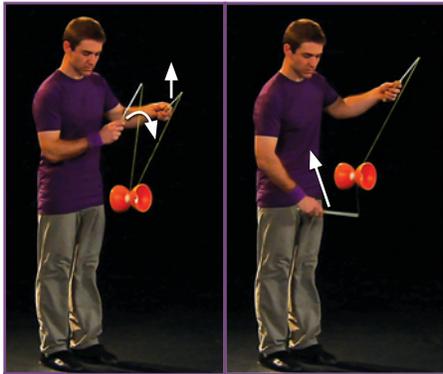
M 2



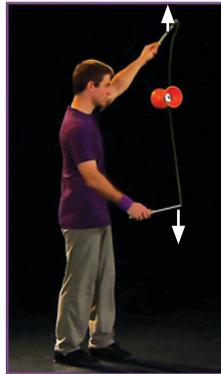
M 3

## Éducatifs

1. Donner de la vitesse au diabolos, enrouler la ficelle autour de l'axe avec la main droite et dérouler la ficelle sans attendre. **ED 1**
2. Faire de petits ascenseurs. Laisser le diabolos monter légèrement et dérouler tout de suite la ficelle. **ED 2**



ED 1



ED 2

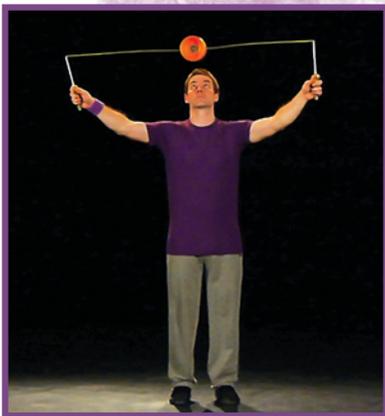
### Erreurs communes

1. Le diabolos ne monte pas.
2. Le diabolos monte, mais perd ensuite sa vitesse et verse de côté.
3. Le diabolos monte trop vite et forme un nœud à la fin.

### Corrections et exercices correctifs

1. Augmenter la vitesse de rotation ou, une fois la ficelle à la verticale, appliquer plus de tension dans la ficelle.
2. Dérouler la ficelle et arrêter l'ascenseur avant que le diabolos ne perde trop de vitesse.
3. Diminuer la tension de la ficelle et la remplacer au besoin.





## DIABOLO LANCERS DIVERS

### Description de l'élément technique

Lancement du diabolo et exécution d'un mouvement tel qu'une pirouette, un demi-tour, un saut à la corde ou des rebonds.

### Prérequis

- Maintenir une bonne vitesse de rotation du diabolo.
- Corriger le diabolo.
- Lancer en hauteur.

## Explications du mouvement

### La pirouette

- Lancer le diabolo dans les airs à une hauteur d'environ trois à quatre mètres, effectuer un tour de 360° et le rattraper.
- Diminuer la hauteur des lancers et effectuer des pirouettes plus rapides. Il est préférable de faire la pirouette en partant du côté gauche pour pouvoir attraper avec la main droite. **M 1**

### Le demi-tour

- Lancer le diabolo dans les airs, effectuer un demi-tour et le rattraper. Lancer de nouveau le diabolo, effectuer un autre demi-tour et le rattraper. **M 2**

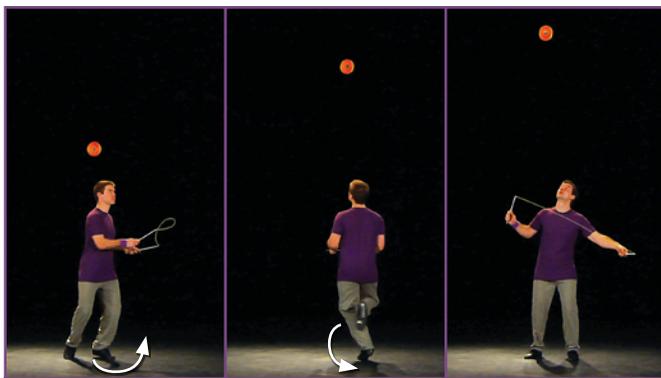
**Note:** Si on effectue un seul demi-tour, ce n'est plus la main droite qui donne l'accélération et qui fait les corrections, car le diabolo tourne alors dans l'autre sens.

### Saut à la corde

- Lancer le diabolo dans les airs, effectuer un saut à la corde avec les baguettes et la ficelle, puis rattraper le diabolo. **M 3**

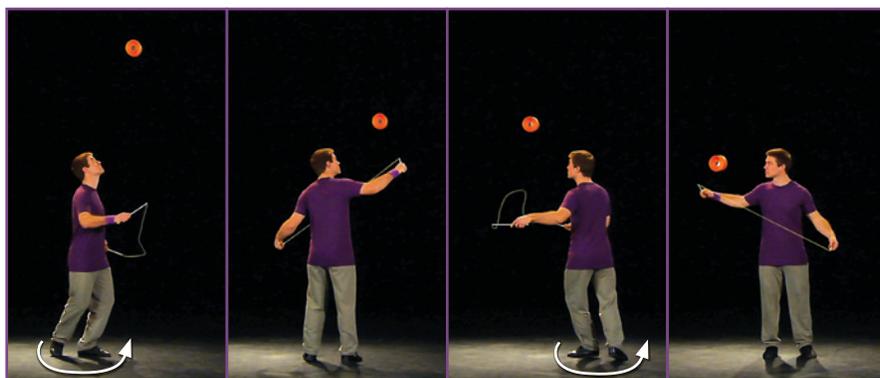
### Les rebonds

- Lancer le diabolo dans les airs et le faire rebondir sur la ficelle tendue. **M 4**



M 1

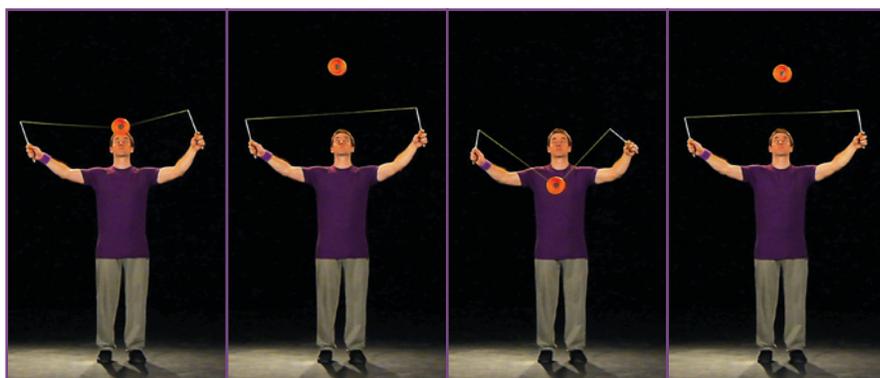




M 2



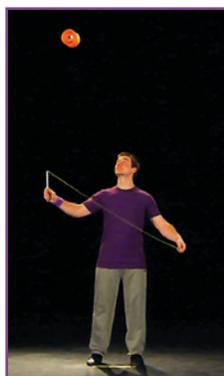
M 3



M 4

## Éducatifs

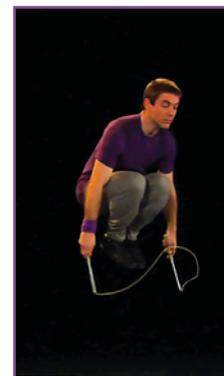
1. Jongler avec tous les lancers dans toutes leurs formes à différentes hauteurs et avec rebonds. Essayer d'attraper et de relancer directement à plusieurs reprises. **ED 1**
2. Pratiquer la précision du lancer. Se placer sur une ligne ou une marque au sol, lancer le diabolo et le rattraper sans bouger les pieds. **ED 2**
3. Pratiquer les figures sans diabolo en prenant uniquement les baguettes, car il n'est pas facile de faire une belle figure. **ED 3**



ED 1



ED 2



ED 3



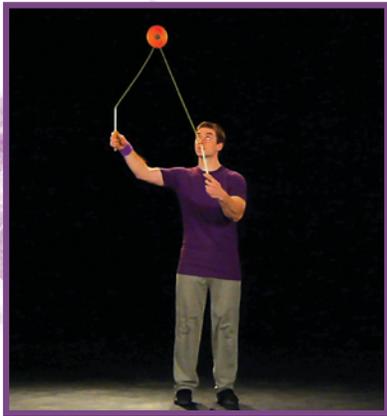
### Erreurs communes

1. Au moment d'effectuer la figure, le diabolo verse sur le côté ou vers l'arrière.
2. Pendant le saut à la corde, le participant se prend les pieds dans la ficelle.

### Corrections et exercices correctifs

1. Lancer le diabolo correctement et ne pas commencer un mouvement trop tôt. Si le lancer est bon, la réception sera plus facile.
2. Allonger la ficelle pour donner plus d'espace pour le saut.





## DIABOLO

### ACCÉLÉRATION CHINOISE

#### Description de l'élément technique

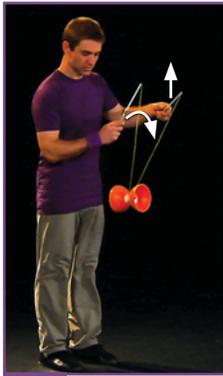
Accélération de la vitesse de rotation du diabolo par des mouvements de va-et-vient verticaux.

#### Prérequis

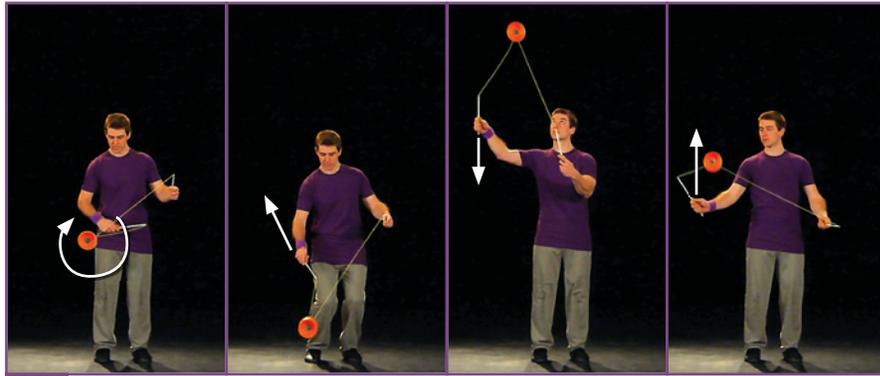
- Maintenir une bonne vitesse de rotation du diabolo.
- Corriger le diabolo.

### Explications du mouvement

- Enrouler la ficelle autour du diabolo avec la main droite. **M 1**
- Donner une impulsion vers le haut avec la main droite. Le diabolo passe ainsi au-dessus des baguettes et se déplace vers la main gauche.
- Lorsque le diabolo redescend, le ramener près de la main droite pour pouvoir recommencer le mouvement. **M 2**



M 1

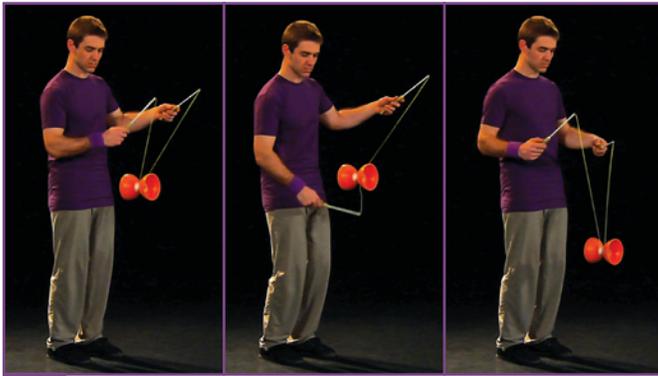


M 2

### Éducatifs

1. Avec la main droite, enrouler la ficelle autour du diabolo et faire de petits mouvements d'accélération de haut en bas. Lorsque le diabolo va assez vite, dérouler la ficelle avec la main droite. **ED 1**
2. Refaire l'exercice avec une plus grande impulsion pour que le diabolo passe au-dessus des mains. Rapprocher les mains l'une de l'autre pour éviter de créer un nœud. Écarter à nouveau les mains lorsque le diabolo redescend.
3. Faire trois ou quatre répétitions du mouvement, ensuite dérouler la ficelle.





ED 1

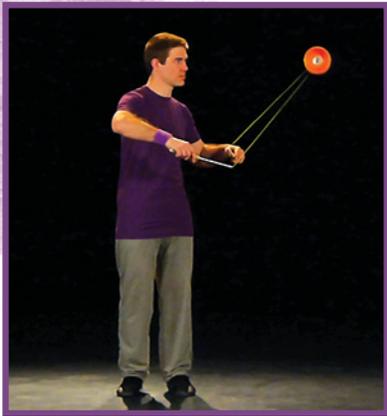
### Erreurs communes

1. Le participant ne réussit pas l'élément.
2. La ficelle s'emmêle et fait un nœud.
3. Le participant fait preuve d'impatience devant ses insuccès.

### Corrections et exercices correctifs

1. Procéder par étapes et ne pas essayer d'aller trop vite. Commencer par de petits mouvements.
2. Toujours garder les mains en action. Si on arrête le mouvement sans dérouler la ficelle, le diabolo risque de se coincer.
3. Passer à autre chose si ça ne fonctionne pas et y revenir par la suite. Cette figure peut être difficile à apprendre et demande de la pratique, mais elle deviendra vite un essentiel.





## DIABOLO LE SOLEIL

### Description de l'élément technique

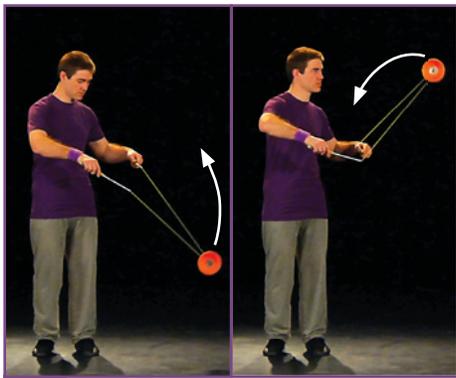
Tour complet du diabolo autour des baguettes.

### Prérequis

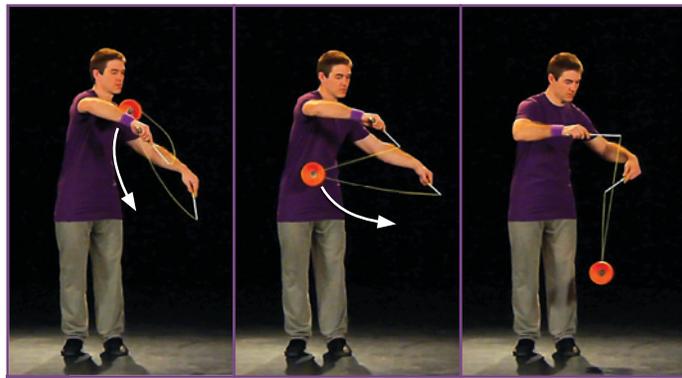
- Maintenir une bonne vitesse de rotation du diabolo.
- Corriger le diabolo.

### Explications du mouvement

- Soleil sur la gauche: faire un pendule avec le diabolo, la baguette gauche pointant vers l'avant, la baguette droite pointant légèrement vers le participant. **M 1**
- Continuer l'impulsion du pendule pour que le diabolo fasse un tour complet autour de la baguette gauche. Il passera d'abord par-dessous et après par-dessus la baguette. Le diabolo doit ensuite passer entre les deux bras pour se retrouver dans sa position initiale. **M 2**
- Soleil sur la droite: le diabolo doit tourner dans le sens des aiguilles d'une montre, mais les mains seront inversées: main gauche pointant vers soi, main droite pointant vers l'extérieur. Le diabolo passe entre les bras en premier, puis par-dessus la main droite.



M 1

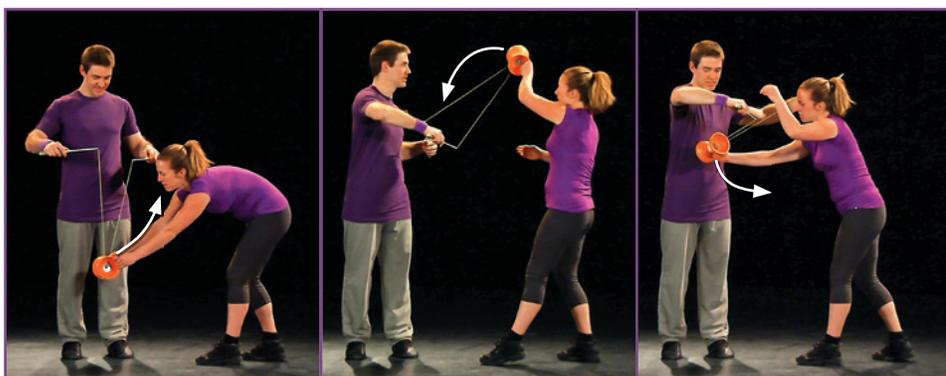


M 2

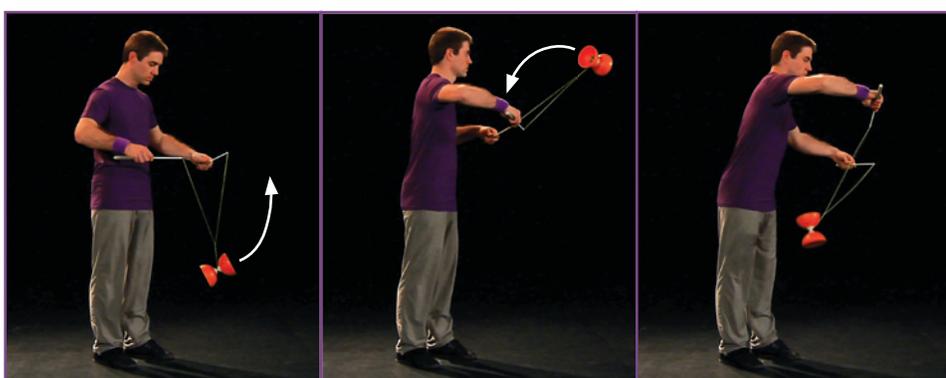
### Éducatifs

1. Avec une assistance manuelle: l'instructeur tient le diabolo avec les mains pendant que le participant manipule les baguettes. **ED 1**
2. Attacher le diabolo au milieu de la ficelle et faire le mouvement sans donner d'accélération au diabolo afin de bien comprendre le mouvement des mains et des bras. **ED 2**





ED 1



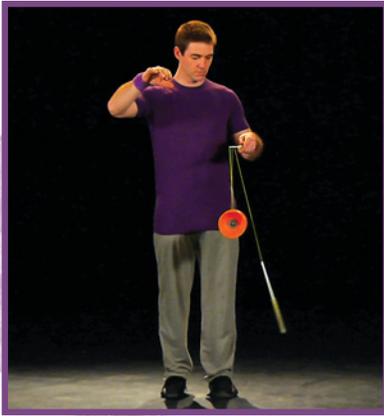
ED 2

### Erreurs communes

1. Le diabolo touche les bras du participant pendant la rotation et perd sa stabilité.
2. La ficelle s'enroule autour de l'axe du diabolo et forme un nœud.

### Corrections et exercices correctifs

1. Raccourcir la ficelle au besoin.  
Garder le diabolo au milieu de la ficelle pendant l'exécution de la figure et ne pas tirer trop fort avec une des deux mains.
2. Garder les mains rapprochées. Les mains doivent exécuter le mouvement en entier. Si une seule main provoque le mouvement, la ficelle risque de s'enrouler autour de l'axe du diabolo.



## DIABOLO LE LÂCHER DE BAGUETTE

### Description de l'élément technique

Lancer et réception d'une baguette.

### Prérequis

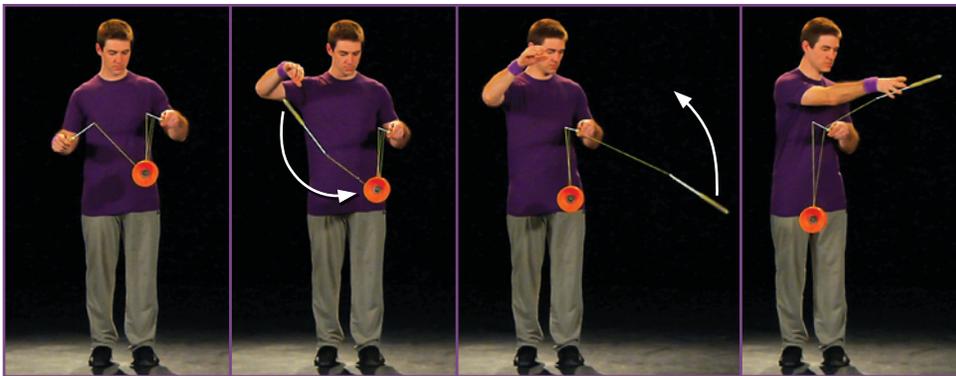
- Maintenir une bonne vitesse de rotation du diabolo.
- Maîtriser les premiers pas et la correction du diabolo.
- Funambule.

### Explications du mouvement

- Exécuter la figure du funambule, ensuite lâcher une baguette et la rattraper. Si on effectue le funambule du côté gauche, on lâche la baguette droite. Au contraire, si on effectue le funambule du côté droit, on lâche la baguette gauche. **M 1**

#### Explication du côté gauche

- La ficelle se retrouve enroulée autour de la baguette gauche qui pointe vers l'avant. Mettre la baguette droite perpendiculaire à la baguette gauche afin qu'elle pointe dans sa direction. Lâcher la baguette. Elle passera sous le diabolo en frottant sur l'axe, ensuite sous la baguette gauche. Il faut la rattraper par-dessus la baguette gauche avec la main droite.

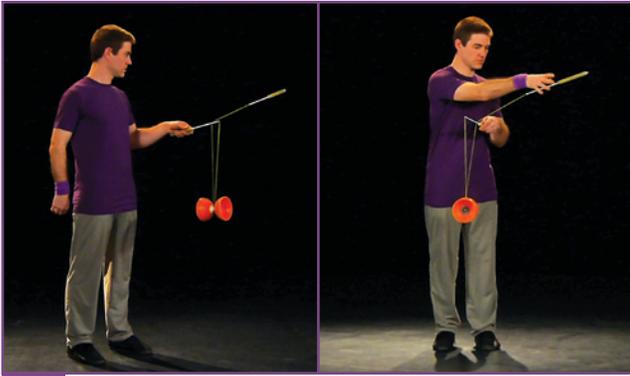


M 1

### Éducatif

1. Effectuer le funambule à gauche. Tourner la baguette droite pour qu'elle pointe vers la gauche. Lâcher la baguette sans se soucier de l'attraper. Essayer de rattraper la baguette par la suite. **ED 1**





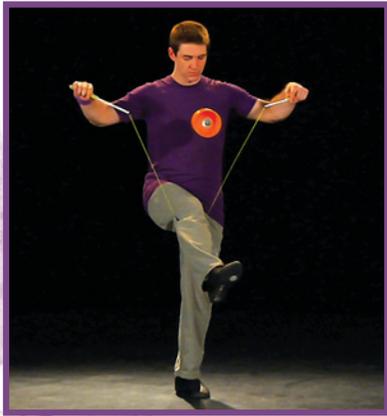
ED 1

### Erreurs communes

1. Un nœud se crée autour du diabolo lorsque le participant lâche la baguette.
2. La baguette revient trop vite et le participant n'arrive pas à l'attraper.
3. Lorsque le participant rattrape la baguette, sa main est inversée, ce qui rend la suite difficile.

### Corrections et exercices correctifs

1. Pointer la baguette du côté où elle sera lâchée.
2. Rattraper la baguette par-dessus l'autre baguette, sans trop attendre. Essayer de la rattraper en croisant les bras.
3. Attraper la baguette avec le pouce vers le bas.



## DIABOLO

### LE SATELLITE SOUS LA JAMBE

#### Description de l'élément technique

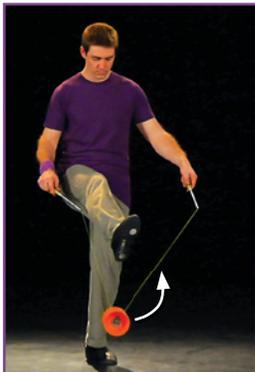
Rotation du diabolo autour d'une jambe.

#### Prérequis

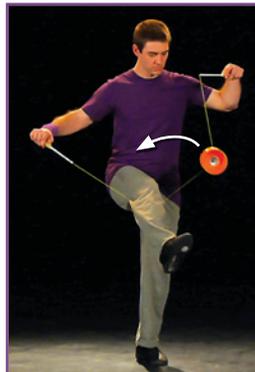
- Maintenir une bonne vitesse de rotation du diabolo.
- Corriger le diabolo.
- Lancer le diabolo.

#### Explications du mouvement

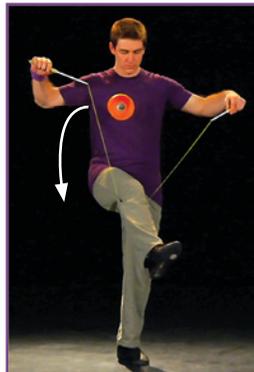
- Lever une jambe et la passer par-dessus le diabolo et la ficelle. **M 1**
- Faire un petit pendule vers la droite, revenir ensuite vers la gauche et lancer le diabolo. **M 2**
- Une fois que le diabolo a quitté la ficelle et est passé par-dessus la jambe, le rattraper avec la baguette droite. Le diabolo se retrouve à nouveau sous la jambe. **M 3**
- Faire le mouvement en continu, en multipliant les enchaînements.



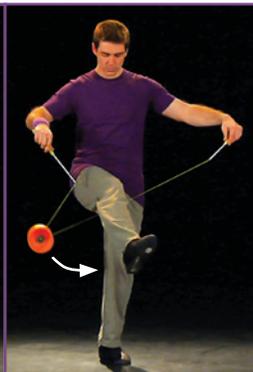
M 1



M 2



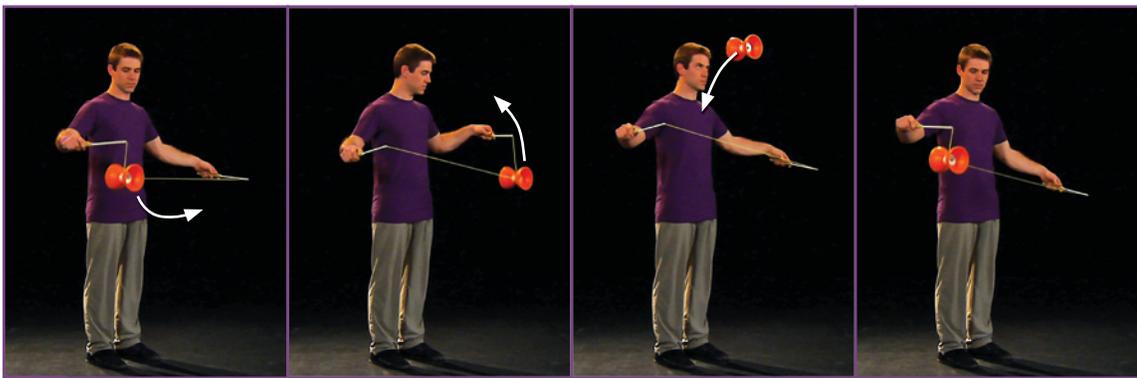
M 3



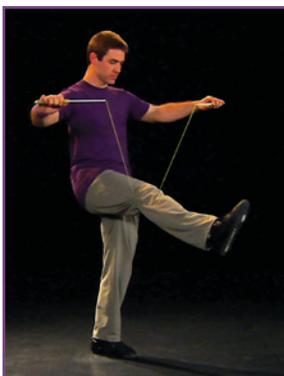
#### Éducatifs

1. Pratiquer des petits lancers. Faire rouler le diabolo sur la ficelle de droite à gauche. **ED 1**
2. Pratiquer seulement avec les baguettes et faire le mouvement sous la jambe. **ED 2**
3. Pratiquer le pendule sous la jambe. Faire osciller le diabolo comme le pendule d'une horloge sous la jambe. **ED 3**
4. Commencer par un seul tour, puis deux, trois et ainsi de suite.

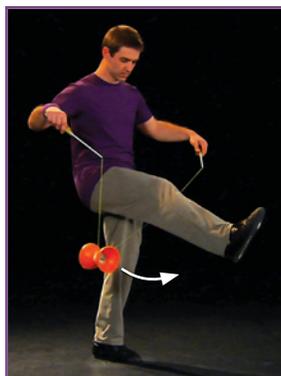




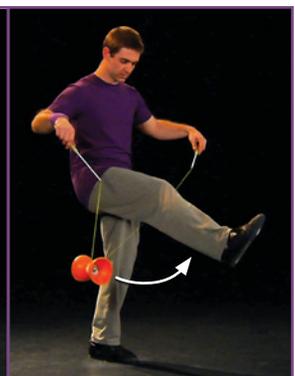
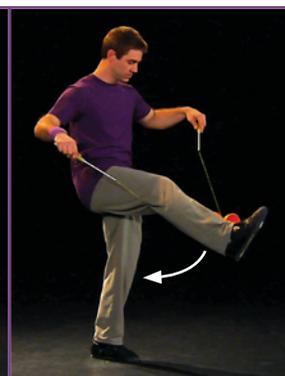
ED 1



ED 2



ED 3



### Erreurs communes

1. Le diabolo sort de la ficelle.
2. Le diabolo perd de la vitesse.

### Corrections et exercices correctifs

1. Garder les bouts des baguettes assez rapprochés l'un de l'autre.
2. Respecter le sens de rotation du diabolo. Il doit passer sous la jambe du côté droit et par-dessus la jambe du côté gauche. Comme il tourne dans le sens des aiguilles d'une montre, il devrait même prendre de la vitesse.

### Variante

1. Satellites autour des bras, du corps, de la tête.

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.