

TECHNIQUES DE BASE EN ARTS DU CIRQUE



JEU D'ACTEUR



FONDATION
CIRQUE DU SOLEIL™



CIRQUE DU SOLEIL

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

Conseillers spéciaux: Bernard Petiot, Martin Bolduc

Conception graphique:

Direction artistique: Pierre Desmarais

Graphisme: Maria Masella et Emmanuelle Sirard

Sélection des photos: Jean-Marc Gingras

Photographies pages couverture: Éric Saint-Pierre, Lyne Charlebois, Ierê Ferreira, Sarah Bédard-Dubé

Montage et mise en page: Karine Raymond

Révision:

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

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

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

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

Révision linguistique: Liliane Michaud, Diane Martin

Formateurs Service Citoyenneté:

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

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

Direction de contenus: Daniela Arendasova, directrice des études

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

Rédaction:

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

Démonstration photos et vidéos:

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

Dépôt légal: Été 2011

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

Remerciements pour leur collaboration:

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

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

Tous droits réservés/All rights reserved

Produit au Canada/Produced in Canada



© 2011 Cirque du Soleil
cirquedusoleil.com

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

PRÉFACE

ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

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

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

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

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

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

Daniela Arendasova
Directrice des études
École nationale de cirque
Montréal



INTRODUCTION

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

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

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

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

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

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

L'ouvrage comprend deux composantes principales :

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

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



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

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

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



MODE D'EMPLOI – DOCUMENTS ÉCRITS

Introduction

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

JEU D'ACTEUR

INTRODUCTION AU JEU D'ACTEUR

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

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



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

MAIN À MAIN

INTRODUCTION AU MAIN À MAIN

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

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



TERMINOLOGIE

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

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

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

Fil
Câble sur lequel on marche.

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

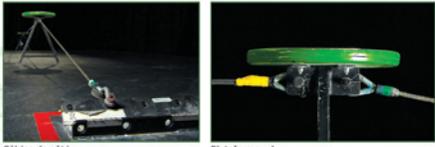
Pied en ouverture
Rotation externe du pied d'environ 45 degrés.

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

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

ÉQUIPEMENT

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



Câbles de côté **Plateforme « A »**

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

Terminologie

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

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

Équipement requis

Équipement nécessaire à la pratique des différentes disciplines présentées.

Renseignements particuliers

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

Sécurité

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

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

TERMINOLOGIE

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

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

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

Pieds en flex
Position de la cheville en flexion.

Suspension mi-reversée
Flexion des hanches en position inversée.

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

RENSEIGNEMENTS PARTICULIERS

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

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

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

SÉCURITÉ

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

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

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

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



**ACROBATIE
MENICHELLI**

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

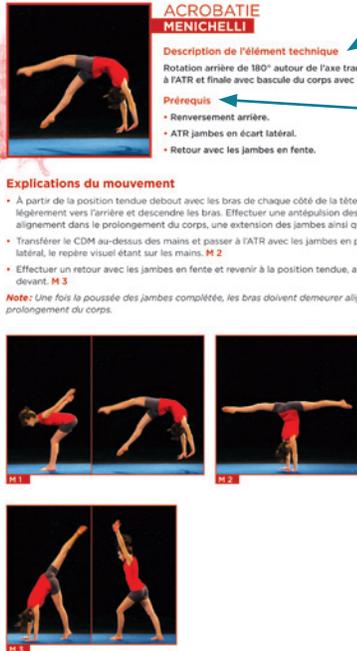
Prérequis

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

Explications du mouvement

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

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



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

Description de l'élément technique

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

Prérequis

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

Explications des mouvements

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

Désignées par l'icône **M**

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

Note de sécurité

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

**PYRAMIDES
LA PYRAMIDE D'ÉGYPTÉ**

Description de l'élément technique
Pyramide à 7 personnes.

Prérequis

- Voltigeur debout sur un porteur en position sumo carpiée.

Explications du mouvement

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

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



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



Éducatifs

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



Assistance manuelle

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

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

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

Éducatifs

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

Désignés par l'icône ED

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

Assistance manuelle

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

Désignée par l'icône AM

Assistance manuelle

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



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

Variantes

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

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



ÉQUILIBRE
CHAISE

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



Explications du mouvement

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

Éducatifs

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

Assistance manuelle

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

Erreurs communes

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

Corrections et exercices correctifs

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

Variante

- Chaise avec les jambes en écart. V 1



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

Erreurs communes

Erreurs les plus fréquentes à éviter.

Corrections et exercices correctifs

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

Variantes

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

Désignées par l'icône V

Assistance manuelle

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

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



Erreurs communes

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

Corrections et exercices correctifs

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

Variantes

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




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

MODE D'EMPLOI – DOCUMENTS VIDÉO



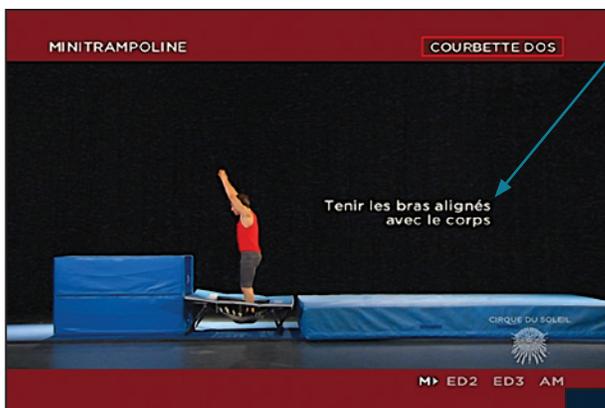
Menu général

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.



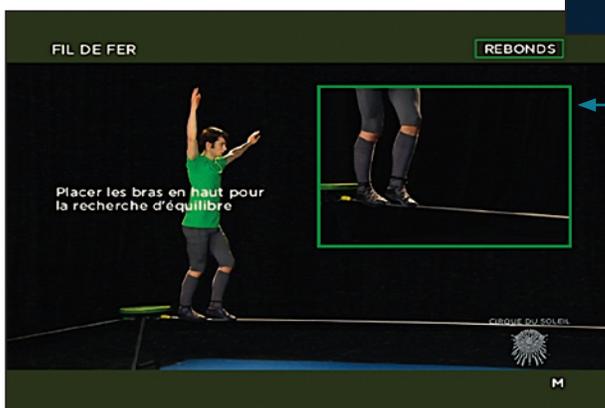


Mises en garde

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.



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.



TERMINOLOGIE

Focus

Endroit sur lequel on veut que soit attirée l'attention du spectateur afin de faire comprendre le message, la situation ou les émotions. Cela peut désigner un acteur en particulier, un objet ou un endroit sur la piste ou sur la scène. Au cinéma, c'est la caméra qui oriente et dirige l'attention et le regard du spectateur. Au cirque et au théâtre, c'est le *focus* qui effectue cette tâche.

Le *focus* est déterminé de deux manières: la première, par le regard de l'acteur à un endroit précis; la deuxième, plus générale, par l'endroit ou l'espace spécifique sur scène qui devrait être regardé par le spectateur à un moment précis. D'ordinaire, c'est le metteur en scène qui détermine où le regard du spectateur doit se diriger. Les acteurs agissent donc en conséquence et travaillent à bonifier ce point d'attention en jouant en mineur, ou en majeur, ou en regardant l'endroit précis déterminé par le metteur en scène.

Jouer en majeur

Être le point d'attention du spectateur.

Jouer en mineur

Faisant partie du tableau général, l'acteur jouant en mineur doit être un élément secondaire permettant au spectateur d'avoir une compréhension globale de l'action principale. Sans cesser de jouer son personnage et la situation, l'acteur n'a pas et ne doit pas avoir l'attention principale du spectateur. Son jeu doit donc être discret, à moins d'indications contraires.

Lazzi

Improvisation n'ayant aucun impact sur la trame dramatique principale. Moment propice pour développer une petite séquence comique. Par exemple, une petite graine de biscuit sur une table: le participant peut improviser pendant de longues minutes sur cette petite graine, puis revenir à l'action principale.

Rupture

Changement subit de ton, passant du comique au dramatique ou vice versa.

Sous-texte

Intention véritable du personnage, émotion sous-jacente au texte, qui peut être contraire à celui-ci et qui alimente l'acteur dans son travail de nuance.



TABLE DES MATIÈRES

JEU D'ACTEUR

ÉLÉMENTS TECHNIQUES

Les 3 répliques	5
La course au ralenti	8
La cabane en bois rond	11
Le cinéma	14
Le miroir sensitif (Absent du DVD)	17
Le mot au mur	18
La patate chaude	20
Les 3 chaises	22
L'objet mime	24
Les bâtons	25



JEU D'ACTEUR

LES 3 RÉPLIQUES



Description de l'élément technique

Dialogue dont chaque réplique est répétée 3 fois, avec niveaux de jeu différents.

Exercice axé sur le rythme, les niveaux de jeu, la vérité des émotions, le contrôle et l'écoute.

Explications du mouvement

- Les participants se répartissent en groupes de deux. Ils créent un court texte dont chaque réplique sera dite trois fois.
- Ils doivent ensuite insérer et répéter le texte dans une situation donnée. Exemple: ils se passent des chaises comme s'ils déménageaient.
- Les objectifs de l'exercice sont :
 - l'apprentissage rapide de quelques lignes;
 - la répétition du texte trois fois comme procédé comique;
 - l'atteinte d'un rythme du texte, d'où l'importance d'utiliser de courtes répliques;
 - l'expression d'un sous-texte. Dans l'exemple donné ici, il est question de confiance/méfiante, de mensonge et de vérité des émotions.
- On dit les répliques ci-dessous selon les niveaux de jeu suivants :
 - T'étais où ?
 - J'étais où ?
 - T'étais où ?
 - Au hockey.
 - Au, hockey ?
 - Au hockey.
 - Avec qui ?
 - Avec qui ?
 - Avec qui ?
 - Léonie.
 - Léonie ?
 - Léonie.
 - C'est pas vrai.
 - C'est vrai.
 - C'est pas vrai.
 - Tu ne me crois pas ?
 - Je ne te crois pas.
 - Tu ne me crois pas ?
 - Je t'ai vu.
 - Tu m'as vu ?
 - Je t'ai vu.
 - Ah...
 - Ah!
 - Ah...



Niveau 1 - Le non-jeu

Ne rien faire. Ne pas bouger. Au centre de la scène, les deux participants disent leurs répliques, cinq ou six chacun, puis s'en vont. Sans jouer, sans même que l'on entende le texte. L'objectif est de bien contrôler son niveau. Dans ce cas-ci, c'est le niveau du non-jeu.

Niveau 2 - Le téléfeuilleton

Jouer au minimum. Sans grande expression du visage, tout est intérieur. Les deux participants vont au centre de la scène. Ils disent de nouveau les répliques, mais avec un niveau de jeu minimal. On imagine que la caméra est en gros plan et qu'il y a un micro placé très près des acteurs. Il ne faut donc pas exagérer le jeu, ni projeter son texte avec force. Plutôt jouer tout en nuances. Il faut rechercher la vérité des émotions. Sitôt leurs répliques dites, les acteurs ressortent de scène. **M 1**

Niveau 3 - Le théâtre naturaliste

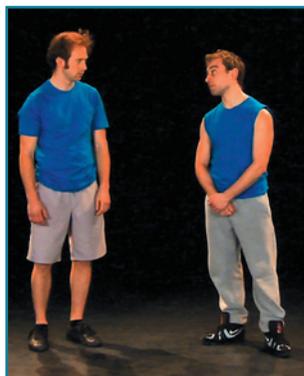
Avec plus de projection. En gardant les mêmes intentions, le même sous-texte, la même vérité des émotions, mais avec plus de projection dans la voix et dans l'expression du corps.

Niveau 4 - Le théâtre burlesque

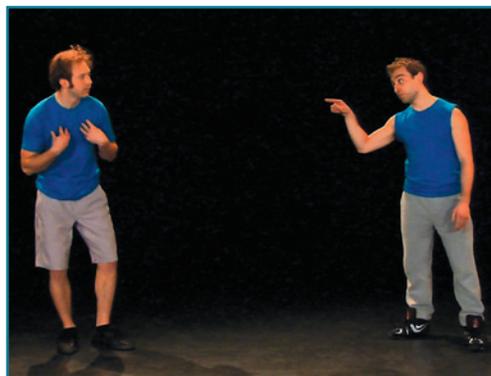
Avec beaucoup plus de projection et d'expression du corps. **M 2**

Niveau 5 - Le clown

Le niveau le plus exagéré. Il faut se permettre aussi tous les lazzis possibles, être à l'écoute de ce qui peut se passer entre deux répliques, étirer le temps et les émotions. Toujours avoir comme préoccupation la vérité des émotions et faire aussi des ruptures. **M 3**



M 1



M 2



M 3



Erreur commune

1. Le participant éprouve de la difficulté à dire le texte en même temps qu'il fait une action n'ayant peut-être aucun rapport avec le sens du texte.

Corrections et exercices correctifs

1. Reprendre la scène.
Simplifier les mouvements ou la mise en scène.
Se concentrer sur le texte et sur la mise en scène, ou sur les mouvements à effectuer.

Variante

1. Jeu avec quatre ou cinq répliques.





JEU D'ACTEUR

LA COURSE AU RALENTI

Description de l'élément technique

Reproduction d'une course au ralenti avec accent mis sur les mouvements et les interactions.

Exercice portant sur le contrôle corporel, la vérité des émotions, l'écoute et l'imagination.

Prérequis

- Exercices d'échauffement.

Explications du mouvement

- Aux Jeux olympiques, à la célèbre course des cent mètres, chaque participant représente un pays. Il doit donc se composer un personnage. Au coup de départ donné par l'instructeur, la course se fait au ralenti. Les participants doivent franchir la distance les séparant de la ligne d'arrivée en courant au ralenti, mais aussi en tendant des embûches et en évitant les pièges des autres participants.
- L'objectif des personnages est de gagner la course. Ils doivent jouer la détermination, la volonté, les efforts ainsi qu'une certaine méchanceté envers les autres coureurs.
- L'objectif de l'acteur est de courir au ralenti avec le plus de précision possible. Il y a aussi des objectifs secondaires: proposer de façon claire à l'autre participant ce qu'il entend faire.
Exemple: s'il veut faire trébucher son concurrent en lui faisant un croc-en-jambe, il doit être certain que l'autre voit bien ce qu'il fait et que sa proposition est claire afin que ce dernier réponde correctement et collabore à réaliser la séquence. **M 1**
- Chacun doit être à l'écoute de l'autre. Ainsi, si l'adversaire veut attacher les deux souliers du participant, s'assurer que le geste a clairement été compris et mettre tout en œuvre pour que la proposition se réalise. Le participant devra conséquemment rapprocher ses pieds afin que l'adversaire puisse les attacher. Il doit aussi détourner la tête et vaquer à d'autres occupations pour que la scène soit plausible et, par la suite, trébucher toujours au ralenti.
- L'exercice se termine lorsque tous les participants ont franchi la ligne d'arrivée ou lorsque tous les participants gisent çà et là sur la piste, accidentés. **M 2**





M 1





M 2

Erreurs communes

1. Le participant oublie le concept d'« urgence ».
2. Le participant manque de précision dans ses mouvements. Il a tendance à courir par exemple, avec le pied gauche et la main gauche dans les airs au même moment, alors qu'en réalité les membres doivent bouger en alternance.

Corrections et exercices correctifs

1. Arrêter la course et la recommencer.
2. Comprendre que le but du jeu n'est pas de gagner la course. Au contraire, il faut plutôt trouver un plaisir à la perdre en acceptant tous les pièges tendus par les adversaires.





JEU D'ACTEUR

LA CABANE EN BOIS ROND

Description de l'élément technique

Construction en groupe d'une cabane imaginaire.

Exercice portant sur l'écoute, la précision du geste et la conscience de l'espace scénique.

Explications du mouvement

- Avec un groupe d'une dizaine de participants, construire une cabane en bois rond. Sans conciliabule préalable, chacun, représentant un personnage, doit trouver sa place dans le groupe, définir son travail et, avec les autres, bâtir une belle cabane en bois rond. Tous les métiers de la construction sont présents. Toutes les étapes de construction doivent être réalisées au bon moment. **M 1**
- L'instructeur désigne les zones importantes dont les participants devront tenir compte durant tout l'exercice, soit le lot de bois ainsi que l'endroit où sera construite la cabane, par exemple au centre de la piste.
- Les objectifs de cet exercice sont multiples:
 1. Créer un personnage et le maintenir durant tout l'exercice.
 2. Rester très attentif à ce que font les autres personnages et respecter ce que ceux-ci ont établi.
 3. Observer une grande précision de gestes, de mouvements.
 4. Créer l'harmonie et la complémentarité avec les autres participants.
- Sans parler, les participants peuvent toutefois émettre des sons. Ils doivent aller chercher les billots, les couper, les disposer aux bons endroits, installer des fenêtres, des portes et aussi décorer l'espace.
- Être à l'écoute et suivre ce que les autres ont déjà fait. Par exemple, installer un premier billot de bois, puis un deuxième à la bonne hauteur, tenir compte qu'un pan de mur a été construit, entrer par la porte là où elle a été placée.
- Les participants doivent, sans accord préalable, trouver leur place dans le groupe, proposer des situations et être ouvert à celle des autres. **M 2**

Note: Il est important de donner la consigne de construire lentement, de façon à ce que les participants suivent l'évolution.





M 1



M 2



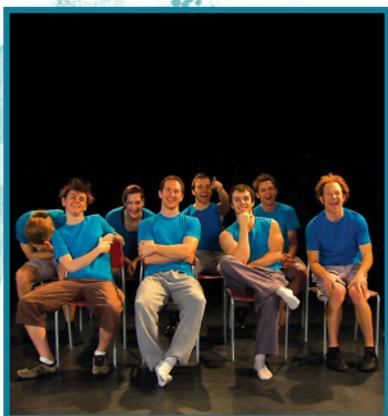
Erreurs communes

1. Le participant passe à travers un mur qui a été construit.
2. Le participant ne tient pas compte que d'autres participants ont installé un billot à une hauteur déterminée et en installe un à la mauvaise hauteur.
3. Le participant ne maintient pas son personnage.
4. Le participant manque de précision dans la manipulation des éléments de construction.

Corrections et exercices correctifs

- 1-2-3-4.** L'instructeur peut s'adresser aux participants et les corriger au fur et à mesure du déroulement de l'action.





JEU D'ACTEUR LE CINÉMA

Description de l'élément technique

Représentation d'un visionnement cinématographique.

Exercice portant sur l'écoute et la vérité des émotions.

Prérequis

- Exercices d'échauffement.
- Exercices des niveaux de jeu. (Voir p. 6.)

Explications du mouvement

- Placer deux rangées de chaises. Diviser le groupe en deux, afin qu'une moitié des participants agisse à titre de spectateurs et que l'autre moitié agisse à titre d'observateurs. Inverser les groupes une fois l'activité terminée.
- Dans une salle de cinéma, des personnages assistent à une grande soirée de visionnement. Plusieurs genres de films sont à l'affiche. Les personnages réagissent aux films en commençant avec un niveau de jeu réaliste, puis en exagérant peu à peu.
- Les consignes sont données par l'instructeur qui, tel un chef d'orchestre, indique les transitions ainsi que les genres de films à l'affiche.
- Une fois le genre de film indiqué, les participants réagissent et interagissent. Par exemple, s'il s'agit d'une comédie ou d'un film d'horreur, les participants doivent commencer à manifester des émotions, en premier de manière très légère, très discrète, pour ensuite progresser vers une exagération sans borne. **M 1, M 2**
- Les objectifs de cet exercice sont de :
 - Créer un personnage qui soit crédible.
 - Rester ouvert à des situations ridicules.
 - Être à l'écoute et saisir où le groupe se situe dans la progression afin d'agir en conséquence et de proposer de passer à d'autres niveaux de jeu. Observer son voisin afin de tenir compte de ses actions et de faciliter l'interaction.
 - Passer du niveau de jeu le plus léger au plus prononcé.
 - Contrôler les niveaux de jeu et les gestes pour ne pas blesser les autres et pour recevoir leurs propositions.





M 1



M 2

Erreur commune

1. Les participants ont tendance à créer des personnages qui ont une mobilité et une faculté de réaction réduites.

Par exemple, jouer des vieillards en les exagérant comme s'ils étaient centenaires devient compliqué lorsqu'ils doivent entrer en rapport avec d'autres personnages.

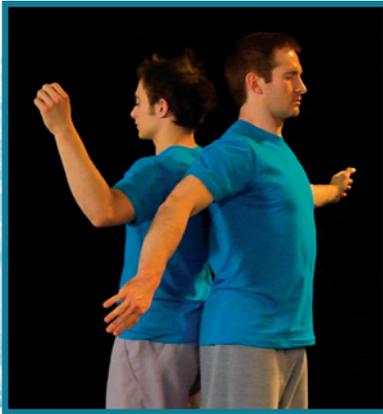
Correction et exercice correctif

1. Rappeler aux participants de choisir des personnages qui pourront suivre la progression du jeu.

Variante

1. Personnages d'un même milieu ou dans une même situation. Par exemple, des vedettes de cinéma assistant à un festival international de films, des enfants assistant à une projection en matinée scolaire, un groupe de motards, etc.





JEU D'ACTEUR

LE MIROIR SENSITIF (Absent du DVD)

Description de l'élément technique

Simulation et reproduction des mouvements de l'autre avec les yeux fermés.

Exercice portant sur l'écoute, la concentration et la sensibilité.

Explications du mouvement

- Deux par deux, les participants sont debout, dos à dos. Quelques centimètres les séparent et ils ne peuvent à aucun moment se toucher. Ils doivent réussir à exécuter le même mouvement, toujours très simple, au même instant, sans se voir ni se parler.

Exemple: un participant lève le bras gauche. L'autre participant doit pouvoir sentir que la chaleur, les vibrations qu'il recevait sur son bras droit vont en diminuant et il doit retrouver cette chaleur et ces ondes en essayant de retrouver le bras gauche de son partenaire. Conséquemment, il lèvera le bras et suivra cette chaleur et ces vibrations. C'est un exercice qui demande beaucoup de concentration et d'écoute sensitive. Le miracle du synchronisme des deux partenaires est rare, mais cela arrive; nous assistons alors à un moment de grâce.

Note: Il est préférable de diviser le groupe en deux, qu'une moitié fasse l'exercice pendant que l'autre regarde, et vice versa.

Erreurs communes

1. Le participant veut à tout prix réussir et touche son partenaire.
2. Le participant est déconcentré après seulement quelques minutes.
3. Le participant est décontenancé parce qu'il ne sent rien.

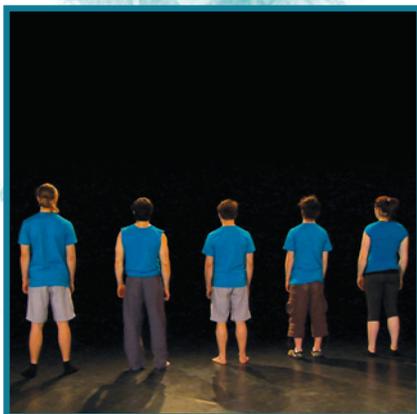
Corrections et exercices correctifs

1. Garder une distance minimale entre les participants.
- 2-3. Refaire l'exercice à intervalles réguliers, de manière à augmenter sa capacité de concentration et d'écoute sensitive.

Variante

1. Les participants couchés par terre, alignés, tête-à-tête.





JEU D'ACTEUR LE MOT AU MUR

Description de l'élément technique

Improvisation à partir de mots proposés.

Exercice portant sur la rapidité de réaction et la concision dans le déroulement de l'action.

Explications du mouvement

- Les participants sont alignés face à un mur. L'instructeur dit un mot désignant une émotion, un thème ou une situation. Dès qu'ils entendent le mot, les participants se retournent et expriment ce qu'il leur inspire.
- Le participant a une grande liberté, mais il doit respecter de manière précise les consignes de l'instructeur. Ce dernier peut, par exemple, donner certaines contraintes comme :
 - « sans paroles »,
 - « avec seulement des onomatopées »,
 - « sans contact avec les autres »,
 - « avec contact avec les autres ».
- Lorsque le participant sent qu'il n'a plus d'inspiration sur le mot donné par l'instructeur, il se retourne face au mur et attend que les autres participants aient terminé et que l'instructeur suggère un autre mot.



Mariage





Funérailles



Bébé



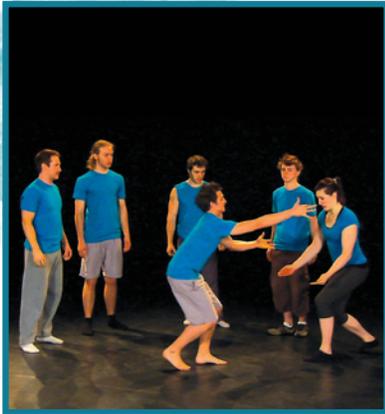
Racisme



Merci



JEU D'ACTEUR LA PATATE CHAUDE



Description de l'élément technique

Échange d'une patate chaude entre participants, avec progression du niveau de jeu et interactions.

Exercice portant sur le contrôle corporel, la précision, la vérité des émotions et l'écoute.

Explications du mouvement

- Les participants forment un cercle. L'instructeur donne un objet à un participant. **M 1**
- L'objet représente quelque chose de chaud que le participant doit manipuler en respectant la progression du jeu. L'objet se promène de main en main et l'instructeur indique aux participants le degré de chaleur de celui-ci. Autant la taille de l'objet que sa chaleur augmentent au fil des échanges. Les participants doivent jouer cette progression et l'urgence de le passer au voisin avant que l'objet ne leur brûle les doigts. À la fin, l'objet doit se promener rapidement de main en main sans jamais tomber par terre. **M 2**



M 1





M 2

Erreurs communes

1. Le participant manque de précisions dans ses mouvements lorsqu'il passe l'objet au voisin.
2. Le participant n'est pas à l'écoute du degré d'émotion que le voisin a exprimé précédemment.

Corrections et exercices correctifs

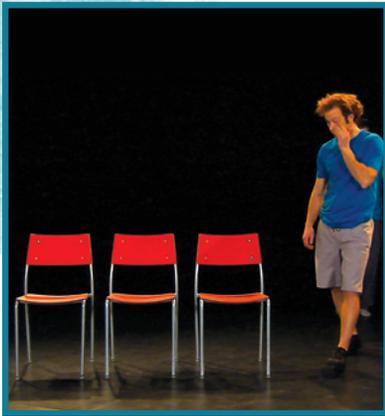
- 1-2. Retourner l'objet au participant précédent et refaire correctement le passage de l'objet.

Variantes

1. La patate douce.
2. La patate froide.
3. La patate piquante.
4. La patate fragile.

JEU D'ACTEUR

LES 3 CHAISES



Description de l'élément technique

Représentation d'émotions diverses incarnées par chacune des chaises.

Exercice portant sur la vérité des émotions, la cohérence de la situation dramatique et l'écoute.

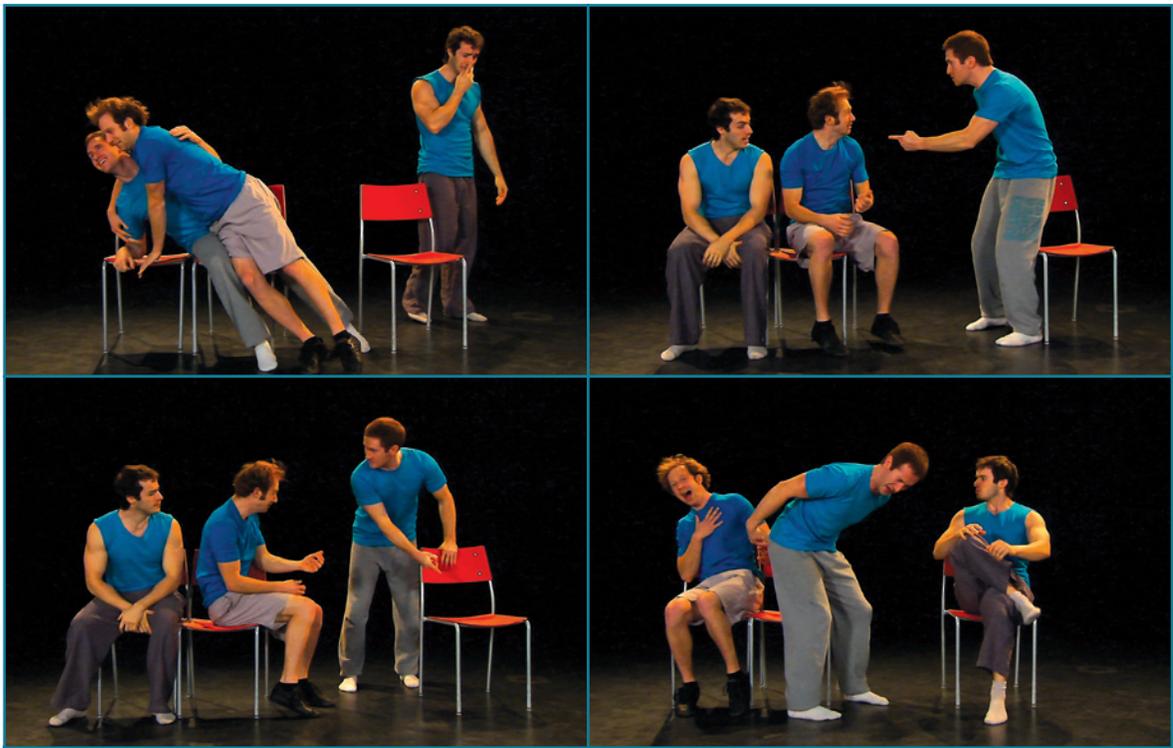
Explications du mouvement

- Trois chaises alignées représentent chacune une émotion. Une chaise représente la joie, une autre la colère et la troisième, la tristesse. **M 1**
- Un à la fois, chaque participant se présente et crée un petit scénario. Dès qu'il est en contact avec une chaise, il doit jouer l'émotion que représente la chaise et conserver cette émotion jusqu'à ce qu'il ait touché une autre chaise. Le contact peut se faire de plusieurs manières. Le participant n'a pas l'obligation de s'asseoir sur la chaise, mais seulement d'entrer en contact avec celle-ci. Il développe une histoire cohérente avec une trame dramatique comprenant un début, la présentation de son personnage, un développement et une fin. **M 2**



M 1





M 2

Erreurs communes

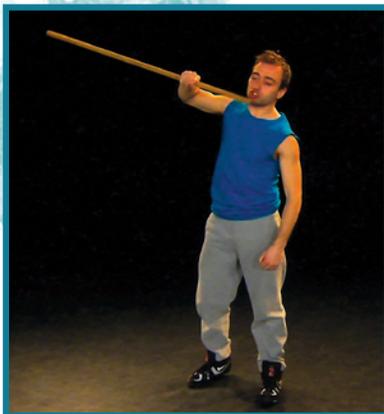
1. Il y a un manque de cohérence dans l'histoire.
2. Le participant manque de précision dans la construction de son personnage.

Corrections et exercices correctifs

- 1-2. Revoir les consignes, telles la cohérence de l'histoire et la précision des personnages, et prêter une attention particulière au moment d'un exercice subséquent.

Variante

1. À deux, puis à trois participants à la fois.



JEU D'ACTEUR

L'OBJET MIME

Description de l'élément technique

Utilisation d'un objet se transformant au gré de l'histoire.

Exercice portant sur la précision des gestes, la cohérence de l'histoire et l'imagination.

Explications du mouvement

- L'instructeur donne un objet à un participant. Ce dernier doit l'utiliser de différentes façons, par exemple en transformant un simple bâton en fusil, puis en rame, en arc et, pour terminer, en pale d'hélicoptère. La trame doit respecter un déroulement dramatique cohérent et le personnage doit présenter profondeur et vérité des émotions. **M 1**



M 1

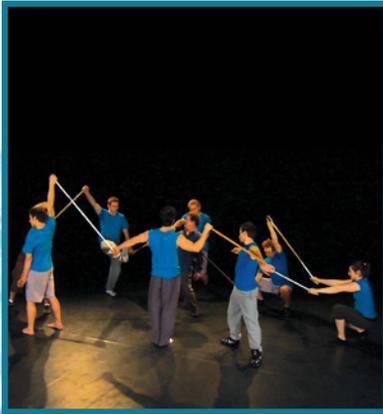
Erreurs communes

1. L'histoire manque de cohérence.
2. L'objet est surutilisé et sans valeur dramatique.

Corrections et exercices correctifs

- 1-2. L'instructeur arrête l'action lorsqu'il dénote une confusion chez le participant et fait recommencer l'exercice.





JEU D'ACTEUR LES BÂTONS

Description de l'élément technique

Création d'une chorégraphie par l'entremise de bâtons tenus par les participants entre eux.

Exercice stimulant la mémoire et faisant prendre conscience de l'importance de l'autre dans une chorégraphie ou un ensemble de mouvements.

Explications du mouvement

- Chaque participant est lié à l'autre par un bâton dont il tient un bout. Il est possible de disposer le groupe de plusieurs manières: en cercle, en demi-cercle ou en ligne. **M 1**
- La musique commence et le départ est donné par le mouvement du participant choisi par l'instructeur. Les mouvements des bâtons forment toujours une ligne, une image, soit en hauteur, soit en longueur. Un deuxième mouvement est exécuté. Puis un troisième et ainsi de suite. **M 2**
- Les participants doivent se souvenir du parcours qu'ils font, mais aussi des mouvements qu'ils exécutent soit avec les bras, soit avec les jambes, etc., et ce, sans jamais lâcher leur bâton. Lorsque plusieurs mouvements sont répétés, on enlève les bâtons et on les refait. On obtient ainsi une chorégraphie avec mouvements. **M 3**



M 1



M 2





M 3

Erreur commune

1. Le participant ne refait pas les mêmes mouvements et entraîne ainsi les autres participants dans un déséquilibre de plateau avec des mouvements erronés.

Correction et exercice correctif

1. L'instructeur précise quel mouvement ou quelle séquence de mouvements ont été mal exécutés.

Variante

1. Chorégraphie avec des cordes tendues.



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.