

TECHNIQUES DE BASE EN ARTS DU CIRQUE



MAIN À MAIN



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 »**

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.

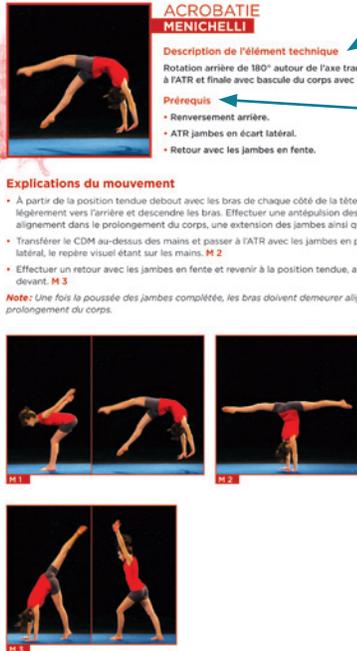
Prérequis

- 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'ÉGYPTE

Description de l'élément technique
Pyramide à 7 personnes.

Prérequis

- Voltigeur debout sur un porteur en position sumo carpiée.

Explications du mouvement

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

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



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



Éducatifs

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



Assistance manuelle

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

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

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

Éducatifs

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

Désignés par l'icône ED

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

Assistance manuelle

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

Désignée par l'icône AM

Assistance manuelle

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



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

Variantes

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

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



ÉQUILIBRE
CHAISE

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



Explications du mouvement

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

Éducatifs

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

Assistance manuelle

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

Erreurs communes

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

Corrections et exercices correctifs

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

Variante

- Chaise avec les jambes en écart. V 1



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

Erreurs communes

Erreurs les plus fréquentes à éviter.

Corrections et exercices correctifs

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

Variantes

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

Désignées par l'icône V

Assistance manuelle

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

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



Erreurs communes

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

Corrections et exercices correctifs

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

Variantes

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




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

MODE D'EMPLOI – DOCUMENTS VIDÉO



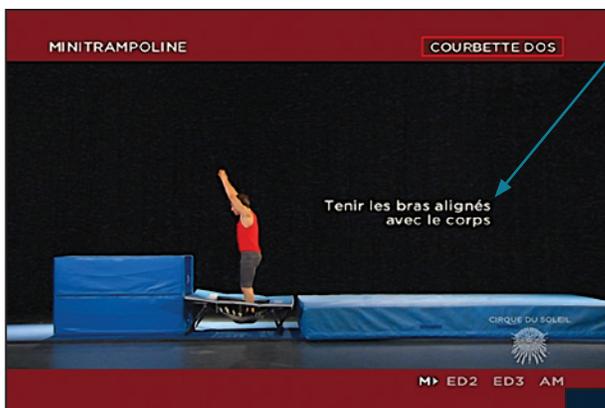
Menu général

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

Menu des éléments

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



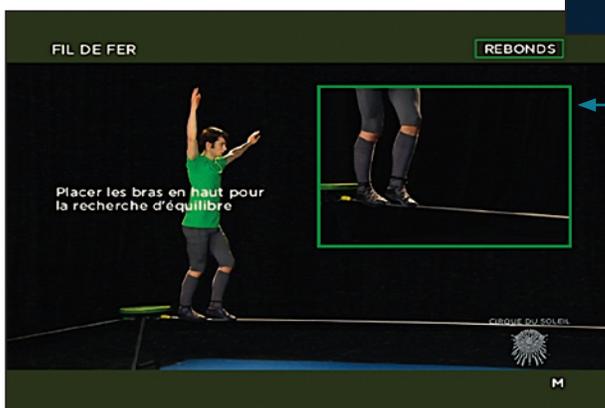


Mises en garde

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

Icônes

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



Plan rapproché

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

Notes techniques

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



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

Alignement corporel

Position droite du corps avec les côtes vers l'intérieur et le bassin en rétroversion.

Avion

Position de voltige où le voltigeur est en équilibre à l'horizontale, les hanches appuyées sur les pieds du porteur.

Axe antéro-postérieur

Ligne imaginaire traversant le corps du nombril vers le milieu du dos.

Axe longitudinal

Ligne imaginaire traversant le corps de la tête aux pieds.

Axe transversal

Ligne imaginaire traversant le corps de la hanche droite à la hanche gauche.

Cannes d'équilibre

Blocs de bois placés sur des tiges de métal de façon à permettre un travail en hauteur.

Centre de masse (CDM)

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

Chandelle

Appui renversé sur les épaules.

Pareur

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

Plateforme des mains

Position de la main du porteur soutenant le pied ou la main du voltigeur.

Porteur

Personne qui soutient le voltigeur dans les portées.

Position à quatre pattes

Position en appui sur les mains et les genoux, le dos à l'horizontale.

Position cambrée

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

Position carpée

Position du corps avec les hanches en flexion et les jambes tendues.

Position sumo

Position du porteur debout, les jambes décalées et pliées, le dos droit et à la verticale.

Position sumo carpée

Position du porteur debout, les jambes décalées et pliées, les hanches en flexion avec le dos à l'horizontale et les avant-bras appuyés sur les cuisses.

Voltigeur

Personne qui se tient dans des positions variées sur le porteur.



ÉQUIPEMENT

Espalier

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

Tapis de sol

Surface coussinée permettant d'amortir le choc au moment de la réception.

RENSEIGNEMENTS PARTICULIERS

D'une façon générale, le porteur contrôle les exercices. Il se doit d'avoir une position corporelle favorisant un bon équilibre afin de récupérer le voltigeur s'il y a perte d'équilibre ou chute.

Ultimement, il est responsable de la sécurité du voltigeur.

Le voltigeur doit posséder un bon alignement corporel et travailler avec un tonus musculaire élevé afin de faciliter la tâche du porteur. Dans les déplacements, il doit éviter les mouvements brusques et placer son centre de masse au-dessus du porteur avant d'appuyer son poids.

SÉCURITÉ

L'assistance manuelle d'un instructeur qualifié est fortement recommandée jusqu'à ce que les éléments soient effectués avec aisance et contrôle.

Une inspection quotidienne de l'état des tapis sur lesquels se déroule l'exercice du main à main doit être faite.



TABLE DES MATIÈRES

MAIN À MAIN

ÉLÉMENTS TECHNIQUES

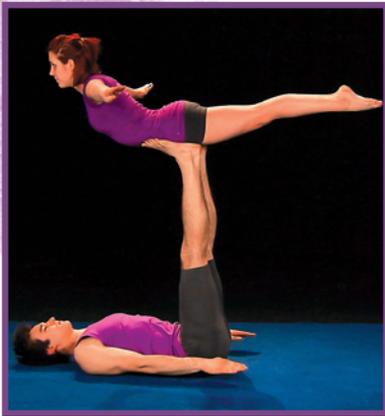
Porteur couché sur le dos

L'avion	7
Pieds/mains	9
Épaules/mains	12
Épaules/pieds	14
La chaise	16

Porteur debout

Pieds/Dos	18
Le crochet	20
Montée en escalier et descente contrôlée	23
Déplacements	25
Montée jarret	27
Montée Katie	29
Nuque à nuque	31





MAIN À MAIN L'AVION

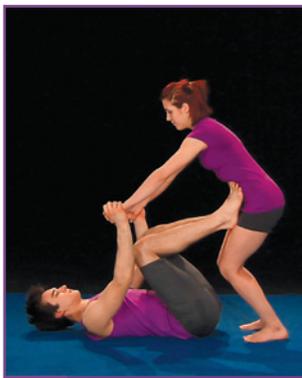
Description de l'élément technique

Position du voltigeur en équilibre à l'horizontale sur les pieds du porteur, dont les jambes sont tendues à la verticale.

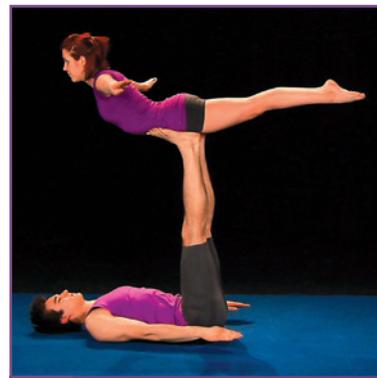
Explications du mouvement

- Porteur: couché sur le dos, placer les pieds en parallèle sur le bassin du voltigeur. Prendre les mains du voltigeur et l'amener au-dessus de sa base d'appui avec ses jambes pliées. Une fois le voltigeur en équilibre, tendre ses jambes en position verticale et lâcher les mains si l'avion est stable. **M 1**
- Voltigeur: les jambes tendues et collées, se laisser diriger par le porteur. Les bras tendus, garder les mains alignées en dessous des épaules pendant le déplacement au-dessus du porteur. Une fois en équilibre, prendre la position cambrée. **M 2**

Note: Il est important que le porteur appuie correctement la pointe des pieds sur le ventre du voltigeur lorsque celui-ci fait l'avion.



M 1



M 2

Éducatifs

1. Le voltigeur, couché au sol sur le ventre, les bras en croix, prend une position cambrée.
2. Le voltigeur tient les mains du porteur en faisant l'avion.

Assistance manuelle

- Le pareur tient un bras et une jambe du voltigeur pendant tout l'exercice afin de stabiliser son équilibre au besoin. **AM 1**





AM 1

Erreurs communes

1. Le voltigeur est en position carpée.
2. Le voltigeur est instable.
3. Le voltigeur éprouve de la difficulté à se placer.

Corrections et exercices correctifs

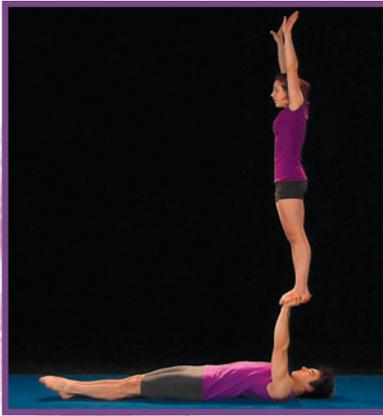
1. Le porteur doit placer ses pieds alignés sous le CDM du voltigeur.
2. Le porteur doit appuyer correctement ses épaules et ses hanches sur le sol et placer ses jambes à la verticale.
3. Le voltigeur doit tendre les bras et redresser la tête.

Variantes

1. Voltigeur allongé, le dos sur les pieds du porteur.
2. Voltigeur en avion sur les mains du porteur.



MAIN À MAIN PIEDS/MAINS



Description de l'élément technique

Position du voltigeur en équilibre debout sur les mains du porteur couché sur le dos avec les jambes allongées.

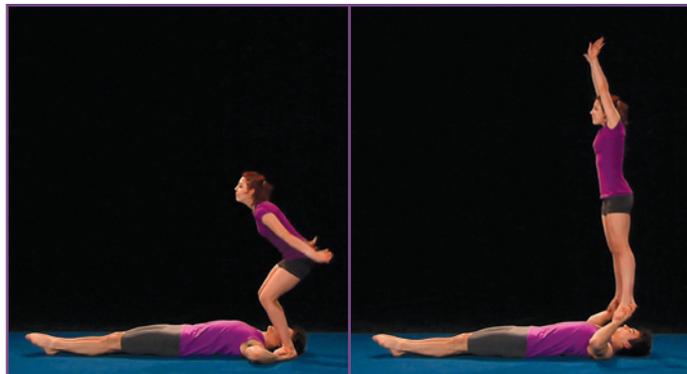
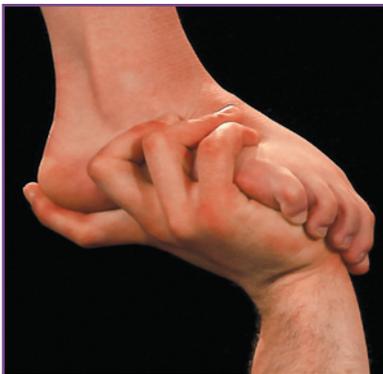
Explications du mouvement

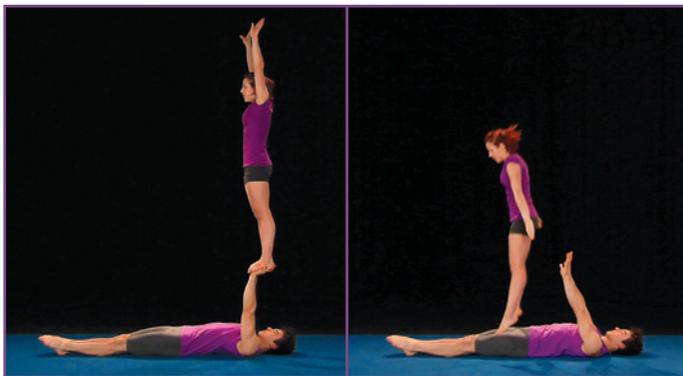
- Plateforme des mains et position de départ:

Porteur: allongé sur le dos, placer les mains de chaque côté de la tête. Ajuster la paume de la main de sorte que seuls les orteils et une petite partie du pied du voltigeur dépassent. Un seul doigt doit être placé en dessous du talon, trois doigts retiennent l'extérieur du pied, tandis que le pouce est à l'intérieur de celui-ci.

Voltigeur: déposer un pied à la fois sur les mains du porteur. En tout temps, la plateforme des mains doit favoriser une demi-pointe des pieds et le voltigeur doit placer la plus grande partie de son poids sur la plante des pieds, en ligne avec les bras du porteur. **M 1**

- Une fois les mains du porteur bien placées, le voltigeur s'appuie davantage sur la plante de ses pieds et saute légèrement vers l'avant, en amorçant le déplacement à partir du bassin. **M 2**
- Le porteur doit maintenir l'équilibre et garder ses bras à la verticale, à la largeur des épaules. Pour la descente, le porteur doit ouvrir ses mains, tandis que le voltigeur doit transférer son poids vers l'avant et effectuer une réception au sol. **M 3**

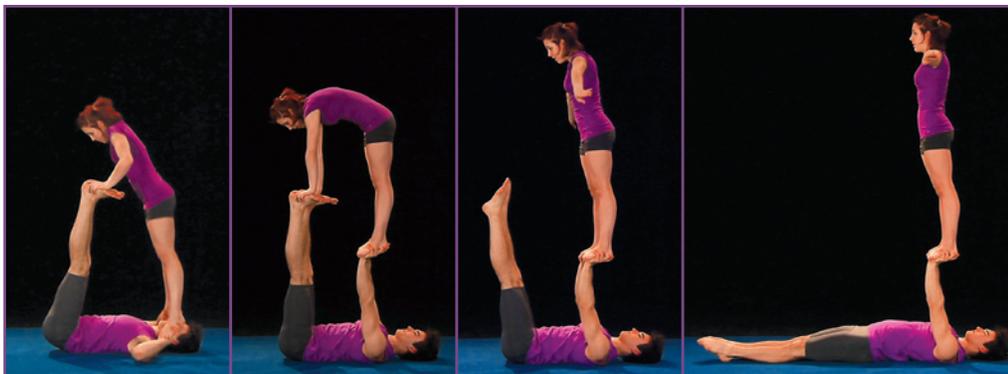




M 3

Éducatif

1. Le porteur est couché sur le dos avec les jambes tendues à la verticale. Le voltigeur est debout en position carpée, ses pieds sur les mains du porteur et ses mains appuyées sur les pieds de celui-ci. Le voltigeur transfère ensuite son poids vers l'arrière et se tient debout. Il est préférable qu'un pareur soutienne le voltigeur au cours des premiers essais. **ED 1**



ED 1

Assistance manuelle

- Le pareur tient la taille du voltigeur pendant le saut et maintient son appui jusqu'à ce que la position soit stable. Le pareur assiste également le voltigeur au cours de la descente pour favoriser le contrôle de la réception.



Erreurs communes

1. Le voltigeur chute en montant.
2. Le voltigeur perd l'équilibre.
3. Le voltigeur appuie son CDM davantage sur une jambe que sur l'autre.

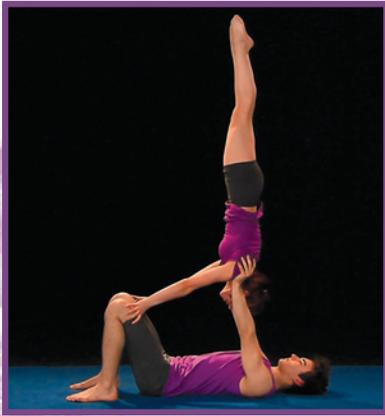
Corrections et exercices correctifs

1. Diriger le CDM du voltigeur au-dessus de la base d'appui du porteur.
2. Vérifier l'angle de la plateforme du porteur. Éviter de changer l'angle de la plateforme pendant que le voltigeur est en équilibre.
3. S'assurer que le porteur appuie correctement ses épaules au sol et vérifier que ses mains sont au même niveau.

Variante

1. Flexions et extensions des bras du porteur.





MAIN À MAIN ÉPAULES/MAINS

Description de l'élément technique

Position du voltigeur en équilibre, ses épaules appuyées sur les mains du porteur, qui est allongé sur le dos.

Prérequis

- Trépied, montée du voltigeur en position carpée.
(Voir *Trépied, Équilibre*, p.7.)

Explications du mouvement

- Porteur: couché sur le dos, les jambes pliées et légèrement écartées, placer la paume des mains, avec les doigts ensemble, sur les épaules du voltigeur.

Voltigeur: les mains sur les genoux du porteur, transférer le poids sur les mains de ce dernier, en déroulant lentement le dos, suivi du bassin. Une fois en équilibre, allonger les jambes dans le prolongement du corps en gardant une partie du poids sur les mains. **M 1**

- Le voltigeur, avec ses mains sur les genoux du porteur, doit transférer ensuite son poids vers les épaules de celui-ci. La tête du voltigeur vers le bas permet au porteur de maintenir l'équilibre en garantissant un meilleur repère visuel de la position du corps. **M 2**

Note de sécurité: Il est important d'enseigner au voltigeur à maîtriser toute chute vers l'arrière. Dans l'éventualité où il perdrait l'équilibre, le porteur doit garder ses bras à la verticale et le voltigeur doit cambrer le dos et effectuer une réception en pont.



M 1



M 2

Éducatifs

1. Trépied bras allongés.
2. Épaules/mains en position groupée.



Assistance manuelle

- Le porteur soutient le bassin du voltigeur pendant le placement du dos et s'assure que le corps est dans un alignement corporel parfait pendant le transfert de poids. **AM 1**
- Le porteur soutient le bassin du voltigeur au cours de la descente.



AM 1

Erreurs communes

1. Le voltigeur lève le bassin ou les jambes trop tôt, ce qui l'empêche de monter.
2. Il y a trop de poids sur les mains du voltigeur.
3. Le voltigeur est instable.

Corrections et exercices correctifs

1. Placer le haut du dos au-dessus des mains du porteur. Dérouler le dos jusqu'au bassin, ensuite aligner les jambes.
2. Le voltigeur doit déplacer son CDM vers les mains du porteur.
3. Le porteur doit écartier davantage les jambes et le voltigeur doit corriger son alignement corporel.



MAIN À MAIN ÉPAULES/PIEDS

Description de l'élément technique

Position du voltigeur en équilibre, ses épaules appuyées sur les pieds du porteur, qui a les jambes tendues à la verticale.

Prérequis

- Avion sur les pieds du porteur.
- Trépied les bras allongés.
- Épaules/mains.

Explications du mouvement

- Porteur: couché sur le dos, placer les pieds sur les épaules du voltigeur, qui tient sa tête penchée. Prendre les mains du voltigeur avec les bras tendus.
- Voltigeur: placer les mains en triangle par rapport à la tête. Pousser légèrement avec les jambes et transférer son poids à partir du haut de la colonne vers le bassin, en rentrant la tête vers l'intérieur.
- Le porteur doit tendre les jambes et coller les talons ensemble afin d'offrir un bon appui à la tête du voltigeur. Ensuite, le voltigeur doit allonger les jambes à la verticale dans un alignement corporel précis.
- Le porteur doit avoir les épaules du voltigeur appuyées dans le creux de ses pieds et il doit avoir les pointes des pieds placées sur le devant des épaules du voltigeur. Ensuite enlever les mains et garder l'équilibre avec les jambes et les pieds.

Note de sécurité: Il est important d'enseigner au voltigeur à tomber vers l'arrière avec maîtrise. Dans l'éventualité d'une perte d'équilibre, le porteur doit garder ses jambes à la verticale, et le voltigeur cambre légèrement le dos et effectue une réception sur la plante des pieds au sol.

Éducatifs

1. Épaules/pieds avec assistance manuelle.
2. Épaules/pieds en position groupée.

Assistance manuelle

- Le pareur tient le bassin du voltigeur pendant la montée en équilibre et vérifie son alignement corporel. Il vérifie aussi la position du porteur, qui doit avoir les jambes à la verticale, les hanches et les épaules bien appuyées au sol. **AM 1**





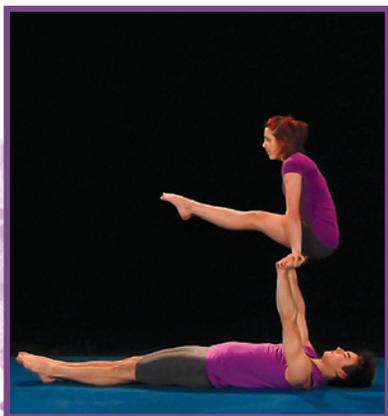
AM 1

Erreurs communes

1. Le voltigeur lève son bassin ou ses jambes trop tôt et ne réussit pas à monter.
2. Il y a trop de poids sur les mains du voltigeur.
3. Le voltigeur est instable.

Corrections et exercices correctifs

1. Placer correctement le haut du dos au-dessus des pieds du porteur, en déroulant le dos jusqu'au bassin et ensuite les jambes.
2. L'instructeur doit s'assurer que le CDM du voltigeur est au-dessus des jambes du porteur.
L'instructeur doit vérifier que les hanches et les épaules du porteur sont alignées, et que la tête du voltigeur est bien appuyée sur les jambes du porteur.
3. Garder la plateforme des pieds stable.



MAIN À MAIN LA CHAISE

Description de l'élément technique

Position en équerre du voltigeur appuyé sur les mains du porteur, celui-ci tendant ses bras à la verticale.

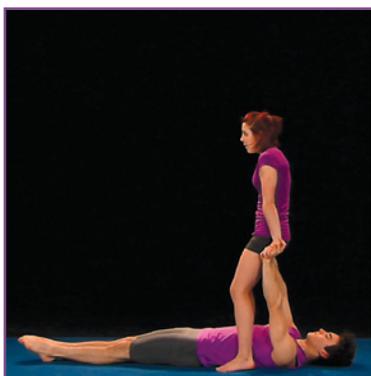
Prérequis

- Chaise au sol ou sur des cannes d'équilibre.
(Voir *Chaise, Équilibre*, p. 11.)

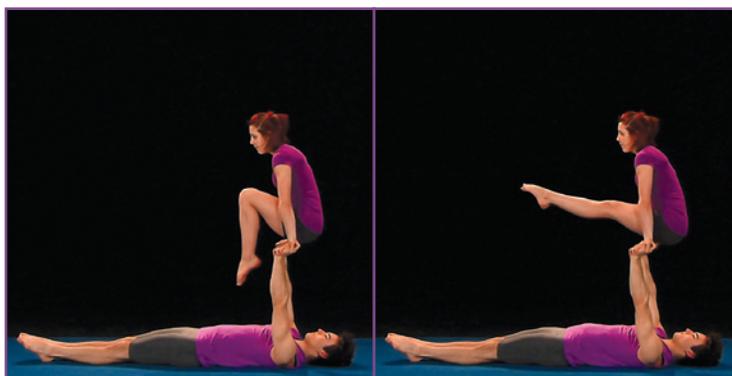
Explications du mouvement

- Le voltigeur doit placer ses mains en appuyant le majeur et l'index sur le poignet du porteur. Le porteur, couché sur le dos, doit garder les bras tendus à la verticale, les omoplates bien appuyées au sol, et les mains en extension dans un angle de 100° approximativement. **M 1**
- Le voltigeur, une fois ses mains appuyées sur celles du porteur, doit se placer en équerre en levant d'abord les jambes fléchies, et après seulement les tendre à l'horizontale. **M 2**

Note de sécurité : Il est important d'assurer l'angle de la plateforme des mains, durant les équilibres.



M 1



M 2

Éducatif

1. Les jambes du porteur étant pliées, le voltigeur exécute l'équerre en conservant ses pieds sur les genoux du porteur.

Assistance manuelle

- Le pareur se place derrière le voltigeur pour prévenir une chute en arrière.

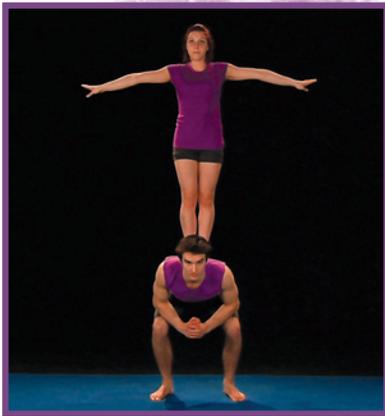


Erreurs communes

1. Le voltigeur est instable.
2. Le voltigeur ne réussit pas à lever les jambes à l'horizontale.
3. Le voltigeur ou le porteur ont des douleurs aux poignets.

Corrections et exercices correctifs

1. L'instructeur doit vérifier si les bras du porteur sont bien à la verticale et à la largeur des épaules du voltigeur.
2. Effectuer des exercices de renforcement des muscles abdominaux. **EX**
3. L'instructeur doit vérifier l'angle de la plateforme des mains.



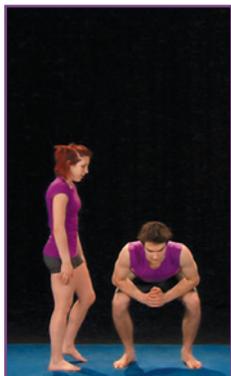
MAIN À MAIN PIEDS/DOS

Description de l'élément technique

Position du voltigeur en équilibre debout sur le dos du porteur, qui est en position sumo carpé.

Explications du mouvement

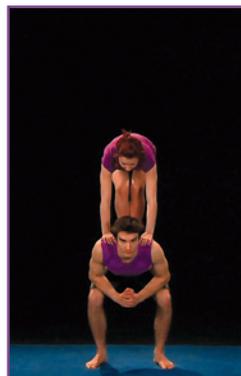
- Porteur: en position sumo carpée avec le haut du corps parallèle au sol, placer les pieds en ouverture et appuyer les avant-bras sur les genoux afin d'assurer sa stabilité. **M 1**
- Voltigeur: debout à côté du porteur, appuyer un pied sur la jambe de celui-ci, avec une main sur ses omoplates. **M 2**
- Placer ensuite l'autre pied sur le bas du dos du porteur et transférer la deuxième main sur ses omoplates, puis poser le premier pied sur le bas du dos du porteur. **M 3**
- Le voltigeur doit coller ses deux pieds ensemble afin d'utiliser au maximum la plateforme du dos du porteur; ensuite il peut se relever. **M 4**
- Au cours de la descente, le voltigeur appuie une main sur les omoplates du porteur, l'autre au milieu de son dos, et descend lentement, de façon contrôlée, en s'appuyant sur la jambe du porteur.



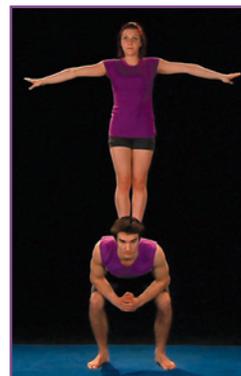
M 1



M 2



M 3



M 4

Éducatifs

1. Le voltigeur se tient debout ou marche sur des surfaces instables, mais sans se servir de ses bras pour demeurer en équilibre.
2. Le voltigeur se tient debout sur le porteur à quatre pattes. **ED 2**
3. Le voltigeur se tient debout sur le porteur en position sumo carpée à l'horizontale avec une assistance manuelle.

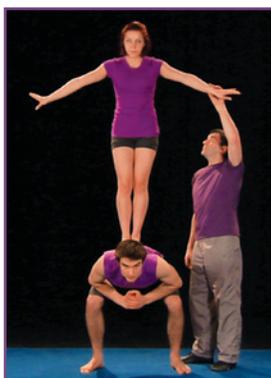




ED 2

Assistance manuelle

- Le porteur surveille la montée et la position du voltigeur pour assurer son équilibre. **AM 1**



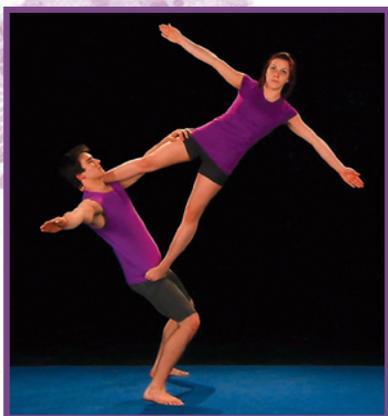
AM 1

Erreurs communes

1. Le voltigeur tire le porteur vers lui, ce qui cause un déséquilibre.
2. Le voltigeur perd l'équilibre car la plateforme est inégale.
3. Le voltigeur perd l'équilibre lorsqu'il est debout.

Corrections et exercices correctifs

1. Le voltigeur doit transférer son CDM au-dessus du porteur pendant la montée.
2. Le porteur doit placer son dos droit et à l'horizontale.
3. Le voltigeur doit coller les pieds, tenir la tête droite et garder un bon alignement corporel.



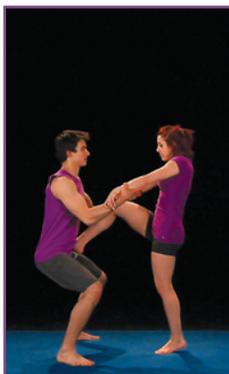
MAIN À MAIN LE CROCHET

Description de l'élément technique

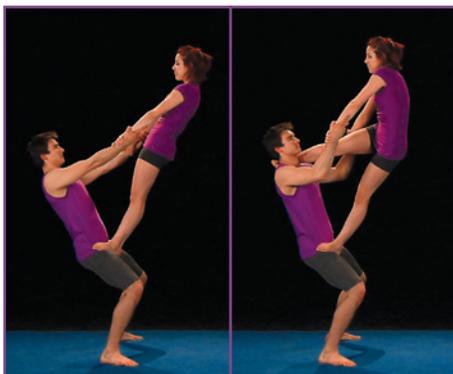
Position d'équilibre, le porteur debout et le voltigeur de côté avec un pied appuyé sur les jambes du porteur et l'autre pied sur sa nuque.

Explications du mouvement

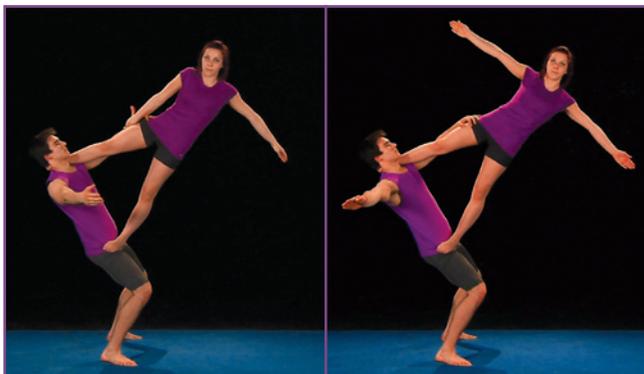
- Porteur: debout, les jambes ouvertes et fléchies pour assurer une meilleure stabilité, prendre les poignets du voltigeur. **M 1**
- Voltigeur: placer un pied sur le haut de la cuisse du porteur, poser le deuxième pied sur l'autre cuisse. Déplier les jambes, garder le corps aligné et les bras toujours tendus. Placer ensuite un pied en flexion derrière la nuque du porteur. **M 2**
- Le porteur doit contrôler l'équilibre du voltigeur avec les bras et, une fois le pied du voltigeur en crochet, allonger lentement les bras. Il peut enlever complètement ses mains, continuer de tenir les poignets du voltigeur ou lui tenir la jambe. **M 3**
- Le corps du voltigeur doit être complètement allongé. La position des bras est libre, mais elle doit rester fixe.



M 1



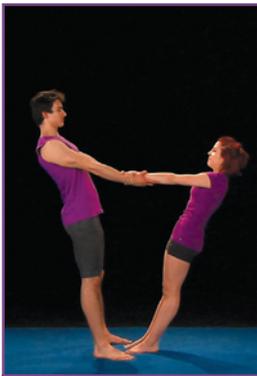
M 2



M 3

Éducatifs

1. Le porteur, debout en face du voltigeur, tient ses poignets. Le voltigeur se penche vers l'arrière et garde ses pieds près de ceux du porteur. **ED 1**
2. Position Y : le porteur est debout avec les jambes écartées à la largeur des épaules. Il prend les poignets du voltigeur, qui place un pied sur le haut de la cuisse du porteur et monte ensuite son deuxième pied sur l'autre cuisse du porteur. Pendant la montée, le voltigeur garde en tout temps les bras tendus. Le porteur plie ses bras et contrôle l'équilibre. **ED 2**
3. Le porteur, à genoux par terre, tient la cheville du voltigeur. Le voltigeur se penche de côté sur un pied et c'est le porteur qui contrôle l'équilibre. Cette position du voltigeur est identique au crochet. **ED 3**



ED 1



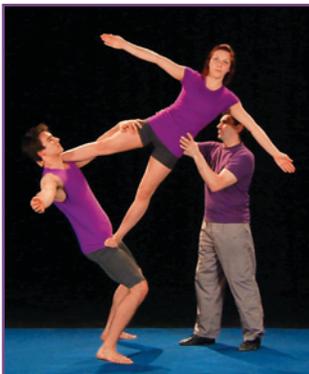
ED 2



ED 3

Assistance manuelle

- Le porteur tient le voltigeur à la hauteur des hanches pendant la montée et garde un bras à sa taille, pendant le crochet, pour prévenir une chute subite. **AM 1**



AM 1

Erreurs communes

1. Le voltigeur chute en montant.
2. Le porteur perd l'équilibre dans le crochet.
3. Le voltigeur éprouve de la difficulté à se tenir en équilibre.

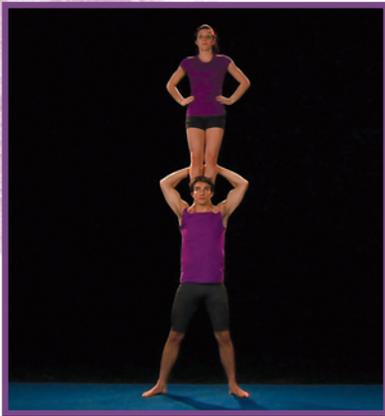
Corrections et exercices correctifs

1. Le voltigeur doit transférer son poids sur la cuisse du porteur avant de pousser avec la jambe.
2. Le voltigeur doit demeurer stable et le porteur doit maintenir l'équilibre.
3. Le voltigeur doit aligner ses hanches sur les bases d'appui du porteur.

Variante

1. Position Titanic: le porteur est debout avec les jambes écartées dans une position stable. Il tient la taille du voltigeur au sol devant lui. Le voltigeur, dos au porteur, tient les poignets de celui-ci et saute sur ses cuisses. Une fois le voltigeur sur le porteur, ce dernier peut transférer ses mains sur les cuisses du voltigeur.





MAIN À MAIN MONTÉE EN ESCALIER ET DESCENTE CONTRÔLÉE

Description de l'élément technique

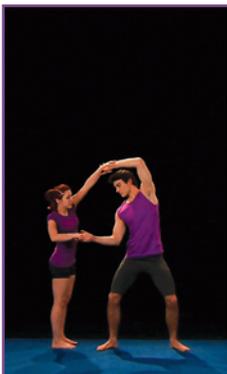
Position en colonne à deux, le voltigeur debout sur les épaules du porteur avec montée en escalier.

Prérequis

- Tenir les talons collés et vers le bas sur des espaliers ou sur une surface surélevée.
- Se tenir debout sur un porteur à quatre pattes.

Explications du mouvement

- Porteur: en position sumo, tendre les mains au voltigeur, qui se trouve de côté. **M 1**
- Voltigeur: placer un pied sur la cuisse du porteur à la base de ses hanches et transférer le poids au-dessus du porteur. Appuyer l'autre pied sur l'épaule du porteur. **M 2**
- Une fois le pied du voltigeur sur son épaule, le porteur doit déplier les jambes en levant simultanément les bras et en laissant un espace au voltigeur pour que celui-ci puisse poser ses pieds sur ses épaules. **M 3**
- Le voltigeur, debout et gardant la tête droite, doit se tenir sur la plante des pieds avec les jambes tendues et les talons collés pour pouvoir appuyer ses jambes sur la tête du porteur. Un bon alignement corporel est important. Le porteur, les pieds à la largeur des épaules, doit placer les mains sous les genoux du voltigeur, les doigts à l'intérieur des jambes, et dégager les coudes. **M 4**
- Pendant la descente, le voltigeur s'appuie sur les mains du porteur en gardant les bras tendus. Il plie les jambes et place le haut de son corps au-dessus du porteur. **M 5**
- Le porteur amortit la descente d'abord avec les bras, ensuite avec les jambes. Il se place en position sumo, les jambes écartées et les genoux fléchis pour assurer une meilleure stabilité. **M 6**



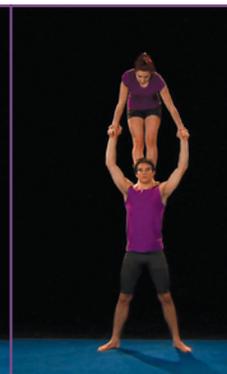
M 1

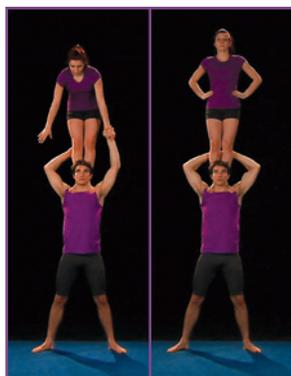


M 2

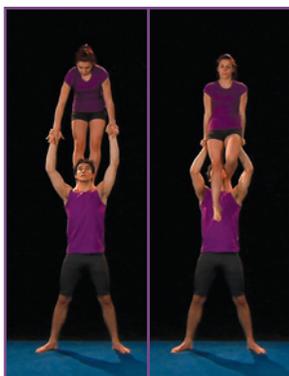


M 3

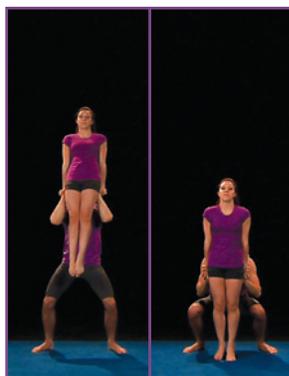




M 4



M 5



M 6

Éducatifs

1. Le porteur est à genoux en position assise. Le voltigeur monte en escalier sur le porteur.
2. Le porteur est assis au sol avec les jambes écartées. Le voltigeur monte debout sur les épaules du porteur.
3. Le voltigeur monte en colonne à deux en escalier avec l'aide d'un pareur.

Assistance manuelle

- Le pareur tient un bras du voltigeur afin d'assurer son équilibre dans la montée et dans la descente.

Note de sécurité : Le pareur doit être vigilant, car il y a risque de chutes au cours des premières répétitions.

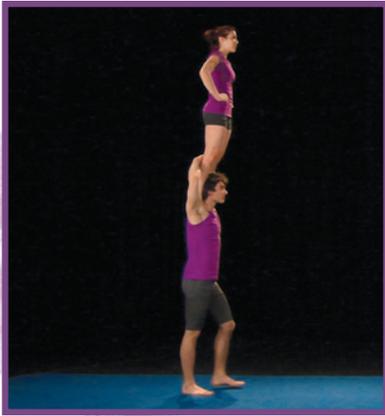
Erreurs communes

1. Le voltigeur, en montant, tire le porteur vers lui et crée un déséquilibre.
2. Le voltigeur éprouve de la difficulté à monter en colonne à deux.
3. Le voltigeur s'appuie trop sur la tête du porteur.
4. Le porteur tire les genoux du voltigeur vers l'avant, ce qui fait plier les jambes du voltigeur.
5. Le voltigeur descend trop rapidement.

Corrections et exercices correctifs

1. Le voltigeur doit déplacer son CDM au-dessus de la base d'appui du porteur.
2. Le porteur doit attendre que le voltigeur appuie son pied sur son épaule avant de se relever et tendre les bras pour lui offrir un bon appui.
3. Le voltigeur doit se tenir droit et doit pousser ses talons vers le bas.
4. Le porteur doit dégager les coudes, en ramenant les mains plus à l'intérieur des jambes et en redressant la position de la tête.
5. Le voltigeur doit garder son CDM au-dessus de la base d'appui du porteur.





MAIN À MAIN DÉPLACEMENTS

Description de l'élément technique

Déplacement en colonne à deux. Le voltigeur et le porteur, en alternance, indiquent la direction souhaitée en créant un léger déséquilibre.

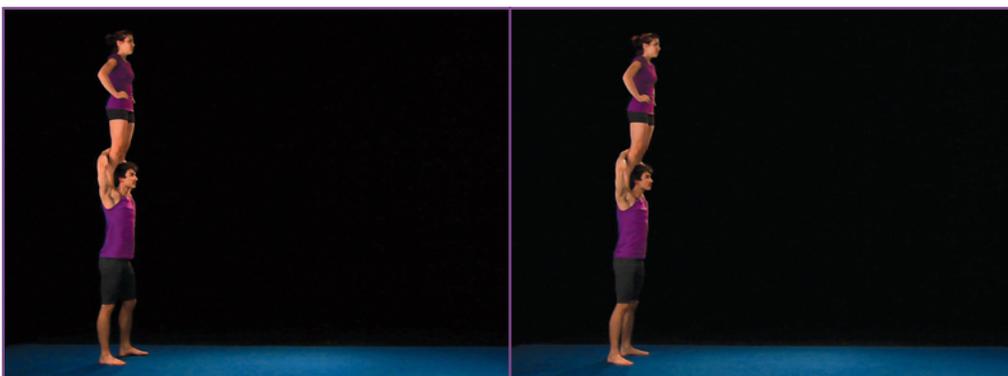
Prérequis

- Montée en escalier et descente contrôlée.

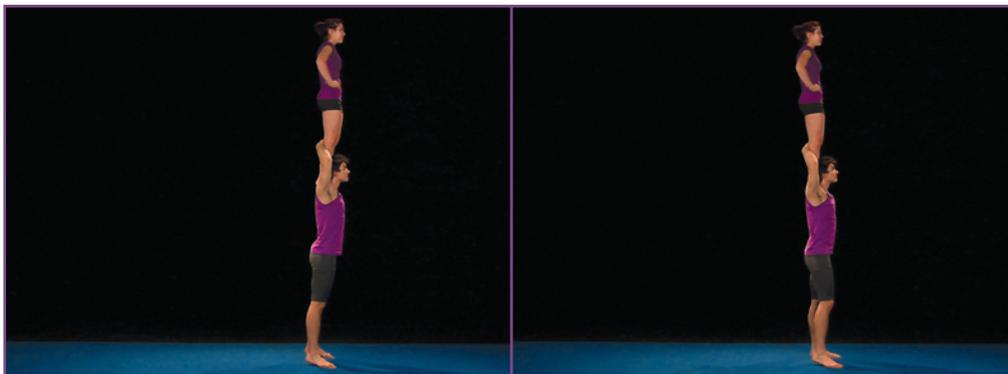
Explications du mouvement

- Voltigeur: pour aller vers l'avant, le voltigeur doit exercer un peu de pression sur la tête du porteur en poussant sur ses jambes à partir du bassin. Pour aller vers l'arrière, le voltigeur doit exercer un peu de pression sur les mains du porteur en déplaçant son bassin vers l'arrière, avec les jambes tendues. Il est important de garder son alignement corporel et d'éviter de faire des vagues avec son corps. Le porteur doit ressentir le déplacement souhaité et toujours suivre la direction indiquée par le voltigeur. En tout temps, il doit placer sa base d'appui en dessous du CDM du voltigeur. **M 1**
- Porteur: pour aller vers l'avant, le porteur doit marcher en exerçant avec ses mains un peu de pression en arrière des jambes du voltigeur. Pour aller vers l'arrière, le porteur marche en exerçant avec sa tête un peu de pression sur les jambes du voltigeur. Le voltigeur doit ressentir le déplacement souhaité et toujours suivre la direction indiquée par le porteur. En tout temps, il doit placer son CDM au-dessus de la base d'appui du porteur. **M 2**

Note de sécurité: Dans tous les déplacements, il est important d'effectuer les départs et les arrêts de façon graduelle, pour aider le partenaire à suivre et éviter tout déséquilibre majeur qui pourrait entraîner une chute.



M 1



M 2

Éducatif

1. Déplacements avec une assistance manuelle.

Assistance manuelle

- Le porteur surveille la vitesse des déplacements et la position autant du voltigeur que du porteur. Il doit protéger le voltigeur dans l'éventualité d'une perte d'équilibre.

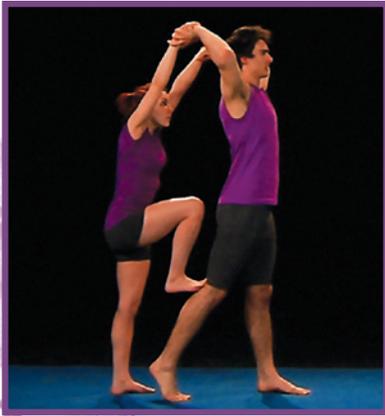
Erreurs communes

1. Le porteur ressent trop de poids sur sa tête.
2. Les indications que reçoit le porteur ne sont pas claires.
3. Le voltigeur perd l'équilibre.

Corrections et exercices correctifs

1. Le voltigeur doit pousser les talons vers le bas et garder son alignement corporel à la verticale.
2. Le voltigeur doit garder son alignement corporel et éviter les mouvements contradictoires.
3. Le voltigeur doit rapprocher ses talons et le porteur doit ralentir la vitesse de ses départs ou de ses arrêts.





MAIN À MAIN MONTÉE JARRET

Description de l'élément technique

Montée en colonne à deux à partir de la poussée d'un pied sur le jarret du porteur.

Prérequis

- Colonne à deux, montée en escalier.

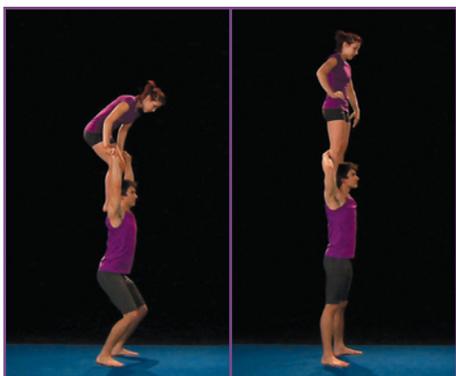
Explications du mouvement

- Porteur : plier la jambe de devant et tendre la jambe de derrière, le pied aligné avec le genou. Les mains sont au-dessus des épaules.
- Le voltigeur : placer le bout du pied sur le jarret de la jambe tendue du porteur, en tenant ses mains. Appliquer un peu de poids sur la jambe de devant, afin de sentir le tempo du porteur.
- Le porteur doit exécuter un tempo lent vers le bas, pour ensuite faire une poussée complète et dynamique des jambes, avec un déploiement simultané des bras vers le haut. Ses bras doivent être légèrement écartés pour laisser de la place aux pieds du voltigeur sur ses épaules. **M 1**
- Le voltigeur doit synchroniser la poussée de ses bras et de ses jambes avec le porteur. Il doit aligner le bassin dans le prolongement de son corps pendant la poussée et s'appuyer sur ses bras en posant les pieds sur les épaules du porteur. **M 2**



M 1





M 2

Éducatif

1. Avec une jambe sur une surface surélevée, sauter et effectuer une réception sur les deux jambes.

Assistance manuelle

- Le pareur tient le bras du voltigeur et l'aide à monter sur le porteur.

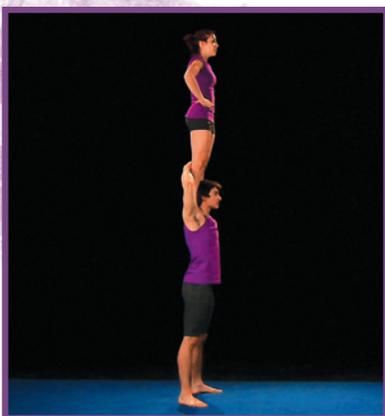
Erreurs communes

1. Le voltigeur pousse en retard avec sa jambe.
2. Le voltigeur effectue la réception sur les épaules du porteur avec un seul pied.
3. Le voltigeur éprouve de la difficulté à monter sur les épaules du porteur.

Corrections et exercices correctifs

1. Le voltigeur doit appliquer plus de poids sur la jambe du porteur avant de partir. Se concentrer sur la vitesse du tempo du porteur.
2. Le voltigeur doit transférer son CDM au-dessus de la jambe du porteur avant l'extension complète de sa poussée, incluant les hanches. Il doit également s'appuyer sur les bras du porteur avant la réception.
3. Le porteur doit pousser à la verticale avec ses bras et travailler le synchronisme avec le voltigeur.





MAIN À MAIN MONTÉE KATIE

Description de l'élément technique

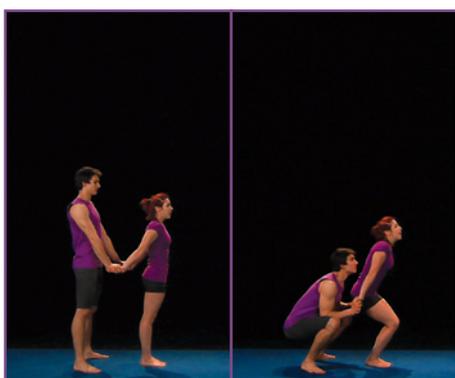
Montée directe en colonne à deux avec une poussée dynamique, en avant, par le porteur.

Prérequis

- Colonne à deux, montée en escalier.

Explications du mouvement

- Le porteur doit se placer en arrière du voltigeur et lui prendre les mains. Ses jambes sont écartées de façon à ce qu'elles soient plus larges que celles du voltigeur. Il doit effectuer un tempo en pliant les jambes. **M 1**
- Le voltigeur doit sauter vers l'arrière au-dessus de la base d'appui du porteur avec le revers de ses mains appuyées sur ses fessiers.
- Le porteur doit réaliser une poussée dynamique des jambes et compléter avec la poussée des bras, qui sont légèrement écartés pour laisser de la place aux pieds du voltigeur. **M 2**
- Le voltigeur doit s'appuyer sur les bras du porteur et redresser son dos vers le haut, en pliant les jambes pour passer les pieds au-dessus de la tête du porteur, puis se placer en position debout en colonne à deux. **M 3**
- Le porteur doit amortir la réception en gardant ses bras tendus et sa tête droite. **M 4**



M 1



M 2



M 3



M 4

Éducatifs

1. Le porteur pratique la position de départ en prenant les mains du voltigeur, qui sont collées à ses fessiers.
2. Le porteur amorce la montée directe jusqu'à l'extension des jambes, mais sans la poussée des bras.

Assistance manuelle

- Le pareur soutient le bras du voltigeur pendant la poussée.

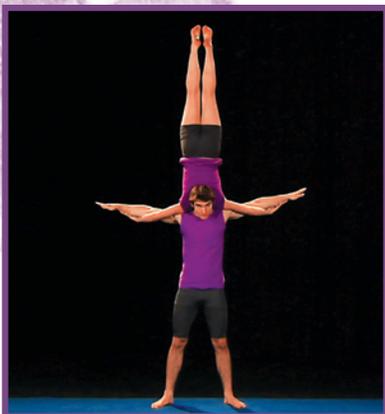
Erreurs communes

1. Le porteur avance en dessous du voltigeur plutôt que de rester sur place.
2. Le porteur amorce sa poussée avant que le voltigeur soit au-dessus de sa base d'appui.
3. Le voltigeur ne réussit pas à monter sur les épaules du porteur.

Corrections et exercices correctifs

1. Le voltigeur doit sauter en direction du porteur.
2. Le voltigeur doit garder ses mains en dessous de son fessier pendant la poussée. Le porteur doit pour sa part pousser seulement quand il sent le poids du voltigeur.
3. Le porteur doit être plus dynamique pendant la poussée de ses jambes pour favoriser le mouvement du voltigeur vers le haut.





MAIN À MAIN NUQUE À NUQUE

Description de l'élément technique

Position d'équilibre debout, dans laquelle le porteur tient le voltigeur en nuque à nuque.

Prérequis

- Roue latérale au sol. (Voir *Roue latérale, Acrobatie*, p. 61.)
- Chandelle au sol.

Explications du mouvement

- Côte à côte en direction opposée, le bras gauche au-dessus de leur tête, le porteur et le voltigeur doivent se tenir mutuellement par le poignet. Le porteur doit également poser sa main droite à la base de la hanche du voltigeur, alors que ce dernier doit saisir le bras droit du porteur au niveau du coude avec sa main droite. **M 1**
- Après que les participants ont appuyé leur nuque l'un contre l'autre, le porteur doit effectuer un tempo vers le voltigeur et ensuite revenir au-dessus de son point d'appui en position sumo.
- Simultanément, le porteur doit tirer avec sa main gauche et pousser le voltigeur à la verticale avec sa main droite, qui est appuyée à la base des hanches du voltigeur. Les jambes du voltigeur sont alors soulevées vers le haut et son CDM est déplacé au-dessus de sa nuque. Le voltigeur doit garder les jambes écartées et enrouler ses bras autour de ceux du porteur alors que ce dernier assure l'équilibre du voltigeur avec ses avant-bras. **M 2**
- Une fois en position nuque à nuque, le porteur et le voltigeur doivent exercer une pression l'un contre l'autre avec leurs bras en gardant leurs épaules vers l'arrière. Une fois en position d'équilibre, le voltigeur doit soulever les jambes vers la verticale. **M 3**
- Pendant la descente, le porteur doit retourner à la position sumo et basculer légèrement ses épaules de côté pour faire descendre le voltigeur. Une fois le premier pied du voltigeur au sol, le porteur peut se redresser. Pour faciliter la descente, il est important de lâcher prise avec les bras du côté opposé à la descente.



M 1



M 2





M 3

Éducatif

1. Effectuer le mouvement nuque à nuque avec le porteur à genoux, assis sur ses jambes. Le premier nuque à nuque devrait être fait avec l'aide d'un pareur. **ED 1**



ED 1

Assistance manuelle

- Le pareur tient les hanches du voltigeur pendant la montée et l'aide à placer sa jambe au-dessus du porteur. Une fois que le voltigeur est en équilibre, le pareur le maintient en place et corrige sa position. **AM 1**

Note de sécurité: Il est important que l'accompagnement soit rigoureux afin d'éviter que le voltigeur tombe sur la tête du porteur, ce qui pourrait lui causer une blessure aux vertèbres cervicales.





AM 1

Erreurs communes

1. Le porteur se relève trop tôt et le voltigeur éprouve de la difficulté à monter.
2. Le voltigeur est instable.
3. Le voltigeur glisse sur les épaules du porteur.

Corrections et exercices correctifs

1. Le porteur doit adopter la position sumo et attendre que le voltigeur ait les deux épaules appuyées sur les siennes. Le voltigeur doit déplacer son CDM au-dessus de la base d'appui du porteur.
2. Le voltigeur doit garder son alignement corporel et laisser le porteur assurer l'équilibre.
3. Le voltigeur doit appuyer correctement la nuque au départ et garder les épaules vers l'arrière.=



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.