

Trapèze fixe, corde et tissu

Exercices de renforcement spécifiques

1. Exercices au trapèze
2. Exercices au trapèze plus avancés
3. Exercices à la corde
4. Exercices au sol
5. Exercices avec des poids

Partie 1 – Techniques de base au trapèze fixe

- 1 Transitions
- 2 Balancement debout
- 3 Suspension basique
- 4 Battement basique
- 5 Du groupé au carpié
- 6 Descente
- 7 Du balancement avec le creux des genoux à la position assise
- 8 Bidon / rouleau
- 9 Bidon / rouleau à partir du battement avec le creux des genoux
- 10 Montée avec 1 jambe
- 11 Bidon / rouleau à une jambe
- 12 Roulade arrière à partir de la position assise
- 13 Roulade avant à partir de la position debout
- 14 Se soulever et passer au-dessus avec balancement
- 15 Se soulever et passer au-dessus sans balancement

2/ Mouvements de base

- 1 Nid d'oiseau sous la barre
- 2 Nid d'oiseau sur les cordes
- 3 Sirène sous la barre
- 4 Sirène au-dessus de la barre
- 5 Demi-ange avant
- 6 Demi-ange arrière
- 7 Gazelle
- 8 Amazone avec main de soutien
- 9 Amazone sans soutien

3/ Suspensions

- 1 Suspension avec le creux des genoux
- 2 Suspension par les chevilles
- 3 Suspension par les orteils
- 4 Suspension par les talons

4/ Équilibres

- 1 Équilibre facial
- 2 Équilibre assis
- 3 Équilibre sur le dos
- 4 Équilibre sur la taille
- 5 Équilibre sur les genoux

5/ Chutes basiques

- 6 Tomber en position de l'ange
- 7 De la position assise à la suspension par les chevilles
- 8 Du bidon/rouleau à la suspension par les chevilles
- 9 De l'équilibre facial à la position du porteur
- 10 De l'équilibre facial à la suspension par le creux du genou avec une jambe
- 11 Suspension directe par le creux des genoux

Partie 2 - Techniques de base à la corde et au tissu

1/ Grimper

- 1 Grimper basique
- 2 Grimper russe
- 3 Grimper avec les orteils
- 4 Grimper avec le creux des genoux
- 5 Grimper en écart/grimper en carpié

2/ Se familiariser avec la corde - Positions de repos

- 1 Position de repos basique
- 2 Amazone
- 3 Amazone sur tissu
- 4 Blocage du pied

3/ Renversement sur corde

4/ Blocages renversés, blocages des hanches et variations

- 1 Demi-porteur
- 2 Suspension du porteur
- 3 Porteur avec double enroulement
- 4 Blocage des hanches
- 5 Position de la biche

5/ Chutes basiques

- 1 Tomber du porteur
- 2 Étoile de mer

6/ Chutes plus avancées

- 1 Salto avec blocage des hanches
- 2 Grande chute
- 3 Déroulé de boucle
- 4 Suspension par le creux des genoux (à partir de la boucle)
- 5 Suspension par le creux des genoux à partir de la position debout
- 6 Roue avec le creux des genoux

7/ Positions plus avancées

- 1 Équilibre facial
- 2 Équilibre sur le dos

8/ Positions de suspension

- 1 Drapeau
- 2 Suspension par le pied

Techniques de base sur tissus séparés

- 1 Enroulés
- 2 Parachute
- 3 Grand écart

Méthodologie d'enseignement

1. Le programme d'entraînement

2. La base psychologique d'une bonne préparation

3. Sécurité

4. Méthodes pour stimuler la créativité

- 1 Utilisation de la vitesse et du tempo
- 2 Changer de sens
- 3 Continuer dans le même sens
- 4 Mouvements imposés librement combinés
- 5 À deux sur une corde

Exercices de renforcement spécifiques

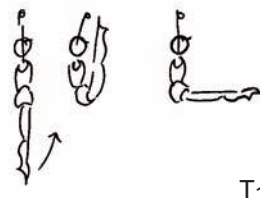
Vous trouverez ci-dessous une série d'exercices visant à entraîner la force pour le trapèze, la corde et le tissu. Ces exercices sont loin d'être exhaustifs, mais aident à créer un programme équilibré d'entraînement de la condition physique.

Nous vous conseillons de suivre ce circuit d'exercices spécifiques pour l'entraînement général de la condition physique et de la résistance.

1. Exercices au trapèze

Suspension avec lever de jambe

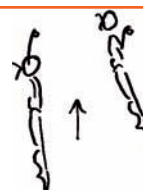
- Gardez la tête rentrée.
- Baissez les omoplates.
- Évitez de tirer avec les épaules.
- L'angle entre les bras et le haut du corps doit être ouvert au maximum afin d'isoler les fléchisseurs des hanches.



T1

Tractions

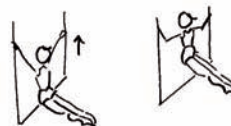
- Le corps doit rester statique.
- Baissez les omoplates durant la suspension.
- Soulevez la poitrine vers la barre.



T2

Traction assise

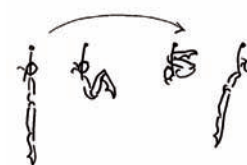
- Gardez les jambes à l'horizontale.
- Les coudes vers l'extérieur.
- Gardez les omoplates baissées.



T3

Disloqué

- L'angle des épaules doit être maintenu le plus longtemps possible pour permettre aux jambes de passer à travers.
- Le retour est aussi important que le passage entre les épaules.



T4

Suspension et traction avec les épaules

- Baissez les omoplates et tirez la poitrine vers la barre.
- Ne fléchissez pas les bras.



T5

Enroulés avec balancement avant

- Entraînement pour les muscles du dos et des fessiers.
- Demandez à quelqu'un de surveiller si les jambes ne se lèvent pas trop tôt.

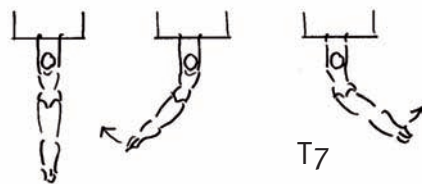


T6

part.1/ Techniques de base au trapèze fixe

Lever les jambes latéralement en suspension

- Durant cet exercice, les jambes restent droites.
- Levez dans tous les sens.



T7

Suspension à un bras

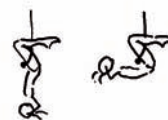
- Veillez à ce que les épaules restent baissées.
- Alternez les bras.



T8

Suspension du porteur avec relevé du buste

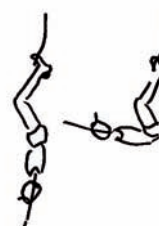
- Évitez de balancer durant le relevé du buste.
- Ne fatiguez pas la nuque en tirant trop la tête vers l'avant.
- Les coudes vers les genoux.



T9

Suspension avec les chevilles, flexion des hanches

- Comme ci-dessus, évitez de balancer durant le relevé
- N'arquez pas le dos (si vous le faites, vous avez besoin de le renforcer avec des exercices plus simples).
- Les doigts touchent les orteils.

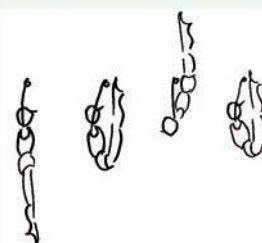


T10

2. Exercices au trapèze plus avancés

Lever de jambe et extension pour renversement

- Terminez le lever de jambe puis fermez les épaules; tendez le corps.



T11

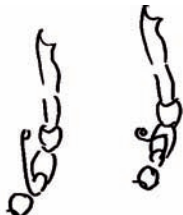
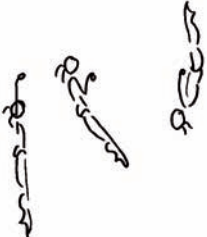
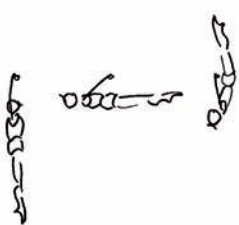
Traction en carpié

- Gardez les jambes à l'horizontale.
- N'arquez pas le dos.



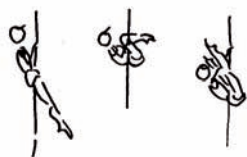
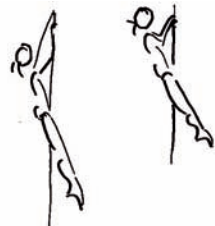
T12

part.1/ Techniques de base au trapèze fixe

Tractions renversées - Les coudes doivent être fléchis vers l'arrière et non vers l'extérieur. - Montez jusqu'à la poitrine.	 T13
Lever corps droit (bras fléchis) - Effectuez une traction puis tirez le corps vers la barre en tendant les bras. - Effectuez l'exercice inverse en descendant.	 T14
Lever corps droit (bras tendus) - Très avancé. - Levez le corps pour faire la planche en gardant le corps droit. - Contrôlez la descente.	 T15
Suspension avec blocage d'une jambe	 T16

3. Exercices à la corde

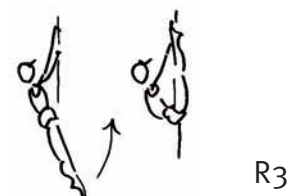
(Ces exercices peuvent également être effectués sur un ou deux tissus)

Renversement (groupé) - Commencez avec les bras fléchis, progressez en tendant les bras.	 R1
Tractions - Le corps reste statique. - Levez le menton vers les mains.	 R2

part.1/ Techniques de base au trapèze fixe

Lever de jambes (carpé)

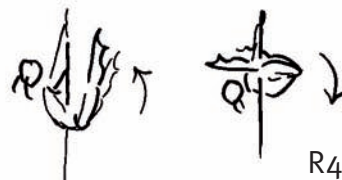
- Pour isoler les fléchisseurs des hanches essayez de ne pas tirer avec les épaules.
- Le mouvement doit uniquement être effectué au niveau des hanches et des jambes.



R3

Enroulés (écart)

- Une version plus avancée de cet exercice est de commencer et de terminer avec les jambes à l'horizontale.



R4

Suspension à une main

- Cet exercice doit être chronométré et le gymnaste doit essayer d'augmenter le temps de suspension.



R5

4. Exercices au sol

Cuillère avant et arrière

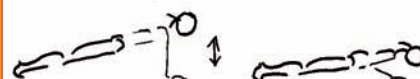
- Les bras peuvent être placés sur le côté pour commencer.
- Lorsque vous êtes sur le dos, le bas de la colonne ne doit pas être arqué.



F1

Pompages

- Les pompages peuvent être effectuées avec les coudes vers l'arrière et les mains rapprochées et avec les coudes sur les côtés et les mains écartées.



F2

Jambes levées verticalement

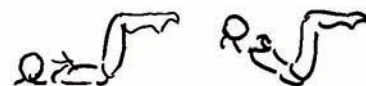
- Exercice à effectuer en contrôlant la montée et la descente.
- Le bas de la colonne doit être collé au sol.
- Les jambes toujours droites.



F3

Abdominaux

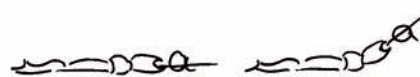
- Gardez les genoux fixes et levez la poitrine vers les genoux.
- Ne tirez pas sur la tête avec les mains.



F4

Extensions du dos

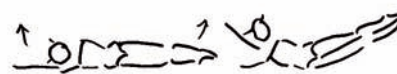
- Soulevez le haut du corps
- Les mains peuvent être placées sur les côtés, près des oreilles ou bras tendus.



F5

Lifts latéraux

- Maintenez une position droite des doigts jusqu'aux orteils.
- Placez la main supérieure au sol pour garder l'équilibre.



F6

Balancements en cuillère

- La position du corps doit rester la même durant tout l'exercice.
- Petits balancements.



F7

Balancements en appui sur les épaules

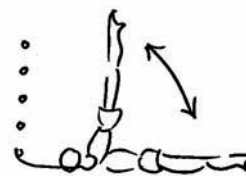
- Tenez l'espalière au niveau de la barre inférieure.
- Vous pouvez commencer avec les mains plus haut, l'exercice sera plus facile.
- Maintenez la tension du corps.
- Petits mouvements.



F8

Lever et baisser les jambes en appui sur les épaules

- Même position des mains qu'au-dessus.
- Essayez de toujours garder le corps droit.



F9

Lever les adducteurs

- La jambe du bas est levée.
- Gardez le corps aligné des doigts jusqu'aux orteils.



F10

Lever les adducteurs

- La jambe du haut est levée.
- Comme au-dessus, veillez à ce que la jambe soit levée en étant alignée avec le corps.



F11

part.1/ Techniques de base au trapèze fixe

Pont tendu

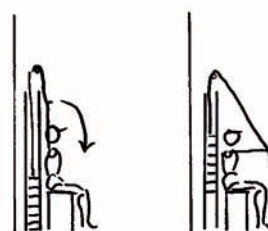
- Commencez avec les mains juste devant les épaules et avancez au fur et à mesure.
- Le dos doit rester droit, ne l'arquez pas.



5. Exercices avec des poids

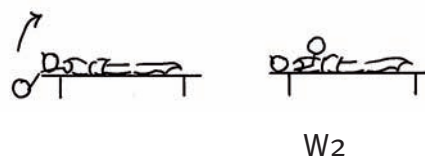
Fermer les épaules (bras tendus)

- Bougez uniquement les bras.
- Le corps ne doit pas bouger.



Pullovers sur banc

- Commencez avec les poids au niveau de la taille et les bras légèrement fléchis.
- Gardez le dos bien à plat.



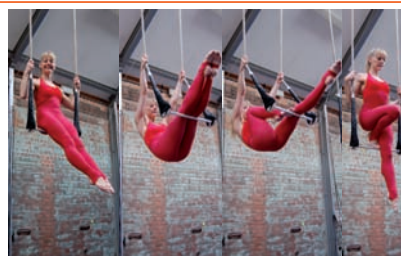
Techniques de base sur trapèze fixe

1. Transitions (techniques de préparation)

Ces mouvements ne sont pas réellement des figures, mais ce sont les bases essentielles pour apprendre d'autres mouvements sur le trapèze. L'élève doit veiller à bien préparer son corps en passant du temps à faire les exercices de mise en forme déjà présentés, et ensuite apprendre les mouvements suivants jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement maîtrisés avant de passer à des techniques plus avancées sur trapèze.

Balancement debout (partie 1)

- Commencez en position assise.
- Les épaules vers l'arrière, glissez la barre vers le creux des genoux.
- Fléchissez 1 jambe et posez les orteils sur la barre.
- Tirez sur les cordes et poussez la jambe tendue vers le bas en direction du sol.



Balancement debout (partie 2)

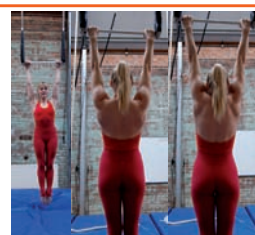
- Glissez les mains vers le haut sur les cordes.
- Tirez et poussez avec la jambe.
- Placez l'autre jambe sur la barre.



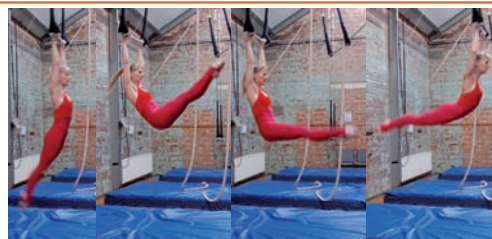
part.1/ Techniques de base au trapèze fixe

Suspension basique

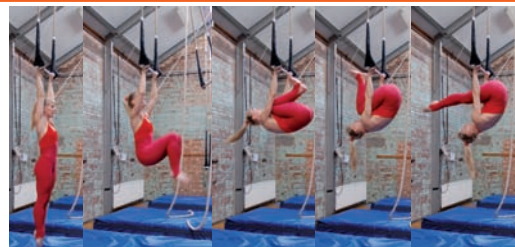
- Les omoplates doivent être baissées en suspension de manière à allonger la nuque.
- Les deux premières images montrent la bonne position.
- La troisième image montre la mauvaise position.

**Battement basique**

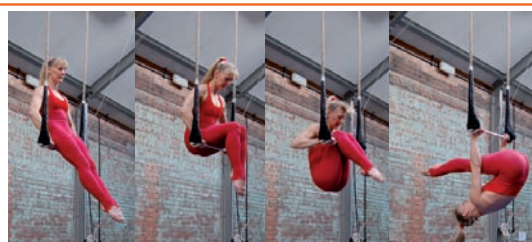
- Commencez avec un carpé.
- Balancez les jambes vers le bas et vers l'arrière en maintenant la tension au niveau du bas du dos et des jambes.

**Du groupé au carpé**

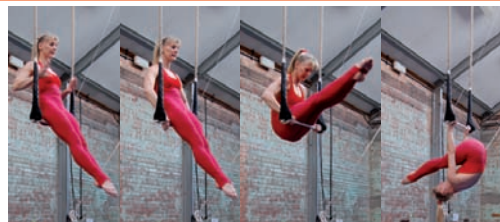
- Cet exercice doit d'abord être réalisé en balancement puis en position fixe.
- Les jambes doivent être ramenées vers la barre sans trop tirer sur les épaules afin de permettre aux jambes de passer entre les épaules en position ramassée.

**Descente (jambes fléchies)**

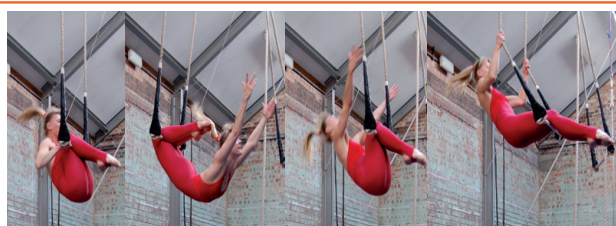
- De la position assise au carpé.
- A réaliser les jambes fléchies, la barre d'abord dans le creux des genoux.
- Il est important de garder le contact avec la barre.
- Ne laissez pas les épaules tomber en arrière.

**Descente (jambes tendues)**

- Comme au-dessus, gardez les jambes tendues en contact avec la barre.

**Du balancement en suspension par le creux des genoux à la position assise**

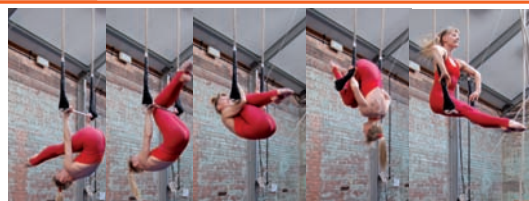
- Balancement avec la barre dans le creux des genoux, bras parallèles, tendez-les vers le haut à la fin du balancement.
- Poussez vers le bas sur la barre avec les jambes.



part.1/ Techniques de base au trapèze fixe

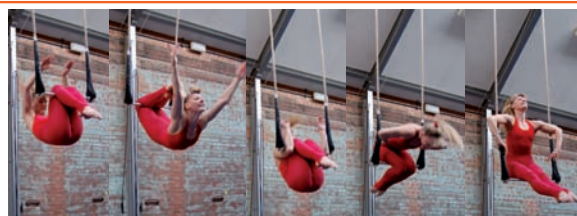
"Bidon" ou "rouleau"

- Du carpé, la barre dans le creux des genoux, passez les bras sous la barre, attrapez les cordes, tirez en arrière pour effectuer une roulade arrière et vous asseoir sur la barre.



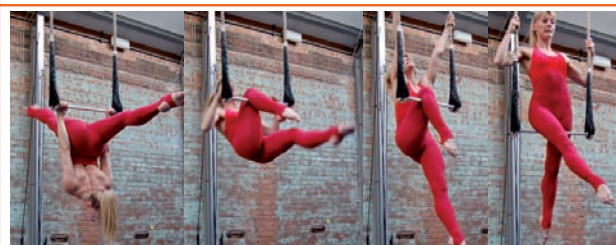
"Bidon" à partir du balancement avec le creux des genoux

- Du balancement, ramenez la poitrine vers la barre,
- Passez les bras sous la barre et tenez les cordes.
- Continuez comme pour le "bidon" normal.



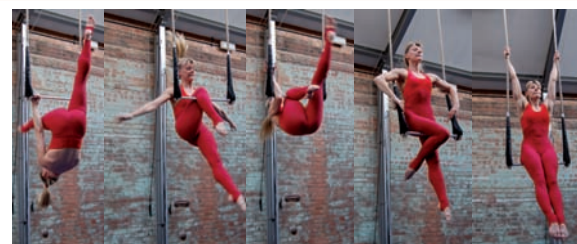
Montée avec une jambe

- Utilisez la jambe libre pour vous balancer et aider le moment.



"Bidon" ou "rouleau" à une jambe

- La jambe libre peut aider le moment.
- Gardez la jambe avec la barre dans le creux du genou collée à la barre jusqu'à ce que vous soyez assis.



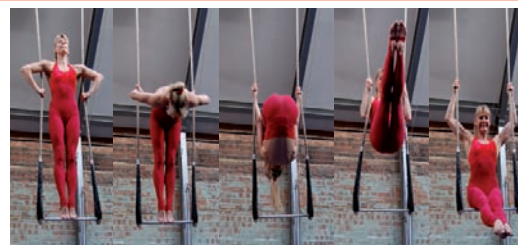
Roulade arrière à partir de la position assise

- Étirez les bras vers le haut en les gardant tendus.
- Levez les jambes, tirez vers le haut et effectuez une roulade arrière de manière à placer les orteils sur la barre ensuite, déroulez le corps jusqu'à la position debout.



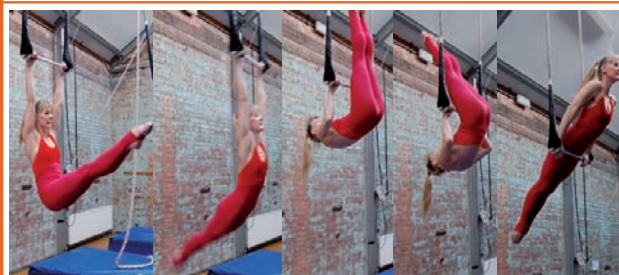
Roulade avant de la position debout à la position assise

- Pliez-vous en deux en carpé.
- Levez les pieds de la barre et effectuez une roulade avant.
- Tirez sur les bras pour vous réceptionner en position assise.



Se soulever et passer au-dessus avec balancement

- Dirigez les genoux vers la barre et en même temps commencez à vous tirer vers le haut avec les bras.
- Ramenez les hanches vers la barre, pendant que les pieds passent au-dessus et descendez soulevez le haut du corps pour qu'il soit droit.



part.1/ Techniques de base au trapèze fixe

Se soulever et passer au-dessus sans balancement

- Cet exercice nécessite plus de force que l'exercice ci-dessus.



2. Mouvements de base

Nid d'oiseau (sous la barre)

- Les jambes doivent rester droites.
- Votre corps doit être légèrement arqué des épaules jusqu'aux hanches.

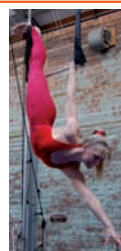


Nid d'oiseau (sur cordes)

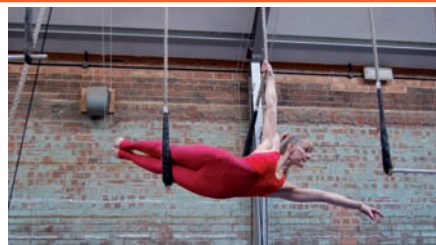
- Même position que sous la barre avec les mains sur les cordes.



Sirène (sous la barre)



Sirène (au-dessus de la barre)



Demi-ange avant

- Le pied sur la corde doit être fléchi mais ne doit pas tourner.



Demi-ange arrière

- Comme au-dessus.
- Laissez tomber la jambe du bas pour la tendre au maximum.



Gazelle

- Tournez le corps vers le côté, la barre entre les fesses (image 1).
- Ouvrez légèrement les hanches avec la jambe fléchie.
- Tendez l'autre jambe et descendez le corps en position.



Amazone (avec main de soutien)



Amazone (sans soutien)



3. Suspensions

Suspension par le creux des genoux

- Les hanches doivent être poussées vers l'avant.
- Accrochez-vous à la barre avec l'arrière des genoux.



part.1/ Techniques de base au trapèze fixe

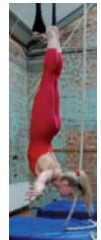
Suspension par les chevilles

- Les pieds doivent être flexes.
- Poussez les cordes vers l'intérieur avec les pieds.



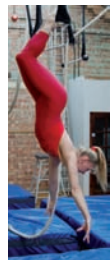
Suspension par les orteils

- Les hanches doivent être poussées vers l'avant.
- La barre passe par la partie supérieure du pied, près de la cheville.



Suspension par les talons

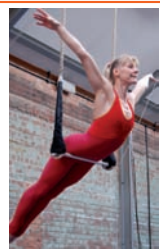
- Commencez cet exercice en fente.
- Ouvrez doucement vers l'extérieur.
- Levez d'abord la tête.



4. Équilibres

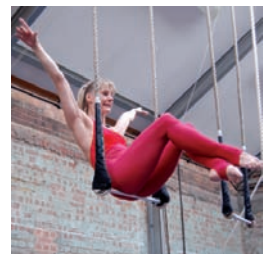
Équilibre facial

- Gardez la poitrine levée.
- Serrez les fessiers.
- Gardez l'équilibre sur les os des hanches (cela peut varier d'une personne à l'autre).



Équilibre assis

- Placez-vous en équilibre sur la base du bassin.
- Asseyez-vous en vous penchant vers l'arrière et levez les genoux.
- Serrez le ventre.
- Gardez l'équilibre en bougeant le moins possible les jambes.



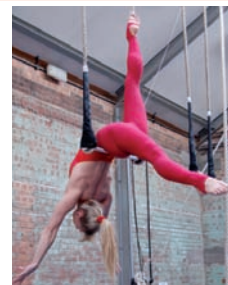
Équilibre sur le dos

- Étirez-vous de la cage thoracique jusqu'aux orteils.
- Les épaules doivent être dirigées vers le bas à la verticale.
- Placez-vous en équilibre sur le coccyx (cela peut varier).

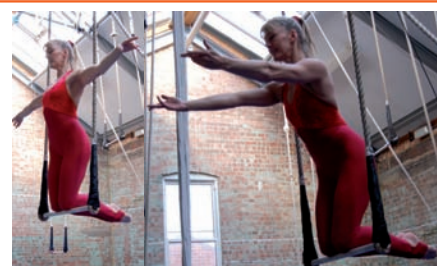


Équilibre sur la taille

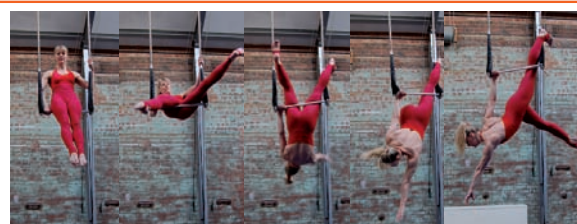
- Placez-vous en équilibre au milieu de la colonne vertébrale.
- Arquez le dos.
- Gardez les hanches alignées.

**Équilibre sur les genoux**

- Placez-vous en équilibre sur le haut du tibia.
- Les hanches en arrière.
- Les bras en avant.

**5. Chutes basiques****Tomber en position de l'ange**

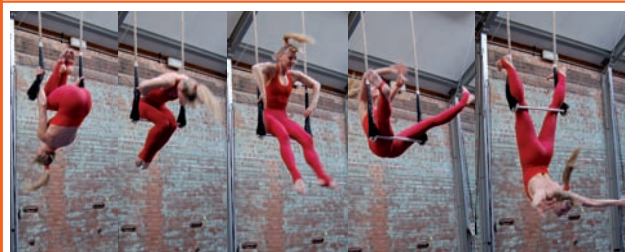
- En position assise placez 1 jambe sur le côté.
- Pas de carpi, maintenez la position de cuillère.
- Placez les épaules en arrière.

**De la position assise à la suspension par les chevilles**

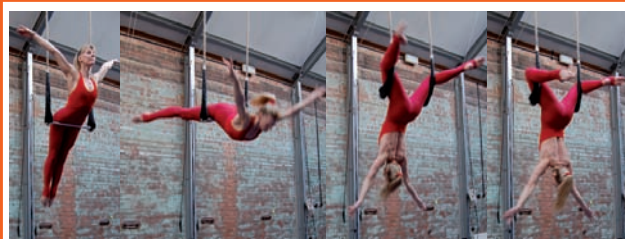
- Placez les épaules vers l'arrière.
- Pas de carpi, maintenez la position de cuillère.

**Du "rouleau/bidon" à la suspension par les chevilles**

- Ouvrez-vous vers l'extérieur à partir du "rouleau/bidon", écartez les jambes.
- Laissez-vous tomber jusqu'aux chevilles.

**De l'équilibre facial à la position du porteur**

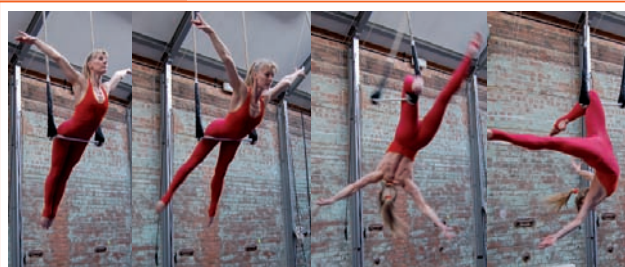
- Lorsque vous vous laissez tomber vers l'avant, commencez à écarter les jambes.
- Ne fléchissez pas les jambes avant qu'elles touchent les cordes.
- Étirez-vous vers l'avant lorsque vous vous laissez tomber.



part.1/ Techniques de base au trapèze fixe

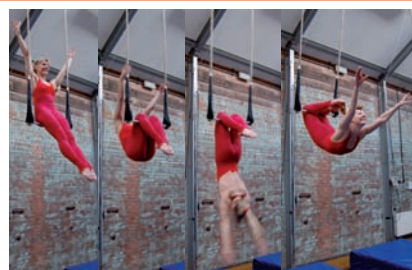
De l'équilibre facial à la suspension par le creux du genou à une jambe

- Lorsque vous vous laissez tomber, écartez une jambe sur le côté.
- L'autre jambe va vers l'avant.



Suspension directe par le creux des genoux

- En position assise, descendez les hanches pour placer la barre dans le creux des genoux.
- Gardez le dos droit.
- Balancez-vous la barre dans le creux des genoux pour vous asseoir.



Techniques de base à la corde et au tissu

Les techniques et les exercices suivants reprennent les mouvements de base pour commencer à constituer un vocabulaire sur la corde et les tissus. Toutes les techniques présentées sur la corde peuvent également être appliquées aux tissus, mais une partie séparée à la fin présentera les techniques pour les deux tissus. Même si les mouvements vont généralement des plus simples aux plus complexes, l'élève ne doit pas forcément les apprendre dans l'ordre indiqué. Cette série de techniques est loin d'être exhaustive, l'élève peut apprendre ces mouvements, mais doit ensuite utiliser son imagination pour les associer de manière créative et amusante. D'autres techniques peuvent être apprises par expérimentation, mais uniquement sous la direction d'un professeur expérimenté. Rappelez-vous également que les mouvements présentés ici sont uniquement possibles lorsque le corps est bien préparé physiquement.

1. Grimper

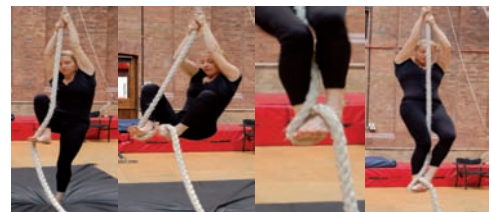
Grimper basique

- Le pied de base doit rester perpendiculaire et ne doit pas tourner.
- Poussez légèrement le pied de base vers l'avant lorsque vous grimpez.
- Utilisez la plante du pied supérieur pour pousser la corde vers le pied de base.
- Relâchez les épaules et ouvrez la poitrine pendant que vous grimpez pour vous servir de la force de la partie centrale du corps.



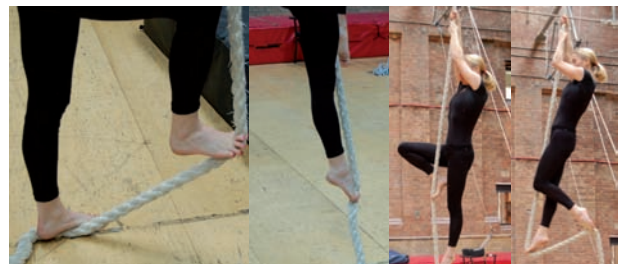
Grimper russe

- Le genou supérieur doit rester légèrement fléchi lorsque vous maintenez la corde entre les genoux. Cela empêche la torsion du genou.



Grimper avec les orteils

- Écartez les orteils et déroulez le pied pour le tendre avec le talon soulevé.
- Garder la jambe supérieure tendue.
- Tenez-vous sur le pied pendant que les orteils du bas font passer la corde derrière.
- Gardez le corps près de la corde.



Grimper avec le creux des genoux

- Tournez le genou qui grimpe légèrement vers le côté lorsqu'il atteint la corde pour assurer un blocage ferme sur la corde.
- Pointez le pied pour maintenir le blocage.
- Levez la jambe inférieure pendant que vous grimpez pour permettre une friction supplémentaire à la prise comme sur la 4e image.
- Il est plus facile de se retourner avec les bras fléchis.



Grimpé en écart/ grimper carpé

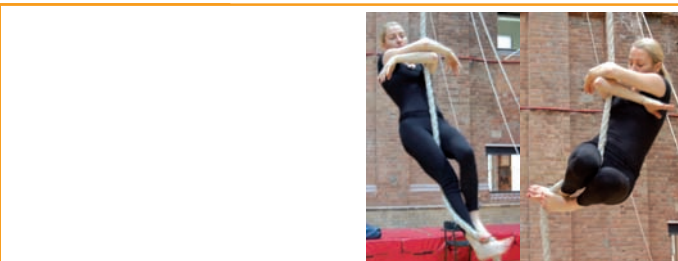
- Apprenez d'abord ceci en descendant jusqu'à ce que vous soyez assez fort pour grimper.
- Pour la version simplifiée fléchissez les genoux et effectuez un carpé.



2/ Se familiariser avec la corde - positions de repos

Position de repos basique :

- Accrochez les coudes autour de la corde.
- Vous pouvez également le faire en position accroupie (image 2), veillez à ce que la corde soit coincée au niveau de l'aîne; tirez les jambes en travers du corps.

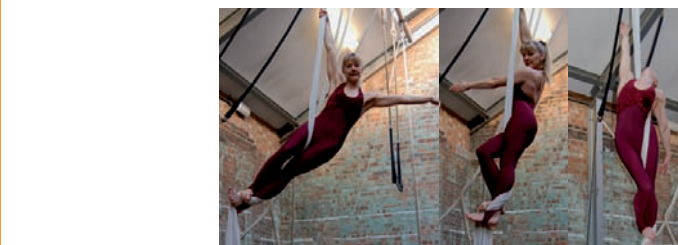


Amazone

- Tendez le bras guide le plus loin possible derrière l'omoplate.
- Libérez légèrement le pied pour permettre au corps de se mettre en position.



Amazone sur tissu



Blocage avec le pied

- Placez vos hanches en suspension le plus loin possible de la corde.
- Placez le pied devant vous à hauteur de hanche pour effectuer le blocage.
- Veillez à repoussez une longueur de corde suffisante avec le pied libre.
- Sur ces images, le pied gauche enroule la corde sous le pied droit.



part.2/ Techniques de base à la corde et au tissu

3/ Renversement sur corde

Pour développer la force nécessaire au renversement sur corde, vous pouvez suivre un certain nombre d'étapes progressives :

1. Fléchissez les bras et tirez les jambes vers le haut en les écartant et pliez-vous en tendant les bras et les jambes lorsque les hanches sont totalement au-dessus de la tête.
2. Fléchissez les bras et levez les jambes en écart, tendez les bras une fois que vous vous serez retourné.
3. Fléchissez les bras et levez les jambes en carpé (ensemble).
4. Répétez l'étape 1. avec les bras tendus.
5. Répétez l'étape 2. avec les bras tendus.
6. Répétez l'étape 3. avec les bras tendus.

4. Blocages renversés, blocages des hanches (clés) et variations

Demi-porteur

- Lorsque vous placez la jambe sur la corde, les hanches doivent monter au-dessus des mains.
- Tendez le bras au-delà de la tête, pas derrière le dos pour trouver l'extrémité de la corde.
- Une fois que vous aurez attrapé le bout de la corde, relâchez la main au niveau de l'aîne.



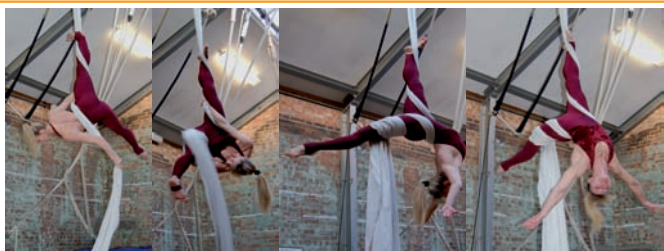
Suspension du porteur

- Comme pour le demi-porteur.
- Essayez de garder les hanches au même niveau et le corps en suspension avec les hanches relâchées.
- L'exercice peut varier: les genoux peuvent être joints ou écartés, ou les deux jambes peuvent être tendues.

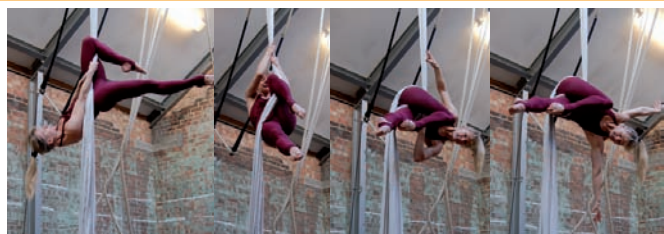


Porteur avec double enroulement

- Blocage des hanches (Méthode 1)
- Commencez comme si vous faisiez un grimper avec le creux des genoux.
- Levez la jambe du bas pendant que vous poussez la jambe du haut vers le bas et que vous la tournez autour de la corde, cela permet de placer la corde dans l'aîne et de ne pas l'entourer autour de la jambe.
- Pliez-vous en deux rapidement et libérez la main du haut.



Blocage des hanches à partir du grimper avec les creux des genoux



Blocage des hanches à partir de la position en ciseaux

- Essayez de l'apprendre debout au sol, une jambe devant la corde, une jambe derrière. Ensuite, levez les jambes et effectuez des mouvements de ciseaux pour attraper la corde et tournez vers la corde.
- C'est plus facile lorsque les jambes sont bien écartées.



part.2/ Techniques de base à la corde et au tissu

La biche

- Partez de la position 3 du porteur (page précédente).
- Tirez le corps vers la corde, ne le laissez pas retomber.
- Placez le bras sous le genou opposé pour attraper la corde.
- Veillez à ce que la corde reste coincée derrière le genou et redressez le corps.



Balancez la jambe tendue vers le bas pour redresser le corps.



5. Chutes basiques

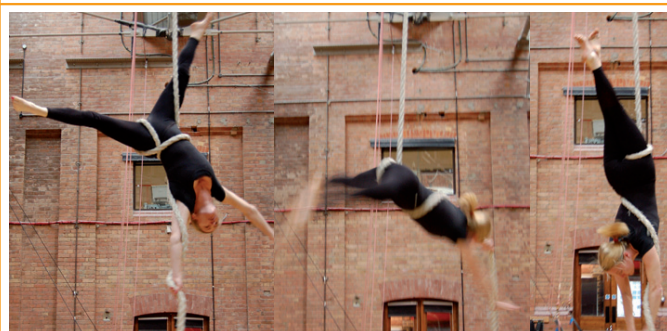
Tomber du porteur

- À partir de la position du porteur, tirez la corde vers les hanches pour faire une boucle d'environ 60cm.
- En même temps, maintenez la corde dans l'aïne.
- Gardez les genoux l'un contre l'autre.
- Libérez les mains et laissez-vous tomber.



Petit tomber du porteur (étoile de mer)

- À partir de la suspension du porteur, placez la corde devant le corps.
- Tendez les bras et les jambes, maintenez la tension du corps en forme d'étoile.



6. Chutes plus avancées

Préparation pour le salto avec blocage des hanches

- Partez de la position de blocage des hanches.
- La main supérieure monte assez haut pour entraîner l'avant du tibia à travers le trou, gardez le pied pointé.
- Gardez les hanches à la verticale contre la corde pour maintenir le blocage
- Montez la main et tirez fort pour placer la corde derrière le dos lorsque vous vous relevez
- Veillez à ce que la corde soit entre vos jambes.



Salto avec blocage des hanches

- Placez les deux mains au-dessus de la tête et arquez le dos.
- Lâchez et élevez vos jambes
- Lorsque vous tournez, attrapez la corde qui était derrière vous et tirez votre corps vers elle.

Vous pouvez commencer par apprendre en attrapant la corde avec une main et joindre ensuite l'autre main.



Préparation pour la grande chute (partie 1)

- De la position du porteur, changez de jambe et passez la corde sur la jambe libre.
- Changez à nouveau de jambe, la corde sera coincée en dessous d'elle-même au niveau de l'aine.
- Enroulez la corde autour de la jambe libre.



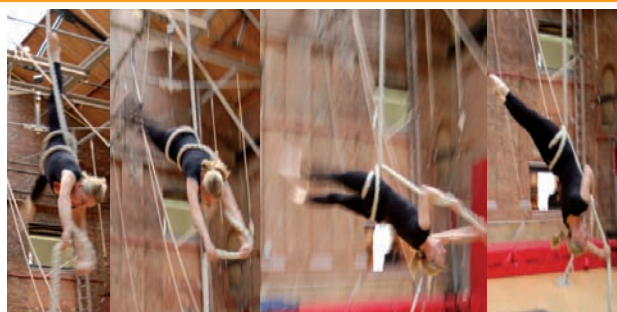
Préparation pour la grande chute (partie 2)

- Ensuite, enroulez-la devant le corps et autour du dos.
- Tendez les bras en tenant le bout de la corde loin du corps et au-dessus de la tête.



Grande chute (partie 3)

- Libérez la jambe du haut en maintenant une position d'étoile horizontale avec tension dans la partie médiane.
- Le fait de garder les jambes écartées ralentit le déroulé, les joindre l'accélère.



part.2/ Techniques de base à la corde et au tissu

Déroulé de boucle – faire la boucle

- En position debout, grimpez avec la jambe droite, accroupissez-vous, attrapez la corde de la main gauche et amenez-la vers la main du haut.
- Tenez les deux parties de la corde ensemble et élargissez la boucle.
- Déroulez la jambe droite et poussez-la à travers la boucle de manière à vous retrouver en position assise.

**Déroulé**

- Enroulez la corde autour d'elle-même, poussez les jambes en avant, rétrécissez la boucle en tenant la corde au niveau de la hanche.

**Déroulé de boucle**

- Maintenez la tension du corps durant le déroulé, les mains tournent avec le corps.

**Suspension par le creux des genoux (à partir de la boucle)**

- Lorsque vous poussez les jambes à travers la boucle, gardez-les tendues et légèrement écartées.
- Les genoux doivent être alignés avant que vous ne les fléchissiez sur la corde.
- Coincez la corde derrière les genoux pendant que vous descendez les hanches et pointez les pieds.
- Déplacez la main droite au-dessus des genoux pendant que la main gauche descend la corde et la pousse vers le haut pour créer un appui pour les genoux.
- Libérez la main droite pendant que vous descendez le corps, libérez doucement la main gauche.
- Si vous gardez la main gauche trop longtemps à cet endroit, la corde sortira de la prise des genoux.

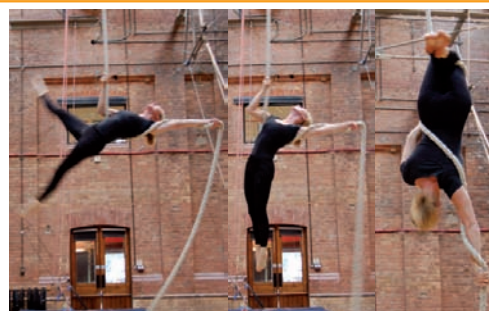
**Suspension par le creux des genoux à partir de la position debout**

- La jambe gauche grimpe, la jambe droite s'accroche à la corde avec le creux du genou.
- La main gauche passe en dessous des genoux et pousse la corde vers les genoux pendant que les genoux la coincent.



Roue avec le creux des genoux

- Avec la corde dans le creux des genoux, faites-la passer devant le corps et derrière le dos.
 - La main droite tient la corde près des genoux.
 - La main gauche tient la corde éloignée au-dessus de la tête.
-
- Vous pouvez libérer les deux jambes ensemble mais le mouvement sera mieux contrôlé si vous en libérez une à la fois.
 - Au bas du déroulé, arquez le haut du dos, regardez vers le haut et adoptez une position en croix stable avec les bras.
 - Pour les débutants, enroulez seulement la corde à moitié (voir dernière image).



7. Positions plus avancées

Equilibre facial

- De la position debout.
- Glissez rapidement la main du bas sous la hanche pour créer un appui pour le corps lorsque vous ramenez les deux jambes d'un côté de la corde.
- Pliez-vous rapidement en deux et enlevez immédiatement la main du haut.



Equilibre sur le dos

- Partez de la position du demi-porteur.
- La corde repose sur les hanches et non sur la taille.
- Le bras du bas est tendu et pousse contre la hanche.
- La main du haut doit être libérée dès que le corps est en position et la tête doit être tenue en arrière.
- Déplacez le poids du bras au-delà de la tête.



Les élèves moins souples peuvent essayer en écartant et en fléchissant les jambes.



8. Positions de suspension

Drapeau

- La main peut être placée assez haut.
- Veillez à ce que les bras soient totalement tendus et sous tension.
- Poussez la main du bas vers le bas et vers l'extérieur.
- Le bras du bas doit être à 90° ou un peu plus, pas moins.



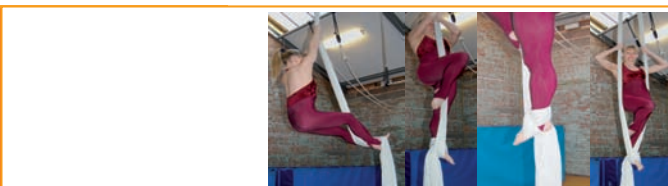
Suspension par le pied

- Placez le pied du haut à côté du pied de base lorsque vous descendez le corps.
- Gardez le pied de base droit pour aider le pied à se placer dans la bonne position pour la suspension.
- Fléchissez le pied et ne le tournez pas.
- Placez l'extérieur du pied contre la corde et poussez contre la corde.

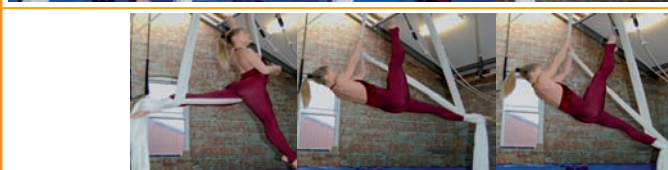
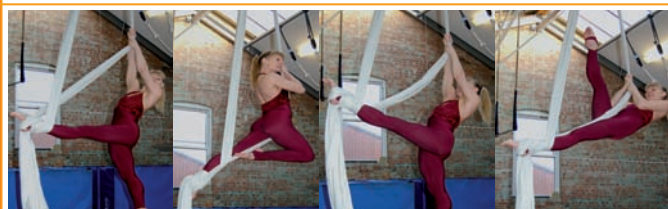


Enroulés

- Commencez avec un blocage du pied gauche.
- Laissez vous tomber en avant vers la gauche, tirez-vous vers le haut et tournez vers la droite à travers le tissu.
- Répétez le mouvement.

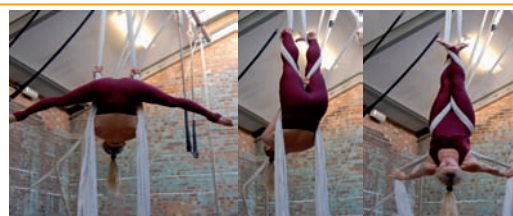


Pour sortir, inversez les étapes décrites ci-dessus.



Parachute

- Partez de l'écart renversé, enroulez les jambes à l'extérieur puis à l'intérieur des tissus.
- Coincez les tissus entre les jambes.



- Enroulez les tissus vers l'arrière puis vers l'avant.
- Tenez les tissus puis effectuez une rotation avant, les bras sur les côtés.



Grand écart

- Partez du blocage du pied avec une jambe.
- Asseyez-vous sur le pied, enroulez le tissu autour de l'autre pied pour effectuer le blocage du pied.



- Asseyez-vous sur les talons.
- Levez les bras pour tenir les tissus et écartez les jambes.



1/ LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Lors de la conception d'un programme d'entraînement individuel, les forces et les faiblesses de l'élève doivent être prises en compte. Lorsqu'il s'agit d'un nouvel élève, il se peut néanmoins qu'il faille travailler le niveau général de sa condition physique et de sa force avant de faire quoi que ce soit d'autre. Impossible de rouler comme une Ferrari avec le moteur d'une Citroën 2CV !

Durant la première année, l'entraînement pour les techniques aériennes doit mettre l'accent sur la préparation physique. Une fois que le corps est physiquement prêt, les techniques peuvent être développées. Les moyens d'y arriver ont déjà été présentés dans ce manuel, mais nous allons ici détailler un exemple de programme pour un élève en première année de formation au trapèze, à la corde ou aux tissus.

Naturellement, tous les élèves ne suivent pas la formation à temps plein, nous allons donc d'abord prendre comme exemple une séance de deux heures pour un élève à temps partiel.

Programme :

1. 15 minutes d'échauffement dirigé
2. 30 minutes de circuit de remise en forme comprenant des grimpers de base / des transitions au trapèze et des techniques de base
3. 45 minutes d'apprentissage des techniques/ d'entraînement aux figures personnelles
4. 20 minutes de remise en forme spécifique (ceci peut être réalisé en alternance avec des exercices d'étirement, en fonction de l'amplitude des mouvements de l'élève)
5. 10 minutes d'étirements

Les élèves à temps plein auraient une séance semblable, mais probablement plus longue. Leur entraînement comprendrait également des exercices avec un chorégraphe, peut-être avec un professeur de remise en forme et du temps pour les étirements.

Les professeurs doivent être conscients du fait que lorsqu'ils débutent l'entraînement avec un élève, ils le préparent à quelque chose qui pourrait ne pas aboutir avant des années, mais s'ils ne plantent pas correctement les racines, il n'y aura pas de fruit. Les techniques de base sont la partie la plus importante des entraînements individuels, car c'est sur ces techniques que l'élève bâtira tout le reste.

Il n'y a pas de recette miracle pour obtenir un niveau technique élevé, il n'y a que de bons ingrédients :

Préparation physique

Entraînement de base

Développement correct des bases

Intégration des techniques dans un cadre artistique personnel

2/ LA BASE PSYCHOLOGIQUE D'UNE BONNE PRÉPARATION

Les raisons physiques d'une bonne préparation ont été longuement expliquées, et même si les gens n'y prêtent pas souvent attention, il existe également des raisons psychologiques de préparer correctement un artiste.

Évaluez d'abord les techniques du point de vue des exigences physiques et si l'élève

ne répond pas à ces exigences, veillez à d'abord lui fournir l'entraînement nécessaire. Il n'y a rien de plus démotivant pour un artiste que d'être poussé à exécuter une technique pour laquelle il n'est pas prêt. La préparation physique aide également à dépasser les moments de doute psychologique.

Le vieux dicton qui dit que « la réussite amène la réussite » n'a jamais été aussi vrai que dans l'apprentissage de techniques physiques. Le professeur doit concevoir une série d'étapes d'apprentissage de chaque technique et l'élève doit réussir chacune de ces étapes. Cela ne signifie pas qu'il peut passer à l'étape suivante seulement parce qu'il a réussi un exercice une fois. Chaque étape doit être totalement maîtrisée et répétée des centaines de fois. À chaque fois que l'élève arrive à une nouvelle étape, il lui faut du temps pour s'y sentir à l'aise. Imaginez une série de plateformes, chaque fois que l'individu monte sur une plateforme, il est plus éloigné du sol. Il faut du temps pour s'habituer à la hauteur.

Si un élève passe à l'étape suivante, mais qu'il n'est pas satisfait, il peut revenir à l'étape précédente pour gagner en assurance. De cette façon, lorsque quelqu'un apprend une technique, puis la perd, il peut toujours revenir à la plateforme précédente et recommencer à construire les mouvements.

Chaque jour, le professeur doit s'assurer que ce qu'il exige de l'élève est dans la mesure des capacités physiques et mentales individuelles de l'élève. L'élève doit donc être préparé physiquement et mentalement pour les tâches à suivre. Il est inutile de lui demander d'exécuter une technique que sa force ou sa mobilité ne lui permettent pas de réaliser.

Il y a donc deux raisons à ce type de préparation :

- 1) La réussite à chaque étape nourrit l'assurance et permet de passer au niveau suivant sans crainte
- 2) Si la technique ne réussit pas par la suite, l'élève a derrière lui un historique de réussites à des niveaux inférieurs de cette technique et peut retourner au bon niveau pour la réapprendre

Lorsqu'une technique a réussi une fois le processus d'apprentissage terminé, il y a des centaines de raisons pour que la technique rate à cause du stress d'être devant un public. La seule manière d'assurer une stabilité maximale est de répéter la technique des centaines de fois avant de l'intégrer à un numéro.

Souvenez-vous que l'assurance se construit sur la réussite, et la réussite est uniquement possible avec une bonne préparation.

3 / LA SÉCURITÉ

La sécurité des artistes est évidemment de la plus haute importance lors de l'apprentissage des techniques aériennes. Une série de conditions doivent être remplies pour garantir la sécurité des élèves.

1. L'élève est-il physiquement et mentalement préparé à l'exercice ?

Cette question a déjà été abordée ci-dessus. De manière générale, si un élève a été physiquement préparé et connaît les techniques prérequis, il ne devrait pas y avoir de problème de peur. En cas de problème, le professeur doit en discuter avec l'élève et chercher un moyen de dépasser sa peur. Si un élève a peur d'une technique, cela peut entraîner des accidents liés au manque d'engagement.

2. Le professeur dispose-t-il des connaissances et de l'expérience nécessaires pour enseigner la technique correctement et en toute sécurité ?

Les professeurs devraient uniquement enseigner au niveau pour lequel ils sont compétents. Si un élève dépasse ce niveau, le professeur doit se faire assister par quelqu'un de plus expérimenté et qualifié.

3. L'équipement utilisé convient-il à l'exercice et est-il en bon état ?

L'utilisation d'équipements inadaptés ou en mauvais état peut entraîner des accidents. Les points de fixation doivent être régulièrement contrôlés, les cordes et les fils aussi. La plupart des installations professionnelles ont une check-list régulière pour le contrôle de la sécurité de l'équipement.

4. Tous les moyens possibles pour assurer la sécurité ont-ils été envisagés ?

De nombreuses techniques demandent que l'élève soit attaché par des harnais au début. Le professeur doit savoir les utiliser ou veiller à ce que quelqu'un de compétent les tienne. Les tapis de protection doivent être utilisés dès que possible et les techniques doivent être enseignées à une hauteur sûre jusqu'à ce que l'élève ait acquis les compétences pour aller plus haut. D'autres moyens de protection comme la résine ou la magnésie pour les mains doivent également être appliqués.

Pour leur protection personnelle, les professeurs doivent connaître les principales lois en matière de santé et de sécurité, s'assurer qu'ils sont couverts par l'assurance responsabilité civile, comprendre les procédures à suivre et connaître leurs propres limites.

Il y a des risques inhérents aux techniques aériennes de cirque, mais ils peuvent être réduits au minimum en suivant les règles susmentionnées. Tous les professeurs sont tenus de démontrer que la « meilleure pratique possible » a été appliquée lors de la formation de tous les élèves.

4/ MÉTHODES POUR STIMULER LA CRÉATIVITÉ

Toutes les techniques apprises au trapèze, à la corde ou aux tissus sont inutiles si elles ne sont pas intégrées dans un cadre créatif. C'est un domaine très personnel et ce n'est pas quelque chose qui peut être quantifié. Les artistes peuvent travailler avec un chorégraphe, mais dès le début de la formation, ils doivent être encouragés à intégrer les techniques qu'ils ont apprises dans un numéro.

Il y a plusieurs manières pour les professeurs de stimuler le processus de créativité, ils peuvent utiliser des jeux, des exercices, des instruments de musique, etc. Vous trouverez ci-dessous quelques façons d'y arriver. Cette liste est loin d'être exhaustive, la seule limite étant votre propre imagination.

Utiliser la vitesse et le tempo :

Pendant que l'élève exécute une série de mouvements de sa propre création, la séquence est interrompue par un battement de mains ou un cri. L'élève doit s'arrêter dans la position dans laquelle il se trouvait à ce moment-là. Ensuite, après un autre battement de mains ou cri, il continue mais à un tempo totalement différent. Il peut commencer avec un tempo rapide ou lent, mais il doit changer de tempo à chaque fois qu'il a été arrêté.

Changer de sens :

Comme au-dessus, l'élève exécute une série de mouvements de sa propre création et s'arrête sur un battement de mains ou un cri pour ensuite continuer dans l'autre sens. Cet exercice peut être combiné avec le précédent et intégrer le changement de sens et de tempo.

Continuer dans le même sens :

Cette fois, après s'être arrêté, l'élève continue dans le même sens avec la même partie du corps qui guide le mouvement. Vous pouvez modifier l'exercice de manière à ce qu'une autre partie du corps deviennent le guide.

Des mouvements imposés librement combinés :

Un certain nombre de techniques sont imposées à l'élève qui doit les intégrer dans une séquence. L'élève est libre de choisir l'ordre dans lequel il passe d'une technique à l'autre. Cet exercice est utile lorsque vous avez dans votre classe des artistes de différents niveaux, car ils peuvent chacun interpréter les instructions à leur propre niveau. Vous pouvez modifier cet exercice en utilisant différents types de musiques et en demandant aux élèves d'exécuter la même série de mouvements sur les différents morceaux.

À deux sur une corde :

Un élève doit effectuer une courte série de mouvements sur la corde ou le tissu, un autre élève grimpe ensuite pour prendre la relève, mais la transition doit comprendre un dialogue physique entre les deux élèves au moment où l'élève du bas remplace l'élève du haut. Cet exercice peut être réalisé avec toute la classe, les élèves se succédant les uns les autres.

Rappel :

1. Ces activités aériennes sont personnelles par nature et doivent permettre aux élèves de s'exprimer artistiquement à chaque niveau. Même les débutants doivent donc avoir du temps pour l'expression personnelle. L'élève doit disposer de l'autonomie nécessaire pour créer son propre numéro en fonction des techniques qu'il maîtrise.

2. La qualité du mouvement à chaque niveau est essentielle, et même les techniques en train d'être apprises doivent être exécutées avec différentes « qualités » de mouvements et différentes expressions.

Dans ses notes sur l'expression artistique des mouvements aériens, Ezra Groenen écrit :

« Faites le lien avec la danse (intention, qualité du mouvement, etc.) et si possible exécutez les différents éléments de différentes manières :

- **dynamique**
- **statique**
- **en changeant de vitesse**

Faites vous-mêmes des recherches. Essayez toujours de garder à l'esprit les composantes artistiques, notamment lors de l'exécution d'éléments simples comme le grimper. Appliquez-les même lors des échauffements. Évitez les exercices de gymnastique pure comme les « séries » (ayez un objectif lorsque vous réalisez ces mouvements et changez d'objectif lorsque vous changez de mouvement corporel). »