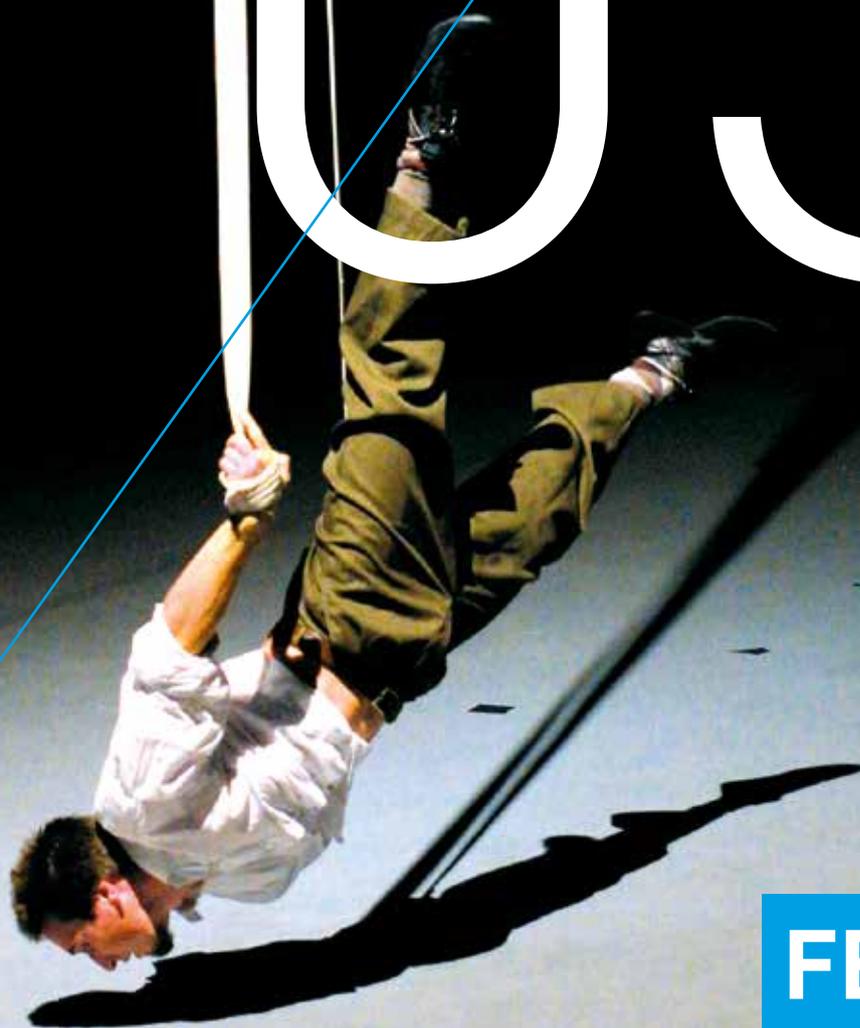


MANUEL PÉDAGOGIQUE

SANGLES AÉRIENNES

1003



FEDEC

FÉDÉRATION EUROPÉENNE
DES ÉCOLES DE CIRQUE
PROFESSIONNELLES

FEDEC.....	3
Préface	4
—	
01 INTRODUCTION	6
1 Historique	7
2 Philosophie/Éthique spécifique à la discipline	8
02 GÉNÉRALITÉS	9
1 Description de l'agrès	10
2 Types de matériel et fabrication des sangles	12
03 CONTEXTE DE LA PRATIQUE	14
1 Entretien de l'agrès	15
2 Codes de sécurité.....	16
04 PRÉREQUIS	18
05 MÉTHODOLOGIE D'ENSEIGNEMENT DES SANGLES	20
1 Planification du programme	21
2 Programmation quantitative (répétition) et qualitative (fréquence repos).....	22
06 EN PRATIQUE	23
1 Classification par familles de figures.....	24
2 Préparation physique spécifique.....	66
3 Ateliers complémentaires.....	69
07 RECHERCHE ET INNOVATION	71
La dimension artistique dans la création d'un numéro de cirque par des étudiants.....	73
Exemple d'une école membre de la FEDEC : la recherche « artistique » au CNAC	74

MANUEL PÉDAGOGIQUE

SANGLÉS AÉRIENNES

SOUS LA COORDINATION DE **SVEN DEMEY,**
DANIELA ARENDA SOVA, GÉRARD FASOLI

CONTRIBUTIONS : ELENA FOMINA, JONATHAN FORTIN, ANTOINE GRENIER, PASCAL JACOB,
BRUNO KRIEF, MARTINE LEROY, HOWARD RICHARD

REMERCIEMENTS AUX ÉTUDIANTS DE L'ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE DE MONTREAL : JOHAN BRYTZ,
BENJAMIN COURTENAY, JOREN DAWSON, BRIDIE HOOPER, KERTTU PUSSINEN, JÉRÔME SORDILLON

03

FEDEC

FÉDÉRATION EUROPÉENNE
DES ÉCOLES DE CIRQUE
PROFESSIONNELLES



FEDEC

Fondée en 1998, la Fédération Européenne Des Écoles de Cirque professionnelles (FEDEC) est un réseau européen et international pour la formation professionnelle en arts du cirque rassemblant plus de 50 membres (2/3 d'écoles et 1/3 d'organisations liées aux arts du cirque) situés dans une vingtaine de pays d'Europe et au-delà.

La vocation principale de FEDEC est de soutenir le développement et l'évolution de la pédagogie et de la création dans le domaine de l'enseignement des arts du cirque avec pour objectifs les points suivants :

- Améliorer la formation professionnelle aux arts du cirque et l'enseignement dispensé
- Développer les compétences nécessaires pour une meilleure intégration ou évolution dans le secteur de l'emploi
- Renforcer les liens entre professionnels et écoles de cirque
- Promouvoir le travail des étudiants en formation dans les écoles

Pour réaliser ses objectifs, la FEDEC s'est donnée les missions suivantes :

- Encourager la coopération, les échanges, la réflexion et les mobilités entre les membres du réseau et leurs étudiants, enseignants/professeurs et administrateurs
- Concevoir et coordonner des projets européens visant l'amélioration de l'enseignement supérieur et professionnel initial et continu : notamment par des recherches et études sur les compétences clés de la profession de professeur en arts du cirque, par des sessions de formation continue des professeurs et directeurs pédagogiques et artistiques, des séminaires et groupes de réflexion, par la mutualisation des bonnes pratiques et savoir-faire et la production d'outils pédagogiques
- Concevoir et coordonner des actions de renforcement de l'employabilité des étudiants en formation dans les écoles d'arts du cirque telles que des présentations en milieu professionnel, des rencontres avec des organismes employeurs, de diffusion ou de production, la diffusion d'opportunités de stage pratique ou d'emploi et une mise en réseau en fonction des projets professionnels et personnels
- Diffuser les informations relatives à l'actualité du réseau et du secteur de l'enseignement des arts du cirque au moyen d'un ensemble d'outils actualisés de communication interne et externe
- Développer la participation des formations secondaires, professionnelles et supérieures et des structures de promotion des arts du cirque au débat européen sur l'éducation, la culture et l'emploi

La FEDEC bénéficie du soutien de la Commission européenne (DG- Éducation et Culture – Programme pour l'éducation et la formation tout au long de la vie), l'Agence Exécutive «Éducation, Audiovisuel et Culture» (EACEA), du Cirque du Soleil, des Productions du Dragon, du Cirque Phénix et de la Commission communautaire française de la Région de Bruxelles-Capitale

PRÉFACE

Premier et unique réseau d'échanges et de coopération internationale en matière de formation professionnelle d'artistes de cirque, la FEDEC contribue à la définition et à la mise en œuvre d'une nouvelle approche pédagogique pour l'enseignement des arts du cirque.

De 2005 à 2007, la FEDEC a développé le tout premier réseau d'échanges pédagogiques européens (EPE) qui a donné lieu à des rencontres – souvent historiques – entre enseignants/professeurs de différentes nationalités et de différentes écoles autour de l'enseignement de six disciplines ou groupes de spécialité des arts du cirque. Ces échanges sous formes de rencontres d'une semaine ont été capitalisés sous la forme des Chapitres composant le Manuel d'Instruction de Base pour les Arts du Cirque.

Ce Manuel, pensé pour être en constant développement, a pour ambition d'être un guide de bonnes pratiques à l'usage des écoles secondaires, professionnelles et supérieures, et d'illustrer les exigences les plus pointues en termes de prévention des blessures. Des sujets transversaux tels que les accrochages et la sécurité ou la préparation physique y sont abordés comme matières pédagogiques à part entière.

Le caractère novateur de ce réseau d'échanges a été souligné par l'attribution en 2009 du Prix d'or de la créativité et de l'innovation par la Commission européenne.

Forts de cette reconnaissance et soucieux de perfectionner encore les rares outils pédagogiques au service des arts du cirque, les membres du réseau de la FEDEC ont constitué un groupe de réflexion composé de plusieurs experts issus d'écoles professionnelles dans un souci de diversité et de représentativité, afin de s'interroger sur les défis pédagogiques rencontrés aujourd'hui dans les arts du cirque et les moyens à mettre en œuvre pour y faire face.

Sur la base du travail accompli les années précédentes et des enjeux soulevés par les professeurs, de nouveaux modules de formation continue ont été organisés en 2011 (Roue Cyr) et 2012 (Sangles aériennes – le présent Chapitre) afin de continuer à enrichir le Manuel d'Instruction de Base pour les Arts du Cirque tout en faisant évoluer l'approche pédagogique, afin d'aller au-delà de l'échange pratique entre pairs pour mettre en valeur les innovations artistiques et pédagogiques liées à la discipline.

Dans cette démarche, la FEDEC considère l'acquisition de la technique de cirque comme une matière artistique à part entière, complémentaire pour certaines spécialisations à des codes techniques déjà déterminés. Lors d'un processus d'apprentissage dans une discipline, le Manuel s'attache ainsi à travailler les codes artistiques comme la sensation et les divers rapports fondamentaux liés aux arts du cirque (rapport au partenaire, à l'agrès, à l'espace, au public...).

La FEDEC réfute toute velléité d'imposer une quelconque esthétique et souhaite uniquement induire chez les professeurs une pédagogie qui intègre l'approche artistique. À chacun par la suite de développer une logique d'enseignement et d'accompagnement de la progression de ses étudiants.

Les différents aspects de la discipline sont ainsi abordés dans leur contexte actuel. Les Chapitres ont pour vocation d'illustrer l'évolution de la pédagogie, de la discipline, des agrès, de la recherche artistique, tout en faisant preuve d'une recherche en termes de vocabulaire et en faisant

la part belle aux innovations en cours de développement ainsi qu'aux ateliers et disciplines complémentaires qui viennent enrichir l'enseignement d'une discipline.

Un autre enjeu pédagogique est de développer l'autonomie de l'étudiant et d'accompagner les professeurs dans la transmission de cette autonomie.

La rédaction du présent Chapitre dédié aux Sangles Aériennes fait suite à l'organisation d'un module-pilote qui s'est déroulé du 19 au 24 mars 2012 et qui a été accueilli par l'École Nationale de Cirque de Montréal. Ce module de formation était adressé aux professionnels de l'enseignement des sangles aériennes venus d'horizons variés, et animé par des professeurs expérimentés, avec la participation d'étudiants de l'école d'accueil.

Le chapitre Sangles Aériennes est ainsi le fruit d'une mise en commun des savoir-faire et des connaissances de différents professeurs, sur la base d'une grille de sommaire prédéfinie. Ce canevas commun se propose d'être un outil pour assurer une structure homogène d'un chapitre à l'autre, tout en tenant compte des spécificités de chaque

sujet. Le groupe de réflexion accompagne le travail de rédaction du Chapitre afin de garantir une approche rédactionnelle harmonisée.

Cette production d'outils pédagogiques mutualisée et concertée et la large diffusion gratuite des Chapitres est une façon pour la FEDEC de promouvoir et de mettre en œuvre le postulat selon lequel le partage et la transmission sont des valeurs intrinsèques à notre réseau.

Les modules-pilotes sont une première expérimentation de ce que pourrait être un nouveau programme de modules de formation de professeurs et de production d'outils pédagogiques pour la formation initiale des étudiants et continue des professeurs. Nous poursuivons notre mission de contribuer au développement de la formation des futurs artistes de cirque et de leurs professeurs, avec l'ambition de parvenir à une meilleure reconnaissance de la profession de professeur en arts du cirque et de nos spécialités comme partie intégrante des arts scéniques en Europe et dans le monde.





01

INTRODUCTION

1

Historique

Il est difficile de dater avec précision l'utilisation de deux lanières de cuir à des fins sportives ou divertissantes car, comme pour plusieurs autres disciplines acrobatiques, il faut imaginer un dérivé d'un usage quotidien.

La sangle est une transposition des lianes, peu à peu transformées en cordes, utiles pour accéder à un palier, un étage, une branche haute et, dans une acception élargie, pour s'élever ou franchir une distance. Mais les sangles pourraient également avoir été inspirées par les rênes de cuir utilisées par les cavaliers des steppes, notamment chinois, pour diriger leurs chevaux. Certaines parures équestres sont ornées de grelots, une manière d'éloigner les mauvais esprits, et l'on retrouve dans certaines régions de la Chine ces petits objets accrochés à l'attache des sangles, destinés, là encore, à rythmer les évolutions des gymnastes. En Chine, notamment au XVII^e siècle sous les Qing (1644-1912), la pratique des sangles dans un registre spectaculaire est d'abord symbolisée par la verticalité et un répertoire de figures statiques. La discipline est intégrée par les troupes acrobatiques fondées à partir des années 1950 à l'issue de la Longue Marche et s'apparente davantage à la technique des anneaux pour évoluer peu à peu vers une forme autonome avec la création de nouvelles figures.

Sémantiquement, il est intéressant de rapprocher les «sangles» de «l'estrapade», un supplice ancien en vigueur notamment sur les bateaux au XV^e siècle et qui a trouvé un écho dans l'appellation d'une figure de gymnastique au XIX^e siècle, un tour consistant à se suspendre par les mains à une corde et à passer le corps entre les deux bras écartés. L'étymologie hésite entre l'italien «strappata», participe passé substantivé de «strappare», arracher, et le gotique «strappan», lier solidement. Le terme anglais «strap», qui qualifie aujourd'hui les sangles, renforce cette analogie, évidente dans le cas du numéro du «sangliste», ou «sanglier», Lewie West, dont la dernière figure semble une vivante illustration de l'estrapade.

Les Soviétiques revendiquent l'antériorité de l'utilisation des sangles dans une forme dynamique avec la création d'un duo aux sangles aériennes en 1972 à l'initiative de l'entraîneur acrobatique Vladivien Levshin et de deux gymnastes, les frères Panteleenko. Leur puissance physique conjuguée à leur gémellité a contribué à faire de ce numéro une référence en la matière. Le textile est désormais préféré au cuir des origines pour des facultés de résistance plus homogène.

2

Philosophie/ Éthique spécifique à la discipline

AIDES OU PARADE

Un des rôles du professeur consiste à donner un sentiment de confiance et à rassurer l'étudiant dans son processus et l'exécution de ses mouvements. Pour éviter que trop de doutes ne s'installent lors de l'apprentissage technique, il est important de tenir compte des notions de progressivité et de responsabilité :

- Progressivité en utilisant les outils éducatifs appropriés (en pratique) et l'éloignement progressif de la manipulation (aide)
- Responsabilité en utilisant le bon « timing » pour dire à l'étudiant qu'il est prêt pour faire le mouvement d'une manière autonome

La manipulation se fait en grande partie au bassin ou au niveau des jambes pour enlever du poids au niveau des épaules.

GESTION DE L'ÉNERGIE / ÉCONOMIE DU MOUVEMENT

L'utilisation du composant « force » dans cette discipline est indispensable. En revanche, dans la gestion de l'énergie, il est important de rechercher le juste milieu entre la force, la souplesse et l'équilibre. Il est conseillé de chercher les bonnes clés d'approche pour arriver à effectuer les mouvements de force avec efficacité et une certaine légèreté.

Voici des suggestions pour arriver à ce juste milieu :

- Utiliser un vocabulaire comme : « Puissance » / « Force minimale » / « Non effort »
- Trouver une « sensation de confort »
- Chercher un placement équilibré

RESTRICTIONS MORPHOLOGIQUES

- 1 Au début de l'apprentissage, la base technique est considérée comme identique pour les filles et les garçons.
- 2 S'il s'avère qu'après un certain temps d'entraînement le manque de force est un facteur restrictif dans l'apprentissage, la créativité dans le choix des différentes figures ou mouvements laisse la porte ouverte à de multiples genres de travail dans les sangles (contorsion/ mouvement...), ce qui montre l'adaptabilité de la discipline aux différentes capacités physiques.

ÂGE

Pour des raisons physiologiques, il est conseillé d'attendre l'adolescence (13-15 ans) pour travailler d'une manière plus intense la force spécifique et surtout statique. Et ce afin de s'assurer que les systèmes musculaires et osseux soient prêts pour résister à de grandes charges et à de nombreuses répétitions. Durant la préadolescence (9-12 ans), on considère qu'il est plus prudent de travailler des mouvements (dynamiques). Après cet âge, le travail plus en force peut être intensifié progressivement.

INTÉGRITÉ CORPORELLE

Il est utile de proposer pour certaines figures l'utilisation de protections corporelles (brassards pour protéger le haut des bras, ceinture en néoprène pour protéger les reins et la peau).



02

GÉNÉRALITÉS

1

Description de l'agrès

Il n'y a pas vraiment de consensus sur un matériel standard : différentes formes et tailles d'agrès sont utilisées. Selon les demandes, l'expérience et la morphologie de l'individu, des variations apparaissent dans :

- la largeur, qui varie suivant les préférences, entre 3 et 5 cm environ (avec des résistances à la rupture proportionnelles)
- la longueur des sangles, qui dépend de la hauteur de l'accrochage, entre 3 et 6m
- la matière des sangles (coton, synthétique ou mixte), qui dépend de la demande de plus ou moins d'élasticité
- la grandeur de la boucle des sangles, ou absence d'une boucle, qui dépend de la demande de rentrer avec le corps, les mains, les pieds et les jambes dans la boucle. La grandeur de la boucle peut être modifiée avec un système de coulisseau de sécurité



QUELQUES TYPES DE SANGLES ET ACCROCHES

Sangles avec boucles cousues

Sangles avec boucles de réglages sur maillons delta

Accroche ronde

Accroche automatique

L'accrochage des sangles se fait avec :

- un triangle (cintre ou cercle)
- deux maillons rapides ou mousquetons
- deux émerillons
- deux maillons deltas
- un point fixe

TRIANGLE D'ACCROCHE



Les sangles peuvent être accrochées en deux points parallèles, mais on privilégie l'accroche mono point, qui permet un langage beaucoup plus riche.

Les deux sangles sont accrochées sur une pièce métallique, qui permet de les écarter légèrement et leur permet de tourner sur elles-mêmes par l'intermédiaire d'un émerillon.

Il existe différents types de triangles (cintres ou cercles) avec une accroche centrée supérieure et deux accroches sur la partie inférieure. Pour une bonne stabilité dans le travail, la hauteur du triangle doit être supérieure à sa base.

Ces triangles doivent comporter des indications de Charge Maximale d'Utilisation (CMU) ou être testés.



ÉMERILLONS

Les émerillons permettent aux sangles de tourner sur elles-mêmes et de dérouler au fur et à mesure des montées en enroulement. Ils doivent être de bonne qualité (Normes et CMU), entretenus et protégés des chocs (démontages).

L'émerillon supérieur central permet le travail en rotation.

POINT FIXE

Les sangles peuvent être accrochées directement à un point fixe. On utilise plus fréquemment une accroche réglable, qui permet de varier les hauteurs de travail ou d'apprentissage.

Un système de navette (poulies de renvoi) avec une accroche au sol est le plus confortable. Il faut utiliser du câble métallique ou du cordage statique préétiré.

Le réglage se fait par l'intermédiaire d'un moufle, ou bloqueur automatique (avec clef de sécurité sur le cordage). L'accroche ne doit pas s'allonger et créer des contre-temps lors du travail en dynamique.

Les numéros de sangles peuvent être exécutés :

- en solo
- en duo
- en trio
- de façon collective

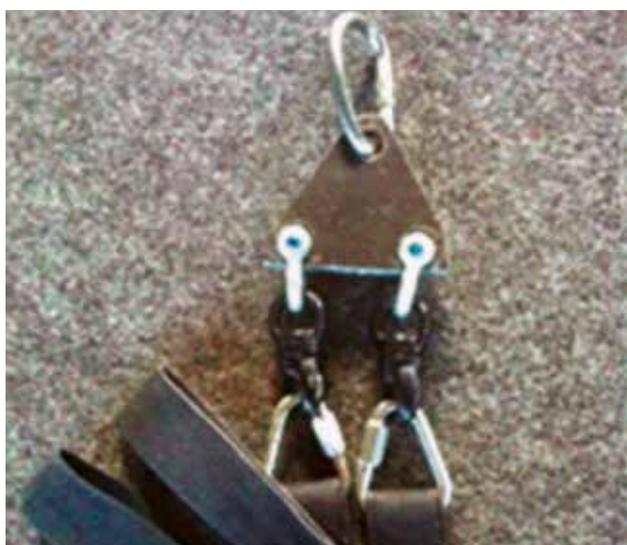
Ce manuel aborde principalement les compétences requises pour un travail individuel. Une fois ces compétences assimilées, l'individu pourra s'épanouir dans sa recherche créative.

2

Types de matériel et fabrication des sangles

SANGLES UTILISÉES PAR L'ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE DE CHÂTELLERAULT (ENCC), FRANCE

- Sangles en matière synthétique recouvertes de coton
- Rupture : 1780 kg
- Charge Maximale d'Utilisation (CMU) : 127 kg
- Boucles : 18 cm
- Longueur : 4 m
- Largeur : 4 cm



SANGLES UTILISÉES PAR L'ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE DE MONTRÉAL (ENC), CANADA

L'ENC utilise des sangles en nylon et en Kevlar.

Le nylon a l'avantage d'offrir une bonne durabilité et une certaine élasticité. Cette élasticité offre plus de confort aux étudiants qui font du travail en chute.

Le Kevlar est très statique. Certains artistes, ayant besoin d'un maximum de transfert d'énergie pour exécuter des figures plus dynamiques, opteront pour le Kevlar car ce matériau ne « volera » pas une partie de l'énergie d'impulsion comme le ferait le nylon.

En revanche, le Kevlar est beaucoup plus coûteux (plus de trois fois le prix du nylon) et plus difficile à obtenir.

Les sangles sont conçues avec un facteur de sécurité de 10 pour 1, avec des charges de travail d'environ 250 kg. La rupture des sangles dépend de la qualité de la couture car les matériaux résistent souvent à plus de 2500 kg. Ils sont soumis à des tests spécifiques de résistance de matériaux.

SANGLES UTILISÉES PAR LE NATIONAL INSTITUTE OF CIRCUS ARTS (NICA), AUSTRALIE

NICA part du principe que l'agrès sangles doit être adapté aux besoins techniques et artistiques de chaque artiste. NICA utilise des sangles en coton multicolore tubulaire de 50 millimètres.

Deux sangles doubles montées sur émerillons sont suspendues sur un point d'accroche unique.



SANGLES UTILISÉES PAR LE CENTRE NATIONAL DES ARTS DU CIRQUE (CNAC), FRANCE

Le CNAC utilise plusieurs types de sangles. Chaque type doit être utilisé pour une pratique et un usage précis (expliqué et défini avec l'étudiant).

Pour la pratique polyvalente des sangles « mixtes », une chaîne synthétique et une trame coton d'une largeur de 5 centimètres sont utilisées, avec une résistance 1200 kg à la rupture.

L'avantage est le « touché coton » qui ne brûle pas la peau.

Pour le travail en suspension sur une sangle (ou travail avec deux personnes), des sangles 100% synthétiques sont aussi utilisées.

Il faut noter que le CNAC privilégie (dans le cadre de l'école, ensuite le choix est plus libre) l'utilisation des sangles de 5 centimètres de large (les sangles en 4 centimètres sont plus confortables au niveau des prises de main, mais sont 20% moins résistantes).



Les sangles 100% coton sont à réserver lors de l'apprentissage bras nus pour les répétitions multiples et pour des exercices en placements (ou enroulés bras) sans dynamique particulière. L'usure et l'humidité étant le point faible de ce matériau, la vérification du matériel à chaque usage s'impose.

Les nouveaux matériaux nécessitent une adaptation du corps et des exercices : des sangles en Kevlar sont beaucoup plus compressives que des sangles en coton, qui sont les moins traumatisantes pour les articulations (coudes et poignets).

Le CNAC a mis au point un triangle d'accroche automatique sécurisé qui permet de supprimer les maillons intermédiaires (compacité et sécurité accrues).

←
triangle d'accroche automatique sécurisé qui permet de supprimer les maillons intermédiaires



03

CONTEXTE DE LA PRATIQUE

1

Entretien de l'agrès

À chaque entraînement, veiller à :

- Contrôler la bonne fermeture des maillons rapides qui sont connectés sur le triangle
- Contrôler les sangles sur des fissures et ruptures de couture
- Contrôler les « attaches » (fixations, amortisseurs...)
- Bien « embobiner » les sangles après usage et les conserver dans un sac approprié
- Si les sangles contiennent du coton, il est important de les garder dans un endroit sec. L'humidité est un élément à risque
- Les sangles en Kevlar et nylon sont faciles d'entretien mais le Kevlar fait rapidement des plis. Le Kevlar est aussi beaucoup plus sensible à la dégradation par les rayons ultra-violets que le nylon (facteur important pour une utilisation en extérieur)

2

Codes de sécurité

SÉCURISATION DES PRISES

Pour le travail en hauteur (moteur, moufle, etc.) il faut sécuriser les prises de main.

Pour un travail sur sangles sans boucles cousues, on fait une clef sécurisée sur au moins une des deux mains.



Pour un travail avec boucles (staff) cousues, on utilise des coulisseaux : anneaux textiles cousus et ajustés que l'on resserre sur le poignet.

On peut aussi créer un nœud coulant en passant la sangle dans la boucle (très sûr mais moins confortable). La dimension des boucles doit être adaptée selon la nature du travail : travail avec les pieds, avec les cuisses ou le corps.

Le choix des modes de sécurisation impliquera des temps d'installation plus ou moins longs à prendre en compte dans une proposition artistique.

- S'assurer que, si les sangles sont conçues pour une personne, elles ne soient pas utilisées par plusieurs personnes en même temps
- Le travail des « chutes de hauteur » (à partir des enroulés poignets ou départ de l'équilibre) peut entraîner un traumatisme aux épaules. Cependant, le matériel ne doit pas être trop rigide, car il faut prendre en compte le « facteur de chute », auquel cas l'amortisseur devient les épaules du pratiquant. L'amorti peut être créé par la qualité des sangles, la longueur du renvoi, son contrôle manuel, ou l'utilisation d'un amortisseur spécifique. Une préparation physique adaptée et la progressivité de l'apprentissage sont indispensables.



Il existe différents types d'amortisseurs à base d'élastiques. Le principe est un enroulement d'élastiques, sécurisé par une accroche fixe qui joue le rôle de limiteur d'allongement ou de sécurité en cas de rupture. L'amortisseur doit être réglé en fonction du poids spécifique du pratiquant.

AUTRES MESURES DE SÉCURITÉ

- Pour tous les exercices sans parade avec des risques de retour au sol (changements de planches ou déroulés par exemple), un tapis de sécurité est utilisé la proximité du sol pouvant occasionner des entorses (cheville et genoux en cas de retour brutal)
- Le contrôle sécurité visuel (serrages des maillons, etc.) est fait à chaque séance
- Un contrôle plus approfondi est fait à chaque démontage et de façon hebdomadaire
- Il va de soi que tout le matériel utilisé doit être conforme aux normes de sécurité et doit comporter des indications de Charge Maximale d'Utilisation (CMU) ou être testé
- S'assurer de la cohérence du matériel sur toute la chaîne « d'accrochage »



La résistance d'un ensemble en suspension est toujours celle de l'élément le plus faible.

La qualité de la couture, soit en tête (à l'accroche) soit à la boucle (prise de main), est essentielle et doit être vérifiée et testée si le fabricant ne fournit pas de résistance chiffrée.

On utilise couramment des boucles métalliques de réglage au niveau des accroches ce qui permet d'être sûr de la résistance et de ne pas avoir de décalage de longueur.

La cohérence de la chaîne d'accrochage prend en compte les sangles textiles, les maillons delta et émerillons, les câbles et poulies de renvoi.

Le maillon le plus faible doit donc rencontrer la charge minimale de rupture - CmR (facteur 1 pour 10 de la charge de travail), soit pour un artiste de 60kg une rupture à 600kg minimum. C'est un facteur à prendre en compte pour chaque sangle si l'artiste se suspend sur un seul brin.

La résistance supérieure des textiles synthétiques fait que ceux-ci sont privilégiés, bien que moins confortables que le coton.

Il existe des sangles synthétiques (polyamides ou Kevlar) avec un revêtement coton, ou mixtes avec chaîne synthétique et trame coton qui répondent aux normes de sécurité avec plus de confort.



←
Exemple de rupture d'une sangle coton après chute de hauteur



04

PRÉREQUIS

Voici une liste de prérequis dont l'étudiant doit disposer pour l'apprentissage des sangles aériennes :

- Avoir une bonne condition physique**
- Avoir de la force et de la flexibilité au niveau des épaules et du tronc. Un test pertinent serait par exemple d'être capable de faire environ 15 tractions**
- Avoir une bonne force abdominale et souplesse de la cage thoracique**
- Avoir l'expérience d'une année en entraînement physique dans le domaine aérien/vertical (basique)**
- Une expérience en acrobatie gymnique, et en particulier les anneaux, facilite bien évidemment le travail de figures plus avancées**
- Avoir de l'expérience dans le domaine du mouvement ou de la danse facilitera le travail**
- Avoir un bon rapport poids-puissance**
- Accepter et résister à un certain niveau de douleur lié à la pratique des sangles**
- Ne pas avoir de problèmes significatifs aux épaules et aux poignets**



05

MÉTHODOLOGIE D'ENSEIGNEMENT DES SANGLES

1

Planification du programme

Pour planifier un cursus à moyen ou long terme, il est conseillé de tenir compte des recommandations générales suivantes :

- Utiliser les bons éducatifs pour arriver à une figure
La discipline est fondée sur des bases précises.
- Suivre la logique de maîtriser les éléments techniques de base avant les intermédiaires et avancés (voir indicateurs de difficulté qui accompagnent les figures plus loin)
- Maîtriser les figures avant de les mettre dans des enchainements
- Selon le programme de l'année, commencer à faire des répétitions d'enchainements pour travailler l'endurance bien en avance
Une endurance qui va permettre de se sentir plus « libre » pendant la performance.
- Se rassurer de l'importance de la parade (au bon endroit et au bon moment !) pour éviter des blessures
- Tenir compte d'une charge de travail bien répartie et diversifier les exercices
La plupart des techniques se travaillent des deux côtés pour éviter une surcharge d'un bras et entraîner le corps d'une manière symétrique. Le travail en alternance de mouvements utilisant des groupes musculaires différents ou d'autres aptitudes (suspension/ appui/ballant/un bras/deux bras) est conseillé pour éviter trop de fatigue et/ou des blessures.
- Quantifier progressivement le travail
Le niveau du débutant nécessite plus de travail avec deux bras et évolue progressivement vers plus de travail avec un bras.
Les figures sont dans un premier temps apprises en statique et seulement après en rotation ou en ballant.

2

Programmation quantitative (répétition) et qualitative (fréquence repos)

Le contenu, les proportions et l'ordre des différentes parties d'une séance vont varier en fonction de la période de l'année ou de l'atteinte ou non des objectifs.

Il est important de trouver régulièrement des espaces de jeu et de recherche pour briser la routine. La recherche se fera seulement avec des mouvements acquis ou sans risque.

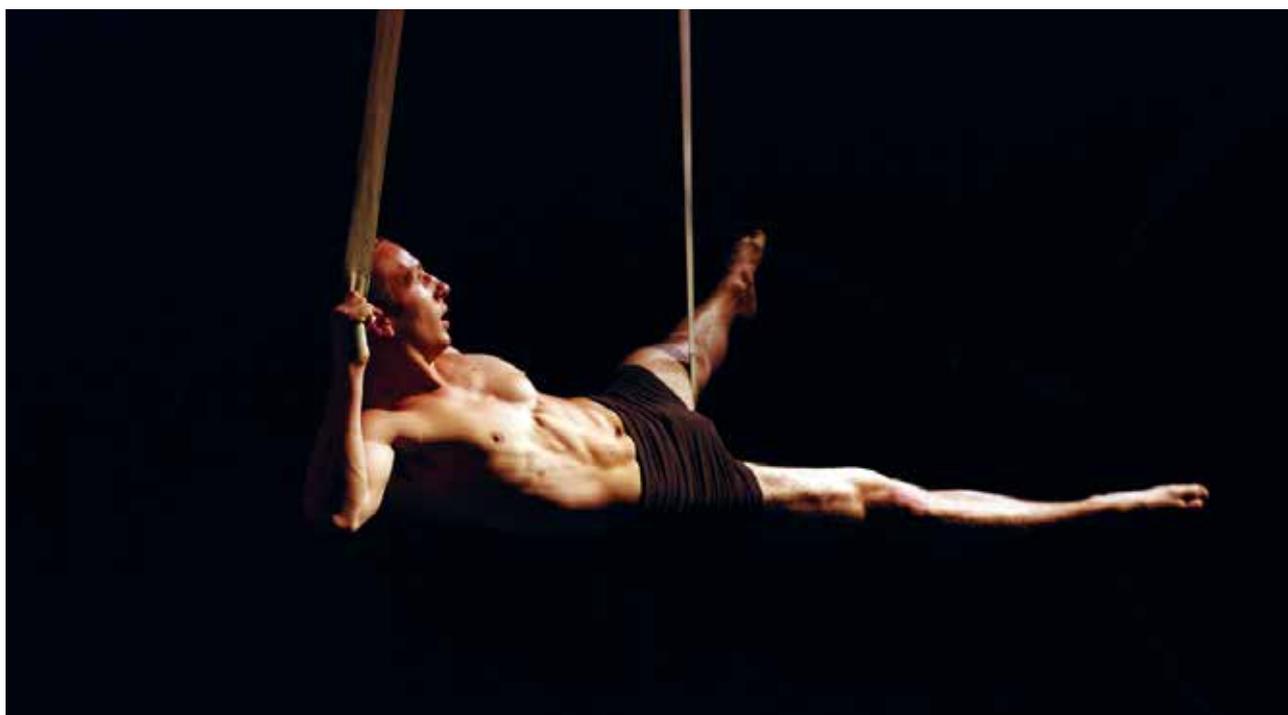
Idéalement une séance type pour un débutant dure une heure.

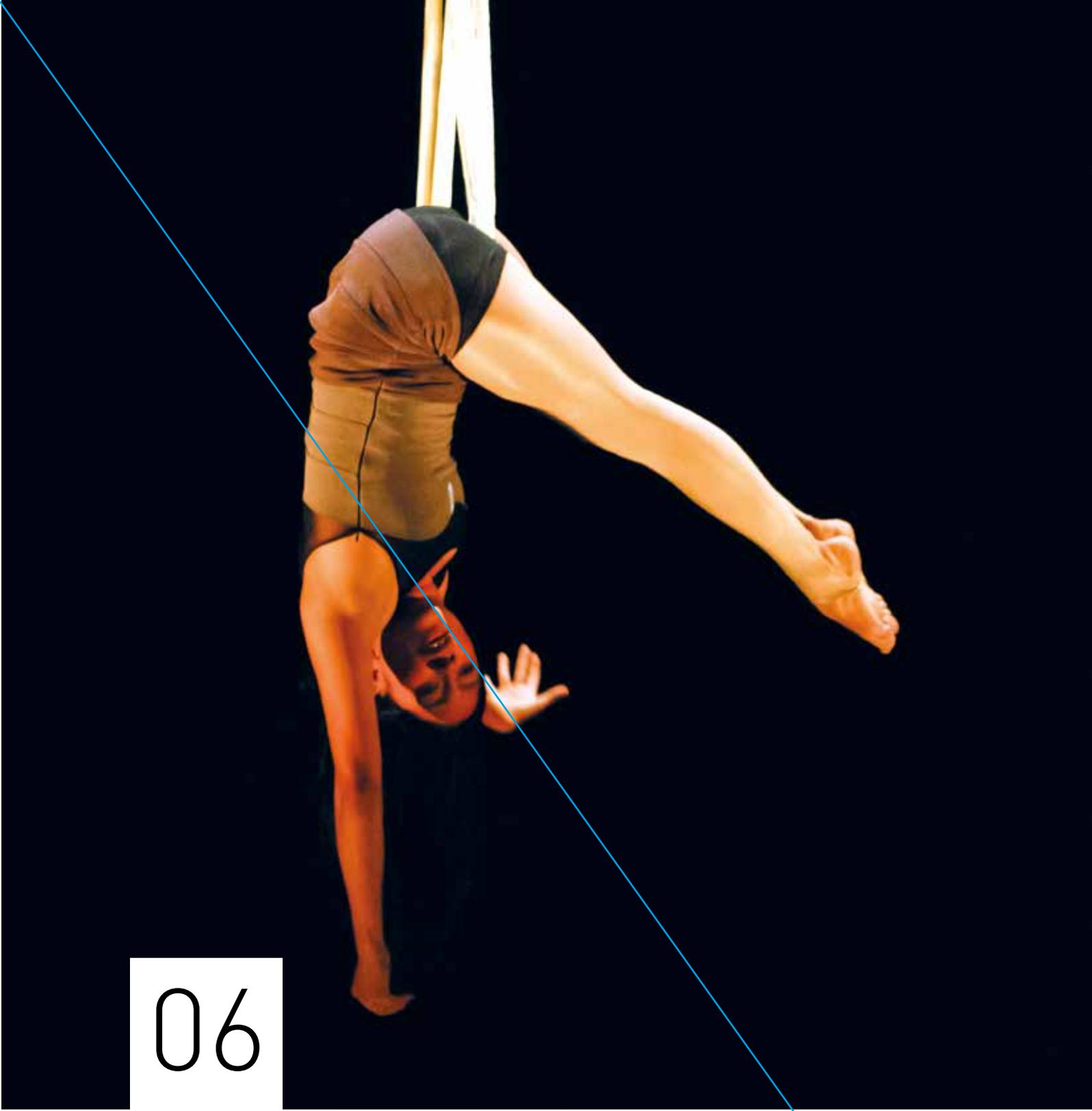
- Un échauffement spécifique de 10 à 15 minutes
Si possible à faire avant que le cours commence
- Quatre à cinq blocs d'exercices de base (éducatifs et figures avec parade), chaque bloc durant environ 10 minutes
- Préparation physique spécifique : 10 minutes
- Un étirement spécifique : 5 minutes

Idéalement une séance type pour quelqu'un avec un niveau plus avancé dure deux heures.

- Échauffement spécifique de 10 à 15 minutes
- Travail de figures préalables
- Travail technique selon le programme individuel
- Travail de recherche
- Préparation physique spécifique : 10 minutes
- Un étirement spécifique : 5 minutes

Le temps de repos entre chaque répétition correspond en général au temps pour que la fréquence du pouls retourne à son niveau «après échauffement» (+/-120 pulsations/minutes). Ce temps correspond environ à 60 - 80 secondes et est proportionnel à la difficulté de l'exercice et au niveau de condition du pratiquant. Ce temps de repos peut être utilisé pour faire des étirements, des préparations pour le prochain exercice ou des exercices de relaxation.





06

EN PRATIQUE

1

Classification par familles de figures

FIGURES EN APPUI SUR LES BRAS (PAGE 26 – 31)

1. Équilibre ventral
2. Équilibre ventral vers drapeau en appui
3. Balancé en appui
4. Balancé en appui vers équilibre ventral et/ou drapeau en appui
5. Équilibre dorsal
6. Balancé vers équilibre dorsal
7. Simultané
8. Saltos avant enchaînés
9. Bascule en avant vers mise en appui
10. Bascule en avant vers appui avec jambes écartées
11. Bascule en arrière ou établissement dorsal
12. Fouetté-rétablissement arrière
13. A.T.R. (appui tendu renversé)
14. Montée en force vers A.T.R.
15. Bascule vers A.T.R.
16. A.T.R. une jambe
17. Quelques possibilités de recherche à partir du drapeau en appui en rotation

FIGURES EN SUSPENSION (PAGE 32 – 49)

1. Planche avant deux bras
2. Pom-pom
3. Planche arrière deux bras
4. Skin the cat
5. Carpé un bras côté
6. Position renversée un bras
7. Casse-noisette un bras
8. Casse-noisette inversé un bras
9. Drapeau un bras
10. Kalachnikov
11. Kalachnikov un bras
12. Passage de carpé vers drapeau
13. Tic-tac
14. Tic-tac jambes écartées
15. Passage drapeau-carpé vers le bas
16. Montée en force vers drapeau
17. Balancé deux bras
18. Disloques bras tendus
19. Disloques bras fléchis
20. Balancé deux bras comme préparation pour balancé un bras
21. Balancé un bras
22. Balancé un bras - demi-tour en série
23. Balancé un bras - drapeau
24. Balancé un bras - drapeau enchaîné
25. Balancé un bras - disloque un bras



FIGURES ENROULÉES (PAGE 50 – 58)

1. Enroulé carpé/groupé
2. Déroulé carpé/groupé
3. Déroulé tendu
4. Enroulé tendu
5. Enroulé un bras- une jambe
6. Enroulé coudes
7. Variations avec sangles grandes boucles
8. Enroulé hanches

FIGURES EN CHUTE (PAGE 59 – 62)

1. Enroulé coudes - chute pieds
2. Enroulé coudes - chute libre
3. Fouetté-rétablissement arrière - chute arrière
4. Fouetté-rétablissement arrière - chute arrière vers carpé une jambe
5. Fouetté-rétablissement arrière - chute avant
6. A.T.R. chute
7. A.T.R. chute double (ou plus) tour poignets

TRAVAIL AVEC CONTACT AU SOL (PAGE 63 – 64)

1. Flip arrière – drapeau
2. Coup de pieds à la lune arrivée en drapeau
3. Grand ballant pendulaire

FIGURE EN APPUI SUR LES JAMBES (PAGE 65)

1. Grand-écart descente et montée

Chaque figure décrite est accompagnée d'un indicateur de difficulté.

Nous avons choisi les termes :
BASE, INTERMÉDIAIRE et AVANCÉ.

Pour déterminer ces indicateurs, on a tenu compte des critères suivants :

- L'ordre dans la progression vers la figure « définitive »
- Faire la figure en statique versus dynamique
« Dynamique » signifie que la plupart des figures sont possibles en grand ballant, en rotation ou en circulaire.
Dans ce cas, le degré de difficulté augmente de « intermédiaire » vers « avancé ».

FIGURES EN APPUI SUR LES BRAS

La prise



La prise en appui (sangles avec boucle) : engagée

1 Équilibre ventral BASE

L'appui ventral est exécuté avec prise engagée, des épaules légèrement redressées, les bras fléchis et les mains en supination, posées sur le bassin.

Dans un premier temps, apprendre la position avec les pieds au sol. Si le support des mains serrées est assez stable, monter légèrement les talons et basculer vers l'équilibre en position horizontale.

Sensation :

Trouver l'horizontalité avec le dos en ouverture et un bon appui en-dessous du point de gravité.



2 Équilibre ventral vers drapeau en appui BASE

Pour se mettre en position drapeau en appui, déplacer tout le poids sur un bras, tourner le bassin et tirer le talon avec une jambe tendue vers l'arrière en même temps que tendre le bras d'appui et en alignant le bras libre à côté de la tête.

Pour revenir ou changer de côté, d'abord revenir avec le bras libre en dessous du bassin avant de déplacer le poids vers l'autre côté.

Sensation :

Se coucher en arquant avec le bas du dos dans la sangle, bassin et épaule du bras libre bien en ouverture.



3

Balancé en appui BASE

Balancé avec corps tendu et bras tendus et serrés.
Une prise engagée facilite un appui plus confortable.

Cet exercice est la préparation pour les positions d'appui (ventral/dorsal) et les chutes (avant/arrière).

Sensation :

Mener le mouvement avec le bassin allongé.
Coudes allongés.



5

Équilibre dorsal BASE

L'appui dorsal est exécuté avec le corps droit, les épaules légèrement en ouverture, les bras fléchis avec le dos des mains appuyé sur les fesses. Le regard est vers les pieds. L'équilibre à l'horizontale est cherché en ajustant l'écart des jambes.

Dans un premier temps, apprendre la position avec les sangles près du sol et avec de l'aide.



4

Balancé en appui vers équilibre ventral et/ou drapeau en appui BASE

APPRENTISSAGE

Balancé en appui avec les bras tendus.
Dans le balancé vers l'arrière, serrer les mains pour arriver en position ventrale et exécuter les mêmes actions que décrites avant.

6

Balancé vers équilibre dorsal BASE

APPRENTISSAGE

Balancé en appui avec les bras tendus.
Dans le balancé vers l'avant, serrer les mains pour arriver en position dorsale et exécuter les mêmes actions que décrites avant.

Sensation :

Trouver l'horizontalité avec le corps bien aligné et sentir l'appui des mains en-dessous du point de gravité.

7

Simultané BASE

APPRENTISSAGE

Commencer le mouvement avec les poignets en position «appui» (=poignets légèrement fléchis).

Faire une traction jusqu'à ce que les mains se retrouvent devant la poitrine, tourner les poignets et exécuter un push-up.

Garder le corps droit en montant.

Garder les mains proches du corps.

Sensation :

D'abord accepter la suspension en prise engagée.

La rotation externe des poignets et l'extension du corps vers le sol offrira alors à l'ensemble du corps, un axe vertical.

La montée doit être sentie comme un passage vertical sur cet axe, le regard vers l'horizon.

La conscience du poids des pieds aidera à conserver une posture adéquate.

La traction des bras accompagnée d'une rotation interne soutenue offrira une plateforme au niveau des poignets et facilitera la transition vers l'extension des bras qui se fera, accompagnée d'une rotation externe soutenue.



8

Saltos avant enchaînés BASE

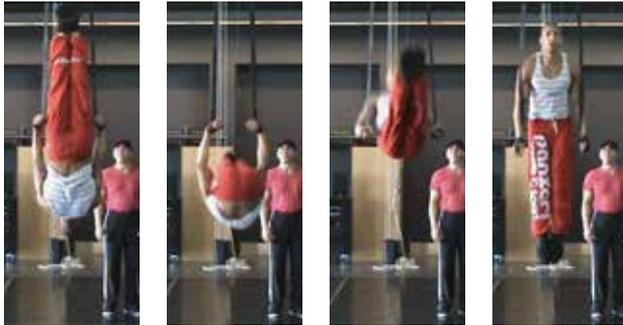
À partir du simultané, grouper et faire des rotations en avant en tenant les coudes serrés et en tournant les poignets constamment vers l'avant et l'intérieur.



9

Bascule en avant, temps de bascule-mise en appui ^{BASE}

De la suspension renversée, terminer à l'appui.
Diriger les jambes vers le haut.
Garder les mains proches du corps.



11

Bascule en arrière ou établissement dorsal ^{BASE}

De la suspension renversée, terminer à l'appui.
Diriger les jambes vers le haut (plus ou moins à 45°).
Garder les mains proches du corps.
Pendant le tempo, fléchir les bras pour après les retendre à l'appui.



10

Bascule en avant vers appui jambes écartées ^{BASE}

De la suspension renversée, terminer à l'appui écarté.
Diriger les jambes vers le haut, jambes écartées.
Placer une main en-dessous de la fesse.
Garder l'autre main proche du corps.

Cet exercice est la préparation pour les enroulés avec une jambe.



12

Fouetté-rétablissement arrière BASE

De la position renversée, fouetter en arrière avec corps tendu et bras fléchis.

Au moment du fouetté et au «point mort», exécuter un rétablissement en arrière vers l'appui tendu en gardant les bras proches du corps.

Avant de monter à l'appui, bien ramener les bras devant la poitrine (voir fig.7 «Simultané» p.28).

Sensation :

Attendre le bon timing qui aide le rétablissement au moment du point mort.



13

A.T.R. (appui tendu renversé) BASE

Une prise engagée facilite l'appui.

Chercher l'équilibre, dans un premier temps, avec une jambe devant et une derrière les sangles.

Garder les bras tendus et serrés.



14

Montée en force vers A.T.R. BASE

Monter le bassin au-dessus des épaules en gardant les épaules ouvertes.

Possibilité de monter avec jambes écartées ou serrées.

Chercher, dans un deuxième temps, l'équilibre sans appui des jambes sur les sangles.

Garder les épaules légèrement en réserve.



15

Bascule vers A.T.R. AVANCÉ

De la suspension, monter les jambes pour se retrouver en position inversée en légère fermeture, tracter les bras pour continuer le mouvement vers le haut en tendant les bras et exécuter une antépulsion et ouverture dynamique vers la position A.T.R.

Garder la tête droite (regard vers l'arrière).

Sensation :

Chercher la verticalité de la direction du mouvement. Suivre les sangles avec les pieds.



16

A.T.R. une jambe BASE

Monter en force vers A.T.R., attraper les deux sangles avec un pied, l'autre jambe reste libre et horizontale. Ouvrir activement les épaules en poussant les mains en avant (antépulsion). Le regard reste sur les mains.



17

Quelques possibilités de recherche à partir du drapeau en appui en rotation INTERMÉDIAIRE

vers A.T.R. un bras (jambes allongées ou groupées)



vers position carpé (jambes serrées ou écartées)



vers A.T.R. jambes écartées



FIGURES EN SUSPENSION

Les prises

On appelle la prise en suspension (sangles avec boucle) : **prise libre**



Prise en suspension si les boucles ne sont pas utilisées (pas sécuritaire, donc interdit de faire des ballants ou des chutes!). Seulement à utiliser pendant des manipulations ou figures simples.



Prise sécuritaire en suspension avec des sangles sans boucle.



1

Planche avant BASE deux bras

Le corps descend aligné jusqu'à la position verticale.
Différentes positions des jambes possibles selon le niveau de difficulté : une jambe fléchie, jambes écartées, alignées et serrées.



APPRENTISSAGE

- 01 avec manipulation
- 02 avec ceinture et poulies
- 03 avec élastique sur sangles
- 04 préparation physique spécifique (a→d avec aide / e→h sans aide)



2

Pom-pom BASE



3

Planche arrière deux bras ^{BASE}

Le corps descend aligné jusqu'à la position horizontale. Garder l'angle entre le tronc et les bras assez fermés. Tête droite avec le regard légèrement vers l'avant. Différentes positions des jambes possibles selon le niveau de difficulté : une jambe fléchie, jambes écartées, alignées et serrées.



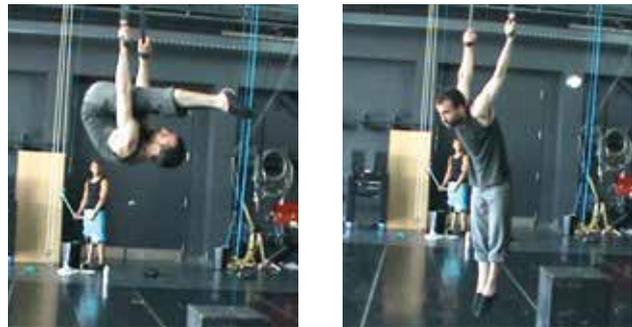
APPRENTISSAGE

Avec manipulation, avec ceinture et poulies, avec élastique sur sangles, préparation physique spécifique (par exemple, skin the cat).



4

Skin the cat ^{BASE}



Sensation :

Accompagner la descente des pieds et la rotation et ouverture des épaules avec une rotation constante des poignets. Sentir la rotation des épaules jusqu'au bout. Mettre l'accent sur le fait de «rouler» constamment.



5

Carpé un bras côté BASE

Montée de jambes en fermeture pour après continuer à monter le bassin et rentrer les pieds vers un côté. Le bras de suspension (côté des jambes) bien serré au corps, le bras libre aligné à côté de l'oreille (il reste constamment aligné le long du corps, le bassin haut). Accentuer une bonne fermeture.

Pour retourner, descendre le bassin et monter les pieds vers les sangles avant de descendre les jambes.



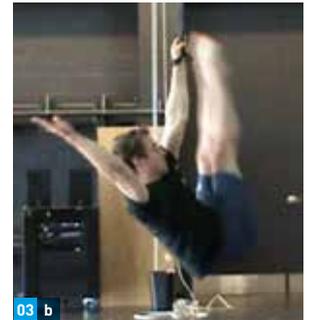
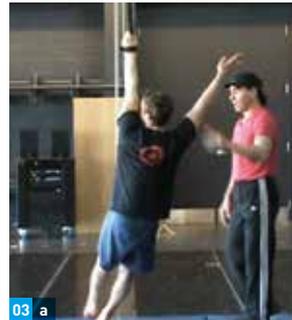
Sensation :

Le bras tendu dans l'extension de la sangle, les hanches couvrent et enveloppent le bras.

Le poids de la main libre et des jambes accentue l'effet « crochet » du corps.

APPRENTISSAGE

- 01 de la suspension deux bras, venir en position et lâcher une main.
- 02 suspension 1 bras avec un appui (aide) sur la main libre.
- 03 suspension 1 bras, seul.



IMPORTANT : renforcement statique de la position avec le bassin en haut et en bas en vue de la progression vers le passage vers drapeau.



Variations de la position des jambes : serrées, écartées, une jambe.



Position renversée un bras

BASE



De la position carapé côté, allonger le bassin avec le bras qui pointe vers le sol et les pieds vers le plafond. Garder la main de suspension bien proche du bassin. La tête droite en regardant les pieds.

Cette position est préalable au tic-tac (voir plus loin p.42).

APPRENTISSAGE

01 Monter vers la position avec deux bras à partir de la position carapé.

Sensation :

Le haut du corps ne bouge pas par rapport au bras de suspension. Sentir seulement les jambes qui descendent et montent en s'alignant dans la continuité du tronc.

02 Monter et descendre le bassin avec deux bras vers la position avec aide.

Sensation :

Le bassin exécute une action de fermeture et puis ouverture, les jambes restent tout près du bras. Bien sentir la verticalité renversée.

03 Monter à partir de la position carapé vers la position alignée avec 1 jambe et 1 bras.

Sensation :

Le bras tendu dans l'extension de la sangle, la jambe supérieure s'aligne dans la continuité du tronc et le bras libre. Pointer le bras libre le plus possible vers le sol. Bien sentir le corps près du bras de suspension.

04 À partir de la position carapé 1 bras, monter vers la position alignée avec 1 bras et 2 jambes avec de l'aide et progressivement tout seul.



7

Casse-noisette un bras BASE

APPRENTISSAGE

01 De la suspension, monter vers la position casse-noisette avec deux bras.

02 Monter vers la position avec un bras avec l'appui de la main libre sur la main d'un professeur.

Sensation :

Les jambes ouvertes en torsion vers l'extérieur, la jambe extérieure rappelant le crochet du carpé. Le dos allongé vers le haut vient appuyer les hanches en direction du poignet.

Le poids des pieds donne la sensation que les hanches tentent d'avalier le bras.

03 Passage de la position carpé avec 2 bras vers casse-noisette et retour (base)

04 Passage de la position carpé avec 1 bras vers casse-noisette et retour (base)

Sensation :

Le bassin descend et remonte en gardant une bonne fermeture. Les jambes restent proches du bras. Au moment du passage de jambes serrées vers jambes écartées, allonger légèrement les épaules et garder le visuel sur le corps.

05 Monter de la suspension 1 bras vers la position casse-noisette (base)



01



03 a



03 b



03 c

8

Casse-noisette inversé un bras INTERMÉDIAIRE

APPRENTISSAGE

01 de la position inversée à deux bras, écarter les jambes pour les descendre en ouverture de dos avec le bras fixe entre les jambes.

02 de la position carpé, accrocher un pied, passer avec l'autre entre la sangle et la jambe accrochée pour terminer en ouverture du dos. Le bras libre pointe vers le sol.

Sensation :

Le bras libre pointé vers le sol et le regard qui l'accompagne permet une expansion verticale du corps qui dirige les hanches vers le haut.

Les jambes en extension recouvrent le bras de support. Rechercher l'opposition entre les hanches vers le haut et les pieds vers le bas.



Drapeau un bras BASE



01 a



01 b



01 c

Suspension renversée, inclinée vers un côté avec un bras (en légère traction) collé au dos, proche du bassin. Le bras libre est placé dans le prolongement du tronc. Le corps est légèrement en extension (bassin, dos et épaules légèrement en ouverture). La position de la tête est droite et légèrement en arrière.

APPRENTISSAGE

- 01 de la position renversée à deux bras, descendre le corps tendu devant les sangles vers la position et remonter.
- 02 de la position renversée carpé à deux bras, ouverture du corps et descendre vers drapeau, re-carpé vers position inversée.
- 03 de la position renversée à deux bras, descendre vers drapeau et lâcher une main. Placer l'autre bras en alignement avec le tronc à côté de la tête.



02 a



02 b



02 c



02 d

Toujours exécuter ces exercices d'abord avec de l'aide pour après progressivement le faire seul.

Sensation :

Une constante rotation interne du bras crée une torsion initiée par le poignet entraînant le coude, l'épaule puis l'ensemble du corps.

L'horizontalité et l'expansion du corps créée par l'extension du bras libre et des jambes viennent s'accrocher aux bras de suspension par une continuelle rotation externe de la partie supérieure du corps.

La direction du regard se porte sur la main du bras libre en extension.

Aide : au bassin et aux jambes. Faire attention en sortant de la figure de bien contrôler le déroulement (disloque) de l'épaule.

10

Kalachnikov INTERMÉDIAIRE

Continuer le drapeau avec deux bras vers la verticale en appuyant avec la main du bras tendu vers le bas et en tirant avec le bras fléchi derrière.



11

Kalachnikov AVANCÉ un bras

Lâcher la main du bras tendu devant.



Passage carpé vers drapeau (passage du bassin carpé) BASE

APPRENTISSAGE

au sol :

Imiter le mouvement en étant couché au sol (aller-retour).
Pour la sécurité des épaules il est important
d'apprendre le réflexe de tourner le poignet dans
la bonne direction (supination) en sortant du drapeau
pour éviter des blessures.

01 Carpé vers drapeau



02 Drapeau vers carpé



dans les sangles :

- 01 renforcer la position dorsale un bras pour le retour de carpé vers drapeau avec aide.
- 02 passage carpé vers drapeau avec deux bras
- 03 position renversée carpé deux bras-drapeau-planche-drapeau-carpé
- 04 passage carpé vers drapeau et retour avec un bras.

IMPORTANT : Veillez à débiter le retour du drapeau vers carpé par la rotation du poignet, afin d'accompagner d'une manière sécuritaire la rotation de l'épaule.



13

Tic-tac (passage du bassin allongé) INTERMÉDIAIRE

APPRENTISSAGE

Renforcer la position renversée, alignée au milieu (moment de la demi-vrille) :

- 01 partir de la position carpé vers la position allongée. D'abord avec deux bras, puis avec un bras (voir fig.6 «Position renversée un bras» p.36).
- 02 monter et descendre le bassin en position inversée. D'abord avec deux bras, puis avec un bras (voir fig.6 «Position renversée un bras» p.36).
- 03 de la position carpé, exécuter un tempo (haut-bas-haut) avec les jambes, allonger vers la verticale et terminer en drapeau, réallonger vers la verticale avec jambes serrées et exécuter une demi-vrille pour arriver en carpé.

Aide: Aider la jambe supérieure à rester près des sangles (plus ou moins à la verticale).

Sensation :

Bien allonger vers la verticale, donner une direction avec les jambes vers le haut, garder les sangles le long du corps, au moment de la demi-vrille vers le drapeau, tourner activement le poignet qui entraîne le reste du corps dans la vrille et à ce moment avoir le regard au sol. Le regard retourne vers le corps au moment de la demi-vrille vers carpé.



Variations

14

Tic-tac avec jambes écartées

INTERMÉDIAIRE

Utiliser les mêmes techniques que celles décrites auparavant. Commencer le mouvement du carpé écarté (la jambe intérieure est alignée avec le tronc), joindre les jambes au moment de la demi-vrille pour les écarter de nouveau dans la position drapeau.



15

Passage drapeau-carpé vers le bas (en rotation)

INTERMÉDIAIRE

De la position drapeau (en rotation) descendre (via planche un bras et avec jambes écartées) vers la suspension pour remonter vers la position carpé.



Montée en force vers drapeau INTERMÉDIAIRE

01 renforcer la première partie du mouvement pour aller vers drapeau. De la position carpé suspension un bras, basculer (aller-retour) le bassin vers le haut en tournant l'épaule et le poignet vers l'intérieur.

La levée des jambes se fait plus facilement avec les jambes écartées.

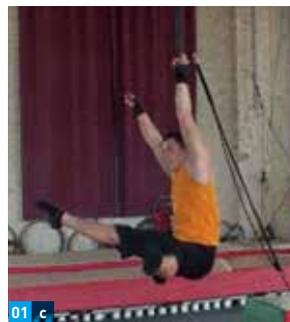
02 monter en force avec l'appui de la main libre. Dans la deuxième partie du mouvement (au moment de la rotation de l'épaule), serrer les jambes.

03 seul avec le professeur qui guide le mouvement au bassin et aux jambes.

04 seul en suspension.

Sensation :

Dans la fermeture chercher le contact coude-hanche puis continuer la rotation interne du bras-épaule en ouvrant simultanément le corps.



17

Balancé deux bras (gymnique-balancé anneaux) BASE

- 01 Partir de la position du ballant en arrière et légèrement arquée avec le dos et les épaules en ouverture, les bras légèrement écartés et le regard devant
- 02 Garder cette extension du corps pour passer à la verticale
- 03 pour après fermer le corps vers une position cuillère avec les pieds qui montent. Les bras légèrement écartés et poussant en arrière. Le regard vers les pieds. Retour du ballant vers le bas dans la même position cuillère jusqu'à la verticale pour après mener avec les talons vers la position initiale.



18

Disloques bras tendus BASE



Disloques bras fléchis INTERMÉDIAIRE

De la suspension renversée carpé, commencer de la même façon que pour des disloques bras tendus. Dans la descente du bassin, fléchir les bras et bien serrer les mains. Passer la verticale avec un corps tendu. Continuer vers la position renversée et en même temps tendre les bras. Recommencer le même mouvement.

Évolution : Disloques bras fléchis vers drapeau (avancé)

Au moment de remonter les jambes par devant après la verticale, lâcher une sangle (qui a été attrapée en prise non-engagée) et tourner vers drapeau.



20

Balancé deux bras comme préparation pour balancé un bras ^{BASE}

Descente «naturelle» (ouverture des épaules, du dos et des hanches), à la verticale bien allonger vers le bas, fermer les épaules (rétropulsion) à partir de la verticale.



21

Balancé un bras ^{BASE}



Prise : Non-engagée. Une sangle fixe le poignet sans prise dans la main (avec le coulisseau qui serre la boucle), l'autre fixe le poignet avec prise de main.

Sensation :

L'énergie et l'attention portée à l'allongement du bras libre créent une extension du corps. Cette extension traverse le corps en direction des jambes et propulse celles-

ci vers le sommet de la sangle. Le bras et le regard pointés vers le sol entraînent l'ensemble du corps dans une verticalité qui permet aux pieds d'atteindre le point le plus élevé de l'élan.

Sentir la main de suspension à côté de la cuisse à la fin du ballant en arrière.

Sentir la main de suspension au milieu des deux cuisses à la fin du ballant devant.



22

Balancé un bras – demi-tour en série INTERMÉDIAIRE

Sensation:

Au sommet de l'élan dans: une extension constante du corps qui agrandit la distance entre la main libre et les pieds, un demi-tour initié par les pieds alors au point le plus éloigné du sol entraîne un changement d'axe de l'ensemble du corps et reprend alors la trace du cercle laissé par les pieds lors de l'ascension.

23

Balancé un bras – drapeau INTERMÉDIAIRE

Dans le ballant vers l'avant, au moment de la verticale, exécuter une fermeture des hanches et continuer le mouvement vers le drapeau comme décrit pour «montée en force vers drapeau» (voir fig.16 p. 44). Après la remontée du bassin et des pieds, chercher une extension avec les pieds dirigés vers le haut et descendre comme avec un «balancé un bras» (voir fig.21 p.47) vers l'arrière.

24

Balancé un bras - drapeau enchaîné AVANCÉ

Idem que plus haut mais sans balancé vers l'arrière.

Après la remontée du bassin et des pieds dans le drapeau, recommencer un balancé vers avant (donc faire un demi-tour, voir fig.22 «Balancé 1 bras – demi-tour en série») pour terminer en drapeau.

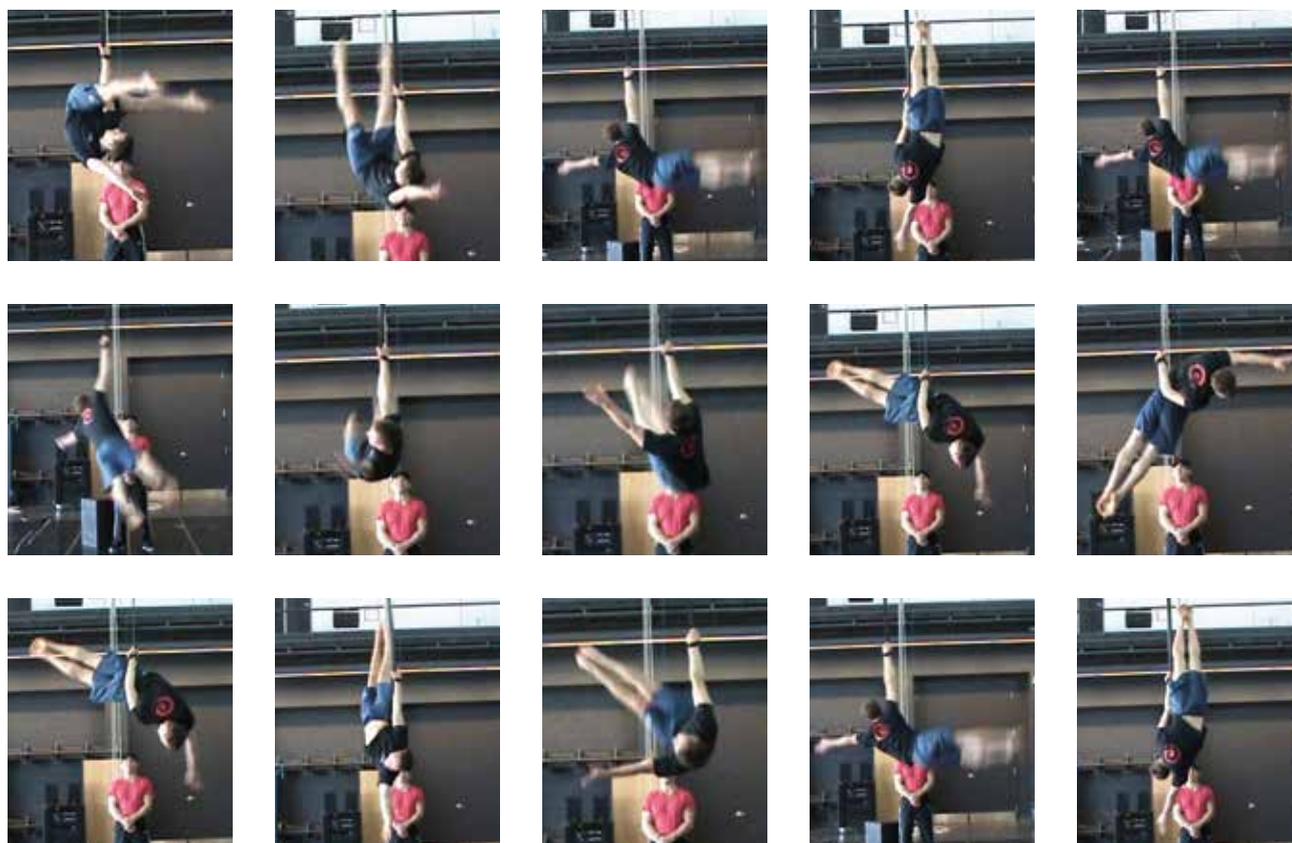
25

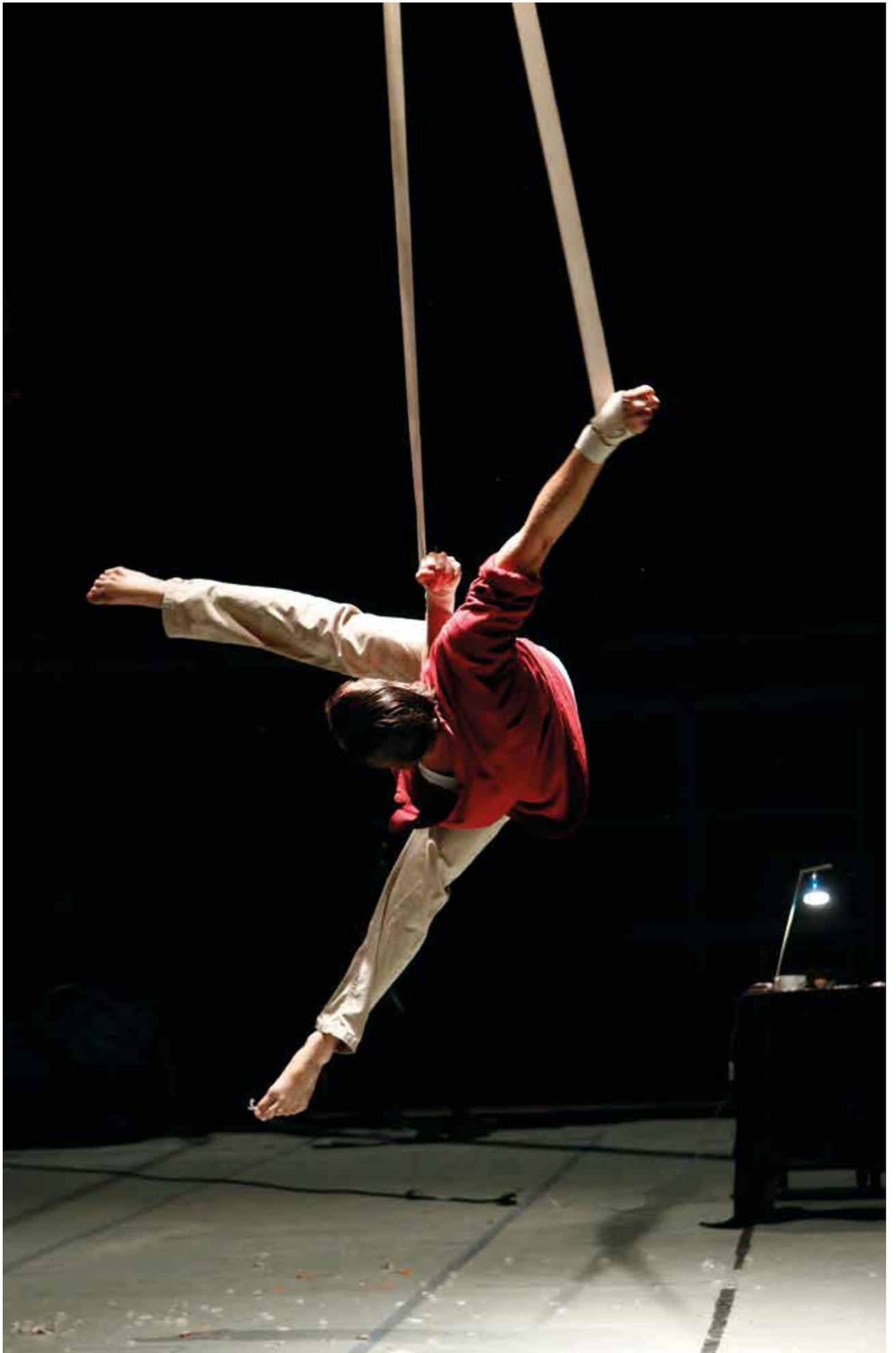
Balancé un bras - disloque un bras AVANCÉ

Sensation:

Au sommet de l'élan dans une extension constante du corps qui augmente la distance entre la main libre et les pieds, exécuter une rotation externe du bras et de l'épaule en suspension qui permet au corps de passer de l'autre côté de la sangle sans changer d'axe ni de direction. Dans cet élan soutenu, les pieds dessinent alors un cercle autour de l'épaule en suspension.

BALANCÉ UN BRAS – DRAPEAU





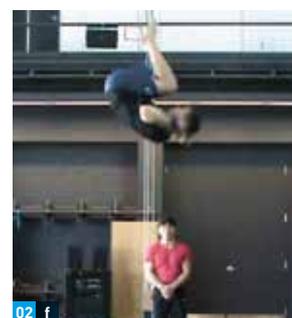
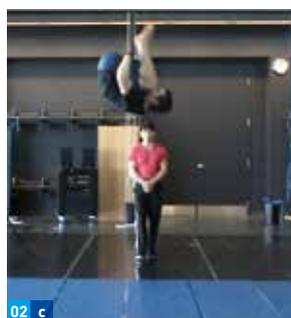
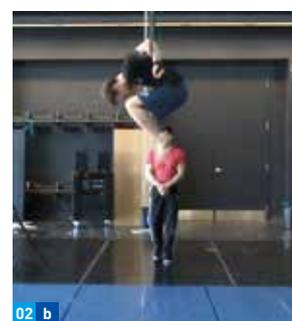
FIGURES ENROULÉES

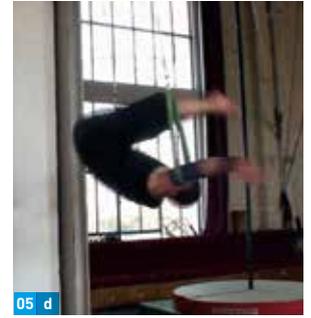
1

Enroulé carpé/groupé BASE

- 01 Départ bras fléchis
- 02 Départ simultané - salto avant - enroulé départ bras fléchis
- 03 Départ bras tendus (photos page suivante)

Monter le bassin comme pour le départ d'une montée en force vers un A.T.R. pour bien placer les sangles au-dessus des coudes. En position « dorsale » les bras sont légèrement écartés, en position « montée du dos » les bras sont plutôt serrés. Enrouler en restant carpé, faire tourner les poignets ainsi que les épaules. Terminer le mouvement vers le haut en croix, croix inversée ou A.T.R..





APPRENTISSAGE

04 Avec manipulation au début.

Commencer en position debout au sol avec les coudes déjà engagés (le premier enroulé se fait manuellement juste au-dessus des coudes).

Éducatif

05 Sur petites sangles fixes (pas de prise de mains)

Sensation :

Le regard dirigé constamment vers la ceinture crée un ballon au niveau de l'abdomen.

Les bras et l'énergie dans une extension horizontale offrent une plateforme des bras dans un axe perpendiculaire aux sangles. Une rotation interne initiée par les poignets entraîne progressivement les bras et le corps dans une roulade.

Le contact des sangles et des bras juste sous le niveau des coudes offre alors une force de torsion soutenue et oblige la roulade en avant de l'ensemble du corps.

2

Déroulé carpé/groupé BASE

Après la croix ou croix inversée, faire le même mouvement mais inverse.

Le dernier déroulé se fait en pliant les bras pour garder l'appui et éviter le choc d'un glissement des sangles sur les poignets. Terminer en position renversée.

3

Déroulé tendu BASE

Idem que le déroulé carpé; au moment de passer à la position renversée, allonger le corps et descendre avec le bassin tendu. Au moment de la verticale, carper légèrement le bassin pour après ré-allonger.

Sensation :

Une constante expansion du corps crée une distance maximale entre les pieds et le sommet de la tête et permet la position tendue du corps.

La descente tendue, initiée par le poids de la tête alors en position neutre, entraîne le corps tel un levier ayant comme axe la plateforme bras-sangles juste sous le niveau des coudes et permet de cette façon le passage vertical entre les sangles.

Une constante rotation externe des poignets qui devance le mouvement du corps offrira une plateforme pouvant accueillir le corps et contrôler le rythme de la descente ainsi que l'image d'un déroulé et non d'une chute.

4

Enroulé tendu INTERMÉDIAIRE

Sensation :

Guider la montée (première partie de l'enroulé) avec les talons, le bassin et le contrôle du haut du dos. Guider la descente (deuxième partie de l'enroulé) avec les talons qui décrivent un grand cercle et un corps tendu. Garder le regard constamment vers la ceinture.

DÉROULÉ TENDU



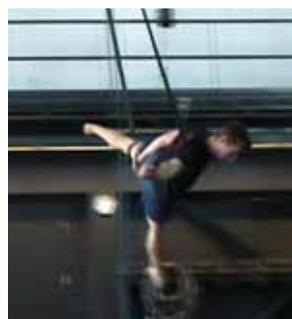
ENROULÉ TENDU



5

Enroulé un bras - une jambe BASE

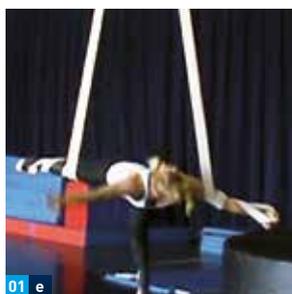
Après avoir effectué la figure «Bascule en avant vers appui jambes écartées» (voir fig.10 p.29), enrouler le bras tendu et la jambe tendue jusqu'à la position «superman» en s'appuyant bien sur le bras et la jambe enroulés.



APPRENTISSAGE

01 Enroulé à partir de la position debout :
Poser un pied au sol, l'autre dans la boucle, enrouler l'avant-jambe deux fois, enrouler le coude du bras opposé deux fois. Bien appuyer sur le bras et la jambe. En regardant le bras enroulé, enrouler avec un corps tendu (« en bloc »).

02 Déroulé



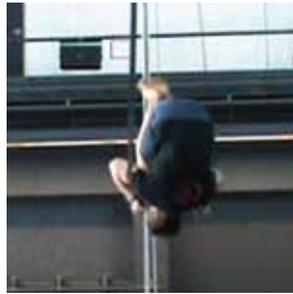
6

Enroulé coudes INTERMÉDIAIRE

Idem que l'enroulé départ bras fléchis (voir fig.1 p.50) mais en prise non-engagée et continuer avec bras fléchis.

Sensation :

Sentir la montée du bassin, accompagnée de la rotation des poignets.



7

Variations avec sangles BASE grandes boucles

01 Enroulé

02 Déroulé



Enroulé hanches INTERMÉDIAIRE



APPRENTISSAGE

Placement du départ :

Saut avec d'abord une traction et puis une poussée des bras vers position horizontale (couchée) avec la main qui tient les sangles (prise non-engagée) loin en dessous du bassin. Le choix de monter vers la droite ou la gauche doit se faire instinctivement, en gardant en tête le sens de la vrille.

Trois actions principales :

01 La rotation des jambes et hanches, jambes écartées

02 La poussée des bras

Le bras libre, qui est placé assez haut sur les sangles, pousse longtemps dans la direction opposée du sens de rotation, jusqu'à ce que la main touche la main engagée qui se trouve en-dessous du bassin. De cette façon, on se retrouve en position drapeau, les sangles sont bien placées sur les hanches. Au moment de la position drapeau, la main libre recherche la position plus haute sur les sangles pour repousser.

Le bras de la main engagée reste fixe au niveau du bassin. Au moment des positions horizontales, le bras aide la rotation par une légère poussée vers l'avant à côté du bassin.

03 En même temps, tourner les épaules qui suivent la rotation du corps. Suivre avec le regard vers le haut.

Position finale en haut :

-simple couché sur le dos

-position crochée

-position boule



Déroulé

De la position horizontale, d'abord lâcher la main libre du haut pour aller la mettre sur le dos en attendant que les sangles viennent se placer dedans après un tour complet. De cette manière, freiner la descente.

Au moment du passage horizontal il est aussi possible de freiner avec la main engagée en tendant légèrement le bras et en gardant la main devant le bassin.

Terminer en position «boule groupée» pour apprendre à freiner le mouvement vers une position sécuritaire au niveau des épaules.

Une autre option est de continuer vers la position «balancé avec un bras» [voir fig.21 p.47].



Éducatifs

01 Exécuter seulement le mouvement des jambes pour faire un demi enroulé et retour.



02 Sentir la rotation des épaules, des hanches et des pieds avec appui des pieds dans les sangles.



Sensation :

- garder l'horizontalité du corps qui passe via la position drapeau
- anticiper légèrement avec le regard dans la direction cherchée
- sentir un appui constant du bassin qui cherche activement les sangles

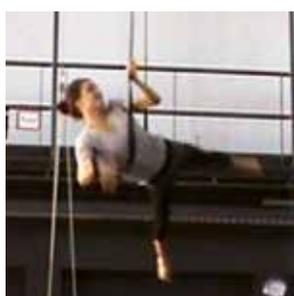
Deux manières d'exécuter ce mouvement sont possibles :
- une rotation « statique » (le corps tourne « en bloc », sentir la rotation du bassin et des hanches qui entraînent le corps dans le mouvement)

- en engageant avec la rotation des jambes pour suivre avec le reste du corps (« cat-twist »/ les épaules suivent la rotation dans un second temps).

Pour dérouler, garder la pression avec la main engagée.



03 Variation avec une jambe dans une sangle et le poignet dans l'autre (sangles avec grandes boucles).



04 Variation avec une jambe dans les deux sangles (sangles grandes boucles).



Aide:

- Avec manipulation au bassin du côté de la main/ hanche libre
- Pour la descente, utiliser un tapis de chute pour éviter les blessures aux pieds

Évolution:

- Enroulé hanche avec jambes serrées AVANCÉ
- Enroulé hanche en grand ballant, en circulaire ou en rotation AVANCÉ
- Enroulé hanches en dynamique après montée en drapeau AVANCÉ

FIGURES EN CHUTE

1

Enroulé coudes - chute pieds INTERMÉDIAIRE

Après l'enroulé coudes avec bras fléchis (voir fig.6 p.55) et à partir de la position renversée, tendre les bras vers position alignée à côté du corps. La chute est contrôlée par le frottement des pieds contre les sangles. Garder les bras bien serrés et le regard légèrement vers l'avant. Terminer en position renversée.



2

Enroulé coudes - chute libre AVANCÉ

Idem mais sans le contrôle des pieds contre les sangles.



3

Fouetté-rétablissement arrière-chute arrière BASE

De l'appui (Fouetté-rétablissement arrière, voir fig.12 p.30), tomber en arrière avec le corps en position cuillère en direction d'une petite planche avant (plus ou moins 30°).

Garder les bras bien serrés.

Sentir le corps aligné qui bascule dans la diagonale en arrière.



4

Fouetté-rétablissement arrière-chute arrière vers carpé une jambe BASE

A.T.R.- descendre à l'appui-chute arrière vers carpé-Tic-tac. (intermédiaire)

A.T.R. descendre à l'appui- chute arrière-carpé (écarté)-drapeau 1 bras. (intermédiaire)

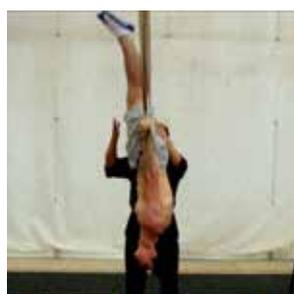
5

Fouetté-rétablissement arrière-chute avant BASE

De l'appui, tomber en avant avec le corps en position cuillère vers position petite planche arrière (plus ou moins 30°). Garder les bras bien serrés et le regard légèrement vers l'avant. Terminer en position renversée.

Sensation :

Sentir le corps aligné qui bascule dans la direction diagonale en avant. Le regard fixe le sol.



6

A.T.R. chute INTERMÉDIAIRE

De la position A.T.R., amener très rapidement les bras le long du corps pour terminer en position « petite planche ». Guider/freiner la chute avec le pied accroché. Utiliser impérativement la prise engagée, sécuritaire et/ou utiliser les coulisseaux.

Sensation:

Bien aligner le corps et regarder légèrement vers l'avant. Suivre une trajectoire diagonale pendant la chute.



7

A.T.R. chute double tour de poignets (ou plus) AVANCÉ

Commencer en A.T.R. avec deux tours de poignets (à faire avant de monter en A.T.R.) qui se déroulent pendant la chute.



TRAVAIL AVEC CONTACT AU SOL

1

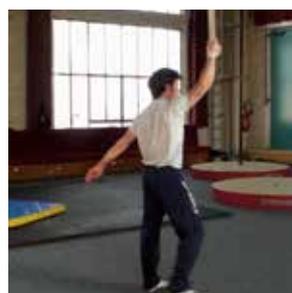
Flip arrière – drapeau INTER-

MÉDIAIRE



2

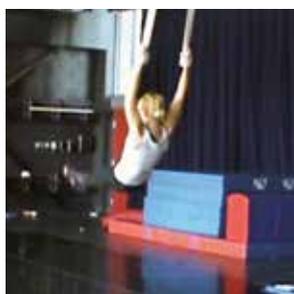
Coup de pieds à la lune arrivée en drapeau INTERMÉDIAIRE



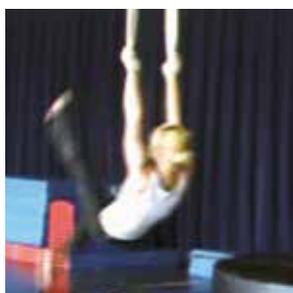
3

Grand ballant (départ pieds au sol) BASE

01 Direction avant



03 Direction avant



02 Direction arrière



04 Direction arrière



Attention !

Dans l'ouverture en arrière, faire attention à ne pas écraser les talons. Garder une petite réserve par exécuter une légère traction dans les bras avant de poser les pieds au sol.

FIGURE EN APPUI SUR LES JAMBES

1

Grand-écart descente et montée BASE



2

Préparation physique spécifique

La pratique des sangles est une activité demandant un large éventail de qualités musculaires et cardiovasculaires lorsqu'elle est pratiquée à haut niveau. La condition physique initiale de l'étudiant de même que la durée du numéro, la densité et la difficulté technique des figures présentées détermineront les objectifs de la préparation physique spécifique.

La planification de la préparation physique spécifique utilisée pour les sangles tient en général compte des quatre points suivants :

- l'identification des systèmes énergétiques utilisés
- l'identification des principales actions musculaires
- l'identification des muscles antagonistes aux actions principales.
- l'identification de blessures potentielles

Identification des systèmes énergétiques utilisés

Un numéro de sangles dure généralement entre 4 et 8 minutes, souvent sans interruption totale du mouvement et avec des variations fréquentes d'intensité de travail. Le système aérobie est donc sollicité par la durée totale du numéro tandis que les systèmes anaérobies lactique et alactique sont sollicités par les variations de répétition et d'intensité musculaires durant le numéro. Ces qualités devraient être entraînées de manière à faciliter l'exécution d'un numéro de sangles.

Durant l'entraînement, on peut travailler l'endurance spécifique en répétant progressivement de plus en plus souvent des séquences de mouvements ou le numéro à l'approche de la présentation.



Identification des principales actions musculaires

Les mouvements les plus rencontrés en salles, en général, sont :

- les gainages du corps en ouverture (ex. les drapeaux ouverture de côté), en « cuillère » (ex. les ballants) et en ligne parfaitement droite (ex. les planches)
Une excellente force abdominale est sollicitée dans presque tous les mouvements
- la traction et la poussée des bras
- la force dynamique et statique des épaules (adduction/abduction/antépulsion/rétropulsion/rotation interne et externe et combinaison de ces actions)
- la force dynamique des rotateurs des avant-bras (poignets)

L'entraînement en salle de musculation devrait inclure ces actions comme étant la base de la préparation physique. De plus, les différents choix des figures techniques physiquement difficiles que font les étudiants dicteront les exercices plus spécifiques à chacun.

Il est conseillé de réserver la première partie de l'entraînement technique sous forme d'éducatifs qui stimulent en même temps le renforcement des figures recherchées.

La première partie de l'entraînement juste après l'échauffement général est considérée comme le moment optimal pour développer la force dynamique. La raison est qu'un système nerveux épuisé ne contribue pas de façon optimale à un développement de la force dynamique.

Pour ce qui est du travail de la force statique, il peut être développé à n'importe quel moment de l'entraînement, même si le système nerveux est déjà fatigué.

Identification des muscles antagonistes aux actions principales

De manière à garder un équilibre musculaire salubre pour l'intégrité des articulations, les muscles antagonistes aux actions principales devraient aussi être entraînés. Par exemple, si un ou plusieurs exercices de flexion du tronc (abdominaux, gainages...) font partie du programme d'entraînement, un ou plusieurs exercices d'extension du tronc (dorsaux, berceaux...) devraient aussi en faire partie.

Enfin, les étirements en fin de séance des régions les plus sollicitées permettront à l'étudiant de minimiser le risque d'accident traumatologique sur le long terme.

Pour les étirements, il est important d'effectuer des étirements actifs (utilisation des muscles pour étirer le bras jusqu'au bout de son extension). Il ne sert à rien d'atteindre une grande souplesse si les muscles ne sont pas assez forts pour résister à tous les mouvements.

Identification de blessures potentielles

La plus grande incidence de douleurs/blessures aux sangles se situe dans la ceinture scapulaire. Un accent doit donc être mis sur le développement de l'endurance et de la force des muscles qui s'insèrent sur l'épaule, autant les agonistes des mouvements que les stabilisateurs car ils sont synergistes du mouvement.

Les muscles qui doivent être stabilisés sont les muscles dentelés antérieurs (Serratus anterior), les rhomboïdes, les deltoïdes postérieurs, les trapèzes moyens et inférieurs, les coiffes des rotateurs.

La majorité des mouvements utilisent les grands pectoraux (pectoralis major) et les grands dorsaux (latissimus dorsi). Ces deux muscles sont rattachés au-devant de l'épaule et permettent une posture courbée. Pendant la préparation physique, il faut s'assurer qu'assez de temps est consacré à l'ouverture de la posture.

Des exercices simples et complexes de rotation externe et interne par exemple devraient être intégrés au programme d'entraînement.

Les retours des étudiants sur l'inconfort ou la douleur à l'exécution de certaines figures, les observations du professeur sur les compensations de mouvements et les évaluations initiales en physiothérapie seront autant d'indicateurs dictant l'ajout d'exercices de prévention des blessures.

Une attention particulière doit être portée sur le travail des deux côtés du corps. Il est important de travailler les figures à un bras d'une manière symétrique ou bilatérale pour ne pas créer une asymétrie dans le corps et éviter la surcharge d'une épaule.

Le travail d'exercices avec élastique en échauffement permet à la fois un échauffement en même temps qu'un travail de prévention/stabilisation. Il y a une grande variation d'exercices.

Voici quelques exemples :

ROTATION INTERNE - EXTERNE - COUDE OUVERT



ROTATION INTERNE - EXTERNE - COUDE COLLÉ



Il est aussi indispensable pendant l'échauffement de :

- Relâcher les articulations et les muscles, en particulier du cou et des épaules
- Privilégier l'extension à la contraction
- Étirer les muscles abdominaux et les articulations des hanches
- Travailler sur la souplesse dorsale et de la cage thoracique (torsion latérale)
- Échauffer les avant-bras, biceps et triceps – extensions et contractions
- S'échauffer individuellement en fonction des lacunes et besoins particuliers

3

Ateliers complémentaires

Danse et mouvement comme ateliers complémentaires

En complément à l'enseignement des sangles ou plus généralement des arts du cirque, un atelier sur le mouvement peut être utile au développement technique et artistique de l'artiste circassien.

Un atelier complémentaire sur le mouvement peut être basé sur une seule approche (par exemple, la technique *release*, le travail au sol, le contact, ou l'improvisation) ou sur une combinaison des différentes approches.

Cela permet de rendre l'étudiant sensible et sensitif, de l'aider à la construction et à la prise de conscience de son corps, à l'utilisation de ses sens, et de son ressenti avant, pendant et après le mouvement, de partir à la recherche de son ancrage au sol par l'établissement de ses appuis (à la verticale par ses pieds ou ses mains, à l'horizontale par diverses parties du corps comme le dos, le bassin, la tête, les bras, etc.).

Par exemple, rechercher son centre comme résultant des forces qui s'exercent sur le corps, point où les forces s'annulent, point d'ancrage autour duquel l'ensemble du corps se réorganise.

Ou relâcher son corps et utiliser la gravité pour lâcher les tensions musculaires inutiles et travailler avec une énergie plus juste par rapport à l'effort demandé.

En ajoutant le sens des directions, le corps s'inscrit alors dans l'espace: il dessine et crée des volumes et génère des tensions spatiales toujours intéressantes pour la construction et le développement d'un matériel dansé qui puisse être intégré dans le travail avec l'agrès. En intégrant la respiration pour comprendre la notion de suspension, d'impulsion, d'attaque, de rebond, pour connaître la lourdeur ou la légèreté.

Les actions du toucher, rouler et glisser des différentes parties du corps (pieds et mains mais aussi bassin, tête, dos, bras, etc.) vont aider l'étudiant à agrandir son vocabulaire et à rester toujours en contact avec les sensations. Savoir se placer dans l'espace de travail, connaître l'infini des orientations spatiales et les différentes hauteurs (en haut, au milieu, en bas) afin de se familiariser avec sa propre kinésphère.

L'improvisation est une technique pour aider l'étudiant à développer son autonomie, son intelligence artistique et sa créativité dans le mouvement et pour l'aider à approfondir le travail de recherche du corps et du mouvement dans l'espace et le temps. Cela pourra se retrouver dans son travail personnel autour de sa discipline.

Être réceptif au rythme du mouvement, de la phrase ou de la séquence et au son ou au silence pendant tout ce travail de mise en disponibilité et de recherche.

Chercher la personnalisation dans les différentes propositions, pour aller vers le ressenti, et travailler dans l'«ici» et le «maintenant» pour rendre le mouvement vrai et clarifier les intentions pour le rendre plus lisible.

L'équilibre comme discipline complémentaire

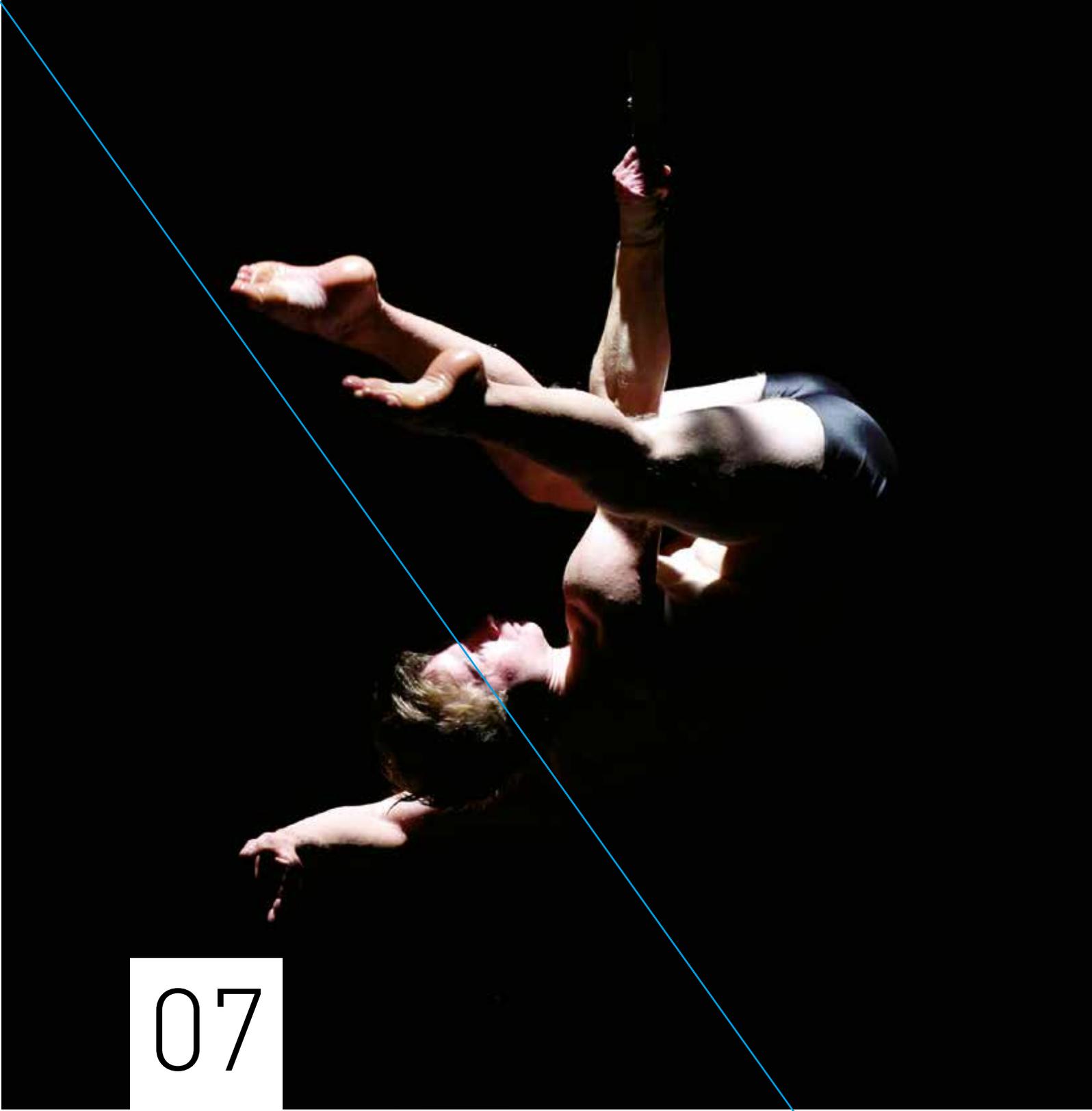
Cette discipline renforce la musculature du dos, des épaules ainsi que des poignets. En travaillant sur les apprentissages de l'équilibre au sol, le pratiquant favorise le transfert de ses acquis aux sangles. Il est important de prioriser l'approche graduelle et évolutive de la discipline des sangles pour améliorer l'apprentissage et réduire le risque de blessures.

La contorsion comme discipline complémentaire

La contorsion est un atout majeur pour les candidats qui démontrent une souplesse naturelle du dos et des jambes. La contorsion permet de développer la musculature du dos et la souplesse du corps nécessaire afin d'exécuter des mouvements spécifiques dans les sangles ou encore au sol. Les figures de contorsion, en suspension ou en appui, peuvent apporter une approche différente lors de l'utilisation des sangles. De plus, elles contribuent à améliorer la flexibilité active des jambes, ainsi que la clarté des lignes durant l'exécution des figures/enchaînements. Cela favorisera le potentiel du pratiquant dans la mesure où la souplesse naturelle du corps sera mise en valeur.

La corde lisse/ le tissu comme discipline complémentaire

Les disciplines verticales aident à renforcer les poignets ainsi que le tonus musculaire des bras et des abdominaux. Elles nous apportent différentes approches d'exécution des enroulés et déroulés sur les agrès verticaux ainsi que les différentes « chutes » et « glissades ». Elles favorisent également la coordination et compréhension du corps en position verticale (tête en bas) : un aspect essentiel pour la bonne pratique des sangles. Il est préférable de débiter l'apprentissage des « chutes » et « glissades » sur la corde lisse et tissu à cause du matériel qui est moins douloureux sur le corps et permet ainsi plus de répétitions des figures.



07

RECHERCHE ET INNOVATION



**L'artiste de cirque exprime son rapport au monde corporellement.
Les sensations éprouvées sont non seulement une source de plaisir, mais aussi
des prises de risques artistiques et le moyen de communiquer avec les autres.**

Au début de notre vie, ce sont les sensations et le mouvement qui nous permettent de découvrir et d'explorer le monde. Par la suite, nous développons notre imagination puis notre pensée mais nos corps gardent en mémoire les traces et continuent leurs expériences.

Tout au long de notre parcours des sensations corporelles éprouvées seront référencées: odeurs et goûts, sons et couleurs, température et textures, mais aussi formes, surfaces, volumes, poids, distances, hauteurs, verticalité, horizontalité, pesanteur, gravité, équilibre, vertige, rotation, spirale, vitesse, directions, propulsions, mouvement pendulaire, cyclique

Sans cesse, notre répertoire sensoriel et kinesthésique se réactive, s'agrandit et se complexifie.

Mettant son corps en jeu en partageant un monde de sensations immédiates, l'artiste de cirque se risque au présent dans une situation choisie comme acte artistique. Et c'est surtout par sa créativité qu'il nous ouvre à une corporalité inédite qui fait sens.

La recherche et l'innovation sont donc les prolongements naturels de son travail, nouveaux mouvements, nouvelles approches, nouveaux pratiquants, nouveaux agrès voire nouvelles disciplines permettant de se dépasser comme de repousser les limites du genre.

Martine Leroy

La dimension artistique dans la création d'un numéro de cirque par des étudiants

La création en cirque, c'est à la fois du travail, de la discipline et du chaos – c'est une activité qui peut – et doit – souvent être anarchique, confuse, brouillonne. L'étudiant de cirque qui débute l'apprend vite. Au commencement de ses études, il apporte sa propre empreinte, sa marque personnelle, son bagage fait de ses expériences passées et de son conditionnement culturel ; notre rôle est ensuite de l'aider à puiser dans cette réserve de créativité. Certains étudiants arrivent engoncés dans une sorte de carapace de plusieurs couches, comme si leur créativité avait été sclérosée. C'est en plongeant dans la création, par la pratique qu'ils vont apprendre – au cas par cas, à petits pas, en créant des courtes esquisses en fonction de la matière et des engins en présence. Ils doivent jouer avec cette matière encore et encore, jusqu'à ce qu'ils se débarrassent de leur carapace et trouvent leur langage ainsi que l'approche qui fera leur singularité.

Dans toute démarche artistique, l'improvisation est un outil puissant qui permet de mettre en pratique la créativité, de puiser dans l'inconscient, d'oublier les différentes formes de censure. Quand l'improvisation est abordée dans un esprit de jeu, avec souplesse et permissivité, la glace est brisée et l'étudiant évolue dans un environnement où il finit par se sentir en confiance. Le jeu implique la possibilité de faire de nombreux choix en l'absence de contrainte. Cet élément d'amusement est essentiel parce qu'il produit un choc salutaire, déclenche la mise en pratique d'idées qui jusqu'alors n'étaient présentes qu'en germe.

Apprendre, c'est aussi comprendre ; il s'agit certes de faire diverses nouvelles expériences, de rechercher dans la spontanéité, mais aussi d'analyser, de penser, de réévaluer sans cesse la démarche. Toutefois l'apprentissage semble avant tout être quelque chose de primitif – de physique et de charnel. Les étudiants qui vont dévoiler leurs idées vont le faire avant tout en les mettant en mouvement. C'est par le mouvement qu'ils s'efforcent d'exprimer ce qui les anime. Il y a d'abord une simple impulsion interne, un vague besoin de créer, mais à partir de là, un thème va se développer au fil du temps – et avec énormément de travail. Le mouvement relève de plusieurs instances – le corps, les sens, l'esprit, le cœur et les « tripes » – et c'est tout cet ensemble que le jeune artiste de cirque cherche à développer en créant de véritables phrases chorégraphiques, et pas seulement des enchaînements techniques. Car les mouvements doivent avoir un double but – faire émerger un premier numéro, mais aussi faire transparaître ce qui motive intérieurement l'étudiant artiste. Quand ce dernier a été adéquatement entraîné à puiser dans son propre bagage pour nourrir le processus créatif, il arrive enfin à l'aboutissement de sa démarche et produit une œuvre courte, mais qui révèle déjà clairement l'artiste de cirque en devenir.

Revenons pour terminer à l'aspect chaotique de la création et rappelons que plusieurs chorégraphes se sont exprimés en ce sens. Paul Taylor a ainsi déclaré ne pas savoir d'où viennent les idées et chercher à travailler vite, à foncer sans trop se questionner. Quant à Alwin Nikolais, il invite à émettre une idée simple et à la laisser produire son effet sans faire aucun effort particulier de conscience, tandis que Twyla Tharp conseille le plongeur à répétition – « dive in, stand back and dive in again »...

Howard Richard

Exemple d'une école membre de la FEDEC : la recherche « artistique » au CNAC

Dans la mise en situation de proposition, la méthodologie du CNAC consiste à donner des cartes blanches associées au travail autonome et combinées avec des ateliers d'écriture et de composition (AEC).

Dans ce cadre, l'étudiant ou le professeur propose un thème qui est mis en œuvre sous la conduite d'un « créateur » (chorégraphe, metteur en scène ou musicien) en collaboration (officiellement) non hiérarchisée avec un professeur ou un artiste spécialisé.

Ce travail se fait en cinq jours sur une proposition en rapport avec une thématique ou une méthode de travail : par exemple, la répétition de phrases (boucles) avec un décalage (travail qui s'apparente à la composition musicale contemporaine).

Ce travail est relié à la technique par l'utilisation des agrès. Dans la mesure des possibles, le niveau technique des propositions correspondra au niveau supérieur maîtrisé par l'étudiant sans mise en danger.

Ce travail se nourrit des expériences précédentes, avec différents intervenants (2 AEC par trimestre) sous le contrôle du professeur afin de dissuader l'étudiant de répéter des tentatives similaires et de l'encourager à creuser davantage les propositions pour éviter qu'il ne soit à court d'idées. (Attention au danger du papillonnage pour l'étudiant qui s'engagerait dans trop d'expérimentations au risque de perdre son orientation).

Une gymnastique créative se met au fil des AEC et des « Cartes blanches » facilitant des propositions plus riches et variées artistiquement ; de plus, un effet de contagion créatrice sur certains étudiants plus inhibés s'observe. (Réactivité)

La vigilance active d'un professeur est nécessaire. Il joue alors le rôle d'interface entre le « créateur intervenant » et l'étudiant pour éviter que les improvisations ou les recherches ne deviennent incontrôlées voire dangereuses pour l'étudiant et ses camarades.

Même si certains agrès peuvent être perçus comme une contrainte supplémentaire, ou comme « anti-créatifs », il n'en est rien. Au contraire, il faut faciliter et encourager leur intégration dans des propositions de recherche artistique.

Les sangles mettent en jeu à la fois l'aérien (la liberté du vol) et le sol (la prise, l'enroulement etc.).

Le professeur attiré qui encourage la créativité de l'étudiant est important au quotidien. Cependant, l'étudiant prendra des risques artistiques différents avec un tiers (intervenant) dont la présence sera de courte durée (échanges et interactions réciproques souvent porteurs de résultats artistiques).

La question du sens abordée sans jugement

Abstraction ou narration, l'étudiant doit fixer la règle du jeu (je). La notion de plaisir dans la recherche est importante : elle permet de repousser les limites et les blocages. Elle est également un contrepoinç au travail physique souvent douloureux.

La présentation des travaux

Dans la présentation des travaux, il est primordial de poser un acte artistique devant un public et non pas de convoquer un public à une simple répétition. L'étudiant doit prendre conscience, doit adopter un « état de corps » spécifique face au public.

Notions et questions liées aux espaces

Les questions d'espace sont abordées le plus souvent dans des cours spécifiques de théâtre qui ne sont pas reliés à la pratique circassienne :

Comment franchir la barrière entre l'espace du jeu (piste etc.) et celui des spectateurs ? L'étudiant peut :

- utiliser des outils facilitant sa projection de l'espace du jeu à celui du public
- ignorer délibérément les spectateurs
- aller physiquement à leur contact
- utiliser des accessoires, des musiques, sa voix etc.
- travailler sur sa respiration

Il faut donc travailler des repères et des points d'appui pour que l'étudiant se sente le plus libre possible d'utiliser les instruments évoqués ci-dessus.

La notion du temps

Une des difficultés de ces présentations de travaux réside dans le temps, en effet le temps de l'interprète n'est pas le même que celui du spectateur.

Parfois, l'étudiant qui doute ne prend pas assez le temps d'installer sa présence sur la scène, ni de développer sa technique et son acte artistique. La durée de la présentation des travaux permet aux spectateurs de découvrir pleinement l'étudiant et son propos artistique et technique. A contrario, l'étudiant sûr de lui, qui fait confiance à son « état de corps », se sent bien et prend du plaisir sur scène, risque de perdre la rigueur et la concision de sa proposition en allongeant sa narration ou son acrobatie. Le spectateur finit par se sentir otage du propre plaisir de l'étudiant.

Retour critique et « débriefing »

Un retour critique sur ces travaux de présentation reste fondamental car il permet de mesurer l'écart entre la perception de l'étudiant et les ressentis des spectateurs. Même si l'exigence artistique et technique est présente, ces retours doivent être constructifs. En effet, certains de ces jeunes artistes (étudiants) sont fragiles. Il est parfois facile de réduire à néant une proposition non aboutie par un simple « bon mot ».

Bruno Krief

Une publication de la Fédération Européenne des Ecoles de Cirque professionnelles (FEDEC)

Éditeur responsable : FEDEC AISBL / Timothy Roberts (Président)

Auteurs : Sven Demey (coordination), Gérard Fasoli, Elena Fomina, Jonathan Fortin, Pascal Jacob, Bruno Krief, Martine Leroy, Howard Richard, Cyril Thomas

Participants experts-contributeurs : Yuri Bozyan, Estelle Claretton, Sven Demey, Elena Fomina, Victor Fomine, Jonathan Fortin, Lu Guang Rong, Bruno Krief, Martine Leroy, Pierrick Loizeau, Howard Richard

Participants actifs : Rasmus Aitouganov, Pierre Carrier, Martin Gerbier, Thierry Pecqueux, Steve Williams

Observateurs du groupe de réflexion : Daniela Arendasova, Gérard Fasoli

Coordinateur logistique sur place : Monique Marcil
(École nationale de cirque de Montréal)

Direction artistique de l'École nationale de cirque de Montréal : Daniela Arendasova, Marc Lalonde

Démonstration photos : Johan Brytz, Benjamin Courtenay, Joren Dawson, Bridie Hooper, Kerttu Pussinen, Jérôme Sordillon

Traduction anglaise : Luna Venturi Wellington

Design graphique : Émilie Anseeuw

Coordination générale : Amandine André, Julie Buttier, Danijela Jović, Gaëlle Le Breton, Mathilde Robin

Prises de vues : Sven Demey

Ce manuel est le produit du module de formation Sangles Aériennes organisé dans le cadre des activités FEDEC, accueilli par l'École nationale de cirque de Montréal du 19 au 23 mars 2012.

Toute reproduction ou traduction est strictement interdite sans l'autorisation préalable du titulaire des droits d'auteurs.

Ce projet a pu être réalisé grâce au soutien de la Commission européenne (DG éducation et culture – programme pour l'éducation et la formation tout au long de la vie). Cette publication n'engage que son auteur et la Commission européenne n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.



CIRQUE DU SOLEIL.



© Photos : Couverture : Centre National des Arts du Cirque - Michaël Vessereau - Philippe Cibille / P 2 : Le Lido - Tania Cervantes - Christophe Trouilhet / P 5 : Centre National des Arts du Cirque - Kasper Holm - Philippe Cibille / P 6 : National Centre for Circus Arts - Anonyme - Bertil Nilsson / P 9 : Scuola di Cirko Vertigo - Salvo Cappello - Maurizio Andruetto / P 14 : École nationale de cirque - Anonyme - Roland Lorente / P 17 : École de Cirque de Bordeaux - Gloria Villavicencio et Mael Deslandes - Tom Lacoste / P 18 : Centre National des Arts du Cirque 2011 - Jonas Leclere - Philippe Cibille / P 20 : École nationale de cirque - Anonyme - Roland Lorente / P 22 : Centre des Arts du Cirque Balthazar - Anonyme - Corinne Gal / P 23 : Le Lido - Tania Cervantes - Christophe Trouilhet / P 24-25 : Centre National des Arts du Cirque 2011 - Jonas Leclere - Philippe Cibille / P 49 : Centre National des Arts du Cirque 2011 - Jonas Leclere - Philippe Cibille / P 62 : Académie Fratellini - Anonyme - Julie Carretier-Cohen / P 66 : Centre National des Arts du Cirque - Jérôme Galan - Philippe Cibille / P 71 : Centre National des Arts du Cirque - Kasper Holm - Philippe Cibille / P 72 : National Centre for Circus Arts - Anonyme - Bertil Nilsson / P 78 : Centre National des Arts du Cirque - Michaël Vessereau - Philippe Cibille

www.fedec.eu

ECO



FEDEC

FÉDÉRATION EUROPÉENNE
DES ÉCOLES DE CIRQUE
PROFESSIONNELLES

INSTRUCTION MANUAL

AERIAL STRAPS

103



FEDEC

EUROPEAN FEDERATION
OF PROFESSIONAL
CIRCUS SCHOOLS