



# Chapitre

## Barre russe

# FEDEC

FÉDÉRATION EUROPÉENNE  
DES ÉCOLES DE CIRQUE  
PROFESSIONNELLES

EUROPEAN FEDERATION  
OF PROFESSIONAL CIRCUS SCHOOLS

**Écrit par  
Glen Stewart**

**Contributeurs:**

Juan-Carlos Benitez  
Lucy Francis-Litton  
Juliette Hardy-Donaldson  
Sainbayar Janchivdorj  
Darek Karczewski  
Sylvain Rainville  
André St-Jean  
Jarek Wojciechowski

Ce document est édité par la FEDEC – Fédération  
Européenne Des Écoles de Cirque professionnelles.  
Il est gratuit et ne peut être vendu.



# BARRE RUSSE

10

<b>Introduction</b>	2
<b>Partie 1. Barre simple ou barre triple</b>	3
<b>Partie 2. Construction des barres</b>	4
2.1. Construction de la barre simple	4
2.2. Construction de la barre triple	5
<b>Partie 3. Sécurité</b>	11
3.1. Communication dans le groupe	11
3.2. Travail à la longe	11
3.3. Parade	13
<b>Partie 4. Les bases de la barre simple</b>	15
4.1. Appuis tendus renversés sur la barre	20
4.2. Proposition de progression sur barre simple	21
<b>Part 5. Les bases de la barre triple</b>	22
5.1. Position des porteurs	22
5.2. Les 4 étapes à maîtriser par les porteurs	23
5.3. L'entraînement du voltigeur	26
Monter sur la barre	27
Position des pieds sur la barre	28
Commencer à sauter	29
5.4. Proposition de progression sur barre triple	30
<b>Part 6. Entraînement sur trampoline</b>	31
Prendre de la hauteur	31
Les rotations	31
Position des bras	31
Conseils pour développer de bonnes habitudes lors de l'entraînement	31
Position du corps lors de la réception	32

Ce manuel présente une introduction à la barre russe, et ses principales caractéristiques techniques. Son objectif est d'aider les professeurs et les étudiants à construire leur propre barre, afin qu'ils puissent en découvrir les aspects techniques en toute sécurité.

Dans ce manuel sont présentées les bases du travail sur barres simple et triple. Il existe des variantes et des alternatives aux techniques et équipements proposés dans l'ouvrage : au fil du temps, étudiants et professeurs auront le loisir d'affiner leur propre sensibilité et d'y adapter leur pratique.

Le trampoline est un outil d'apprentissage indispensable au développement des compétences acrobatiques du voltigeur. Il est donc vivement conseillé, tant au professeur qu'à ses étudiants, d'avoir de solides connaissances dans ce domaine. Ce manuel présente de façon sommaire de quelle manière le trampoline peut et devrait être utilisé dans le cadre de la pratique de la barre russe. Cependant, pour qui souhaite devenir pleinement compétent dans ce dernier domaine, une connaissance technique du trampoline est un pré-requis indispensable.

## Partie 1. / Barre simple ou barre triple?

Certains numéros se prêtent mieux à la barre simple. Les acrobaties comportant des appuis renversés par exemple sont plus faciles à réaliser sur barre simple, dans la mesure où le voltigeur peut agripper une barre cylindrique unique, plutôt qu'une barre plate et large. En outre, la flexibilité et la longueur d'une barre triple donnent trop de puissance aux numéros d'appuis renversés, ce qui peut s'avérer dangereux pour le voltigeur qui doit se réceptionner sur les mains.

Par contre, la puissance offerte par la barre triple permet au voltigeur d'atteindre un niveau de difficulté acrobatique bien plus élevé.

Les porteurs ont besoin de temps pour trouver comment équilibrer le voltigeur. Il en va de même pour ce dernier, qui doit pouvoir renoncer à contrôler son propre équilibre et s'en remettre aux porteurs.

La barre simple est un excellent outil d'apprentissage pour le contrôle de l'équilibre, tant pour les porteurs que pour le voltigeur. Il est donc recommandé que les étudiants s'entraînent d'abord sur barre simple avant de passer à la pratique de la barre triple.

### 2.1. Construction de la barre simple

La barre russe simple est constituée d'une perche en fibre de verre. Bien souvent on utilise à cette fin du matériel d'occasion, destiné originellement au saut à la perche. Contrairement à d'autres matériaux, la fibre de verre présente l'avantage de résister à la chaleur, au froid et aux intempéries. Pour peu que la perche ne soit pas fendue ou affaiblie d'une quelconque manière, elle offre une durée de vie considérable. Habituellement, la longueur de la perche varie entre 2,5 et 3,5 m. Son diamètre est de 45 à 50 mm. Les perches utilisées pour la barre simple ont un diamètre légèrement plus élevé que pour la barre triple, et sont également plus courtes. Pour bien choisir sa perche, il faut prendre le poids du voltigeur en considération. Plus le voltigeur est léger, plus la perche devra être flexible.

Les perches sont toujours légèrement incurvées. Pour construire la barre, il faut positionner la perche de façon à ce que le point le plus bas de la courbe soit vers le sol (pour présenter la forme d'un sourire). Une fois la courbure de la perche identifiée, on peut marquer les deux extrémités de la courbe avec du scotch ou au feutre : cela permettra aux porteurs de repérer plus facilement dans quel sens ils doivent tenir la barre. À partir de son milieu, couvrir la barre de bande adhésive, sur 1 mètre ou 2 (par exemple avec une bande de physiothérapie), pour en favoriser la prise. Faire de même aux deux extrémités, à l'endroit où les porteurs soutiendront la barre. L'exact milieu de la barre sera marqué avec un morceau de scotch bien visible.

Il faudra probablement tester plusieurs perches avant de trouver celle qui conviendra le mieux au groupe, en termes de flexibilité. Cependant, cet aspect n'est pas aussi important pour la barre simple que pour la barre triple, dans la mesure où les numéros proposés sur barre simple sont souvent moins dynamiques. Si la barre choisie est trop flexible, on peut glisser une perche de diamètre inférieur à l'intérieur de la barre, pour rendre celle-ci plus rigide.

### 2.2. Construction de la barre triple

La barre triple est constituée de 3 perches en fibre de verre, reliées entre elles pour former une surface plane. Pour commencer, vérifier l'état général des perches et les écarter en cas de fissure. Pour ce faire, marteler délicatement chaque perche à l'aide d'un objet métallique. Si une variation de son se produit, cela signifie que la perche est fendue. Les perches présentent une légère courbure naturelle. Réunir les perches de façon à ce qu'elles soient toutes incurvées dans le même sens, courbe vers le bas.



## Partie 2. / Construction des barres

Il n'y a pas de longueur standard pour la barre russe. Chaque troupe devra donc établir quelle longueur lui convient le mieux. Généralement, les barres russes mesurent entre 4 m et 4m50, mais ces dimensions varient. Ce qui importe, c'est que la longueur de la barre corresponde au poids du voltigeur. Plus celui-ci est lourd, plus la barre doit être courte et rigide. Inversement, un voltigeur plus léger devra travailler sur une barre souple, sans quoi son poids ne lui permettra pas de faire ployer la barre et de générer la puissance nécessaire.

Il se peut que l'une des perches utilisées soit plus flexible que les deux autres. Le cas échéant, la placer entre les deux autres afin que les parties latérales de la barre réagissent de façon similaire et offrent une certaine rigidité à la perche. Si une perche plus souple est placée à l'extérieur, la barre russe aura tendance à se tordre. Plus la barre est flexible, plus le travail des porteurs en est facilité : l'effort exigé par la charge est réparti sur une plus longue durée. Naturellement, si la barre touche le sol lorsque le voltigeur atteint le point le plus bas de son mouvement, c'est que celle-ci est trop souple.

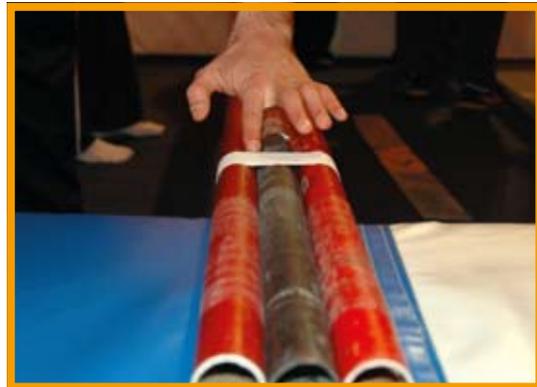
### Étape 1

Lorsque les perches sont à même longueur et alignées, utiliser une bande adhésive (par exemple de la bande de physiothérapie) pour les maintenir ensemble. Coller la bande sur trois zones équidistantes : une à chaque extrémité de la barre et une au centre. La bande adhésive ne doit pas être trop serrée, pour éviter de tordre les perches. Ces trois bandes adhésives servent uniquement à maintenir les perches en position.

### Étape 2

Faire un joint en silicone entre chaque perche. Ainsi, celles-ci seront maintenues en place, sans perdre leur flexibilité. Passer un doigt mouillé sur le silicone qui vient d'être appliqué, pour le faire pénétrer dans les interstices entre les perches.

Si par la suite on désire remplacer ou récupérer l'une des perches, le silicone peut être facilement éliminé. Appliquer le silicone sur le dessus et le dessous des perches.

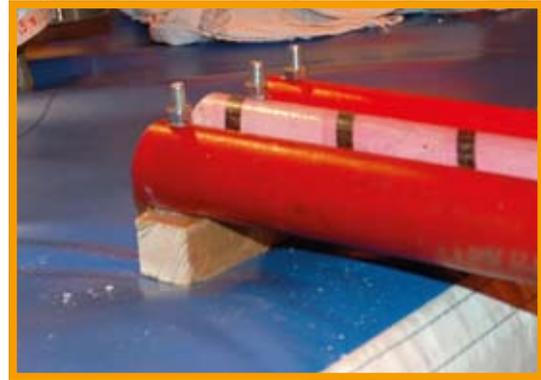


## Partie 2. / Construction des barres

Une fois le silicone appliqué, consolider l'ensemble à l'aide de deux ou trois bandes adhésives supplémentaires. Cela permettra de maintenir tous les éléments ensemble pendant le reste du travail.

### Étape 3

A chaque extrémité de la barre, sur sa face inférieure, fixer un petit morceau de bois (de dimensions approximatives de 3 cm x 3 cm x la largeur de la barre russe). Fixer les morceaux de bois à l'aide de boulons, passant au travers du bois et des perches. Il est recommandé d'insérer des arrêts en bois à l'intérieur de chaque perche, de façon à ne pas écraser et endommager la fibre de verre lors du serrage des boulons.



### Étape 4

Pour aménager une zone de réception plate sur la barre, fixer une planche mince et flexible au centre de celle-ci, sur sa partie supérieure. Le bois utilisé pour la confection des planches de surf des neiges est particulièrement adapté à cet usage, mais tout autre type de bois peut convenir, pour autant qu'il soit mince et flexible.

Cette planche permet au voltigeur de ne pas être en contact avec le profil des perches et assure ainsi une zone stable pour la réception.

S'assurer avec grand soin que la zone de réception est bien centrée. Utiliser les marques faites au préalable, et vérifier en reprenant les mesures.



La zone de réception en bois doit être légèrement plus étroite que l'ensemble des trois perches, pour qu'il n'y ait pas de bord tranchant sur les parties latérales de la barre.

## Partie 2. / Construction des barres



Une autre possibilité pour confectionner la zone de réception est d'utiliser de la corde (au lieu du bois). Couper les morceaux de corde selon la longueur souhaitée pour la zone de réception. Insérer la corde dans les interstices entre les perches et la fixer à l'aide de silicone. Il n'est pas indispensable de recouvrir la zone de réception de mousse, mais cela a l'avantage de rendre la barre plus confortable et plus sûre pour les débutants, ou pour les voltigeurs qui travaillent à pieds nus. Cependant, il se peut que la zone de réception devienne par conséquent un peu moins stable.

### Étape 5

Retourner la barre et fixer des bandes de mousse à ces deux extrémités, sur sa partie inférieure. Ce rembourrage protégera les épaules des porteurs.

L'épaisseur du rembourrage est arbitraire (il s'agit de la mousse verte montrée sur la figure 9). Un bon rembourrage améliore le confort des porteurs, mais à l'excès il peut rendre la barre instable et difficile à contrôler.

Si la barre est destinée à être utilisée par plusieurs voltigeurs, dans le cadre d'une école par exemple, il faut augmenter la longueur du rembourrage aux extrémités de la barre. Cela permettra aux porteurs d'avancer vers le milieu de la barre ou au contraire de reculer, pour moduler la longueur de la barre en fonction du poids du voltigeur.

### Étape 6

Procéder au recouvrement de finition avec de la bande adhésive, comme sur une barre de trapèze. Recouvrir chaque tour d'adhésif à la moitié de sa largeur afin que les perches soient complètement masquées, d'un bout à l'autre de la barre. Arrivé à la zone de réception,



## Partie 2. / Construction des barres



maintenir les bords de la mousse vers le bas à l'aide d'un doigt, afin de former un bel arrondi. Eviter de serrer trop fortement la bande adhésive, car la barre russe pourrait se tordre. La bande adhésive devrait suffire à maintenir la mousse en place. Toutefois, si nécessaire, on peut utiliser un supplément de colle. Cela présente cependant un inconvénient : si une perche devait être remplacée ultérieurement, la mousse serait endommagée lors du démontage.

Pour terminer le travail, marquer le milieu de la barre ainsi que les bords de la zone de réception avec du scotch, de façon bien visible.

Laisser le silicone sécher pendant 24 heures avant d'utiliser la barre.

Les barres russes doivent être stockées et transportées avec précaution. Elles sont facilement endommagées en cas de choc ou de chute.

Après un certain temps, il se peut que le groupe constate une torsion inhabituelle dans la barre. C'est un signe que la barre doit être recollée et consolidée, ou que les perches sont peut-être endommagées.

## Partie 3. / Sécurité

Tout professeur se doit de sensibiliser ses étudiants aux dangers que peut présenter la barre russe. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle des mesures de sécurité doivent être prises lors des entraînements, pour en minimiser les risques.

Il faut s'assurer que l'environnement de travail soit sûr. La zone autour des porteurs doit être dégagée, afin qu'ils puissent se déplacer latéralement sans encombre, sur des tapis de taille et de densité appropriées. De part et d'autre de la barre, 2 à 3 mètres de tapis sont nécessaires au minimum pour permettre les déplacements et les chutes latérales.

### 3.1. Communication dans le groupe

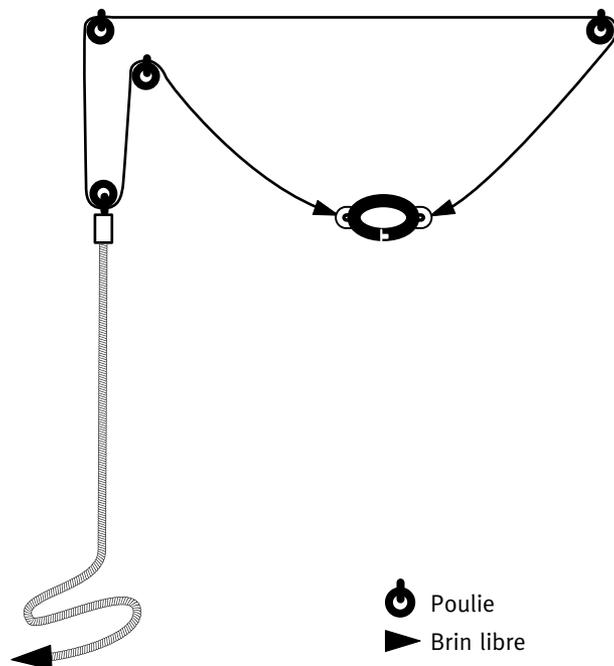
Le groupe doit s'accorder sur quelques mots clés, simples et clairs, pour rendre la communication claire et efficace. Chaque membre du groupe a le droit de crier «non» ou «stop» s'il a le sentiment qu'il serait dangereux de continuer l'exercice, ou s'il se sent mal à l'aise. **À ce signal, l'exercice doit être interrompu immédiatement.**

Les porteurs sont généralement en mesure d'absorber la puissance de la barre si le voltigeur est en perte de contrôle. Par contre, si c'est le voltigeur qui tente d'interrompre le saut alors que les porteurs lui délivrent de l'énergie, le voltigeur risque malgré tout d'être expulsé de la barre. Cependant, si les trois membres du groupe travaillent en symbiose et que la communication entre eux est claire, le risque de blessure s'en trouve grandement réduit. Tant les porteurs que le voltigeur doivent s'entraîner à absorber un rebond lorsque cela s'avère nécessaire, soit que l'exercice tourne mal, ou que la séquence touche à sa fin. Le voltigeur peut également développer cette compétence au trampoline.

### 3.2. Travail à la longe

Un système de longe est particulièrement utile pour suivre les mouvements latéraux du voltigeur. Ce système est constitué d'un cordage. L'un des bouts de la corde reste libre. L'autre bout passe par deux poulies placées en hauteur, puis vers le bas pour former une boucle près du longeur, puis à nouveau vers le haut dans une troisième poulie, et enfin à nouveau vers le bas, où le second bout de corde reste libre.

Dans la boucle qui pend près du longeur, placer une quatrième poulie (placer la roue à l'intérieur de la boucle), et y attacher un deuxième cordage, qui sera manipulé par le longeur. Lors de l'utilisation de ce système, la tension dans les cordages doit impérativement rester constante.



Il faut que le voltigeur puisse faire totale confiance au longeur, qui doit, pour sa part, avoir une connaissance technique de la discipline qu'il suit à la longe. Pour être un bon longeur, il faut beaucoup de pratique et d'expérience. Les professeurs qui débutent dans le métier devraient commencer par n'accompagner que les exercices de base à la longe, avant de travailler les acrobaties plus complexes. Suivre les étudiants à la longe sur trampoline est une manière efficace de pratiquer cette technique. Bien que la longe soit un outil essentiel pour accompagner les numéros les plus complexes, il est important que cet outil ne soit pas utilisé à l'excès, ceci pour éviter que les porteurs et le voltigeur n'en deviennent dépendants. Au début de l'apprentissage, nombreuses sont les compétences qui peuvent être travaillées sans l'aide de la longe. Il est absolument indispensable d'empêcher les porteurs de développer une certaine paresse ou de diminuer leur vigilance sous prétexte que le voltigeur est suivi à la longe. De la même façon, le voltigeur doit apprendre à terminer chaque saut et à se réceptionner correctement, comme s'il n'y avait pas de longe. Tout le groupe doit rester conscient que la longe n'est qu'un outil d'apprentissage temporaire. Si le groupe s'appuie trop sur cette sécurité, la transition vers le travail sans longe peut s'avérer ardue. Le longeur doit aussi s'assurer qu'il n'influence pas trop l'exercice. Trop de tension sur la longe produit un effet sur le voltigeur, ce qui peut restreindre l'amplitude de ses mouvements, ou modifier la perception des porteurs et du voltigeur. Inversement, trop de mou dans le cordage entraîne un risque d'accident, dans la mesure où le longeur perd alors le contrôle du voltigeur, en cas de besoin en phase descendante. Il se pourrait en outre que le voltigeur s'emmêle dans un cordage trop lâche.

### 3.3. Parade

La sécurité, tant psychologique que physique, est nécessaire lorsque l'on travaille sans longe. Pour cette raison, les pareurs doivent être pleinement conscients de leurs propres limites physiques – par exemple, il se peut qu'une personne de petite taille soit moins à même d'assumer ce rôle en toute sécurité. Il est important que le groupe choisisse son pareur avec soin. Le pareur doit être investi dans sa tâche et avoir conscience de la confiance qui lui est accordée par le groupe. Son rôle est de protéger le voltigeur d'une chute, avec les risques de blessure que cela comporte pour lui-même. Le pareur doit comprendre la communication utilisée par le groupe, pour pouvoir communiquer avec lui si nécessaire. Tout comme pour le travail à la longe, le pareur doit être informé des figures qui vont être exécutés. Le pareur doit parfois s'approcher très fortement de la barre. Il peut y avoir contact entre la barre et le pareur, lorsque celui-ci s'avance pour attraper le voltigeur alors que la barre vient dans sa direction. Le pareur devrait être en mesure d'entourer la taille du voltigeur de ses deux bras lors de la réception, pour garder le contrôle sur le voltigeur quelle que soit la direction de sa chute éventuelle. Le pareur devrait également être capable d'attraper et de relâcher immédiatement le voltigeur, s'il constate que la figure s'est déroulée correctement. Si tous les membres du groupe sont prêts à travailler des figures plus complexes sans longe et/ou sans pareur, il faut encore que tout le monde s'accorde au préalable sur le niveau de difficulté des exercices et sur le contenu de la figure. Toute hésitation est source d'accident.

## Partie 4. / Les bases de la barre simple

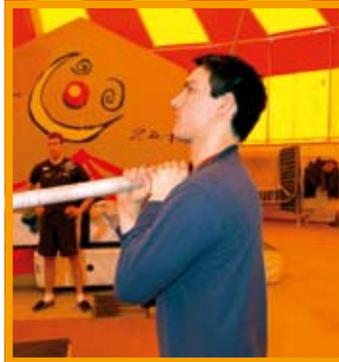
Il y a trois positions principales pour le travail sur barre simple : à hauteur de taille, de poitrine et au-dessus de la tête. A chacune de ces hauteurs, les porteurs doivent adopter une position impeccable afin de se protéger le dos. À hauteur de taille, les porteurs doivent se tenir le plus droit possible, les bras légèrement fléchis, pour s'assurer que la barre ne soit pas trop basse. Le poids de la barre doit être soutenu par les paumes de la main, et pas seulement par les doigts. À hauteur de poitrine, les porteurs doivent garder les deux coudes le plus bas possible, pour faire en sorte que leurs mains soient suffisamment en rotation. Ainsi, une fois encore, le poids du voltigeur est soutenu par les paumes de la main et non uniquement par les pouces. Lorsque l'on travaille la barre à hauteur de poitrine ou au-dessus de la tête, la main postérieure du porteur doit recouvrir l'extrémité de la barre, qui est dure. Ainsi, grâce à sa main, le porteur se protège d'une éventuelle blessure.

### Les trois positions principales pour la prise de la barre:

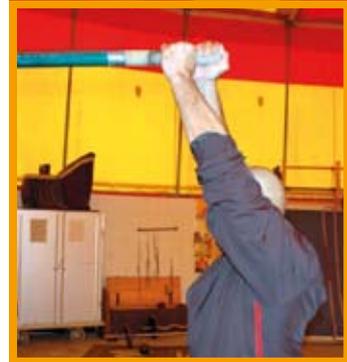
À hauteur de taille



À hauteur de poitrine



Au dessus de la tête



**Note:** Le corps du porteur doit être en parfait alignement. Ses épaules devraient être plus fléchies, contrairement à ce qui est montré sur les photos.

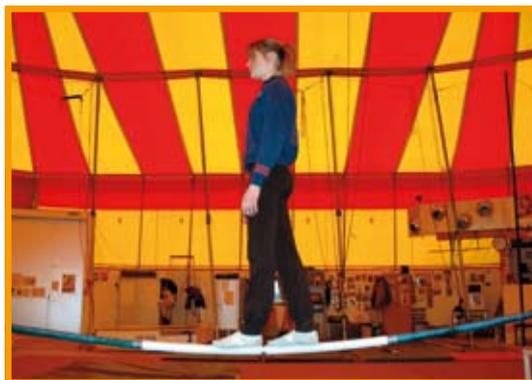
Pour passer de la position à hauteur de taille à la position à hauteur de poitrine, les porteurs doivent changer de prise en retournant les mains. En douceur, les porteurs soulèvent la barre avec le voltigeur, à hauteur de menton. Les mains sont ensuite placées sous la barre par une légère rotation, pour enfin atteindre une hauteur normale, sur la poitrine. Certains porteurs reposent volontiers les mains sur leur poitrine pour supporter le poids de la barre en attendant de trouver l'équilibre.



## Partie 4. / Les bases de la barre simple

Le changement de prise peut s'opérer soit une main à la fois, soit les deux mains en même temps. Tant que la barre ne part pas en torsion, ce qui perturberait inévitablement l'équilibre du voltigeur, les deux méthodes sont acceptables.

- Le levage se fait en douceur, pour s'assurer que le voltigeur ne perde pas le contact avec la barre.
- Les porteurs doivent maintenir la barre devant eux et lui imprimer son mouvement avec tout le corps, sous le voltigeur, pour trouver l'équilibre. En aucun cas, il ne faut déplacer la barre uniquement avec les bras. Les porteurs doivent également éviter de se retrouver en équilibre sur une jambe. Ils doivent au contraire s'assurer que leur poids soit toujours réparti sur leurs deux pieds.
- Lors des déplacements latéraux, les porteurs ne peuvent pas croiser les jambes. Ces déplacements s'effectuent donc en crabe. Ce mouvement doit rester fluide et en contrôle.
- Lorsque le voltigeur monte sur la barre, les porteurs doivent fléchir suffisamment les jambes pour que le voltigeur puisse se hisser facilement. Les porteurs peuvent reposer les coudes sur leurs cuisses en attendant que le voltigeur soit en position. Le voltigeur doit d'abord poser le pied arrière sur la barre, et ensuite seulement le pied avant : il est plus facile de trouver la bonne position pour le pied qui est devant soi que pour le pied arrière.
- Dès que les deux pieds du voltigeur sont en position sur la barre, les porteurs peuvent se redresser et trouver leur équilibre. Le poids du voltigeur doit être également réparti sur les deux pieds, ceux-ci étant alignés l'un devant l'autre, et bien en appui sur la partie supérieure de la barre.



## Partie 4. / Les bases de la barre simple

L'une des difficultés principales pour les voltigeurs débutants est de résister à la tentation de trouver eux-mêmes leur équilibre au lieu de s'en remettre aux porteurs. Le voltigeur doit donc garder les bras le long du corps, les doigts effleurant légèrement ses cuisses. Cette position l'empêche d'utiliser ses bras pour trouver son équilibre. Si ses mains font des mouvements de haut en bas le long des cuisses, c'est le signe que le voltigeur essaie de trouver son équilibre avec le haut du corps, au lieu de laisser travailler les porteurs. Pour aider le voltigeur, on peut l'encourager à fixer ses doigts en position sur ses cuisses.

Faire travailler des porteurs expérimentés avec des voltigeurs débutants au sein d'une même équipe est d'un grand soutien pour ces derniers (et vice versa) : ils peuvent ainsi se concentrer sur la technique et mieux comprendre le rôle qu'ils ont à jouer dans le groupe.

- Le voltigeur doit garder des jambes toniques mais le haut du corps détendu.
- Pour trouver l'équilibre du voltigeur, les porteurs doivent observer le buste de celui-ci pour anticiper son mouvement et agir en conséquence.
- Le voltigeur doit garder la tête droite et fixer le bout de la barre.
- Les porteurs peuvent procéder à des petits ajustements avec les bras et les épaules, mais les corrections plus importantes doivent s'effectuer à l'aide des pieds. Les porteurs doivent réagir rapidement à tout mouvement du voltigeur, mais jamais brusquement.

Un bon exercice pour entraîner l'équilibre tant des porteurs que du voltigeur consiste à balancer la barre d'un côté et de l'autre. Le voltigeur doit apprendre à ne pas réagir lorsqu'il se trouve en déséquilibre. Quant aux porteurs, ils s'entraînent à contrôler ensemble les mouvements du voltigeur. Les porteurs peuvent aussi s'entraîner à placer des objets en équilibre sur la barre. Il est conseillé d'utiliser quelque chose de mou, de façon à ce que personne ne soit blessé si l'objet venait à tomber. Cet exercice permet de s'assurer que les porteurs contrôlent totalement l'équilibre. Cet peut être pratiqué tant à hauteur de taille que de poitrine.

Pour aborder la technique des rebonds, le voltigeur ne fléchit pas les jambes dans un premier temps : il reste fixe pendant qu'il est propulsé. Une fois que les porteurs sont familiarisés avec l'exercice, le voltigeur peut ajouter une flexion des jambes afin d'augmenter la puissance du saut.

- Pour les rebonds et les saltos, c'est le voltigeur qui est responsable de maintenir sa position au centre de la zone de réception, et de se réceptionner sur les pieds sans déplacement intempestif vers l'avant ou l'arrière. En effet, même si les porteurs peuvent compenser en ajustant leur position d'avant en arrière, cela leur complique la tâche et peut entraîner des accidents : à cause d'un mouvement trop brusque de son partenaire, l'un des porteurs pourrait lâcher la barre, ou bien être projeté en arrière et tomber.
- Lorsque l'on travaille avec la barre au dessus de la tête, la position du dos est primordiale pour les porteurs. Quand les bras sont levés, il est plus difficile de stabiliser le bas du dos. C'est pourquoi les porteurs ainsi que leurs professeurs doivent être attentifs à corriger toute mauvaise posture. Parfois la force des porteurs peut être un facteur limitant. La préparation physique des porteurs doit donc être centrée sur la stabilité et la force, en particulier celle du bas du dos.

## Partie 4. / Les bases de la barre simple

position correcte de la barre au dessus de la tête.



si la barre est maintenue trop loin derrière la tête, il y a un risque qu'elle heurte la tête du porteur en descendant. En outre, pour éviter la barre, le porteur risque de se blesser en arquant le dos.

sur cette photo, la barre est maintenue trop en avant. Dans cette position, il est impossible pour le porteur de contrôler la descente du voltigeur.



#### 4.1. Appuis tendus renversés sur la barre

Pour les appuis tendus renversés, les poignets du voltigeur doivent être bien alignés sur le dessus de la barre. Les bras sont en légère rotation, pour éviter de forcer trop sur les poignets. Une position trop en avant ou trop en arrière met la barre en torsion. Il est alors plus difficile de maintenir le voltigeur en équilibre.

On conseille au voltigeur débutant de pratiquer l'appui tendu renversé avec les mains ouvertes (les doigts pointant vers le sol), plutôt que de serrer la barre. De cette manière, le voltigeur n'est pas tenté de contrôler lui-même son équilibre, et les paumes de ses mains prennent ainsi naturellement leur position correcte.

## Partie 4. / Les bases de la barre simple

Si l'appui tendu renversé est trop en arrière, les poignets du voltigeur risquent de souffrir. Au contraire, une position trop en avant provoque une torsion dans la barre et des pertes d'équilibre.

La montée en appui renversé se fait à partir d'un appui avant, sur la barre. Il se peut que le voltigeur doive plier les jambes pour éviter de toucher le sol lorsque la barre ploie sous son poids. Certains voltigeurs gardent cependant les jambes tendues, et penchent leur corps en avant, de façon à ce que leurs pieds ne soient pas en contact avec le sol. Cet exercice est facilité s'il n'y a pas de tapis au sol et si le contrôle est efficace. Les porteurs suivent le déplacement du voltigeur en imprimant un mouvement circulaire. Ils poussent le centre de gravité du voltigeur depuis l'arrière vers le haut, puis placent la barre juste en dessous de son centre de gravité lorsqu'il est en position.

Pour revenir en position d'appui avant, le voltigeur peut casser l'angle de ses épaules, mais les porteurs peuvent aussi déplacer la barre sous le voltigeur. Dans un cas comme dans l'autre, les porteurs doivent amener la barre devant les hanches du voltigeur pour contrôler et ralentir sa descente.

### 4.2. Proposition de progression sur barre simple

- Monter sur la barre simple portée à hauteur de taille, avec l'aide d'un pareur.
- Pratiquer les chutes latérales en toute sécurité.
- Monter sur la barre simple de façon autonome.
- Conserver son équilibre à différentes hauteurs.
- Pratiquer l'appui tendu renversé avec l'aide d'un pareur, à hauteur de taille.
- Pratiquer l'appui tendu renversé à différentes hauteurs.
- Descendre d'appui tendu renversé avec l'aide d'un pareur ou d'une longe.
- Monter en appui tendu renversé avec un pareur ou une longe.
- Monter et descendre en appui tendu renversé de façon autonome.

### 5.1. Position des porteurs

Les porteurs se font face, et portent la barre sur la même épaule. La majorité des porteurs ont une préférence pour l'épaule droite.

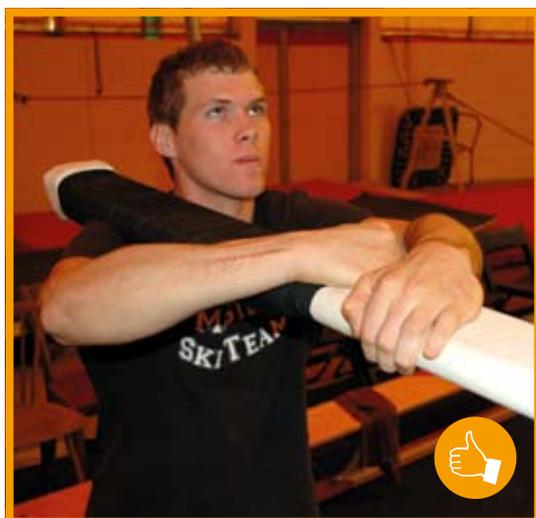
Il est envisageable de porter la barre sur les épaules opposées (par exemple, sur l'épaule droite d'un porteur et sur la gauche de l'autre), mais il vaut beaucoup mieux utiliser la même épaule. Si ce n'est pas le cas, les porteurs se trouvent tous deux du même côté de la barre, ce qui a pour conséquence que le voltigeur est constamment décalé par rapport à leur centre de gravité. La barre peut alors facilement être inclinée ou sauter de l'épaule du porteur.

Les deux porteurs doivent se pencher légèrement en avant pour créer une base plus large et plus stable. Cela compense aussi le mouvement de recul provoqué par la détente de la barre après chaque flexion, lorsque le voltigeur est propulsé vers le haut.

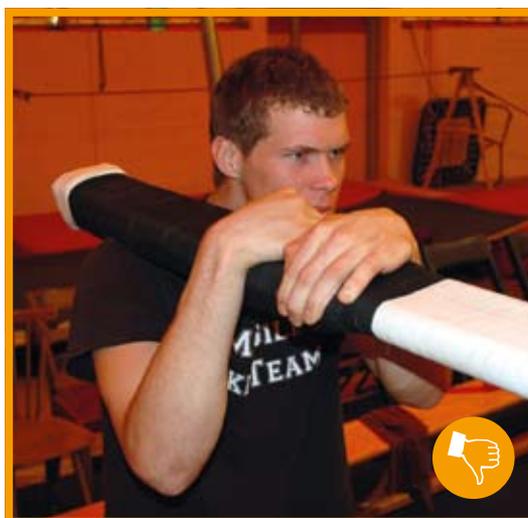
Les porteurs soulèvent leur coude extérieur pour s'assurer que la barre reste la plus stable et la plus horizontale possible. Les porteurs placent leurs mains sur la barre pour amplifier la puissance du saut et la stabilité de la barre. Leurs bras doivent se trouver à une distance confortable du corps. En fonction de ses préférences, le porteur peut choisir quel bras il va placer devant l'autre.



Position correcte



Position incorrecte



## Partie 5. / Les bases de la barre triple

Les jambes des porteurs doivent être légèrement écartées. Si toutefois elles le sont trop, les déplacements latéraux sont bien sûr plus difficiles.

Tout en gardant la poitrine tournée vers l'intérieur, les porteurs doivent déplacer légèrement leur torse vers la gauche (si la barre est placée sur l'épaule droite), de façon à ce que la barre soit au milieu de l'espace séparant les deux pieds. Le poids de la barre doit ainsi être réparti équitablement sur les deux pieds, et le dos ne doit subir aucune tension.

Si les porteurs n'ont pas la même taille, l'un d'entre eux doit fléchir les jambes légèrement plus que l'autre, pour compenser cette différence. Le voltigeur devrait faire face au plus petit des porteurs : il est plus confortable pour lui d'être face à la pente. Les porteurs les plus grands sont en général aussi plus forts, et sont ainsi plus à même de soutenir des poids importants, ce qui peut arriver si le voltigeur perd le contrôle et se réceptionne trop en arrière (ce qui est plus courant qu'en avant).

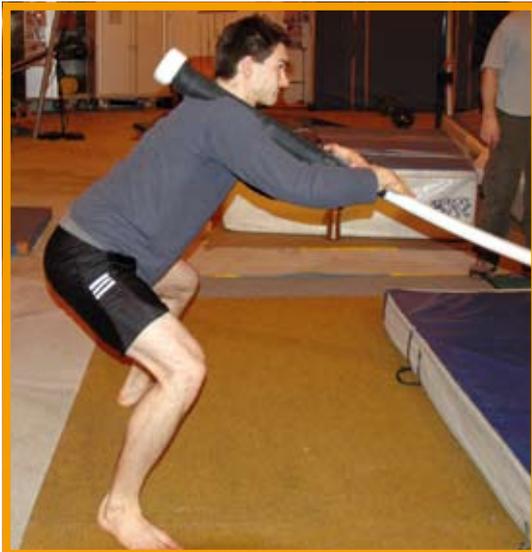
### 5.2. Les 4 étapes à maîtriser par les porteurs

#### 1 L'équilibre

- Les porteurs doivent être en mesure de réagir au plus vite si le voltigeur devait perdre l'équilibre. Leurs mouvements doivent être souples et continus.
- Les porteurs doivent garder les jambes légèrement fléchies, pour pouvoir réagir rapidement et en douceur. Si nécessaire, leurs déplacements peuvent s'effectuer sur le côté, mais jamais en croisant les jambes.

#### 2 La poussée

- Pour charger la barre, les porteurs se penchent en avant (par une flexion des hanches), et poussent sur la barre pour en augmenter la courbure.



## Partie 5. / Les bases de la barre triple

- Ils amènent le poids de leur corps fortement en avant, sur les orteils, pour compenser le recul de la barre au moment de sa détente. Les porteurs poussent la barre vers le bas avec leurs mains (ceci permet au dos de rester en bonne position, et évite à la barre de rebondir sur l'épaule aux moments de l'envol et de la réception).
- Le rythme des rebonds doit être ajusté en fonction du poids et de la taille du voltigeur, mais aussi en fonction du degré de flexibilité de la barre. Les porteurs doivent être à même de sentir à quel moment le voltigeur atteint un rythme d'impulsion adapté.

### 3 Le placement de la barre sous le voltigeur

- Les porteurs doivent observer le buste du voltigeur : ils doivent imaginer un rectangle reliant les épaules du voltigeur à ses hanches. Ce rectangle doit en permanence rester droit et au-dessus de la barre. Les porteurs ne fixent jamais leur attention sur les jambes ou les pieds du voltigeur.
- C'est le voltigeur qui doit veiller à se réceptionner au milieu de la barre. Toutefois, s'il se réceptionne trop en arrière, le porteur concerné peut tenter de supporter l'excédent de charge. Les deux porteurs peuvent également se déplacer en même temps pour placer la barre correctement en dessous du voltigeur. Toutefois, lors d'un tel déplacement, il est plus difficile pour les porteurs de conserver une position correcte pour réceptionner le voltigeur. Comme mentionné ci-dessus, l'opération peut s'avérer dangereuse, et les risques de blessure sont beaucoup plus élevés.



### 4 La réception

- Les porteurs doivent s'élever le plus possible afin de réceptionner le voltigeur. Certains porteurs sautent pour amener la barre près des pieds du voltigeur le plus tôt possible. Ainsi le voltigeur est-il moins longtemps en chute libre. Les porteurs peuvent également répartir la force de réception sur une plus grande distance. Ces deux facteurs réunis permettent une réception beaucoup plus en douceur.
- Un bon exercice pour aider les porteurs à travailler ensemble consiste à lancer une balle en l'air (par exemple une balle de jongleur), et à demander aux porteurs d'essayer de placer la barre sous la balle.

## Partie 5. / Les bases de la barre triple



Les porteurs ont pour tâche de placer la barre sous le centre de gravité du voltigeur. Le voltigeur, quant à lui, doit s'assurer que ses pieds sont placés sous son centre de gravité pour la réception, et dans l'alignement de la barre. Si le voltigeur fait une erreur et se déporte latéralement, les porteurs doivent impérativement déplacer la barre sous le centre de gravité du voltigeur. En effet, il est beaucoup moins risqué pour le voltigeur de se réceptionner sur une barre souple que sur le sol. Pour les sauts et les saltos, c'est le voltigeur qui est responsable de maintenir sa position au centre de la zone de réception. Il ne peut y avoir de déplacement d'avant en arrière. Les séances d'entraînement doivent mettre l'accent sur cette compétence (le trampoline est un outil essentiel pour atteindre cet objectif).

- Les porteurs doivent avoir connaissance des figures qui vont être exécutées. En effet, il est essentiel que les porteurs puissent anticiper les mouvements du voltigeur et ainsi estimer si les rotations sont adéquatement réalisées.
- Si le voltigeur perd l'équilibre vers l'avant ou vers l'arrière et a besoin de marcher le long de la barre pour retrouver le contrôle, le porteur peut lever une main à l'approche du voltigeur, pour éviter que celui-ci ne lui tombe dessus, ou ne tombe derrière lui.



Les porteurs cherchent constamment l'équilibre du voltigeur, y compris lorsque la barre est infléchi par le poids de celui-ci. Il est important cependant que les porteurs reviennent à une position plus confortable dès qu'ils en ont la possibilité, car cette recherche d'équilibre en position accroupie est fatigante, notamment pour les genoux.

Il faut aussi que les porteurs apprennent à réagir en cas de problème. Comme exercice, on peut suggérer au voltigeur de sauter délibérément en perte d'équilibre (par exemple au signal d'une tierce personne), que les porteurs soient prêts ou non. Les porteurs acquièrent alors de bons réflexes même lorsqu'ils ne sont pas dans une position idéale.

### 5.3. L'entraînement du voltigeur

Tout voltigeur doit avoir reçu une formation acrobatique avant de commencer à pratiquer la barre russe. Il doit pouvoir se réceptionner et chuter en toute sécurité, que ce soit latéralement, en avant, en arrière, en vrille ou en plein salto.

Lorsque le voltigeur se sent à l'aise en position debout et qu'il laisse aux porteurs le soin de contrôler son équilibre, il peut s'entraîner à marcher d'avant en arrière sur la barre, et ce avant de commencer à pratiquer le saut. Cet exercice prépare le voltigeur aux inévitables pertes d'équilibre qui se produisent lors des entraînements.

#### 1 Monter sur la barre

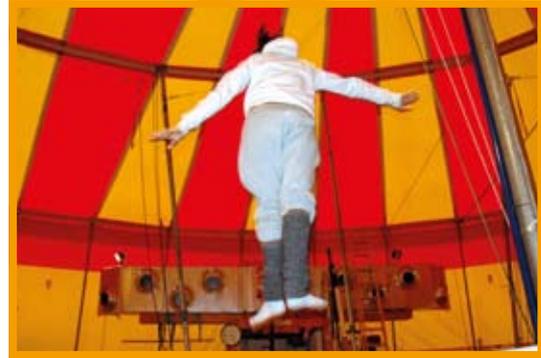
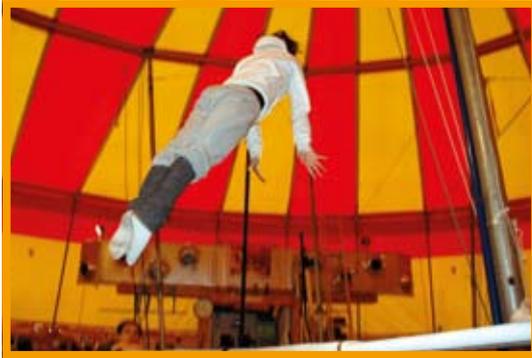
On peut monter sur la barre de différentes façons. Pour débiter, le voltigeur peut simplement poser les pieds dessus. Les porteurs doivent donc s'accroupir suffisamment pour que le voltigeur puisse monter facilement sur la barre. Il se peut que le voltigeur doive être aidé par son professeur.

Une autre façon de procéder, pour les voltigeurs plus expérimentés, est de monter en appui avant :

- Le voltigeur fait face à la barre, et d'un saut, il monte sur la barre en appui sur les mains et les hanches(en appui avant). Il plie les jambes au fur et à mesure que la barre est infléchi par son poids. Les porteurs quant à eux suivent le mouvement du voltigeur et amplifient la courbure de la barre. Lorsque le voltigeur quitte la barre, les porteurs poussent sur leurs bras et reviennent en position verticale, tandis que le voltigeur fait un 1/4 de tour, atterrit sur la barre face à un des porteurs. Ses pieds doivent être en 4<sup>e</sup> position de réception, c'est-à-dire tournés vers l'extérieur.



## Partie 5. / Les bases de la barre triple



### 2 Position des pieds sur la barre

Lorsqu'il est en position debout ou qu'il exécute un saut, le voltigeur positionne ses pieds l'un devant l'autre, de part et d'autre de la ligne centrale (tout comme sur la barre simple). Le voltigeur doit se laisser sentir quel pied il préfère placer en avant. Les pieds doivent être positionnés sur une ligne, au milieu de la barre. Si un pied (ou les deux) sortent de leur alignement, ou s'ils sont trop au bord de la barre, celle-ci peut se mettre en torsion.

Position correcte



Position incorrecte



Pour se réceptionner sur la barre après un saut, le voltigeur doit être en 4<sup>e</sup> position.



Cette position assure une réception beaucoup plus stable que lorsque les pieds sont alignés. En effet, les risques d'entorse de la cheville sont diminués. Les jambes du voltigeur doivent rester droites, mais ne peuvent pas être verrouillées : si les genoux sont verrouillés, ils risquent de se trouver en hyper-extension lors de la réception.

Au début, le voltigeur débutant tentera sans doute de fléchir les jambes afin d'absorber le choc de la réception, comme on le ferait au sol. Toutefois, il doit apprendre à garder les jambes tendues pour permettre à la barre et aux porteurs d'absorber l'énergie du saut.

Le voltigeur peut par contre fléchir les jambes pour absorber le recul de la barre s'il désire mettre fin au saut, tout comme on le ferait sur un trampoline. Il doit en outre toujours faire en sorte que ses pieds restent bien à plat sur la barre, et ne pas lever les talons comme on est souvent tenté de le faire.

### 3 Commencer à sauter

Avant de commencer à sauter, le voltigeur attend que les porteurs aient trouvé l'équilibre. Lorsque tel est le cas, le porteur qui fait face au voltigeur lui envoie un signal clair (il s'agit généralement d'un signal sonore). Le voltigeur effectue un léger mouvement de balancier sur le pied arrière, tout en levant les orteils du pied avant. Cela permet d'annoncer le début du tempo que les porteurs devront suivre. Ce mouvement n'a d'autre fonction que de signaler le début du saut.

Le voltigeur monte ensuite sur la pointe des pieds (il lève les bras simultanément), puis il fléchit une jambe et pousse sur la barre avec le pied (ses bras descendent le long du tronc). Une poussée opposée est alors générée par la flexion de la barre (les bras sont levés pendant le saut). Le fait de parvenir à une bonne synchronisation entre les flexions de jambe et le mouvement des bras aura un impact sur la puissance et la stabilité du saut. Il faut du temps pour acquérir le bon rythme à imprimer entre flexion et poussée des jambes.

Le voltigeur doit tenter d'incurver la barre autant que possible pour générer de la puissance et doit s'entraîner au préalable sur un trampoline. Les porteurs doivent pouvoir comprendre et sentir si les poussées du voltigeur sont harmonieuses, et communiquer leurs sensations avec ce dernier. Lorsque le voltigeur a les jambes fléchies, les porteurs doivent continuer à rechercher l'équilibre. Au début, il arrive souvent qu'ils perdent le contrôle et que le voltigeur soit propulsé hors de la barre.

Avant de travailler les saltos sur la barre russe, il importe que tout le groupe maîtrise les compétences de base. Pour commencer à sauter, il faut que l'équilibre soit maîtrisé. Pour effectuer des saltos, il faut apprendre à sauter haut et à exécuter plusieurs rebonds consécutifs. Il faut non seulement que les porteurs soient entraînés, mais aussi que le voltigeur se sente à l'aise lorsqu'il rebondit sur la barre. Ainsi, ce dernier ne paniquera pas en cas de rebond après un salto.

## Partie 5. / Les bases de la barre triple

Le trampoline est l'un des outils d'apprentissage les plus importants pour le voltigeur. Toutes les acrobaties doivent être maîtrisées au trampoline au préalable. Un des avantages évidents de l'entraînement sur trampoline est qu'il ne nécessite qu'une seule personne. Cela demande donc beaucoup moins d'investissement en ressources humaines que la barre russe, pour laquelle les porteurs doivent être présents à l'entraînement.

Le voltigeur doit mettre la priorité sur l'acquisition d'une technique correcte et efficace pour le salto et la vrille. Il doit aussi se concentrer sur sa réception, afin que celle-ci soit correcte et précise.

Une erreur courante chez les voltigeurs est d'entamer le salto d'un mouvement de la tête. La plupart du temps, ceci limite la prise de hauteur et provoque des déplacements involontaires et facultatifs. Le voltigeur doit toujours se réceptionner au centre du trampoline et les professeurs doivent être stricts à ce sujet. Si l'étudiant effectue des déplacements involontaires sur le trampoline, c'est que sa technique n'est pas au point. Il n'est donc pas prêt pour la barre russe.

### 5.4. Proposition de progression sur barre triple

- Monter sur la barre avec l'aide d'une tierce personne.
- Conserver son équilibre.
- Marcher d'avant en arrière sur la barre.
- Conserver son équilibre alors que les porteurs font des mouvements latéraux délibérés.
- Donner une impulsion en appui sur la barre, mais retomber délibérément à côté de celle-ci.
- Monter sur la barre russe en appui avant.
- Imprimer des petits mouvements de rotation tout en gardant les pieds sur la barre.
- Exécuter des petits sauts en chandelle (seuls les porteurs mettent fin aux rebonds).
- Exécuter des sauts de hauteur moyenne (le voltigeur et les porteurs mettent fin ensemble aux rebonds).
- Exécuter des sauts d'une hauteur plus importante (l'augmentation de hauteur doit se faire progressivement. Il faut qu'il y ait un consensus à ce sujet entre tous les étudiants et les professeurs impliqués dans l'exercice).
- Exécuter des sauts en chandelle, consécutivement à faible hauteur et à hauteur plus élevée.
- Exécuter un salto arrière groupé.
- Exécuter un salto arrière carpé.
- Exécuter un salto arrière tendu.
- Exécuter un full arrière.

### Prendre de la hauteur

Pour prendre de la hauteur, il faut utiliser toutes les articulations (les orteils, les chevilles, les genoux, les hanches, les épaules) : toute articulation en extension augmente l'intensité de la force appliquée sur le trampoline. Bien souvent l'étudiant fléchit les genoux lors de l'envol, ou n'étire pas assez ses hanches : il perd ainsi en puissance et en hauteur. Pour atteindre une hauteur maximale, les muscles doivent être contractés lors du contact avec la toile, et lorsque celle-ci se tend. Lorsque la toile remonte, une force vers le bas doit lui être imprimée, en contractant toutes les chaînes musculaires et en mettant les articulations en extension.

### Les rotations

Pour partir en rotation, le centre de gravité doit être déplacé avant que la force verticale vers le haut ne soit imprimée. Le corps doit être aussi droit et tendu que possible. Il est essentiel de conserver une tension corporelle maximale jusqu'au dernier moment où le corps est en contact avec la toile. La rotation ne part pas de la tête ou du haut du corps, mais bien du contact avec la toile.

### Position des bras

Le fait de monter les bras lors de l'envol ne provoque pas la rotation, mais donne de la puissance au saut et permet de monter plus haut. Pour les sauts de base, les bras devraient être levés pendant toute la phase ascendante, jusqu'à ce que le saut atteigne son apogée. Les bras ne sont baissés que lorsque le corps entame sa descente. Cet exercice permet de prendre l'habitude de garder les bras levés le plus longtemps possible. Cela est fort utile, surtout pour les figures plus complexes, comme la vrille. Comme toute action entraîne une réaction, le fait de réduire le nombre de mouvements facultatifs des bras permet d'augmenter la stabilité du saut.

### Conseils pour développer de bonnes habitudes lors de l'entraînement

Avant d'entraîner une compétence, il est bon de pratiquer un minimum de rebonds. D'habitude il faut entre 3 et 5 rebonds pour atteindre une hauteur maximale, en fonction du niveau de l'étudiant, mais celui-ci peut ajouter un rebond pour s'habituer à la prise de hauteur, puis ensuite effectuer la figure. Cela favorise l'amélioration de la technique de saut (c'est-à-dire l'acquisition d'un bon tempo en fonction des réactions de la toile). Il est bon également de s'entraîner à contrôler ses rebonds et à s'adapter même si le rebond n'est pas parfait. C'est une compétence utile pour la pratique de la barre russe, en cas de mauvaise synchronisation avec la barre ou avec les porteurs. Toutefois, la sécurité doit toujours rester une priorité. En cas de rebond imparfait, le saut ne doit être effectué que s'il n'y a aucun danger.

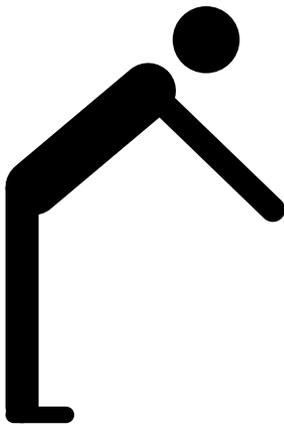
## Partie 6. / Entraînement sur trampoline

Les étudiants doivent commencer leur apprentissage à une faible hauteur, mais au fur et à mesure qu'ils améliorent le contrôle de leurs mouvements, il faut les encourager à augmenter leur hauteur de saut.

Pour accélérer l'apprentissage des étudiants, on peut leur proposer de pratiquer certaines acrobaties au sol, quand c'est possible. On les amènera ensuite au trampoline, à faible hauteur, puis on augmentera cette hauteur. Le professeur peut les aider à exécuter une version modifiée de l'acrobatie, dans une position qui requiert plus de travail. Par exemple, si l'étudiant désire s'entraîner au salto groupé, le fait de pratiquer au préalable un de tour en salto tendu amène l'étudiant à développer une rotation suffisante lorsqu'il entame son envol, et peut ensuite plier les jambes une fois en l'air.

### Position du corps lors de la réception

Lors de la réception du salto, le corps devrait être droit et les bras collés au tronc. Cette position doit être maintenue aussi longtemps que possible. Ensuite, juste avant d'entrer en contact avec la toile, les hanches doivent être légèrement fléchies et les bras levés, pour que le corps prenne la position indiquée ci-dessous, lors du contact avec la toile :



De cette façon, le centre de gravité se trouve au-dessus de la base du corps (les pieds) et le corps devrait se trouver en position verticale au point le plus bas du saut, prêt pour un nouvel envol. On applique la même technique sur la barre russe.

