

# acrobatie:

## équilibre sur les mains, portés acrobatiques et banquine

### Partie 1 - Équilibre sur les mains

#### 1/ Préparation à l'équilibre sur les mains

- 1 Exercices de posture
- 2 Exercice de tension du corps
- 3 Développer la technique correcte d'extension - groupé
- 4 Équilibre sur la tête
- 5 Variations de l'équilibre sur la tête
- 6 Équilibre sur les coudes

#### 2/ Commencer l'équilibre sur les mains

- 1 Premiers exercices
- 2 Équilibre face au mur
- 3 Équilibre sur les mains à partir du groupé
- 4 Équilibre sur les mains à partir de la fente

#### 3/ Monter en équilibre sur les mains

- 1 Technique
- 2 Équilibre sur les mains à partir de la position accroupie
- 3 Équilibre sur les mains à partir de l'écart
- 4 Équilibre sur les mains du carpi Exercices préliminaires
- 5 Équilibre sur les mains à partir de la position groupée, à genoux
- 6 Équilibre sur les mains à partir de l'écart sur les genoux
- 7 A partir de l'écart debout, flexion et appui sur les mains
- 8 Placement du dos
- 9 Descente en équerre
- 10 Montée endo
- 11 Monter en équilibre en étant assisté

#### 4/ Planche à un bras (crocodile)

- 1 Trois étapes d'apprentissage
- 2 Soutien

#### 5/ Équilibre mexicain

- (i) Contre le mur
- (ii) Avec soutien

#### 6/ Équilibre sur une main

- 1 Différents mouvements de jambes
- 2 Transfert du poids
- 3 Utiliser des blocs
- 4 Utiliser un fil
- 5 Descendre des blocs
- 6 apprentissage de l'équilibre sur une main en écart
- 7 Roue contre le mur
- 8 Équilibre sur un bras avec transition sur les doigts
- 9 Impulsion pour l'équilibre sur une main

#### 7/ Drapeaux

- 1 Balancer d'un côté à l'autre
- 2 Idem, jambes tendues
- 3 Se pencher sur le côté

#### 8/ Sauts en équilibre sur les mains

- 1 Sauts sur deux mains
- 2 Sauts sur une main
- 3 Sauts latéraux
- 4 Sautiller en cercle sur 1 bras
- 5 Sauter en descendant les escaliers

### Partie 2 - Main à main

#### Introduction

#### Equilibres simples en couple

#### 1/ Contre-équilibres

- 1 Debout, dans le même sens
- 2 Porteur à genoux, même sens
- 3 Voltigeur debout sur les genoux du porteur
- 4 Porteur assis sur un banc
- 5 Contre-équilibre libre, dans le même sens
- 6 Face à face, porteur à genoux
- 7 Porteur sur un banc
- 8 Face à face
- 9 Face à face, un bras
- 10 Pied derrière la nuque du porteur

#### 2/ Équilibre porteur couché

- 1 Genoux contre genoux
- 2 Équilibre sur les épaules
- 3 Équilibre les épaules sur les pieds
- 4 S'asseoir sur les mains
- 5 Équilibre sur les épaules sans soutien des genoux
- 6 Debout sur les mains, bras fléchis
- 7 Debout sur les mains, bras tendus
- 8 Debout sur une jambe, deux mains en soutien
- 9 Debout sur une jambe, une main en soutien
- 10 Debout sur les deux mains, bras tendus
- 11 Debout sur une main, bras tendus

#### 3/ Équilibres porteur à genoux

- 1 Debout sur un pied, dans la même direction
- 2 Debout sur un pied, face à face
- 3 Debout sur les épaules, à partir d'un banc
- 4 Debout sur les épaules

#### 4/ Méthodes pour monter sur les épaules

- 1 Monter latéralement (méthode de base)
- 2 Monter par derrière, pied sur le mollet du porteur
- 3 Lift debout avec les mains à l'avant
- 4 Préparation pour le lift debout
- 5 Demi-tour au sol

#### 5/ Positions de l'ange

- 1 Ange sur le ventre
- 2 Ange sur le dos

#### 6/ Portés par les jambes

- 1 Arabesque
- 2 Autre arabesque

#### 7/ Debout sur les mains

- 1 Passer des épaules aux mains

#### Zones de contact

#### 8/ Voltigeur en équilibre sur les mains

- 1 à partir de l'équilibre en appui sur les épaules, porteur couché bras fléchis
- 2 A partir du saut écart, porteur couché bras fléchis

# acrobatie: équilibre sur les mains, portés acrobatiques et banquine

- 3 Porteur couché bras tendus
- 4 Sur les épaules
- 5 Sur les mains sur les épaules, libre
- 7 A partir des épaules, porteur bras fléchis
- 8 Préparation pour l'équilibre sur les mains
- 9 Équilibre sur les mains, porteur bras tendus
- 10 A partir de la culbute

## 9/ Technique de base de lancer

- 1 Position de lancer

## 10/ Méthode pour exécuter et synchroniser le lancer

- 1 Synchroniser le lift
- 2 Utiliser les jambes et les bras
- 3 Sauter en rythme pour l'orientation et la synchronisation

## 11/ Monter en appui sur les mains du porteur

- 1 Lancer debout sur les mains, arrivée face à face
- 2 Lancer debout avec demi-tour

## 12/ Monter en équilibre sur les mains

- 1 Monter par l'avant (jambes écartées)
- 2 Monter par l'avant (jambes jointes)
- 3 Monter par l'arrière
- 4 Préparation pour le groupé entre les épaules
- 5 Même chose avec carpé
- 6 Boulet de canon

## 13/ Mouvements pour le porteur

- 1 Roulade
- 2 De la position couchée à la position assise, à la position debout et inversement
- 3 Rotations et culbutes

## 14/ Commencer l'équilibre sur une main

- 1 Préparation pour l'équilibre sur 1 main
- 2 Développement
- 3 Équilibre sur 1 main, base debout

## 15/ Mouvements de voltige

- 1 Demi-salto arrière, arrivée debout sur les épaules
- 2 Cascade
- 3 Courbette
- 4 Descente en salto avant
- 5 Salto arrière des épaules aux épaules
- 6 Salto arrière des mains aux mains

## Partie 3 - Banquine

### 1/ Sécurité

- 1 Sécurité des porteurs
- 2 Sécurité du voltigeur
- 3 Sécurité du groupe

### 2/ Position et prise des porteurs

- 1 Position
- 2 Prise

### 3/ Placer le voltigeur sur la plateforme

- 1 Monter en sautant
- 2 Monter en marchant

### 4/ Exercices de synchronisation pour le lancer

- 1 Exercice 1
- 2 Exercice 2
- 3 Exercice 3
- 4 Exercice 4
- 5 Exercice 5

### 5/ Exercices d'équilibre

### 6/ Exercices sur le trampoline

### 7/ Lancer de base sur plateforme

- 1 Lancer et réception au sol en position debout
- 2 Lancer et réception assise maintenue
- 3 Descente de la plateforme en salto
- 4 Salto et réception en position assise maintenue
- 5 Salto et retour sur la plateforme
- 6 Cascade
- 7 Courbette

### 8/ Lancer "double staff"

- 1 Se mettre en position et exercer le tempo
- 2 Lancer avec réception debout
- 3 Salto avec réception debout
- 4 Lancer avec salto et réception debout sur la plateforme

# Part.1/ Equilibre sur les mains

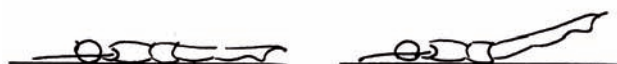
## 1/ Préparation à l'équilibre sur les mains

### Exercices de posture

- Allongez-vous à plat sur le dos, le bas du dos et le dos des mains collés au sol.



- Levez plusieurs fois les jambes du sol en maintenant le dos collé au sol.

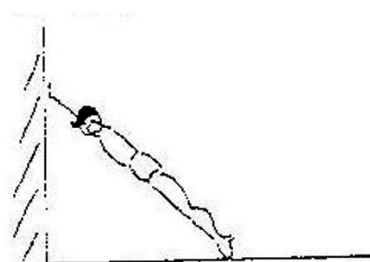


- Levez les bras au-dessus de la tête en maintenant la position correcte du bas du dos et du bassin.  
- (peut être exécuté contre le mur pour commencer).  
- Couché face contre terre, décollez les bras du sol (extension avec les épaules et pas le bas du dos).



### Exercice de tension du corps :

- Gardez le corps droit.  
- Gardez les épaules baissées.  
- Poussez contre le mur.  
- Continuez en éloignant progressivement les pieds du mur.



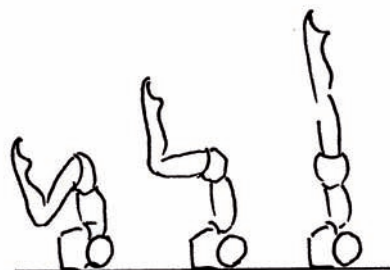
### Développer la technique correcte d'extension-groupé

- Allongez-vous sur le dos, levez les pieds et ramenez les genoux vers la poitrine en gardant le dos collé au sol. Les tibias doivent rester parallèles au sol.

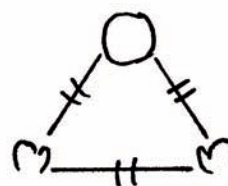
## Part.1/ Equilibre sur les mains

### Équilibre sur la tête :

- Commencez en position groupée et allongez progressivement le corps.  
L'équilibre sur la tête permet à l'élève de se concentrer sur la position correcte du dos et du bassin sans avoir à se préoccuper de l'équilibre.

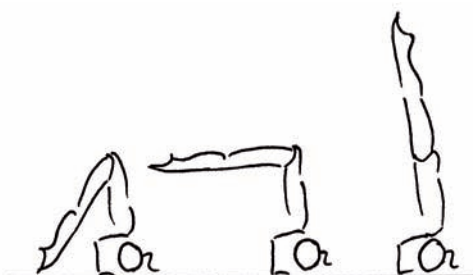


- La tête et les mains doivent former un triangle équilatéral.  
- Les jambes doivent être tendues, le bas de la jambe est perpendiculaire au sol, comme pour l'extension sur le dos.



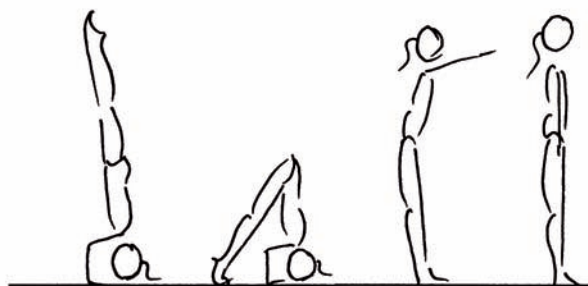
### Variations de l'équilibre sur la tête

Carpé vers le bas à partir de l'équilibre sur la tête



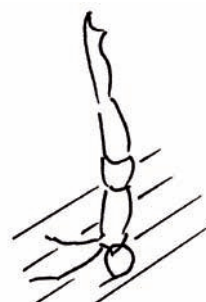
### Équilibre sur les mains – bras écartés.

- Bras tendus.  
- Équilibre sur la paume des mains.



### Équilibre sur la tête bras écartés

- Équilibre sur la paume des mains.

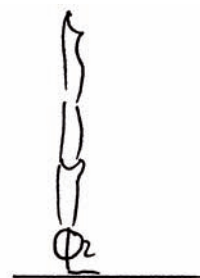


# Part.1/ Equilibre sur les mains

## Équilibre sur les coudes

Cette technique présente trois avantages

- 1.Elle permet la transition de l'équilibre sur trois points à l'équilibre sur deux points.
- 2.Vous pouvez travailler la position du corps sans exercer de pression sur les poignets.
- 3.Elle peut également être utilisée pour la préparation de l'équilibre en contorsion.



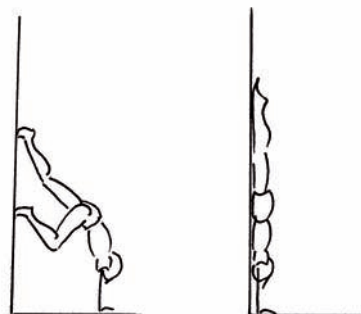
## 2/ Commencer l'équilibre sur les mains

### 1. Premier exercice

Position de soutien avant, marchez avec les mains vers le caisson jusqu'à ce que le dos et les bras soient alignés à la verticale. Levez chaque jambe dans la bonne position d'équilibre sur les mains, puis les deux jambes avec un soutien.

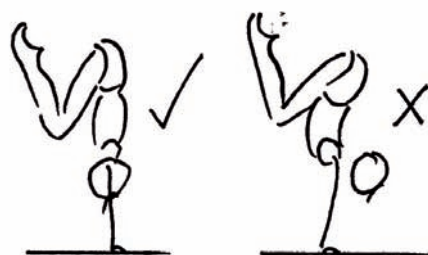
### 2. Équilibre face au mur

Commencez en appui sur les mains, marchez avec les mains vers le mur. Le front et les orteils doivent toucher le mur.



3. De la position accroupie, grouper à l'équilibre sur les mains avec les jambes fléchies

I. La position du dos doit être la même que précédemment pour l'équilibre sur la tête, il ne doit pas s'arquer.  
II. Servez-vous au maximum de vos jambes pour éviter la fatigue pendant la séance.  
III. Les mains sont placées de manière à ce que les index soient parallèles, les doigts légèrement pliés pour permettre au poids de se répartir sur toute la main. Les épaules doivent être placées directement au-dessus du centre des mains.



## Équilibre sur les mains à partir de la fente

Il y a deux façons d'aborder cette technique :

1. Pas court (uniquement utile pour l'équilibre sur les mains)
2. Pas long (également utile pour les techniques dynamiques)

La technique du pas court permet à l'élève de placer les épaules dans la bonne position dès que les mains sont au sol.

## Part.1/ Equilibre sur les mains

La technique du pas long est une technique plus avancée car le corps est déjà placé dans la bonne position. Elle permet aux épaules d'être baissées. Elle permet également des mouvements dynamiques d'impulsion comme le saut sur les mains.

### 3/ Monter en équilibre sur les mains

#### Technique

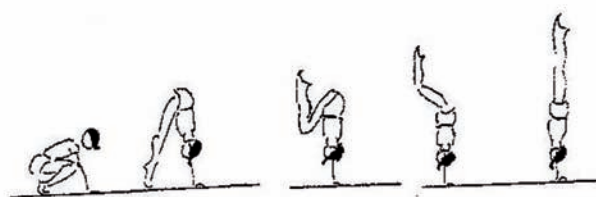
Quelle que soit la posture que l'artiste souhaite prendre en équilibre sur les mains, certaines techniques doivent être appliquées. Il est indispensable de garder le corps et les membres aussi près que possible de la ligne d'équilibre. Les épaules doivent donc être ramenées au-dessus des mains et le bassin placé dans la position la plus droite possible pour former une ligne verticale avec le centre des mains. En écart, les jambes doivent être écartées au maximum de manière à ce qu'elles ne s'éloignent pas trop de cette ligne. La souplesse des hanches est donc très importante.

#### Commencer à monter en équilibre sur les mains

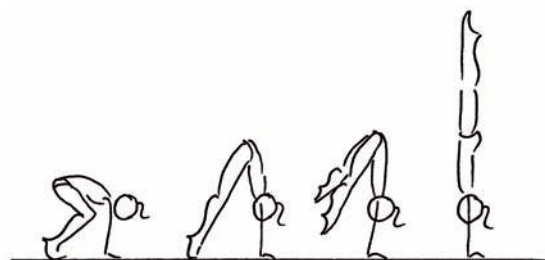
Avant d'avoir recours à la force pour se placer en équilibre sur les mains, l'élève doit s'exercer pour maîtriser la bonne technique et les bonnes positions du corps en effectuant les mêmes mouvements en s'aidant des jambes pour « sauter » et se placer en équilibre sur les mains.

Ceci peut s'effectuer de trois façons différentes :

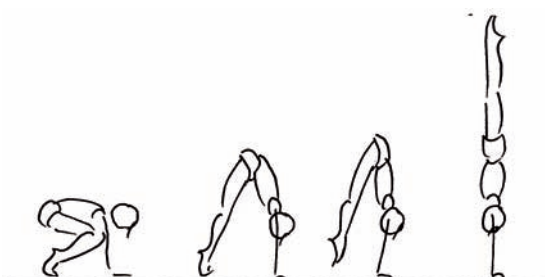
#### 1. Équilibre sur les mains à partir de la position accroupie



#### 2. Équilibre sur les mains à partir de l'écart



#### 3. Équilibre sur les mains à partir de la position carpée



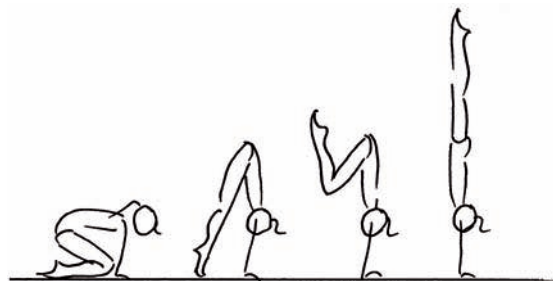


# Part.1/ Equilibre sur les mains

6

## Exercices préliminaires pour s'entraîner à monter vers l'équilibre sur les mains

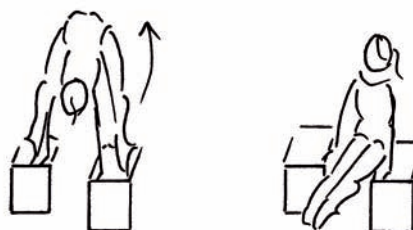
**Équilibre sur les mains à partir de la position groupée à genoux : montée groupée**



**Équilibre sur les mains à partir de l'écart sur les genoux : montée écartée**

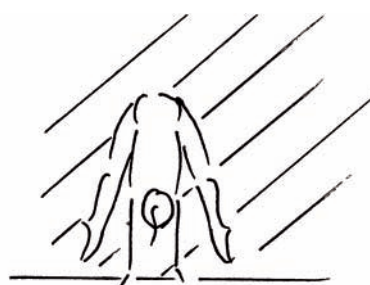


**À partir de l'écart debout, flexion et appui sur les mains entre les caissons**



**Fermeture écartée, contre le mur**

- Les épaules doivent être totalement baissées.
- Les pieds sont maintenus à distance du mur.



**Placement de dos**

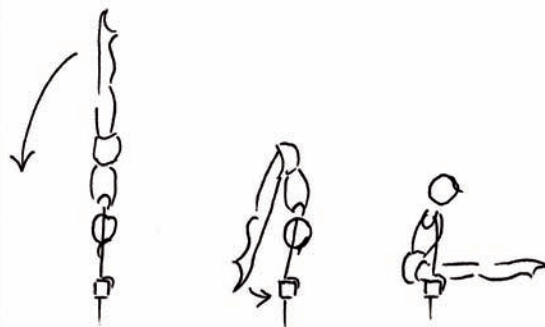
- À partir de l'appui normal
  - À partir de l'appui jambes écartée
- Les pieds glissent vers les mains.
  - Le corps se ferme au maximum.
  - Retournez doucement à la 1ere position.



## Part.1/ Equilibre sur les mains

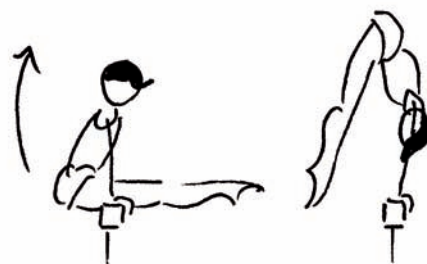
### Descente en équerre sur des barres ou des caissons

- La descente doit être lente et contrôlée.



### Montée endo

- Cette posture est atteinte lorsque les pieds sont au-dessus du niveau de la tête.
- Comme ci-dessus, le corps doit être en fermeture maximale



### Monter en équilibre sur les mains en étant assisté

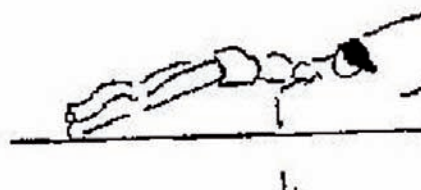
- Ceci peut être effectué avec une personne assise sur une chaise.
- Attention à exécuter correctement cette technique.



### 4. Planche à un bras (crocodile)

Trois étapes d'apprentissage :

1. Prenez la position du crocodile mais gardez les orteils au sol
- Cela permet à l'élève de se concentrer sur la position du haut du corps.

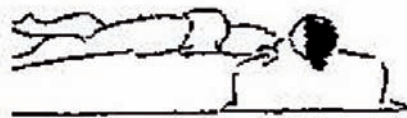




## Part.1/ Equilibre sur les mains

### 2. Crocodile avec les deux mains au sol

- Cette fois, les pieds sont soulevés pour sentir la position correcte du bas du corps.



2.

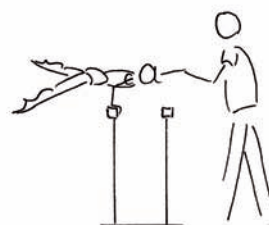
### 3. Position du crocodile complète



3.

### Soutien

- Le professeur peut aider l'élève en le maintenant au niveau de la taille et sous la jambe.  
- L'élève peut également s'équilibrer en tenant une main comme montré sur l'image.



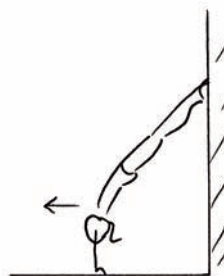
### Points d'apprentissage

- i. Poussez sur la main d'appui pour soulever les épaules.
- ii. Contractez les muscles du bas du dos et les fesses de l'autre côté pour assurer l'équilibre horizontal.
- iii. Exercez-vous sur le haut d'un caisson et placez les mains devant comme pour l'équilibre sur les mains, et tournez le corps à 90° pour faire la planche.

### 5. Équilibre mexicain

L'équilibre mexicain peut être développé de deux façons :

- Utilisez le mur et augmentez progressivement l'amplitude du mouvement.  
- Utilisez les orteils pour l'équilibre.  
- La partie la plus importante du mouvement est le retour en équilibre sur les mains normal.



- Le professeur se tient derrière l'élève et l'aide à prendre la bonne posture.  
- L'élève doit pousser les épaules en arrière pendant que les pieds vont plus loin vers l'avant.

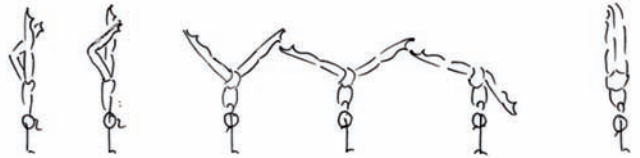


## Part.1/ Equilibre sur les mains

### 6. Équilibre sur une main

#### Premiers exercices

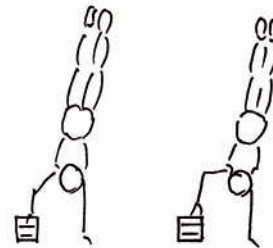
- Effectuez différents mouvements de jambes pendant que vous êtes en équilibre
- Effectuez également des rotations de hanches pour améliorer la proprioception.



- Un transfert partiel du poids peut être effectué en appui avant.
- Les épaules ne doivent pas être levées ou penchées trop loin d'un côté.
- Les blocs sont simplement retirés en donnant un petit coup avec les doigts.

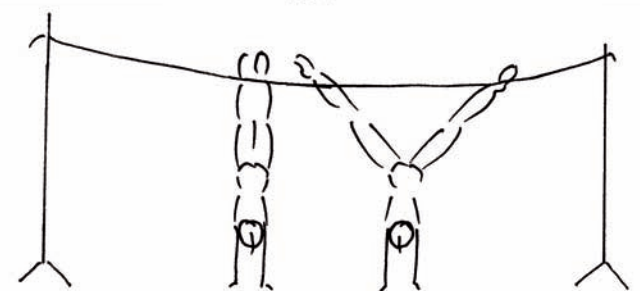


Effectuez le transfert de poids en plaçant trois blocs sous une main.



#### Entraînement sans professeur

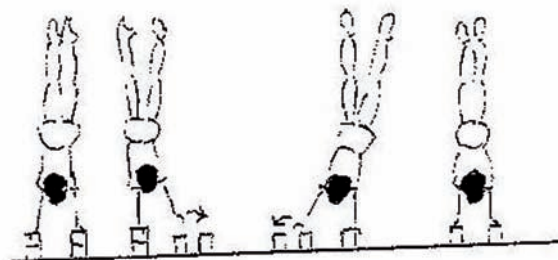
Tous les exercices d'entraînement peuvent être exécutés sans le professeur en utilisant une corde. Il est préférable d'utiliser une corde que d'utiliser le mur, car le mur vous arrête si vous perdez l'équilibre et permet de mauvaises positions du corps, ce qui n'est pas le cas avec la corde. L'artiste remarquera également si le corps est en torsion car une seule jambe touchera la corde.



#### Entraînement avec des blocs

##### Descendre des blocs

- Placez-vous en équilibre sur les mains sur les blocs et poussez ensuite les blocs 1 par 1.
- Les blocs sont dégagés en transférant le poids d'un côté à l'autre.
- L'élève doit terminer en équilibre sur les mains au sol.

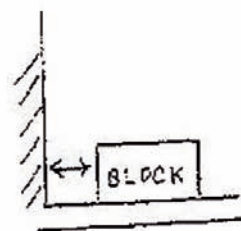


## Part.1/ Equilibre sur les mains

### Points d'apprentissage :

- I. Veillez à ce que l'élève ne baisse pas trop les épaules, seuls les coudes doivent bouger alors que les épaules restent immobiles.
- II. Effectuez des mouvements lents et contrôlés.

- Si vous utilisez le mur pour apprendre une progression, placez les blocs à 5 cm du mur. C'est la distance optimale pour une posture correcte.

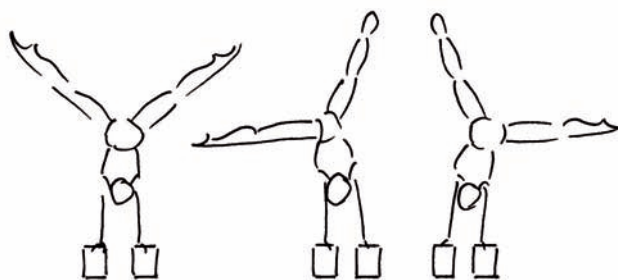


### Pour trouver la position pour l'équilibre sur une main :

- Accroupissez-vous puis placez-vous en équilibre sur les mains
- Écartez légèrement les jambes
- Les épaules doivent être baissées dans la bonne position
- Commencez à transférer le poids d'un côté à l'autre
- Évitez de bouger les épaules
- Lorsque les jambes sont jointes, la tête s'éloigne des épaules pour prendre la bonne position pour l'équilibre
- Durant les premières étapes, le professeur doit placer sa main sur la jambe de l'élève lorsqu'il explique les changements de position pour aider l'élève à améliorer sa conscience de la position corporelle (le bras doit bouger lentement pour éviter un transfert du moment angulaire)

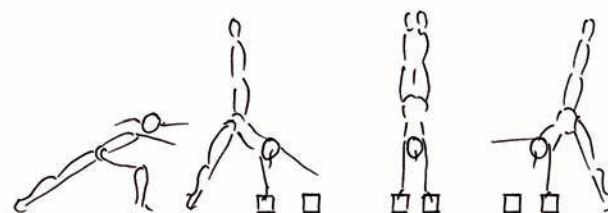
### Apprentissage de l'équilibre sur une main en écart

Placez-vous en équilibre sur les mains en écart et penchez-vous d'un côté puis de l'autre



### Roue contre le mur

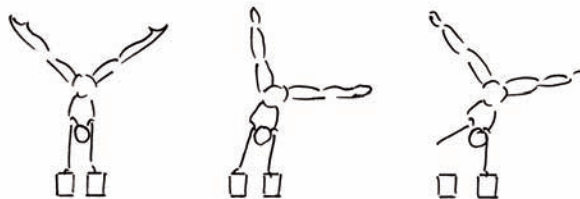
- Passez par l'équilibre sur 1 main pour monter et redescendez de l'autre côté.



## Part.1/ Equilibre sur les mains

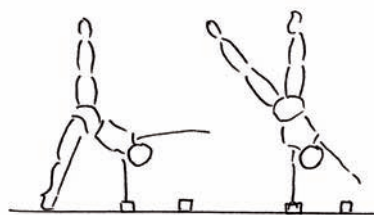
### Équilibre sur un bras avec transition sur les doigts

- Inclinez les hanches sur le côté en équilibre sur les mains et baissez les épaules
- Libérez la main, utilisez les doigts pour garder l'équilibre.
- Revenez en équilibre sur les mains.
- Répétez l'exercice de l'autre côté.



### Exercices plus avancés et autres mouvements

#### Impulsion pour l'équilibre sur 1 main



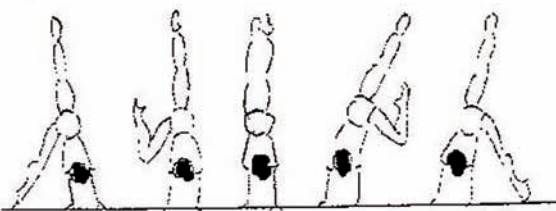
#### Points d'apprentissage :

- Commencez en diagonale
- Placez les pieds à une distance suffisante pour que l'épaule soit au-dessus de la main pour commencer
- Le bras libre doit être placé diagonalement, l'épaule près de l'oreille
- Cet exercice est plus simple que l'équilibre sur 1 main car il sert uniquement de transition
- Augmentez le temps en équilibre sur 1 main en transférant le poids au 2<sup>e</sup> bras de plus en plus tard
- Descendez de la même manière

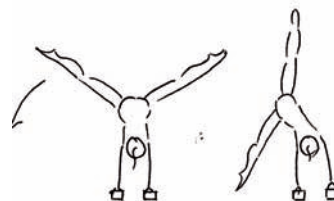
### 7/ Drapeaux

#### Balancer d'un côté à l'autre

- Le but est de placer le pied au sol.
- Commencez avec la jambe principale fléchie pour faciliter l'exercice
- Plus l'élève est souple, moins il aura besoin de force.

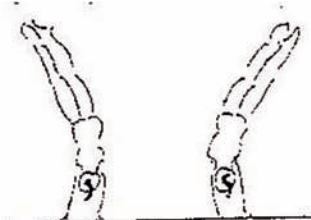


#### Idem, jambes tendues



#### Exercice avancé pour les drapeaux

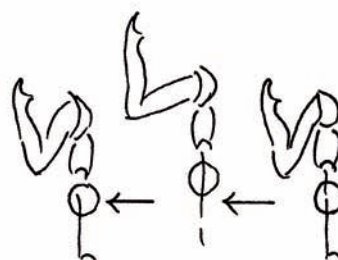
- Contre le mur, penchez-vous des deux côtés, le plus loin possible.
- La souplesse est essentielle pour cet exercice.



# Part.1/ Equilibre sur les mains

## 8. Sauts en équilibre sur les mains

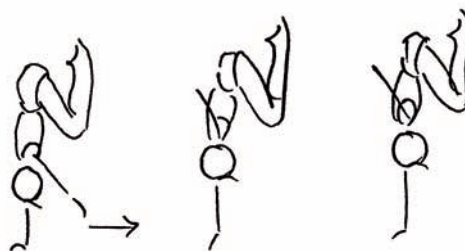
### Sauts sur deux mains



### Points d'apprentissage :

- I. Le saut s'effectue en baissant et en levant les épaules en même temps que les jambes effectuent une extension.
- II. L'élève doit commencer par basculer légèrement et sauter en arrière.

### Sauts sur une main

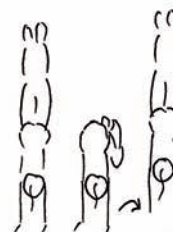


### Points d'apprentissage :

- I. Commencez par glisser au lieu de sauter.
- II. La tendance naturelle est de tourner, mais elle doit être combattue, essayez de zigzaguer avant d'avancer en ligne droite.
- III. Pour tourner, commencez avec de petits angles de rotation dans un grand cercle et progressez en tournant sur place.
- IV. Tournez vers le dos et non vers le ventre.

### Sauts latéraux

#### Sauter latéralement en équilibre sur les mains

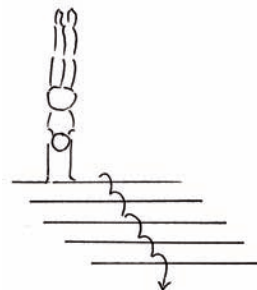


#### Sautiller en cercle sur un bras



## Part.1/ Equilibre sur les mains

En équilibre sur les mains, sauter en descendant les escaliers



## Part.2/ Portés acrobatiques

### INTRODUCTION

Les techniques de portés acrobatiques sont beaucoup mieux exécutées si chaque partenaire maîtrise déjà les bases des techniques d'acrobatie individuelles. Les artistes doivent comprendre les principes de base de l'acrobatie/de la gymnastique, p.ex. la tension et l'extension du corps, l'équilibre, le contrôle du corps, une bonne forme et une bonne posture du corps.

### Considérations importantes :

- Dans les techniques impliquant le port d'un poids, il est généralement recommandé que le porteur soit plus lourd et plus fort que le voltigeur. Ce n'est pas indispensable, mais plus les deux partenaires sont proches en termes de poids et de stature, plus les techniques sont limitées et plus le risque de blessure est important.
- Il est essentiel que les deux partenaires communiquent et établissent un « rapport » physique entre eux.
- Il est essentiel que les artistes progressent uniquement dans la mesure de leurs capacités physiques. Avancer trop vite, notamment lorsque la préparation physique n'a pas eu lieu, peut causer des blessures et les techniques ne seront pas abouties.

### ÉQUILIBRE SIMPLES EN COUPLE

#### 1/ Contre-équilibres

Les exercices suivants présentent les différentes étapes pour le contre-équilibre avant et arrière. Ils peuvent faire partie du programme d'entraînement ou pas selon les besoins des élèves.

#### Contre-équilibre debout et dans le même sens

- Premier concept de contre-équilibre.
- Les partenaires doivent s'habituer à contrebalancer leur poids respectif.



#### Contre-équilibre, porteur à genoux

- Donne l'impression d'être sur les cuisses, la hauteur étant similaire.



#### Contre-équilibre, voltigeur debout sur les genoux du porteur

- 1ère étape pour apprendre au porteur à tenir le poids du voltigeur.
- Attention aux genoux du porteur.





## Part.2/ Portés acrobatiques

### Contre-équilibre, porteur assis sur un banc

- Le poids peut être progressivement levé du banc à mesure que l'exercice est maîtrisé.
- Donne une base stable au voltigeur.



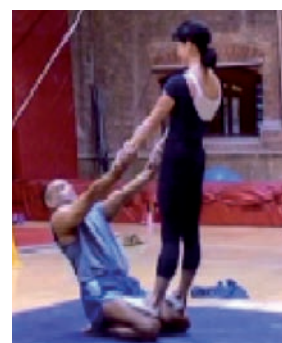
### Contre-équilibre libre dans le même sens

- Le porteur tient le voltigeur par les hanches et le soulève.
- Le voltigeur place ses mains sur les poignets du porteur et pousse.
- Le voltigeur doit se placer sur les jambes en contrôlant le mouvement.
- Le voltigeur doit maintenir la tension du corps.



### Contre-équilibre face à face, porteur à genoux

Comme ci-dessus, le voltigeur faisant face au porteur.



### Porteur sur un banc



### Contre-équilibre arrière

- Cet exercice peut être réalisé en montant sur le porteur comme montré précédemment ou en sautant, le voltigeur faisant face au porteur.
- Lorsque les pieds du voltigeur sont stables, les deux partenaires peuvent se pencher en arrière.



## Part.2/ Portés acrobatiques

### Contre-équilibre face à face, un bras

- Commencer avec les bras croisés
- Les deux partenaires utilisent la même main pour se tenir.
- Lorsque le voltigeur monte sur le porteur, le porteur fléchit les genoux.



### Contre-équilibre, pied derrière la nuque du porteur

- Partant du contre-équilibre normal face à face, le voltigeur place 1 pied derrière la nuque du porteur.
- La main correspondante peut rester en contact jusqu'à ce que l'équilibre soit stable.
- Le voltigeur doit solidement accrocher son pied en le gardant fléchi.



## 2. Équilibres porteur couché

### Genoux contre genoux

- Le voltigeur commence par mettre les pieds de part et d'autre de la tête du porteur, les chevilles du voltigeur étant dans les mains du porteur.
- Le voltigeur se penche en avant pour déplacer son poids sur les genoux du porteur et le porteur soulève les jambes du voltigeur.



### Équilibre sur les épaules

- Debout, le voltigeur place ses mains sur les genoux du porteur et se penche en avant, le porteur prend le voltigeur par les épaules pendant que le voltigeur se place en équilibre sur les épaules.



### Équilibre les épaules sur les pieds

- Le porteur commence avec les jambes fléchies et les tend une fois le voltigeur en équilibre.
- Les deux partenaires doivent pousser fort sur leurs mains jusqu'à ce que l'équilibre soit atteint.





## Part.2/ Portés acrobatiques

### S'asseoir sur les mains

- Pour commencer le voltigeur se tient debout, les jambes écartées de part et d'autre de la taille du porteur.
- Le voltigeur se penche en arrière et le porteur prend son poids.
- Le voltigeur doit maintenir la tension.



### Équilibre sur les épaules sans soutien des genoux

- Cet exercice peut être réalisé à partir de la chandelle ou comme montré ici.
- Le porteur aide le voltigeur à se placer en équilibre avec ses pieds jusqu'à ce qu'il soit stable.
- Le voltigeur s'agrippe à l'avant des avant-bras du porteur.



### Debout sur les mains, bras fléchis

- Le voltigeur utilise les pieds du porteur pour trouver l'équilibre jusqu'à ce qu'il soit stable.
- Les avant-bras du porteur doivent être à la verticale.
- Le porteur attrape la cambrure des pieds du voltigeur.
- Certains préfèrent placer 2 doigts au dos du talon.



### Debout sur les mains, bras tendus (1)

- À partir des bras fléchis, le porteur pousse pour tendre les bras.
- Le voltigeur doit légèrement se pencher en arrière pour garder l'équilibre.



### Debout sur les mains, bras tendus (2)

- Pour commencer le voltigeur est debout sur les mains du porteur au sol, les bras du porteur sont fléchis.
- Le voltigeur fait un petit saut et le porteur le soulève en tendant les bras.



## Part.2/ Portés acrobatiques

### Debout sur une jambe, les deux mains en soutien

- Transfert à partir des 2 pieds.
- Le porteur soutient la jambe, la 2<sup>e</sup> main sur la cheville du voltigeur.



### Debout sur une jambe, une seule main en soutien

- Développement de l'exercice ci-dessus.
- Nécessite un soutien fort du porteur et une bonne tension corporelle du voltigeur.



### Debout sur les mains, bras tendus

- Cet exercice peut être réalisé en tendant les bras à partir des bras fléchis ou en sautant du sol comme montré ici.
- La deuxième version est plus difficile, mais implique moins d'effort pour le porteur.



### Debout sur une main, bras tendus

- Transfert à partir des 2 pieds.
- Le voltigeur se penche jusqu'à ce que le poids soit sur le bon pied.
- Le porteur prend le pied dans ses deux mains et en libère une fois que le voltigeur est stable.



### 3/ Équilibres porteur à genoux

Debout sur un pied, les deux partenaires dans la même direction

- Le voltigeur monte sur le porteur à partir du côté.
- L'équilibre est maintenu grâce aux bras.

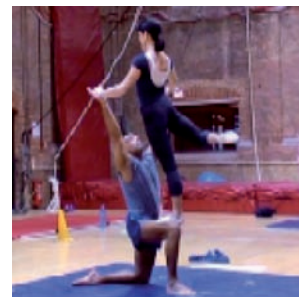




## Part.2/ Portés acrobatiques

### Debout sur un pied, les deux partenaires face à face

- L'équilibre est maintenu grâce aux bras.
- Le voltigeur monte sur le porteur à partir de l'avant.



### Debout sur les épaules (monter sur le porteur à partir du banc)

- Préparation pour 2 hauteurs
- Si le porteur a des problèmes avec les genoux, il peut se relever sur les genoux plutôt que de s'asseoir sur les talons.



### Debout sur les épaules

- Une étape de plus que 2 hauteurs



#### 4. Méthodes pour monter sur les épaules

Voici quatre méthodes de base pour monter sur les épaules du porteur sans voltige.

#### Monter latéralement (méthode de base)

- Le porteur reste droit en plié.
- Le voltigeur doit déplacer son poids sur le porteur dès que possible.
- Le porteur aide le voltigeur en poussant fort avec ses deux bras.
- Lorsque le voltigeur est stable, le porteur tend ses jambes et les joint.



#### Monter de derrière, pied sur le mollet du porteur

- Lorsque le voltigeur pousse de l'arrière avec le pied, le porteur tend sa jambe arrière pour aider à propulser le voltigeur sur ses épaules.
- Le voltigeur doit essayer de déplacer son poids sur le porteur dès que possible.



## Part.2/ Portés acrobatiques

### Lift debout, avec les mains à l'avant

- Le porteur doit s'accroupir le plus bas possible pour assurer un lift fort avec les jambes.
- Le voltigeur reste droit jusqu'à ce que le porteur soit debout les bras tendus, ensuite il lève les hanches pour se mettre debout.
- Le voltigeur aide en sautant.



### Préparation pour le lift debout d e l'avant

Lift assis sur les mains



### Demi-tour au sol

- Le voltigeur doit sauter et déplacer son poids sur les mains du porteur dès que possible.
- Le porteur plie les genoux pour permettre au voltigeur de passer au-dessus et d'utiliser les jambes pour pousser.



## 5. Positions de l'ange

### Position de l'ange sur le ventre

- Le porteur place ses mains sur les hanches du voltigeur (la meilleure position d'équilibre se trouve en essayant).
- Quand le voltigeur saute, il tient les poignets du porteur pour plus de soutien, le porteur soulève le voltigeur et le soutient.



### Position de l'ange sur le dos

- Une fois encore, le porteur doit trouver la meilleure position des mains pour l'équilibre.
- Pendant que les partenaires essaient de trouver cette position, un observateur doit toujours se trouver derrière eux.
- Le voltigeur saute lorsque le porteur le soulève.





## Part.2/ Portés acrobatiques

### 6/ Portés par les jambes

#### Arabesque

- Position normale de lancer.
- Le voltigeur part avec les mains sur les épaules du porteur.
- Lorsque le poids est sur le porteur, le porteur transfère l'autre main sur la cuisse du voltigeur.
- Le voltigeur lâche prise et relève le buste.



#### Autre arabesque



### 7/ Debout sur les mains :

#### Passer des épaules aux mains

- Le porteur tend le bras pour recevoir le pied du voltigeur.
- Le voltigeur transfère son poids vers ce pied et pousse ensuite avec l'autre pied.
- Le porteur reçoit l'autre pied avec les bras tendus et pose ensuite le voltigeur sur ses épaules.



Nous devons maintenant nous attarder quelque peu sur les points de contact entre le porteur et le voltigeur. Le chapitre suivant est un article de la lettre d'information technique « British Gymnastics », Gymcraft. L'auteur est Fabrice Berthet de l'École Nationale des Arts du Cirque à Châtelleraut.



## Part.2/ Portés acrobatiques

### ZONES DE CONTACT

par Fabrice Berthet, dessins d'Isabelle Ponsot

Cet article se consacre à la nature et à la qualité des principaux contacts entre un porteur et un voltigeur. Le perfectionnement de ces contacts apporte une aide incontestable lors de l'apprentissage des éléments « statique et dynamique » (balance & tempo) :

- » Obtenir la plus grande surface d'appui
- » Donner une stabilité au voltigeur
- » Contrôler et anticiper les déséquilibres
- » Transférer les forces sollicitées de manière efficace
- » Adapter et personnaliser les contacts (rechercher le meilleur compromis)

### Contact main/main

Le principal point d'appui se situe sur la partie centrale de la paume de main (Fig 1). Ce point est en alignement avec l'axe des articulations poignet/coude/épaule. Les doigts sont répartis autour des mains permettant un maintien stable et la diminution des déséquilibres par pressions contrôlées.

Le pouce, l'annulaire et l'auriculaire compressent les paumes de mains l'une contre l'autre pour supprimer les espaces vides.

L'index et le majeur contrôlent l'axe avant/arrière par contraction sur la base de l'avant-bras.

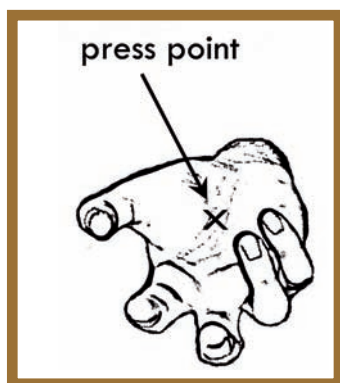


fig1

L'inclinaison des poignets est comprise entre 45 et 60 degrés (Fig 2 & 3). Ce positionnement favorise l'alignement du coude et de l'épaule du porteur et du voltigeur. La contraction des doigts ne doit en aucun cas modifier l'inclinaison des poignets.

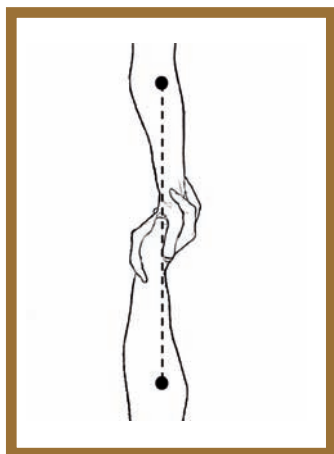


fig. 2

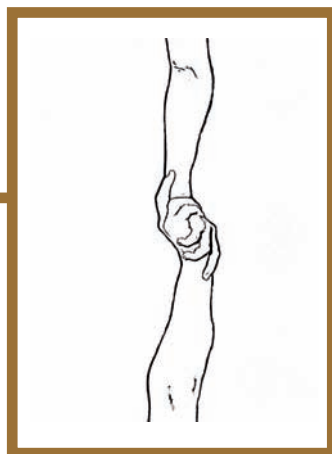


fig. 3

## Part.2/ Portés acrobatiques

### Conséquences :

Pour le voltigeur, l'entraînement de « l'équilibre » (handstand) est réalisé sur des « cannes » (sticks) inclinées afin de se rapprocher au maximum de la réalité.

Lorsque que l'angle des poignets est modifié, il y a une perte d'alignement et de stabilité du contact. Quand l'angle se rapproche de  $90^\circ$  (Fig 4) ou à l'inverse de  $0^\circ$  (Fig 5), la position du corps du porteur et/ou du voltigeur peuvent être changée (exemple : fermeture de l'angle bras/buste, extension prononcée du corps, épaules du voltigeur devant...) et donc engendrer un manque d'efficacité dans les forces exercées. On remarque souvent ce type d'erreur pendant le passage de bras fléchis à bras tendus pour le porteur (exemple : Fig 9 à Fig 5 , le porteur pousse avec les poignets, il y a modification de l'inclinaison).

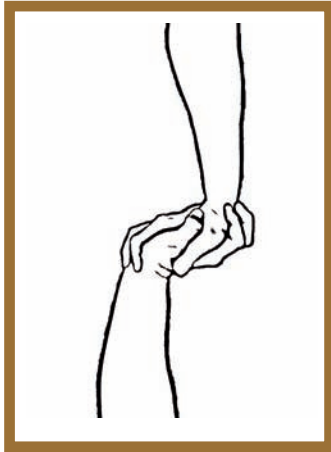


fig. 4

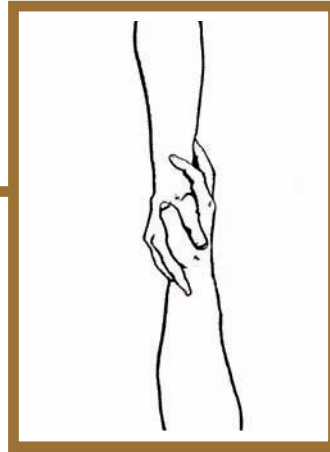


fig. 5

La position de la main est dans le prolongement naturel de l'avant-bras (Fig 6). Le maintien de cette position permet d'éviter les inclinaisons latérales du contact (Fig 7 & 8).

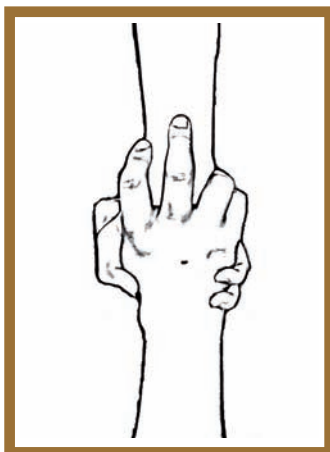


fig. 6

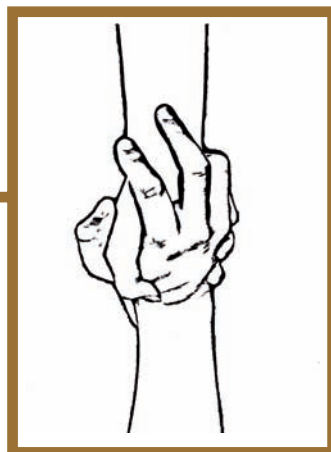


fig. 7

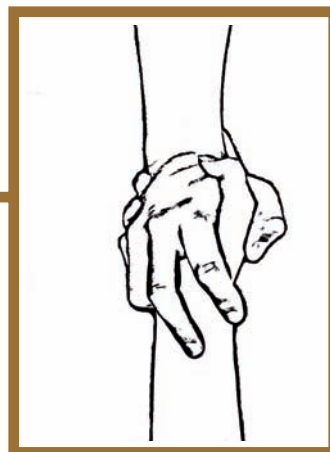


fig. 8

### Conséquences Fig 7 (les plus courantes)

- Pour le porteur : l'inclinaison des mains vers l'intérieur provoque une légère flexion des bras, un recul des épaules vers l'arrière, donc une extension du dos et une rotation du contact.
- Pour le voltigeur : l'inclinaison des mains vers l'intérieur provoque une rotation des épaules vers l'avant.

- **Conséquence Fig 8**
  - L'inclinaison des mains du porteur vers l'extérieur entraîne une légère flexion des bras du voltigeur.
- **Contact main/main lors d'une poussée en « statique » (balance) ou d'une projection en « dynamique » (tempo)**

Le placement du porteur est essentiel afin de donner au voltigeur les meilleures conditions d'appuis. On distingue souvent 2 positions différentes (Fig 9 & 10).

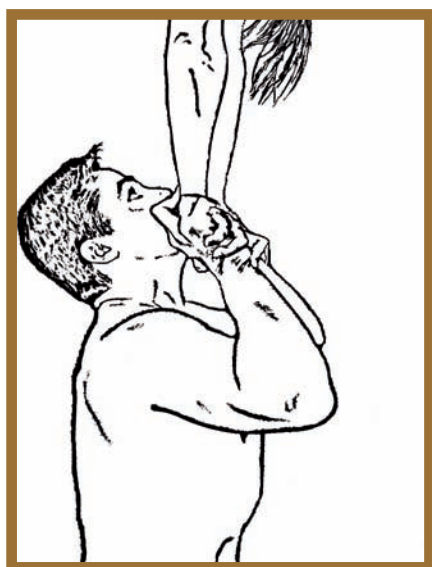


fig. 9

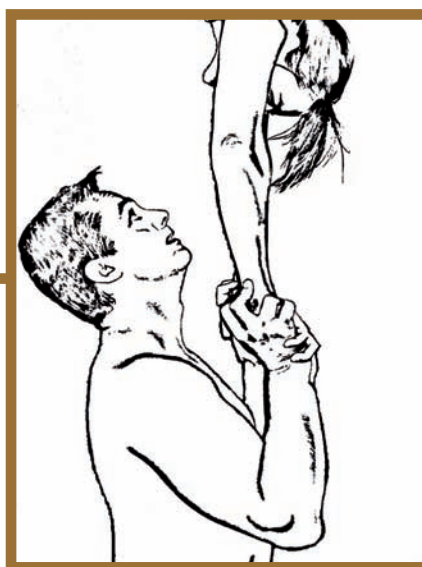


fig. 10

- **Conséquences**
  - Fig 9, le maintien des coudes à l'horizontal, en position légèrement ouverte permet de garder le contact main/main dans l'axe et l'alignement vertical du buste du porteur. Lors de la poussée ou de la projection, les forces exercées sont sur le même axe et rendent l'action très efficace.
  - Fig 10, la position basse des coudes provoque une rotation des poignets du porteur vers l'extérieur et une extension de son dos. Pendant la poussée ou la projection, le dos du porteur est en extension, ce qui entraîne la rupture de l'alignement bras/buste en fin d'action. Le transfert de forces au voltigeur n'est pas efficace.
- **Contact main/pied**

Les principes mécaniques et les placements cités pour le contact main/main sont identiques au contact main/pied.

Le principal point d'appui se situe sur les parties centrales de la paume de la main (porteur) et du pied (voltigeur).

L'inclinaison du poignet du porteur est identique. Le pied du voltigeur est en légère extension afin d'obtenir un alignement entre son genou et le coude du porteur (Fig 11).

## Part.2/ Portés acrobatiques



fig. 11

### Conséquences

- Le voltigeur doit s'habituer à la position debout tout en ayant les talons surélevés (exemple : debout sur les cannes inclinées en gardant le poid du corps au dessus de la partie centrale du pied sans se pencher vers l'avant).

Si l'angle de la main se rapproche de  $90^\circ$ , le voltigeur se trouve sur les talons, penche le buste vers l'avant et donc brise l'alignement de son corps. Si l'angle se rapproche de  $0^\circ$ , le voltigeur perd son appui avant, fléchit les genoux et tombe en avant.

Les doigts sont répartis autour du pied et permettent la stabilité et le maintien du contact par contraction des doigts. Les orteils du voltigeur appuient sur la base de l'avant-bras du porteur (Fig 12).

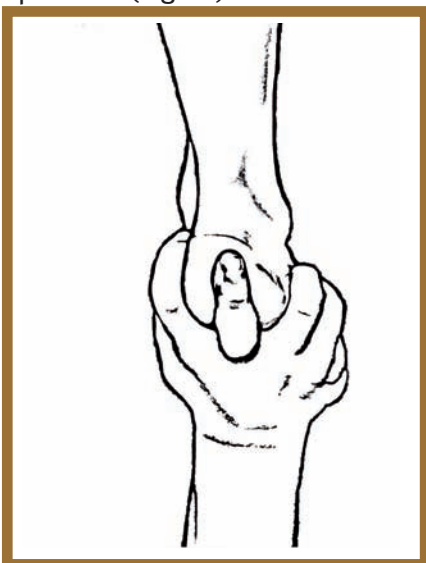


fig. 12

- Le pouce, l'index, l'annulaire et l'auriculaire compressent le pied contre la paume de la main.
- Le majeur est placé sur la partie centrale du talon. Cela permet le maintien du talon et une plus grande surface d'appui pour le pied.



Comme pour le contact main/main, il est important de résister aux inclinaisons latérales de la main (porteur) et du pied (voltigeur). Les inclinaisons latérales entraînent très souvent une perte d'équilibre du voltigeur.



### Contact main/pied lors d'une projection en dynamique (tempo)

Habituellement, on constate 2 types de contacts lors de la projection en dynamique :

1. La main soutient la partie arrière du pied. Les doigts sont dirigés vers l'extérieur, seul le pouce se situe vers l'intérieur. L'avant du pied repose sur l'épaule du porteur (Fig 13).

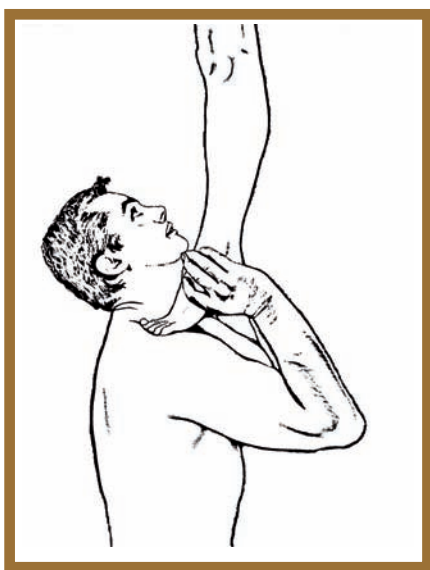


fig. 13

2. La main soutient l'ensemble du pied. Les doigts sont répartis sur 3 plans (le pouce vers l'intérieur, l'index et le majeur sous la partie avant du pied, l'annulaire et l'auriculaire vers l'extérieur). L'avant du pied repose sur l'index, le majeur et sur l'épaule du porteur. (Fig 14).

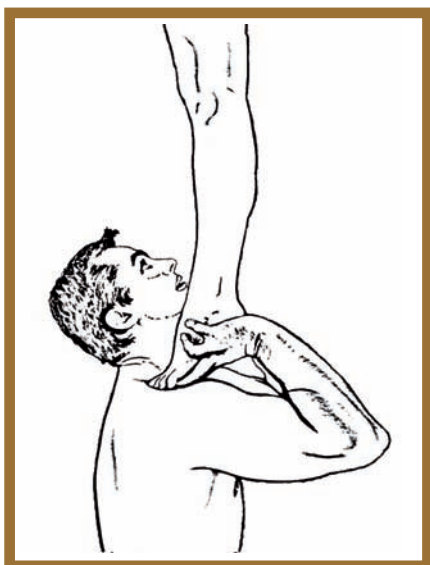


fig. 14

## Part.2/ Portés acrobatiques

### Conséquences

Dans les deux cas, la direction des mains a une incidence directe sur le positionnement des coudes.

Fig 13, les coudes se rapprochent l'un de l'autre et passent en dessous de l'horizontale. Lors de la flexion du porteur, cette conséquence est accentuée et le voltigeur est en appui sur les talons.

Fig 14, les coudes sont en légère ouverture et se maintiennent à l'horizontal. Lors de la flexion du porteur, la position est conservée et donc le voltigeur bénéficie de l'ensemble de ses appuis.

### Conséquences en fin de projection

Si la position de départ est la Fig 13, la fin de la projection est définie sur la Fig 15.

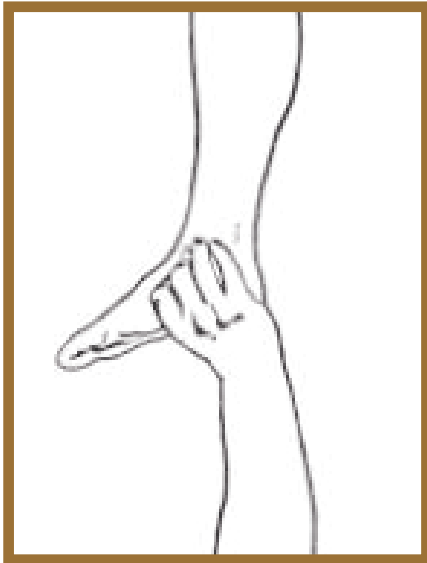


fig 5

Le voltigeur est en appui sur les talons et ne peut pas pousser sur l'avant du pied. L'alignement du voltigeur est brisé (exemple : fesses en arrière et extension du dos)

Si la position de départ est la Fig 14, la fin de la projection est définie sur la

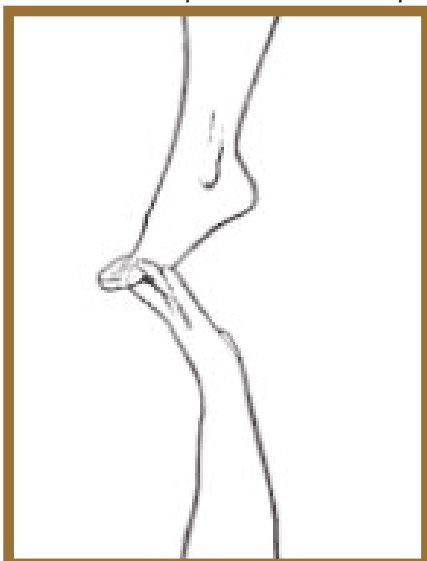


Fig 16.

Le voltigeur peut pousser jusqu'à la pointe des pieds, donc il contrôle la position de son

## Part.2/ Portés acrobatiques

corps et la direction de son envol.

### Quelques exercices spécifiques

#### Pour le voltigeur :

Tenir en équilibre sur des cannes inclinées en alternant la contraction et le relâchement des doigts.

Tenir debout (sur 1et 2 jambes) sur une planche de kinésithérapie (planche de rééducation des chevilles).

#### Pour le porteur :

Avec des élastiques accrochés au bout des doigts, faire des flexions/extensions des poignets.

#### Pour les 2 :

Avec des balles molles (exemple : balles de jonglerie en sable) ou avec un appareil spécifique pour l'escalade, pratiquer des pressions/relâchements des doigts sans bouger l'inclinaison des poignets.

Ces quelques exercices améliorent la résistance des poignets, des doigts et des chevilles. Il est important d'apprendre à séparer les actions des doigts et les mouvements des poignets pour certains exercices.

Cependant, les sensations, entre le porteur et le voltigeur durant l'élément, restent un paramètre incontestable afin d'affiner les contacts.

### Pour conclure

La nature des contacts a des effets directs sur la qualité de maintien et de maîtrise des éléments. Bien évidemment, selon le niveau des athlètes, les contraintes pour optimiser les appuis sont plus ou moins importantes : plus le niveau de technicité est élevé, plus la qualité de ces contacts est importante.

Cet article se concentre essentiellement pour des duos ou des groupes en période d'apprentissage. Cette période sollicite, de manière importante, la solidité des contacts à partir de tensions musculaires. Sans blocage des appuis, la gestion des déséquilibres manque d'efficacité.

Les athlètes de haut niveau peuvent se permettre de relâcher la pression au niveau des prises grâce à la perfection de leurs alignements et à la connaissance qu'ils ont l'un envers l'autre.

La qualité des contacts s'obtient par l'action simultanée des partenaires. Les mouvements de l'un ont toujours des conséquences sur le placement de l'autre. Le porteur et le voltigeur ont besoin de ressentir une fixation forte des mains ou des pieds pour pouvoir bien évoluer et modifier leur position si cela est nécessaire. De plus, on constate un gain de confiance entre eux.

Il est donc nécessaire pour l'entraîneur et ses athlètes de consacrer beaucoup de temps à la compréhension des contacts. Leur amélioration est basée sur l'échange de sensations et l'analyse des conséquences du geste.

Au delà des critères purement techniques, l'expérience des partenaires amène à la personnalisation des prises améliorant ainsi l'unité du groupe.

La description des principaux contacts ne permet pas à elle seule de résoudre tous les problèmes rencontrés pendant l'apprentissage. D'autres aspects sont à prendre en compte pour obtenir des appuis solides :

- La précision technique
- La puissance musculaire (surtout celle du porteur)
- Les repères visuels
- Agir en dissociant les différentes parties du corps
- Les « sensations internes » (feeling)

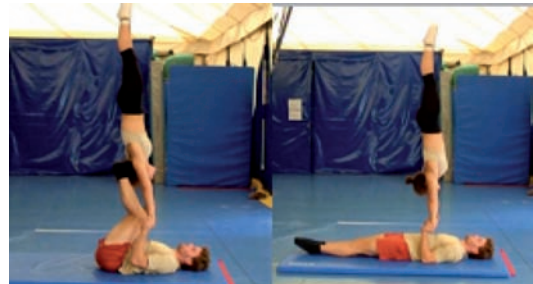
Bien évidemment, il existe d'autres contacts qui pourront éventuellement être développés dans un prochain article (exemple : le contact main/tête, la prise dite « banquine » pour les groupes de femmes ou d'hommes, etc.)

## Part.2/ Portés acrobatiques

### 8. Voltigeur en équilibre sur les mains

#### A partir de l'équilibre en appui sur les épaules, porteur couché bras fléchis (étape 1)

- Cet exercice est une préparation utile pour l'équilibre sur les mains.
- A partir de l'équilibre sur les épaules sur les pieds, le porteur fléchit les jambes et commence à faire basculer le poids vers ses mains.
- Le porteur peut aider à garder l'équilibre avec ses pieds.



#### A partir du saut écart, porteur couché bras fléchis (étape 2)

- Cet exercice peut être réalisé en écart comme montré ici, en groupé ou en carpé.
- Il est essentiel que le voltigeur soit habitué à exécuter ces techniques sur des blocs avant d'essayer ceci.



#### Equilibre sur les mains, porteur couché bras tendus

- Le porteur commence avec les bras fléchis et les tend ensuite alors que le centre de masse du voltigeur se déplace pour venir au-dessus de ses mains.



#### Équilibre sur les mains sur les épaules

- C'est une forme plus simple d'équilibre sur les mains qui commence par un lancer.
- Pendant que le centre de masse du voltigeur se déplace vers les épaules du porteur, les mains du porteur se placent sur le haut des bras du voltigeur pour améliorer sa stabilité.



#### Équilibre sur les mains sur les épaules (libre)

- Une forme plus avancée que la précédente sans soutien des mains du porteur.
- L'équilibre doit d'abord être trouvé, le porteur tenant les bras, ensuite, lorsque le voltigeur est stable, elle les lâche.





## Part.2/ Portés acrobatiques

### Équilibre sur les mains à partir des épaules, porteur bras fléchis

La stabilité du porteur est essentielle.

- Le timing du saut du voltigeur et de l'impulsion du porteur sont critiques.
- Les bras du porteur sont tendus pour commencer, ensuite, lorsque l'équilibre a été trouvé, ils se replient.



### Préparation pour l'équilibre sur les mains, demi-lift



### Équilibre sur mains, porteur bras tendus

- C'est une forme plus avancée de l'équilibre sur les mains, bras fléchis et ne doit pas être exécutée avant que l'exercice bras fléchis soit maîtrisé et stable.
- La ligne entre les pieds du voltigeur et les pieds du porteur doit être droite.



### Equilibre sur les mains à partir de la culbute sur la poitrine

- belle manière de se placer en équilibre sur les mains, mais il est difficile d'arrêter le moment de la culbute.





## Part.2/ Portés acrobatiques

Avant d'exécuter un équilibre sur les mains sur le porteur, le voltigeur doit totalement maîtriser l'équilibre sur les mains.

Vous trouverez ci-dessous un exercice pour s'entraîner à garder l'équilibre.



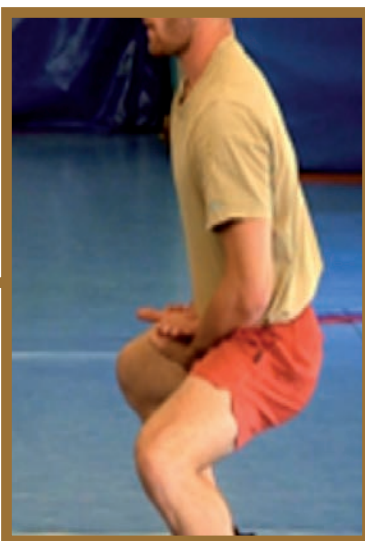
### 9/ Technique de base pour le lancer

#### Position du porteur

La position du porteur lors du lancer est personnelle et chaque personne doit trouver une technique et une position confortable et efficace. La plupart des lanceurs préfèrent garder les jambes jointes ou assez proches l'une de l'autre. Cela permet d'appuyer les mains sur les cuisses. Le seul inconvénient de cette méthode est que le dos doit être plié en avant ce qui place la pression sur la colonne et l'extension du genou est limitée par la flexion des chevilles. Il est également possible de se tenir dans une position de plié classique avec les pieds écartés et tournés vers l'extérieur. Cela permet au dos de rester droit et la position jambes fléchies est plus stable. Mais cette position ne permet pas d'appuyer les mains sur les cuisses et le voltigeur risque de glisser entre les jambes.



Position de lancer avec les jambes jointes



Position de lancer en plié



## Part.2/ Portés acrobatiques

Les mains peuvent également être jointes de différentes façons, la position la plus populaire étant de placer le dos d'une main dans la paume de l'autre et de bloquer les pouces ensemble.

### 10/ Méthodes pour exécuter et synchroniser le lancer

#### Synchroniser le lift

- Le voltigeur doit tendre le corps ce qui permet au lanceur de le faire monter.



#### Utiliser les jambes et les bras

- Ici le porteur tend les jambes et lève les bras.
- Le voltigeur doit se tenir droit en gardant le poids au-dessus des mains du porteur.



#### Sauter en rythme pour l'orientation et le timing

- C'est un développement direct de l'exercice précédent.
- Le lancer est un peu plus fort pour que les mains lâchent le voltigeur.
- Le saut doit être droit.
- Le porteur doit attraper le voltigeur par les hanches lors de la réception.



### 11/ Monter debout, en appui sur les mains du porteur

#### Lancer debout sur les mains, arrivée face à face

- C'est également un développement direct de l'exercice précédent.
- La main supérieure du porteur et le pied lancé du voltigeur doivent correspondre de manière à ce que la main ne doive pas lâcher le pied.
- Notez comment le porteur se relève jusqu'à ce que le voltigeur soit debout et puis fléchit les jambes.



## Part.2/ Portés acrobatiques

### Lancer debout avec demi-tour

- Comme ci-dessus, la main et le pied doivent correspondre
- Le poids du voltigeur doit être au-dessus des mains du porteur lors de la rotation.



### 12/ Monter en équilibre sur les mains :

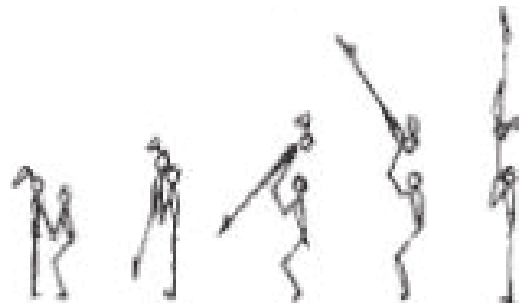
#### Monter en équilibre sur les mains par l'avant (jambes écartées)

- Le porteur commence par soulever le voltigeur en appui au-dessus de la tête.
- Ensuite, elle utilise un demi-lift comme à partir des épaules ci-dessus.
- Le voltigeur doit lever les hanches du sol de manière nette.



#### Monter en équilibre sur les mains par l'avant (jambes jointes)

- Le porteur peut aider le voltigeur en poussant sur les hanches à partir de la position 3.
- Nécessite de la force et une bonne tension du corps du voltigeur.



#### Monter en équilibre sur les mains par l'arrière

- Le porteur doit placer ses mains en position pour le soutien dès que possible.
- Le voltigeur doit placer ses épaules et ses hanches au-dessus du point de soutien dès que possible.



#### Préparation pour passer du groupé à l'équilibre sur les mains





## Part.2/ Portés acrobatiques

### Même exercice avec un carpé



### Du groupé à l'équilibre sur les mains

- Les deux partenaires doivent maîtriser le lift vers l'appui sur les mains.
- Le voltigeur doit se replier fortement pour éviter de donner un coup de pied au porteur.
- Pendant que le voltigeur se replie, le porteur tend les bras puis se fixe.



### Boulet de canon (balancement entre les jambes et passage du groupé vers l'équilibre sur les mains (partie 1))

- Ceci est un exercice avancé qui ne doit pas être exécuté sans les bases nécessaires et la présence d'un professeur expérimenté



### Boulet de canon (partie 2)



### 13/ Mouvements pour le porteur

#### Roulade (1<sup>ère</sup> moitié)

- Pendant la rotation vers la droite, la jambe gauche est croisée sur la jambe droite et le bras gauche reste tendu alors que le droit est fléchi.
- Le coude droit sert alors d'appui.
- Le coude gauche s'appuie sur le côté gauche du porteur.





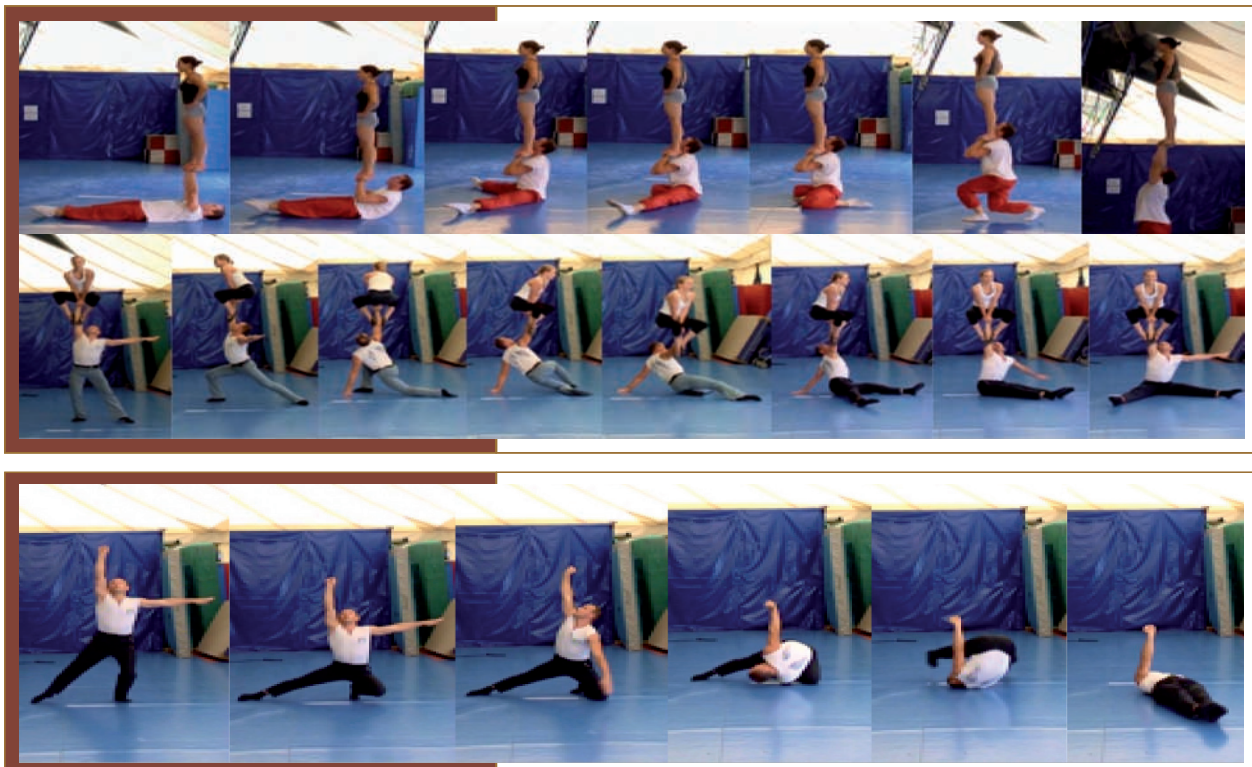
## Part.2/ Portés acrobatiques

### Roulade (2<sup>e</sup> moitié)

- La jambe droite est fléchie vers l'extérieur pour servir d'appui pour la rotation.
- Le bras droit est tendu et se place ensuite sur la hanche droite.
- Pendant que la rotation continue, le coude gauche sert d'appui et le bras droit continue à se tendre, suivi par le gauche pour terminer le mouvement.



Passer de la position couchée, à la position assise, à la position debout et inversement :



### 14. Commencer l'équilibre sur une main

Le voltigeur doit bien évidemment être capable de rester en équilibre sur 1 main sur des blocs ou sur des bâtons.  
Le porteur doit également être suffisamment fort pour soutenir le voltigeur avec une main.

#### Préparation à l'équilibre sur une main

- Le poids du voltigeur est transféré sur un bras.
- Le voltigeur fléchit l'autre bras pendant que le porteur tend le sien.
- Le poids est progressivement retiré de la main qui ne soutient pas.
- Les deux côtés sont entraînés.



### Développement de l'exercice ci-dessus



### Equilibre sur une main, base debout

- Le mouvement du bras pour le voltigeur est exactement le même que précédemment, lorsque le porteur était couché.



### 15. Mouvements de voltige

Tous ces mouvements sont des techniques avancées et ne doivent pas être exécutés si les deux partenaires ne maîtrisent pas les techniques et les équilibres de base. Commencez en utilisant un système de harnais comme soutien. Lorsque les partenaires sont prêts, les harnais peuvent être supprimés et le professeur peut donner un coup de main.



## Part.2/ Portés acrobatiques

**Demi-salto arrière, arrivée debout sur les épaules**



**Cascade (lancer debout sur les épaules pour se placer en équilibre sur les mains)**



**Courbette (lancer arrière en équilibre sur les mains pour se placer debout)**



**Descente en salto avant**



**Salto arrière, des épaules aux épaules**



**Salto arrière, des mains aux mains**



## BANQUINE

La base de la banquine ou du lancer sur plateforme se compose d'un groupe d'au moins trois personnes, avec deux porteurs ou plus et un voltigeur. Les porteurs forment une plateforme avec leurs bras et leurs mains que le voltigeur utilise comme position de départ pour divers saltos ou autres numéros.

La plupart des groupes de banquine comprennent également des pyramides d'équilibre et les difficultés supérieures sont exécutées à partir d'un duo sur la plateforme. Une grande partie des exercices de cirque est également réalisée en gymnastique acrobatique.

### 1/ SÉCURITÉ

C'est évidemment le voltigeur qui est exposé au plus grand danger dans cette discipline et sa sécurité doit donc être la priorité absolue pour les porteurs. Les porteurs courent cependant également quelques risques s'ils ne sont pas correctement préparés.

#### Conditions pour la sécurité des porteurs :

1. Une posture correcte est nécessaire pour éviter toute blessure du dos. Il est également important que le corps reste droit, particulièrement lors des réceptions, pour éviter les chocs douloureux des têtes. Certains partenaires compensent avec les pieds pour éviter les chocs.
2. Une technique correcte de lancer est également très importante, les muscles les plus forts doivent être utilisés et la synchronisation est essentielle.
3. La préparation physique progressive et correcte doit jouer un rôle important dans l'entraînement des porteurs. Un manque de force peut blesser le porteur et mettre tout le groupe en danger.
4. Il revient aux porteurs de garantir la sécurité du voltigeur. Ils doivent toujours en être conscients.

#### Conditions pour la sécurité du voltigeur :

1. Le voltigeur ne doit pas essayer de s'équilibrer seul, c'est aux porteurs de le faire.
2. Il doit avoir une excellente maîtrise acrobatique et une bonne conscience aérienne.
3. Le voltigeur doit toujours tenir compte des porteurs et les respecter.
4. Toutes les techniques doivent être développées et perfectionnées en situation de rebond comme sur un trampoline par exemple avant d'être appliquées à la plateforme de lancer.

#### Conditions pour la sécurité du groupe :

1. Toutes les nouvelles techniques doivent être développées graduellement et par des étapes répétées.
2. La communication entre les membres du groupe est essentielle.
3. Le groupe doit avoir déterminé des signaux pour la synchronisation, etc.
4. Les exercices de base doivent être pratiqués tous les jours comme échauffement pour développer la synchronisation et la coordination des différents membres du groupe.
5. Les dispositifs de sécurité tels que les harnais, les assistants et les tapis de protection doivent être utilisés dès que c'est nécessaire.



**2/ Position et prise des porteurs****Position**

Pour le lancer sur plateforme, les porteurs doivent se tenir debout et leurs pieds doivent former les quatre coins d'un carré. Les pieds doivent être légèrement plus écartés que la largeur des épaules, même si cela peut changer lorsqu'un des porteurs est significativement plus grand que l'autre. Dans ce cas, le plus grand écartera plus les jambes pour que la plateforme soit bien plate. Les pieds doivent également être légèrement tournés vers l'extérieur de manière à ce que les genoux s'écartent lorsque le porteur les fléchit et qu'ils ne se rapprochent pas l'un de l'autre (voir fig. 1). Il est possible de compenser avec les pieds pour éviter les chocs avec la tête et les genoux. Le haut du corps doit rester droit durant tout le processus de lancer et de réception.



fig. 1 Position de plateforme de lancer

**Prise**

Chaque porteur tient son propre poignet et le poignet de son partenaire de manière à former une plateforme carrée sur laquelle peut se tenir le voltigeur. Pour la prise habituelle, les pouces entourent les poignets (en dessous), mais il est également possible d'effectuer une prise avec les pouces au-dessus. Cela peut être plus confortable pour la réception et le jeter car lorsque les bras sont levés au-dessus de la tête, le pouce est poussé vers le bas. Mais la prise ronde avec les pouces est généralement considérée comme plus solide. Le porteur peut également placer le pouce sur son propre poignet au-dessus et le pouce sur le poignet de son partenaire en dessous. Les porteurs doivent former une plateforme suffisamment grande pour les pieds du voltigeur, si les poignets sont pris trop haut, la plateforme est plus grande, mais cela forme un trou au milieu.



fig. 2 Prise de plateforme – technique avec prise ronde des pouces

## 3/ Placer le voltigeur sur la plateforme

Ceci peut être réalisé de différentes façons: Monter en sautant

La technique la plus efficace et la plus populaire est celle où les porteurs fléchissent les jambes pour que la plateforme s'abaisse, le voltigeur posant ses mains sur les épaules des porteurs et sautant sur la plateforme. Il est également possible de placer les mains sur la tête des porteurs. Tout dépend de la taille relative du groupe. Le voltigeur saute accroupi sur la plateforme et pendant que les porteurs tendent leurs jambes, le voltigeur se relève.



fig. 3 – Placement du voltigeur sur la plateforme

Le corps du voltigeur doit être tendu sans être raide. Une bonne posture est essentielle, le dos ne doit pas être courbé et les jambes doivent être droites sans être raides.



Pour monter sur la plateforme en marchant dessus, le voltigeur peut utiliser la tête des porteurs ou leurs épaules comme soutien

## 4/ Exercices de synchronisation pour le lancer

Il existe une série d'exercices de synchronisation. Ceux-ci doivent toujours être exécutés, même si le groupe est déjà assez expérimenté. Ils constituent un bon échauffement et garantissent l'efficacité du groupe.

### Exercice 1 :

Dans cet exercice, le voltigeur reste immobile et les porteurs fléchissent et tendent les jambes. Les bras des porteurs restent dans la position de plateforme de départ et ne soulèvent pas le voltigeur.

### Exercice 2 :

Le voltigeur fléchit et tend les jambes pendant que les porteurs restent immobiles.

### Exercice 3

Les porteurs fléchissent les jambes et le voltigeur les fléchit également pour pousser les porteurs à retrouver leur position de plateforme.

## Part.3/ Banquine

**Exercice 4 :**

Les porteurs fléchissent les jambes et les tendent en poussant le voltigeur vers le haut et reprennent ensuite leur position de plateforme avec les jambes fléchies.

**Exercice 5 :**

Cet exercice implique un mouvement en rythme, les porteurs fléchissent les jambes pour se préparer au lancer et retournent ensuite en position de plateforme pour tout de suite après effectuer un lancer avec les bras maintenus en l'air. Les porteurs maintiennent donc le voltigeur à hauteur de bras. Ce mouvement peut être répété.

**5/ Exercices d'équilibre**

1. Lorsque le voltigeur est debout sur la plateforme, les porteurs doivent le déséquilibrer et ensuite bouger de manière à ce qu'il retrouve son équilibre.
2. Comme exercice de préparation à l'exercice d'équilibre, les porteurs tiennent une barre de poids entre eux sur laquelle se tient le voltigeur. Les porteurs doivent maintenir l'équilibre. Progresser en tenant la barre sur les épaules.



## 6/ Exercices sur le trampoline

Tout voltigeur dans un groupe de banquine doit passer beaucoup de temps à s'entraîner sur le trampoline s'il n'a pas déjà une solide maîtrise du trampoline. Cela ne permet pas seulement d'améliorer la conscience aérienne, qui est capitale pour le voltigeur, mais aussi de développer une posture correcte, la synchronisation et la bonne technique pour les envols et les réceptions. Vous trouverez ci-dessous une série d'exercices sur le trampoline conçus par Jack Kelly, entraîneur national d'Angleterre pour le trampoline. Ces exercices aideront le voltigeur à comprendre la technique de l'envol tout en l'entraînant à adopter la bonne posture.

### Exercice 1 (fig. 2)

Afin de faire prendre conscience au gymnaste de l'importance des bras, demandez-lui de sauter avec les bras fermement collés le long du corps. Comme le dit la chanson de Joni Mitchell « Vous ne saviez pas ce que vous aviez jusqu'à ce que vous ne l'ayez plus ! » Ceci est un excellent exercice pour apprendre au gymnaste à apprécier l'utilité d'une bonne posture, de l'équilibre et de la tension optimale durant les phases d'envol et de réception tout en concentrant son attention sur l'importance des bras en l'empêchant de s'en servir. Aucun mouvement réactif des bras n'est autorisé et le gymnaste doit être arrêté dès qu'un mouvement de bras a été détecté. L'exercice montre que la moindre perte d'équilibre due à une mauvaise posture engendre un mouvement des bras. Vous pouvez effectuer cet exercice par série de trois fois dix rebonds et attribuer un score en pour cent ce qui vous permettra de constater les progrès et motivera le gymnaste.



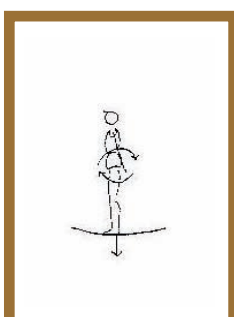
### Exercice 2 (fig. 3)

Pour tester l'efficacité d'un balancement avec les bras tendus, tenez-vous droit sur le trampoline et bloquez les genoux de manière à ce que vous ne puissiez pas pousser avec les jambes. Commencez à tourner les bras en effectuant de petits cercles énergiques vers l'arrière. Vous constaterez que cela provoque une réaction, faible mais sensible du trampoline qui fait monter et descendre le corps. Pendant que cette réaction continue, augmentez graduellement la taille des cercles que vous effectuez avec les bras en veillant à suivre le rythme de la réaction du trampoline. Le principe est semblable à celui de la balançoire lorsque vous voulez lui faire prendre de la hauteur. Il est indispensable de garder les genoux bloqués de manière à ce que vous ne puissiez pas vous aider des jambes. Idéalement les pieds doivent être gardés à plat sans qu'aucun orteil ne pointe de manière à ce que la hauteur que vous prenez soit uniquement due au travail rythmé des bras. L'entraîneur doit vérifier que le gymnaste garde toujours le bras « allongé »

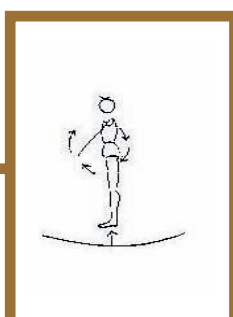


## Part.3/ Banquine

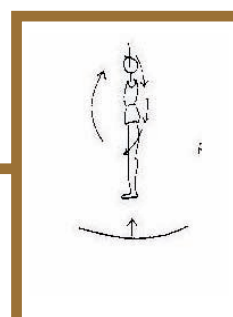
et doit être attentif au plié du coude qui peut avoir lieu au plus bas du rebond. Pendant que vous continuez à effectuer des cercles bien rythmés avec les bras en les élargissant au fur et à mesure, la hauteur continuera d'augmenter jusqu'à ce que le cercle effectué par les bras atteigne la hauteur de la tête. Faites encore dix sauts après avoir atteint l'amplitude maximale de balancement des bras. Le gymnaste doit être arrêté dès qu'un mouvement de jambe a été détecté et l'entraîneur pourra d'autant mieux surveiller le mouvement des jambes si le gymnaste porte un short ou un justaucorps. Une fois encore, des séries de dix sauts permettent d'attribuer un score en pour cent et d'évaluer les progrès.



▼  
Bloquez les genoux et commencer à faire des cercles énergiques vers l'arrière sur un trampoline immobile.



▼  
Gardez les genoux bloqués et les pieds à plat, augmentez graduellement la hauteur et l'énergie des balancements de bras sur le rythme de la réaction du trampoline fig.3.



▼  
L'amplitude maximale est atteinte avec les genoux bloqués et les pieds à plat.

### Exercice 3

Commencez l'exercice 2 avec les genoux bloqués en utilisant uniquement les bras pour prendre de la hauteur, introduisez graduellement une impulsion des jambes pour atteindre la hauteur de saut maximale et continuez en effectuant encore dix sauts. Le gymnaste doit être arrêté lorsque le mouvement des bras n'est plus long et rythmé. Une fois encore des séries de dix bonds permettent une bonne évaluation. Même si l'accent a été mis sur le mouvement « circulaire » des bras, c'était un peu simplifier le mouvement réel. En fait, au fur et mesure que l'amplitude du mouvement des bras augmente, le cercle devient plus elliptique. Il est en effet déconseillé de garder une trajectoire circulaire car les bras commenceront leur mouvement trop en arrière de la ligne du corps ce qui fera balancer les jambes vers l'arrière durant le saut et créera un arc au niveau du dos souvent suivi d'une réaction de piqué avant la réception avec un risque d'instabilité au contact avec le trampoline. (fig. 4)

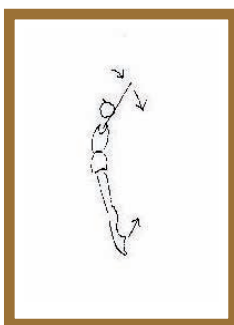


fig. 4

L'arrêt du mouvement des bras au plus haut du saut suivi d'un mouvement réactionnel vers l'avant qui oblige le dos à se creuser durant la phase de descente est tout aussi inacceptable. (fig. 5)



fig. 5

Les bras doivent donc retourner légèrement derrière la ligne du corps après avoir atteint le point le plus haut afin de maintenir le balancement avec les bras « allongés » sans entraîner une des réactions indésirables que nous avons décrites (fig. 6).



fig. 6

Dans mon prochain article, je m'attarderai sur le travail des bras lors de l'envol et de la réception du salto en me concentrant plus particulièrement le sujet controversé du "placement des bras".

## 7. Lancés de base sur plateforme

Lancer et réception au sol en position debout

Pour exécuter cet exercice le voltigeur doit d'abord sauter d'une hauteur ou d'une plateforme de manière à ce que les porteurs apprennent à maîtriser la bonne technique de réception.



Exercice de préparation pour perfectionner la technique de réception des bras du voltigeur. Cet exercice permet à l'artiste de contrôler son saut et de rester en équilibre pour permettre aux porteurs de s'entraîner.

## Part.3/ Banquine



Dans la série de photos ci-dessus, le groupe utilise une préparation en rythme avant de fléchir les jambes pour le lancer. Notez que :

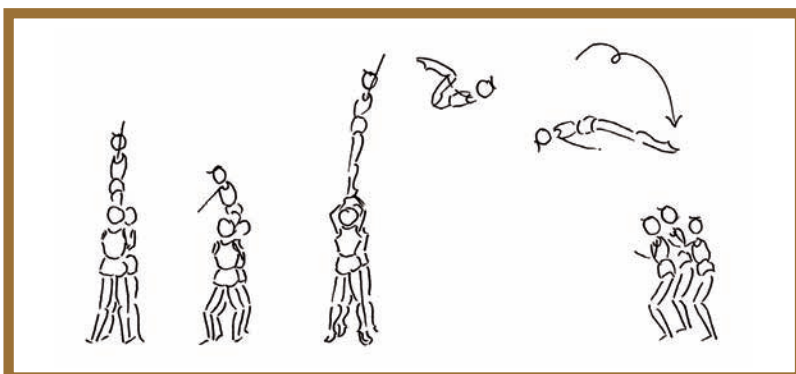
1. Le haut du corps des porteurs reste droit et à la verticale tout au long du lancer et de la réception.
2. Que les deux porteurs se préparent à réceptionner le voltigeur dès qu'il s'envole, avec les bras au-dessus de la tête.
3. Les porteurs attrapent le voltigeur par les poignets et le haut des bras pour plus de stabilité lors de la réception.

#### ☐ Lancer et réception en position assise maintenue

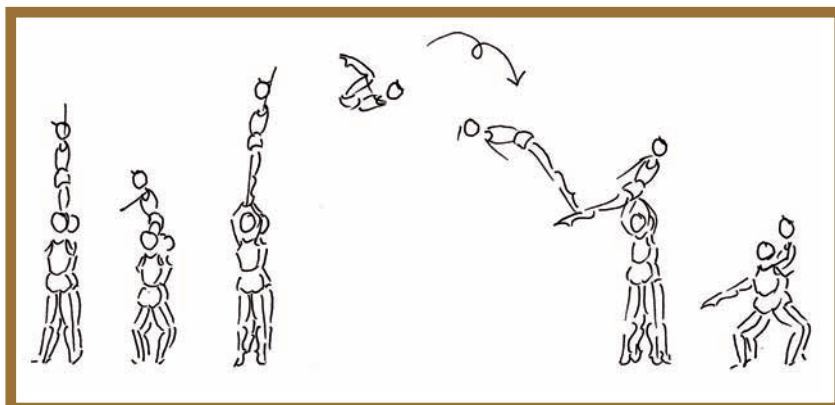


Dans cet exercice, le voltigeur est rattrapé par les porteurs une main sous le haut de la jambe ou sous le genou et l'autre au niveau de la taille ou juste en dessous. Dans cet exemple, les porteurs fléchissent beaucoup plus les genoux que dans l'exemple précédent avec le trio. Cela s'explique probablement par la différence de taille et de poids du voltigeur et l'énergie plus importante que nécessite le lancer.

#### ☐ Descente de la plateforme en salto



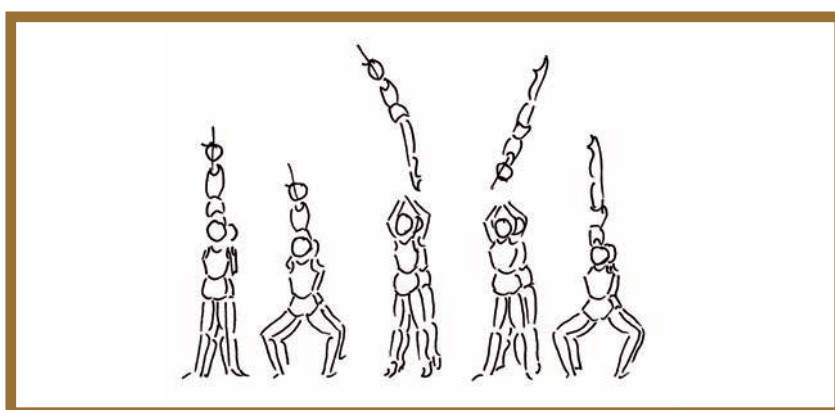
### Salto et réception en position assise maintenue



### Salto et retour sur la plateforme



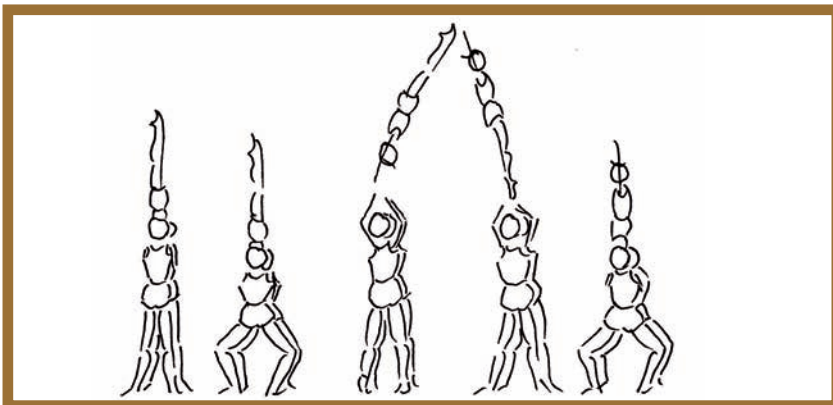
### Cascade



La cascade implique un saut debout avec réception en équilibre sur les mains. Il va de soi que le voltigeur doit maîtriser l'équilibre sur les mains.



### Courbette



La courbette est l'exercice inverse de la cascade et le voltigeur est lancé en équilibre sur les mains et réceptionné debout.

### 8. Lancer "double-staff"

Pour ce type de lancer, les porteurs doivent se tenir côte à côte. Le voltigeur place un pied dans les mains en coupe de chaque porteur et les mains sur la tête des porteurs ou sur leurs épaules. Comme pour le lancer sur la plateforme, le tempo et le timing du lancer doivent être entraînés et perfectionnés avant de passer à des techniques plus difficiles. La technique du lancer à partir de cette position a déjà été présentée dans la partie relative aux portés acrobatiques, mais le type d'exercices pouvant être réalisés à partir de ce lancer est différent des exercices de portés acrobatiques et les lanceurs peuvent donc placer leurs mains de plusieurs façons. Lors des séances pratiques du module FEDEC à Turin, nous avons testé avec succès différentes positions des mains. Les porteurs forment une plateforme avec leurs mains en se tenant par leurs propres poignets. Cette position en elle-même peut convenir au lancer "double staff", car les mains peuvent être levées au-dessus de la tête sans s'écarter. Cette position fournit également une bonne base pour le pied du voltigeur.

### Se mettre en position et exercer le tempo





Comme vous le voyez clairement sur ces photos, le voltigeur est aidé par les porteurs. Le porteur de droite lève la jambe pendant que le pied est dans les mains du porteur de gauche et la guide vers les mains en coupe. Les porteurs se relèvent comme pour un jeter et le voltigeur utilise la tête des porteurs pour trouver l'équilibre, en veillant à ce que le poids reste au-dessus des porteurs.

### ☐ Lancer avec réception debout :



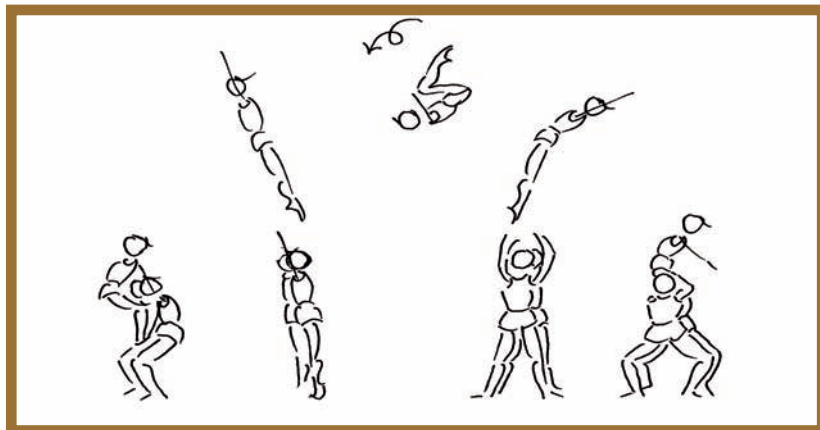
Après le même mouvement en tempo que ci-dessus, le voltigeur lâche la tête des porteurs et se relève pour être lancé vers le haut à la verticale. Les porteurs réceptionnent le voltigeur exactement de la même manière qu'en plateforme.

### ☐ Salto avec réception debout :



## Part.3/ Banquine

 Lancer en salto avec réception debout sur la plateforme :



Cet exercice implique un lancer en "double staff", les porteurs doivent ensuite se tourner et former une plateforme pour réceptionner le voltigeur. Il est important que le voltigeur saute directement vers le haut et ne se penche pas en arrière.