

# Trapèze ballant et corde volante

## Partie 1 – Trapèze ballant

### 1/ Informations techniques et sécurité

### 2/ Techniques de base sur le trapèze ballant

#### 1. Positions

1. Assis
2. Suspension en carapé
3. Suspension par le creux des genoux
4. Suspension par les chevilles

#### 2. Les 4 positions pour le balancement (debout)

#### 3. Le développement du balancement de base

1. Définitions générales
2. L'essence du trapèze ballant
3. Méthode d'apprentissage
4. Etapes d'apprentissage sur le trapèze fixe
5. Principales erreurs
6. Progression du plié
7. L'impulsion
8. Réalisation
9. Erreurs
10. Le balancement arrière

#### 4. Le balancement de base

1. Développement du plié
  2. Phase d'impulsion
  3. Balancement arrière
- #### 5. Figures de base
1. S'asseoir à l'arrière
  2. S'asseoir dans le balancement avant

3. Passer de la position assise à la suspension carapé

4. Dégagement
5. Engagement
6. Saut en suspension à partir de la position debout (à l'arrière)
7. Saut en suspension à partir de la position debout (à l'avant)
8. Prise en fer (levé arrière)
9. Tomber en suspension par les chevilles
10. Battement en suspension par les chevilles pour retourner en position assise
11. De la position assise à la suspension par le creux des genoux
12. De la position assise à la suspension par les chevilles en arrière
13. De la position assise à la suspension par les chevilles en avant

14. De la position assise à l'arrière à la position assise à l'avant
15. De la position debout à la suspension par le creux des genoux à l'arrière
16. De la position debout à la suspension par le creux des genoux à l'avant et retour en position assise à l'arrière
17. De la position debout à la suspension par les chevilles à l'arrière
18. De la position debout à la suspension par les chevilles et retour en position assise à l'avant
19. De la position de soutien sur les pieds à la suspension par les chevilles à l'avant
20. Des battements en suspension par le creux des genoux à la position debout
21. Des battements en suspension par les chevilles à la position debout
22. La technique du battement

## Partie 2 – Corde volante

### 1/ Informations techniques

### 2/ Le balancement de base

### 3/ Techniques de base

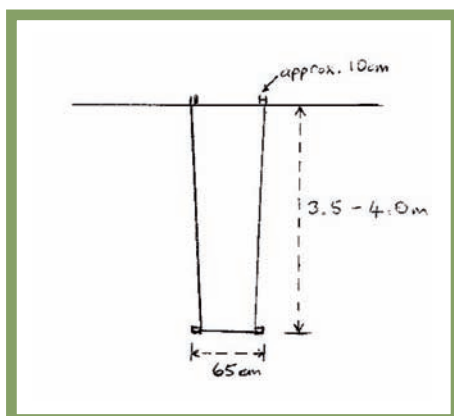
1. S'asseoir durant le balancement arrière
2. Passer de la position assise, tomber en suspension par le creux des genoux, battement et retour en position assise
3. De la position assise en balancement avant au tomber en suspension par le creux des genoux à l'arrière
4. Tomber en croix de la position debout à l'arrière, battement et retour en position assise
5. Tomber en croix à l'avant et retour en position assise à l'avant
6. De la position de croix à la position debout à l'arrière
7. De la position de croix à la position debout à l'avant



# Part.1/ Trapèze ballant

## 1/ INFORMATIONS TECHNIQUES ET SÉCURITÉ

<b>Longueur et poids de la barre</b>	La barre mesure généralement 65 cm de long et pèse entre 6 et 7 kg en fonction des préférences personnelles. Elle est lestée aux extrémités
<b>Longueur des cordes</b>	La longueur des cordes dépend en grande partie des préférences personnelles mais également des limites d'espace et de hauteur, plus les cordes sont longues, plus il faut de place pour le balancement. Les cordes mesurent généralement entre 3,5 m et 4 m
<b>Écartement des fixations</b>	Ici aussi, c'est une question de préférence personnelle, mais normalement l'écartement entre les cordes est de 10 cm de plus que la longueur de la barre, de chaque côté. Cela dépend évidemment également de la longueur des cordes
<b>Fixation supérieure</b>	Il est possible de se balancer avec des anneaux de fixation normaux en forme de « D », mais il est préférable d'avoir des supports spécialement conçus à cet effet pour un balancement plus doux



## Part.1/ Trapèze ballant

### ☐ Sécurité

Le trapèze ballant est une activité potentiellement dangereuse, il est donc important pour les professeurs et les élèves de comprendre et de mettre en pratique les bons protocoles de sécurité.

Avant de parler des systèmes de harnais, il est important que les professeurs comprennent que les techniques doivent être apprises progressivement. Pour le trapèze ballant cela signifie généralement que les techniques de base sont d'abord exécutées sur le trapèze fixe. Pour qu'ils n'aient pas peur, les débutants doivent commencer sur un trapèze bas et des tapis de sécurité doivent toujours être placés en dessous du trapèze. Une fois les techniques maîtrisées et consolidées sur le trapèze fixe, elles peuvent être appliquées au trapèze ballant, mais avec un léger balancement. Lors de l'apprentissage du balancement de base, le but pour l'élève n'est pas de se balancer le plus haut possible, mais de réussir correctement la technique. Cette méthode est plus sûre, mais permet également à l'élève d'apprendre correctement les techniques pour pouvoir ensuite passer aux techniques plus avancées. C'est une méthode d'apprentissage sûre car elle repose sur la réussite de chaque niveau et sur la consolidation de la bonne technique. Si les choses se passent mal, l'élève peut retourner à une technique moins compliquée, qu'il est capable de réussir. Cette technique est alors travaillée jusqu'à ce qu'il soit à nouveau prêt à progresser.

### ☐ Harnachement

Le harnachement est très important pour les numéros aériens et spécialement pour le trapèze et la corde volante. Quelque soit la quantité de tapis de sécurité que vous installerez en dessous, les harnais sont indispensables, car lorsque les choses se passent mal, c'est généralement en fin de balancement et le moment risque plutôt de faire passer l'élève par la fenêtre que de le faire tomber directement vers le bas.

Il y a plusieurs méthodes de harnachement. Généralement, lorsque l'élève est en train d'apprendre une technique et particulièrement au début, le mieux est de l'attacher à l'aide de deux cordes. Celles-ci sont généralement attachées à la grille à laquelle est fixé le trapèze, à l'extérieur des fixations du trapèze. Si les fixations sont trop rapprochées, l'élève peut se prendre dans les cordes. Ce type de harnachement est clairement présenté dans la fig. 1 ci-dessous.



fig. 1  
Double système de harnachement avec deux cordes à l'extérieur de la ligne du trapèze.

## Part.1/ Trapèze ballant

Plus tard, un harnais avec une corde peut être utilisé. Ce type de harnais est généralement utilisé pour les numéros. La corde peut être attachée et fixe ou tenue par une personne. Lorsque ce type de harnais est utilisé pour un élève prêt à exécuter des numéros, la sangle peut être relâchée de manière à ce que le corps puisse se retourner dedans. Veuillez cependant noter que cela s'applique uniquement aux élèves expérimentés. Certaines écoles utilisent un système de double fixation sur une seule corde pour que l'élève reste attaché au harnais en cas de défaillance d'un mousqueton. Ce système est présenté sur les fig. 2 et 3. Le harnais est généralement fixé à une plaque au sol et contrôlé par un professeur ou une personne expérimentée en techniques de harnachement afin d'éviter que la corde soit trop distendue ce qui entraînerait un risque d'étranglement. Ce système est présenté sur les fig. 4 et 5.



fig. 2  
Système de harnachement « antichute » avec double mousqueton

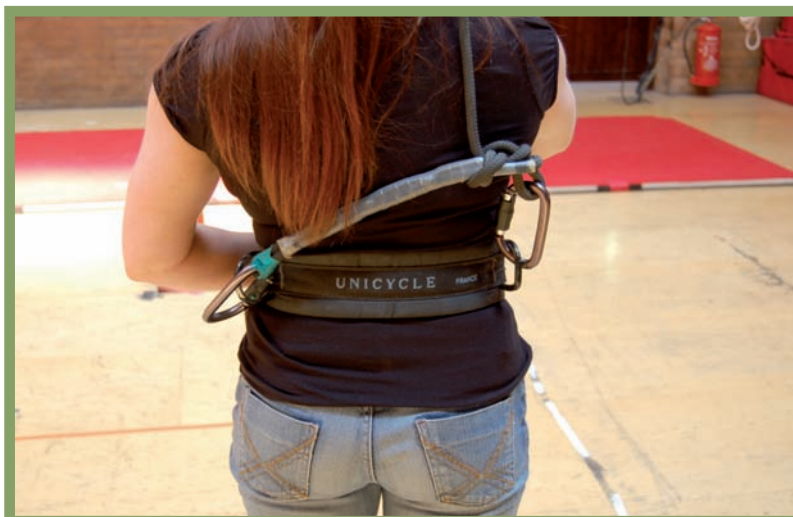


fig. 3  
Même système que sur la fig. 3 attaché autour de la taille

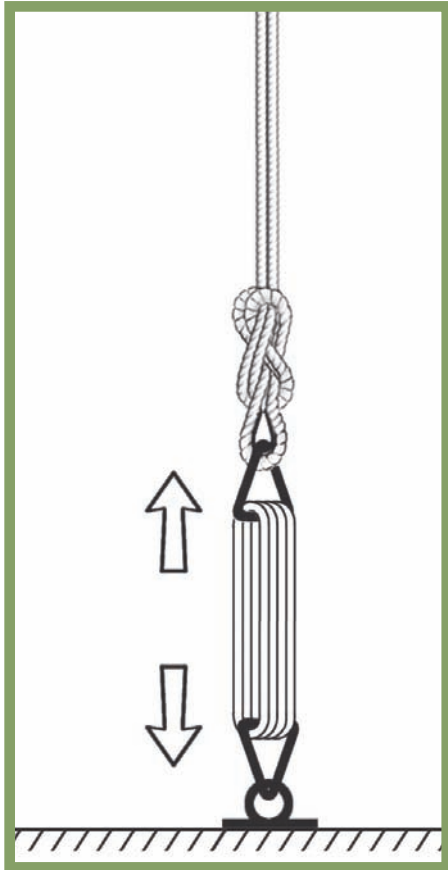


fig. 4

La longe est attachée au point fixe de manière à ce que l'élève soit toujours en sécurité..."

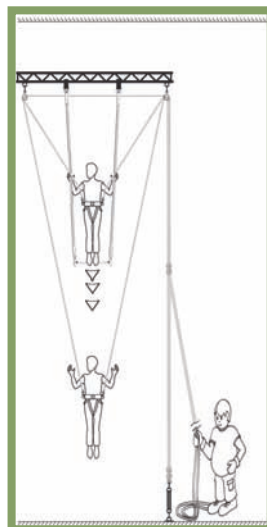


fig. 5

Application du système de corde fixe, la personne qui se charge du harnachement contrôle le relâchement de la corde, mais si quelque chose va mal, la corde est toujours attachée au sol.

# Part.1/ Trapèze ballant

## 2/ TECHNIQUES DE BASE SUR LE TRAPÈZE BALLANT

### 1. POSITIONS

#### 1. Assis

Dans la position assise de base, le corps doit être droit et à  $45^\circ$  des cordes. Le trapèze est placé en haut des jambes, juste en dessous des fesses. Les bras sont tendus et relâchés et les épaules doivent être relâchées vers le bas.



#### 2. Suspension en carpé

Dans cette position, les jambes doivent être à l'horizontale et les genoux contre les bras juste en dessous du trapèze. La tête est rentrée et le corps est replié au maximum.



#### 3. Suspension par le creux des genoux

Les jambes sont repliées autour de la barre en utilisant les muscles des cuisses pour maintenir la pression sur la barre et donc l'élève sur le trapèze. Les orteils sont tendus et le corps reste droit, la tête alignée, le regard légèrement orienté vers le haut.



#### 4. Suspension avec les chevilles

À nouveau, le corps est aligné et complètement droit. Les jambes sont orientées vers l'extérieur et collées aux cordes et les pieds sont poussés vers l'intérieur, les chevilles fléchies. Les bras sont tendus vers le bas alignés avec le corps.



## 2. LES QUATRE POSITIONS POUR LE BALANCEMENT (DEBOUT)



1

2

3

4

## Part.1/ Trapèze ballant

### Position 1 : (droit)

Les chevilles sont tendues et l'élève se tient sur la partie antérieure de la plante des pieds, les coudes sont tournés vers l'extérieur et les cordes sont tenues à hauteur des yeux ce qui permet au haut des bras d'être à l'horizontale.

### Position 2 : (plié)

Les genoux fléchis juste en dessous de 90°, les bras doivent être droits et les chevilles flexes. Le dos reste à la verticale et les hanches reste alignées avec les cordes.

### Position 3 : (phase d'impulsion)

Le corps se penche vers l'arrière pour donner une impulsion au trapèze. Il est important de garder le corps droit, les hanches ne doivent pas tomber vers l'arrière. Dans cette position, les chevilles de l'élève sont à nouveau tendues.

### Position 4 : (récupération)

Les jambes sont à nouveau fléchies et la poitrine est poussée vers l'avant, devant les cordes. Les bras sont aussi droits que possible en fonction de la souplesse des épaules de l'élève. Les hanches restent à nouveau alignées avec les cordes.

Dans toutes ces positions, la tête reste immobile et alignée avec le corps. Il est important d'entraîner le corps à ces positions de manière à ce que ces mouvements deviennent naturels avant de commencer à se balancer.

### 3/LE DÉVELOPPEMENT DU BALANCEMENT DE BASE

Le chapitre suivant est traduit de l'exposé de Gérard Fasoli, professeur au Centre National des Arts du Cirque (Châlons-en-Champagne), présenté lors du module EPE au Circus Space (Londres).

#### 1. Définitions générales :

La technique décrite ici s'applique au travail sur le trapèze ballant, la barre étant suspendue à des cordes de 3,8 m de long. Elle se base sur le principe d'action/réaction et donc sur la relation entre l'alignement de la position de suspension et de soutien et la barre et les cordes.

C'est une méthode d'apprentissage progressive, une base d'enseignement avec des perspectives qui permet une compréhension et une analyse complète des mouvements et des sensations. Elle soutient le principe d'enseignement selon lequel le professeur doit être prêt à répondre aux questions des élèves à tout moment.

#### 2. L'essence du trapèze ballant

Dans le langage du cirque, il est courant d'entendre dire qu'un artiste « tire » le trapèze. En effet, la force développée par les membres supérieurs est considérable et n'est pas proportionnelle à l'effet obtenu. Il est préférable d'utiliser le terme « pousser » lorsqu'il s'agit du trapèze. Ce type de travail implique principalement les quadriceps, les muscles fessiers et la poitrine.

#### 3. Méthode d'apprentissage

Le principe d'action/ réaction ainsi que l'alignement du corps (avec compensation éventuelle du poids) en position de soutien ou de suspension. Ce principe est le fondement de la méthode. Essayez de ne pas être trop didactique dans votre enseignement et ne donnez pas plus de trois instructions à la fois. Les techniques doivent en effet être développées progressivement car il est trop difficile de tout comprendre et de tout appliquer lorsque c'est la première fois.

Les premiers cours seront laborieux, car les élèves auront des difficultés à ressentir, à comprendre et à mettre en pratique ce que vous leur demandez. Ne soyez pas trop strict ou trop didactique par rapport aux principes de base. Donnez un peu de latitude aux élèves et corrigez une erreur à la fois sans les submerger d'informations techniques. La perfection au trapèze ne s'atteint pas en quelques mois. Cela nécessite des années de travail et de supervision constante. La qualité des techniques en dépend.



## Part.1/ Trapèze ballant

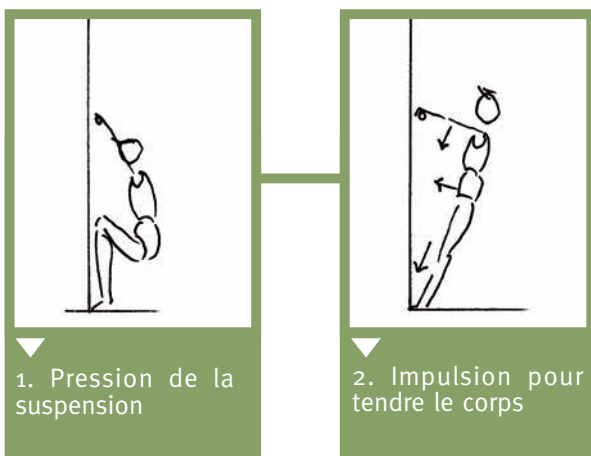
Il est essentiel que les élèves comprennent le mécanisme technique de l'apprentissage, ils progresseront plus rapidement s'ils comprennent pourquoi les choses fonctionnent et pourquoi elles ne fonctionnent pas.

### Exercices sur l'espalier

La technique principale consiste à passer du plié à l'impulsion. Cela nous permet de travailler le trapèze.

- La sensation combinée d'être suspendu et de pousser
- L'amplitude et le sens de l'impulsion
- Le placement du corps
- La qualité du mouvement

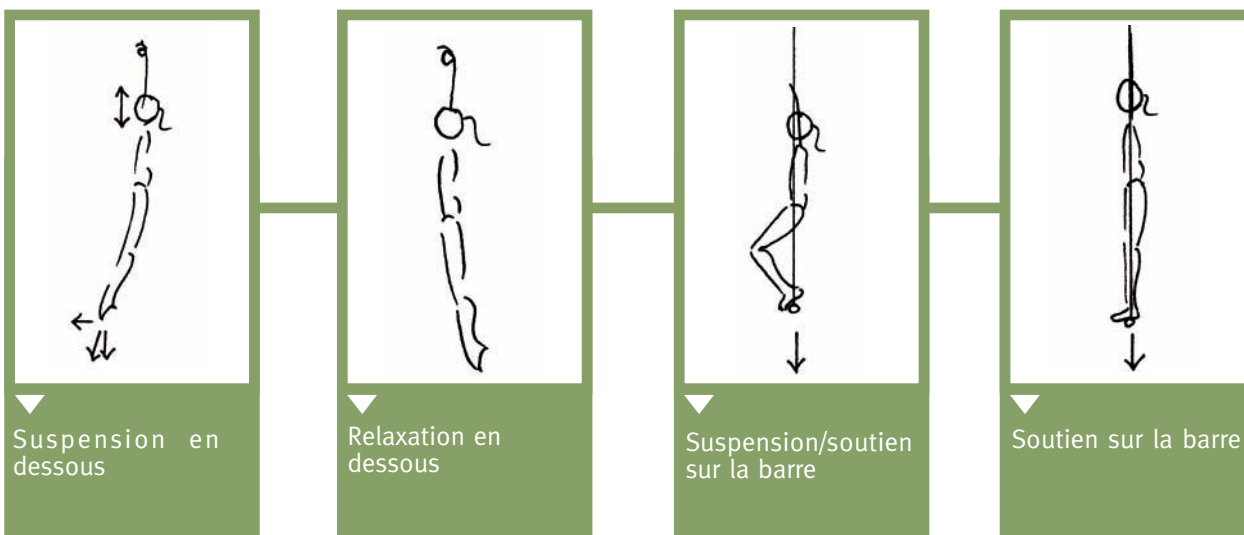
Cherchez à sentir la pression des épaules pendant que vous poussez avec les jambes.



### 4. Étapes d'apprentissage sur le trapèze fixe

Positions de référence pour le soutien et la suspension.

Elles servent à ressentir le soutien total sur la barre de trapèze en position debout et la sensation de suspension juste en dessous de la barre. Ce travail est essentiel pour développer la technique et la relation avec l'équipement.

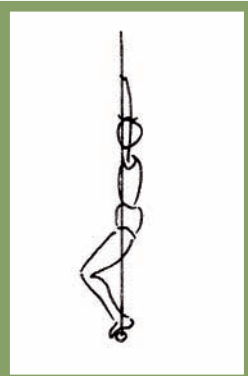


## Part.1/ Trapèze ballant

### Plié sur le trapèze fixe

Le premier exercice est réalisé sur le trapèze fixe pour se familiariser avec la barre et les cordes, pour ressentir simultanément le soutien et la suspension.

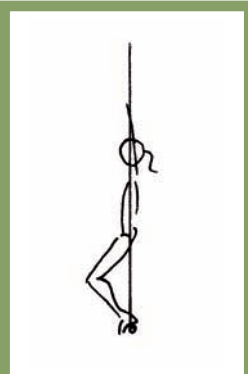
Les mains sont placées à hauteur des oreilles, peut être un peu plus haut ou plus bas en fonction de la préférence de l'élève. Une flexion harmonieuse permet une impulsion efficace (réf. biomécanique). Les bras sont tendus et le tronc est aligné avec les cordes.



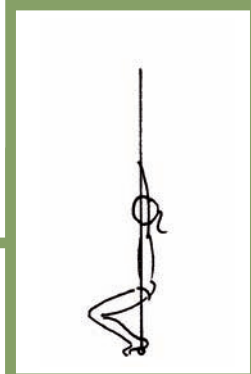
Plié sur le trapèze fixe

### 5. Principales erreurs

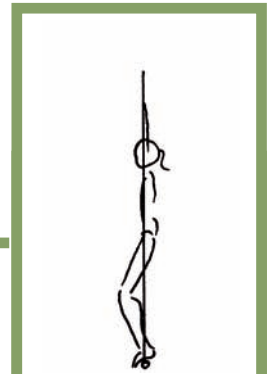
#### Erreurs de positionnement des mains lors du plié



Hauteur correcte des mains  
Flexion correcte



Mains trop basses  
Flexion trop importante

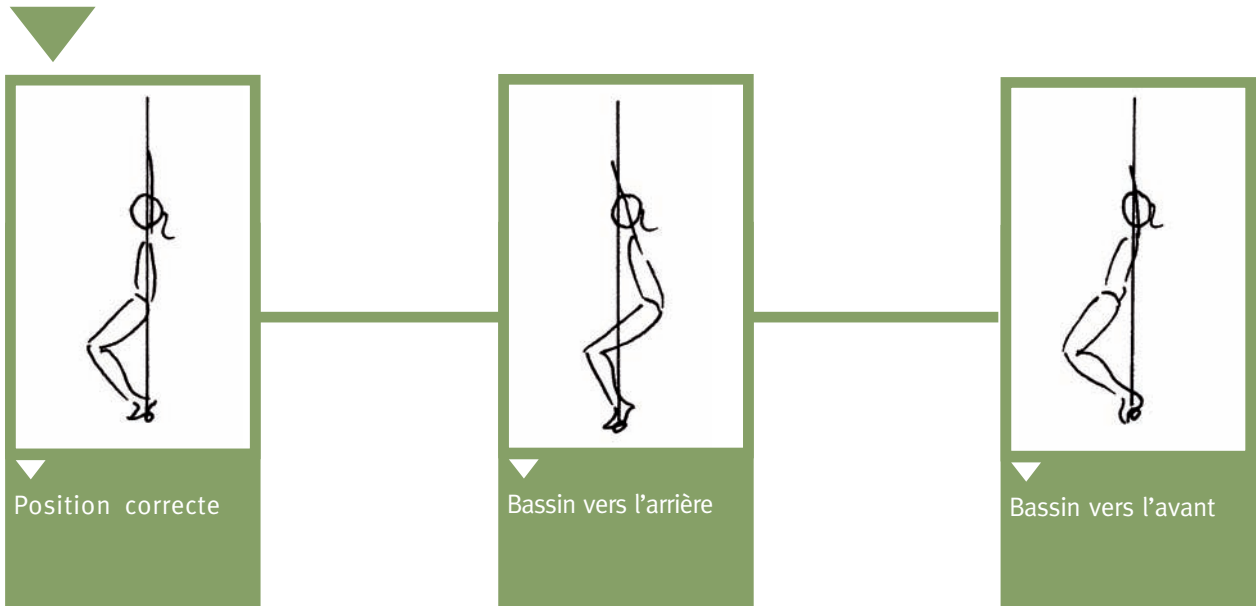


Mains trop hautes  
Flexion insuffisante

En raison de l'alignement du corps avec les cordes, l'amplitude de la flexion des jambes dépend de la hauteur de la prise. Généralement, les mains se trouvent à hauteur des oreilles, même s'il peut y avoir de légères variations au niveau du tronc et des membres, chaque individu étant légèrement différent.

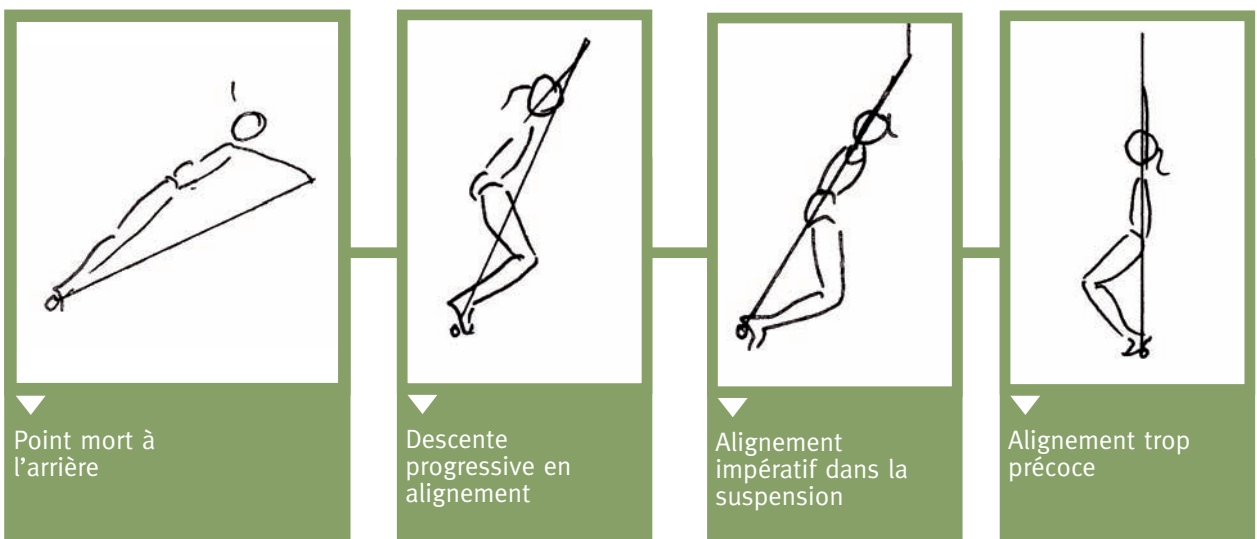
#### Erreurs d'alignement

Les élèves sont souvent derrière les cordes. Par contre, si les hanches se déplacent vers l'avant, cela signifie que le dos et les épaules sont trop relâchés. Pour corriger la position des hanches qui sont trop en arrière ainsi que l'alignement de la suspension, le mieux est de pousser les genoux vers l'avant. Si les mains sont trop basses, le corps ira trop loin vers l'arrière durant le plié.



## 6. Progression du plié durant le balancement

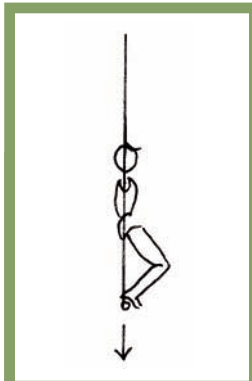
Le plié au cours de la phase descendante vers l'avant doit être progressif de manière à ne pas charger les cordes à l'avant ce qui créerait un angle avec les cordes



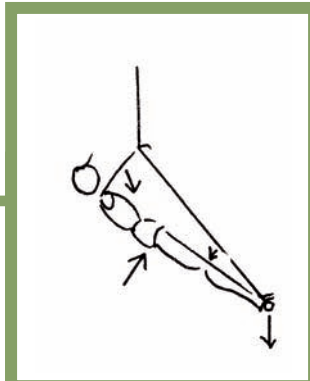
## 7. L'impulsion

Placement du corps lors de l'impulsion. Les mains gardent la même position sur les cordes, les bras restent tendus. Vous devez effectuer une double extension – cuisses/tronc et cuisses/jambes avec une fermeture des épaules (rétropulsion). La tension du corps est très forte tout au long de ce mouvement.

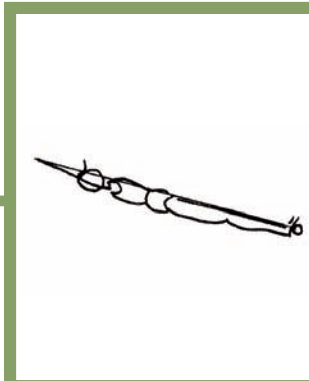
# Part.1/ Trapèze ballant



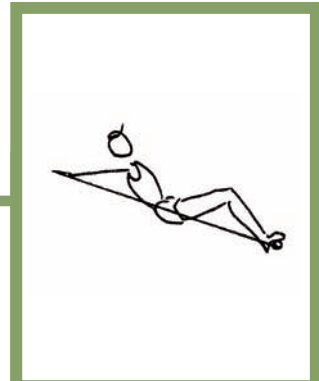
1. Le plié est exécuté en suspension



2. Impulsion après point de suspension



3. Soutien sur la barre



4. Balancement arrière

## 8. Réalisation

C'est le seul réel moment dynamique que vous verrez dans le balancement. Le soutien nécessite un effort intense des quadriceps combiné au placement des omoplates vers l'arrière. Les abdominaux doivent également être parfaitement contractés. L'impulsion du balancement vers l'avant se définit par :

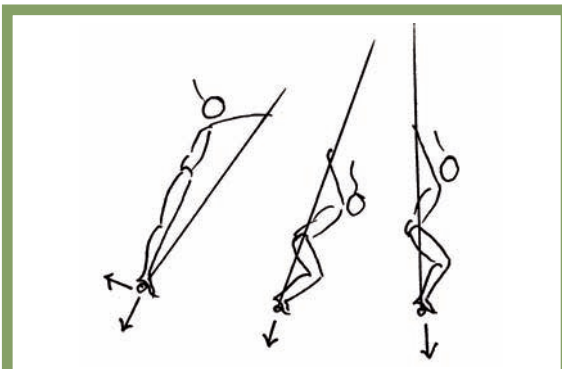
- son intensité
- sa direction
- son timing

## 9. Erreurs

- Pousser trop tard
- Forcer la hauteur

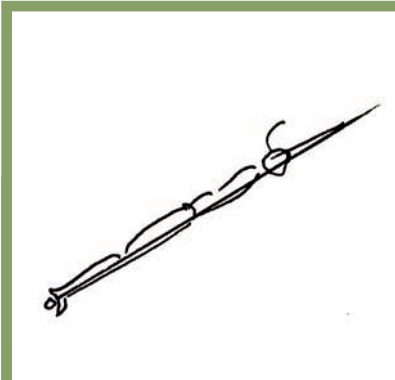
## 10. Le balancement arrière

L'impulsion lors du balancement arrière ne doit pas être exécutée trop tôt, car elle doit créer la bonne projection du corps vers l'arrière afin de pouvoir quitter la barre. Il est important d'expliquer le but ultime de l'impulsion.

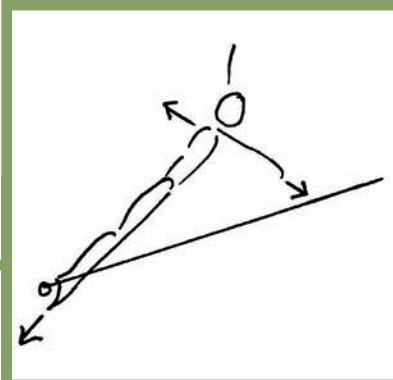


Garder le poids à l'avant durant l'impulsion vers l'arrière

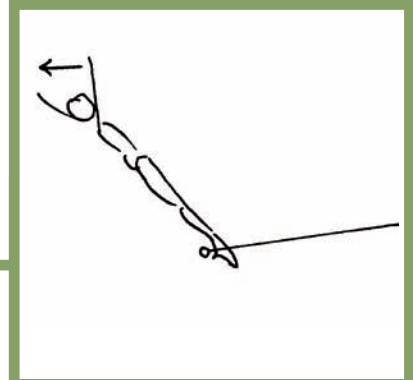
## Départ avec le creux des genoux et les chevilles



À la fin de l'impulsion, le trapèze continue de monter



Visez une rotation arrière, repoussez les cordes, glissez vers l'intérieur pour permettre le placement et le mouvement du corps durant la descente avec le trapèze

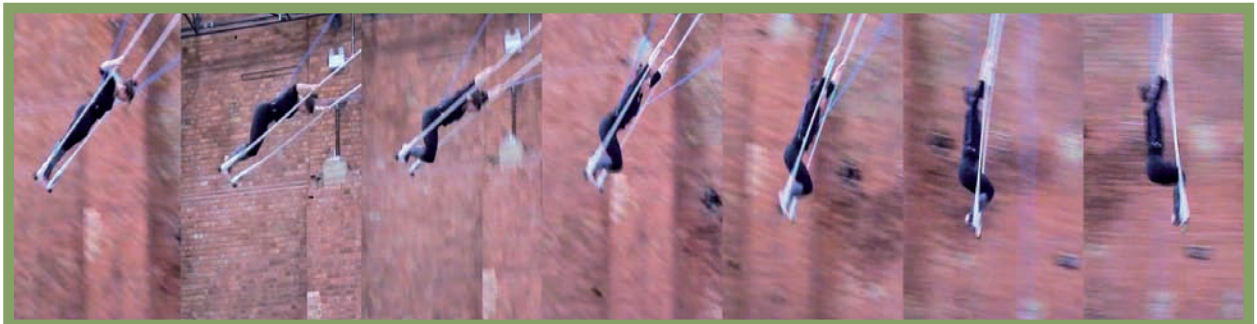


Point mort, placement des bras

## 4 . LE BALANCEMENT DE BASE

La séquence de photos suivante présente le développement d'un balancement. La position des cordes sur la première photo est d'env. 40° ou moins, sur la dernière photo, le balancement s'est développé pour former un angle d'env. 60°

### 1. Le développement du plié dans la phase descendante du balancement



1 2 3 4 5 6 7

### 2. La phase d'impulsion



8 9 10 11



## Part.1/ Trapèze ballant

### Le balancement arrière (récupération)



12

13

14

15

16

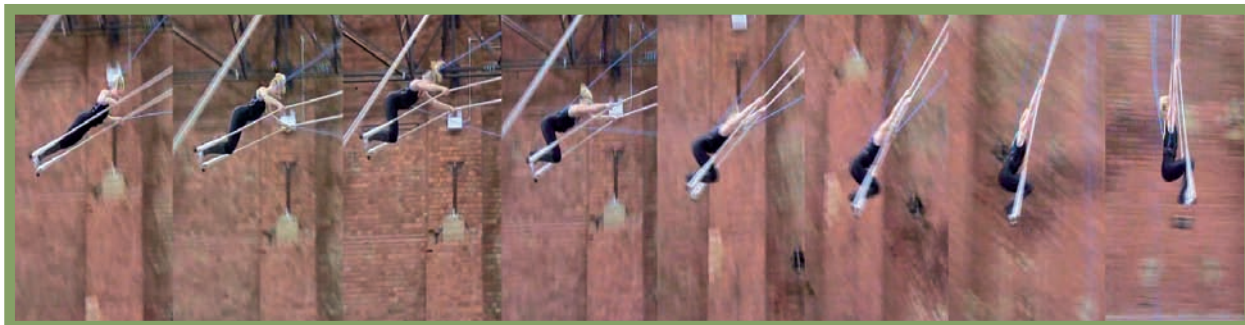
17

- 1 - Dans la position de départ pour le balancement, les mains se trouvent à hauteur des oreilles, le corps est aligné avec les cordes et les chevilles sont tendues.
- 2 - 3 Au début du plié, les hanches sont derrière les cordes et se délaçant vers l'avant pendant que le balancement progresse vers 3. Les bras sont tendus pour permettre la flexion des jambes.
- 4 - 5 Les jambes sont complètement pliées juste sous  $90^\circ$ , le corps s'est déplacé en ligne avec les cordes prêt pour :
- 6 - 7 La phase de suspension/soutien au plus bas du balancement en 6, préparation pour l'accélération des pieds vers la phase d'impulsion
- 8 - Les hanches tombent maintenant vers l'arrière pendant que les pieds poussent. Dans cette position, la vitesse maximale est atteinte, les bras sont tendus et les omoplates sont tirées l'une vers l'autre.
- 9 - Le balancement arrive maintenant à la fin de la phase d'impulsion, le corps est droit et en suspension derrière les cordes, avec la force dans les bras et les épaules. Les cordes forment un angle qui réduit la distance jusqu'à l'axe du balancement et crée donc un angle de moment inférieur.
- 10 - 11 La phase d'impulsion est terminée et le corps est tiré vers les cordes pour préparer le balancement vers l'arrière.
- 12 - Au point mort à l'avant du balancement, le corps est tiré en ligne avec les cordes en position debout normale durant la  $\dot{y}$  transition vers la phase de balancement arrière.
- 13 - 14 Lors de la phase descendante du balancement arrière, le haut du corps est tiré entre les cordes pendant que les genoux se fléchissent.
- 15 - À ce point, le corps s'aligne à nouveau avec les cordes pour commencer l'impulsion vers l'arrière. Ce mouvement débute comme pour le balancement avant, après la verticale.
- 16 - Les jambes sont tendues et poussent le trapèze vers le point mort le plus haut à l'arrière du balancement.
- 17 - Le point mort est atteint et l'artiste se prépare à nouveau pour le balancement vers l'avant.

# Part.1/ Trapèze ballant

7

## Balancement 2



1 2 3 4 5 6 7 8



9 10 11 12 13 14



15 16 17 18 19 20

NB

Il est très important d'apprendre à contrôler le balancement avant de passer au 180°

# Part.1/ Trapèze ballant

## 5 .FIGURES DE BASE

### 1. S'asseoir à l'arrière

Sur le trapèze fixe :



À partir de la position debout sur la barre, les mains glissent vers le bas le long des cordes pendant que les pieds sont placés juste devant la barre. L'arrière des jambes glisse en dessous de la barre pendant que les mains glissent le long des cordes pour terminer en position assise, les bras et le corps droits. Cette préparation peut être utilisée pour s'asseoir à l'avant ou à l'arrière.

Cette technique est ensuite appliquée au balancement. Commencez par de petits balancements et développez progressivement la technique.



1

2

3

Une fois le balancement maîtrisé, ce mouvement s'effectue au point mort du balancement arrière en préparation pour le balancement avant.



# Part.1/ Trapèze ballant

## 2. S'asseoir dans le balancement avant



1 2 3

L'action de s'asseoir est une extension de l'impulsion des jambes à l'avant du balancement, et comme pour le balancement arrière, elle commence au point mort du balancement. La technique est la même que celle du balancement arrière, mais l'angle du corps est différent.

## 3. De la position assise à la suspension en carpé



1 2 3 4 5

## 4. Dégagement



1 2 3 4 5



# Part.1/ Trapèze ballant

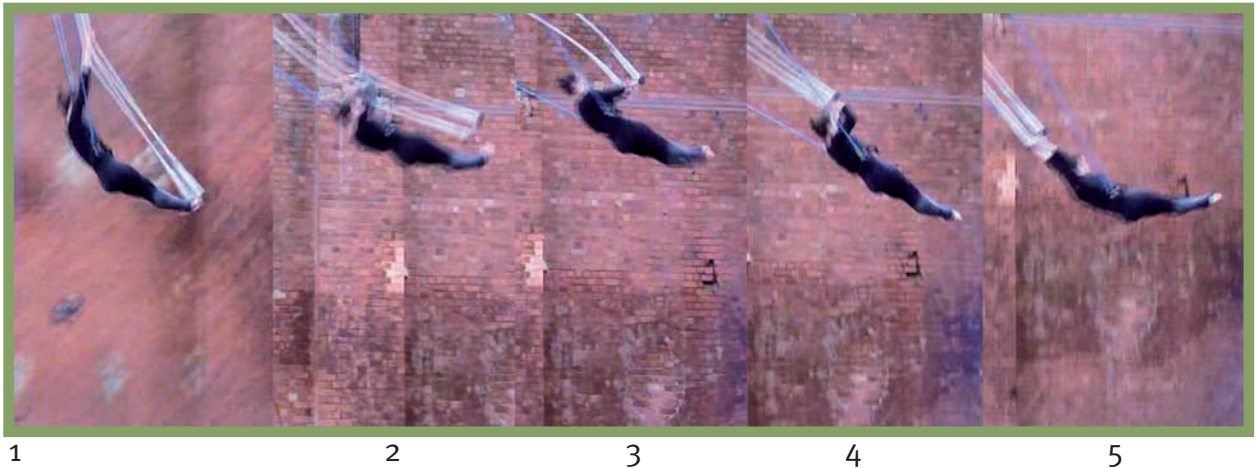
## 5. Engagement



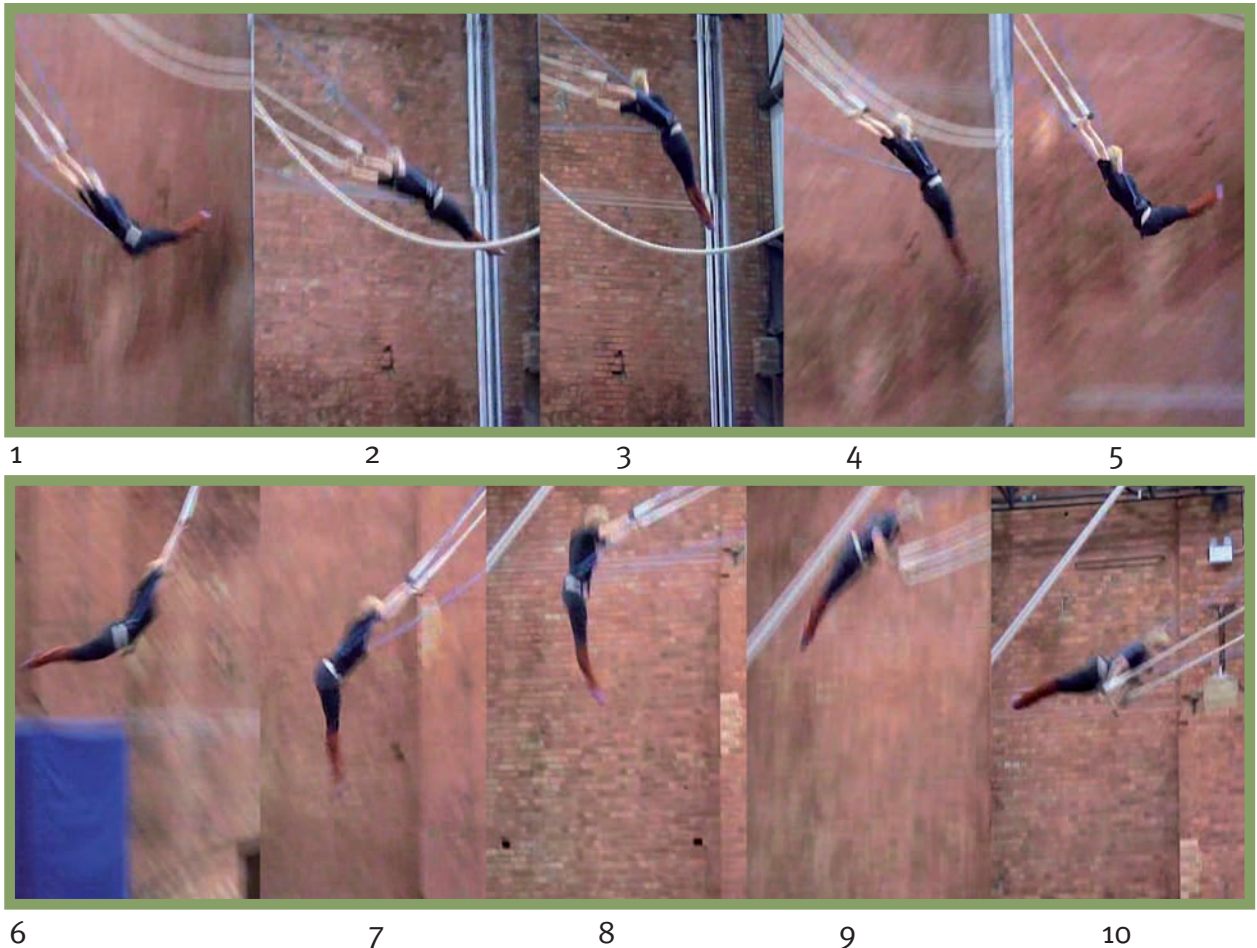
## 6. Saut en suspension à partir de la position debout (à l'arrière)



## 7. Tomber en suspension à l'avant



## 8. Mise en ventre (levé arrière)

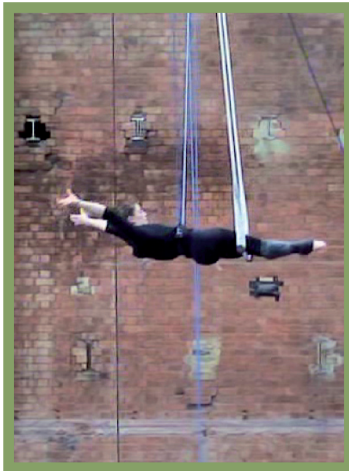


Cette technique utilise une forme différente de battement ; comme nous le verrons plus tard dans le retour à la position assise et à la position debout à partir de la suspension avec le creux des genoux et les chevilles. La poitrine et les épaules sont poussées en avant à partir du balancement avant en 1-3. Lorsque le balancement commence son retour, la position est maintenue pour un temps (4), ensuite a lieu la réaction qui est un carpé assez prononcé au plus bas du balancement (5). La réaction à ce mouvement est un battement vers l'arrière qui ramène le corps vers le haut lors du balancement arrière (6). Ce mouvement est combiné à une pression sur la barre et déclenche une autre réaction (7), le corps commence à se placer à la verticale pour le balancement avant et les épaules sont poussées au-dessus de la barre (7-9). Pendant que le trapèze recommence le balancement avant, les hanches sont placées en soutien sur la barre (10).

## Part.1/ Trapèze ballant

### 9. Tomber en suspension par les chevilles

#### Première étape (sur le trapèze fixe)



L'élève commence en position assise et se penche en arrière en tendant les bras au-dessus de la tête. Le professeur doit abaisser le harnais jusqu'à ce que le corps soit à l'horizontale. À ce point, le corps de l'élève doit être totalement droit et tendu comme sur la photo ci-dessous.

À partir de cette position, l'élève peut être doucement descendu en suspension par les chevilles pour qu'il sente les positions correctes. Une fois cette technique maîtrisée, le tomber est effectué sur le trapèze fixe.



- 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
- La position du corps ne doit pas changer, il reste tout le temps droit et tendu
  - Les jambes ne doivent pas être écartées trop tôt

## 10. Battement en suspension par les chevilles pour retourner en position assise



1 2 3 4 5

À partir d'un grand battement en suspension par les chevilles, le corps est balancé vers le haut, pendant que les épaules passent au-dessus de la barre, le corps est droit, les bras sont placés au-dessus de la tête et les hanches glissent vers l'avant. Le corps arrive alors en position assise sur la barre en étant droit.

À ce point, l'élève doit commencer à apprendre certaines de ces techniques en balançant.

## 11. De la position assise à la suspension par le creux des genoux (en arrière)



1 2 3 4 5

L'élève lâche les cordes et commence à se pencher en arrière en approchant du point port du balancement arrière. Une fois le point le plus haut atteint, le corps s'allonge pour permettre le moment maximum.

## 12 De la position assise à la suspension par les chevilles en arrière



1 2 3 4 5

Le timing pour cet exercice est le même que pour la suspension par le creux des genoux juste avant le point mort de manière à atteindre l'extension maximale au point le plus haut du balancement. Le corps reste toujours tendu.



# Part.1/ Trapèze ballant



**13. De la position assise à la suspension par les chevilles en avant (retour en position assise)**



1

2

3

4

5



6

7

8

9

10



11

12

13

14

15

## 14. De la position assise à l'arrière à la position assise à l'avant



1

2

3

4

5



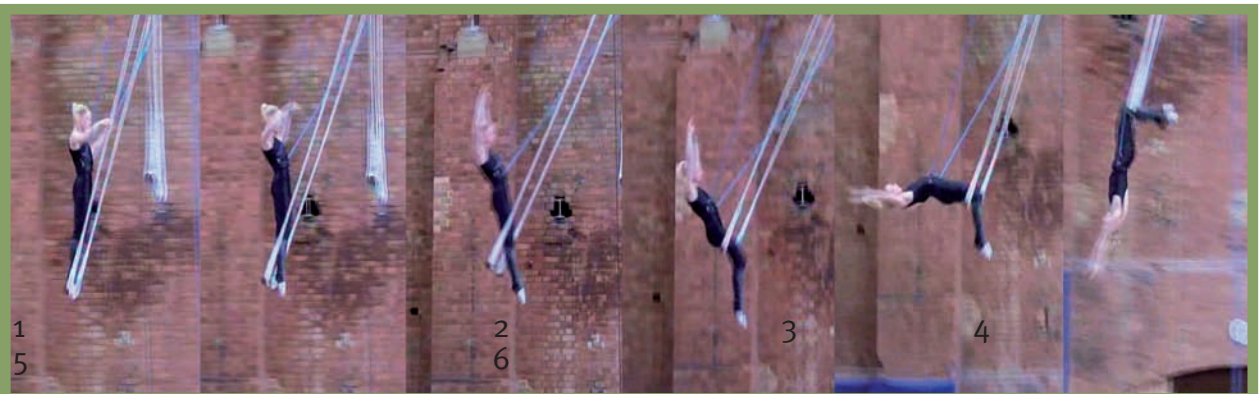
6

7

8

## 15. De la position debout à la suspension par le creux des genoux à l'arrière

Cet exercice peut d'abord être réalisé à partir d'un petit balancement pour apprendre la bonne technique et gagner en assurance. Les bras et les pieds doivent bouger en même temps. À ce point, le professeur tient une grande partie du poids avec le harnais.



1

5

2

6

3

4

1

2

3

4

5

6

# Part.1/ Trapèze ballant



1 2 3 4 5

16. De la position debout à la suspension par le creux des genoux à l'avant et retour en position assise à l'arrière



1 2 3 4 5



6 7 8 9 10

Comme pour tous ces battements, le mouvement courbe ne doit pas être exécuté avant que le balancement soit vertical en bas (voir 6 ci-dessus). L'arc suivant est maintenu pour concentrer le moment pour la réaction et ramener le corps au-dessus de la barre à l'arrière du balancement lorsque le point mort est atteint.



## 17. De la position debout à la suspension par les chevilles à l'arrière

À nouveau, cet exercice doit d'abord être réalisé avec un petit balancement et avec le contrôle du harnais pour apprendre la technique et les positions correctes.



1 2 3 4 5 6

Le corps doit être tendu durant toute l'exécution de cette technique et la tête doit toujours être alignée. L'élève essaie de placer la barre juste derrière les cuisses en dessous des hanches de manière à ce qu'il puisse glisser en position de suspension par les chevilles.

## 18. De la position debout à la suspension par les chevilles et retour en position assise à l'avant



1 2 3 4 5



6 7 8 9 10



# Part.1/ Trapèze ballant



11

12

13

14

15



16

17

18

**19. De la position de soutien sur les pieds à la suspension par les chevilles à l'avant**



1

2

3

4

5

**20. Des battements en suspension par le creux des genoux à la position debout**



1

2

3

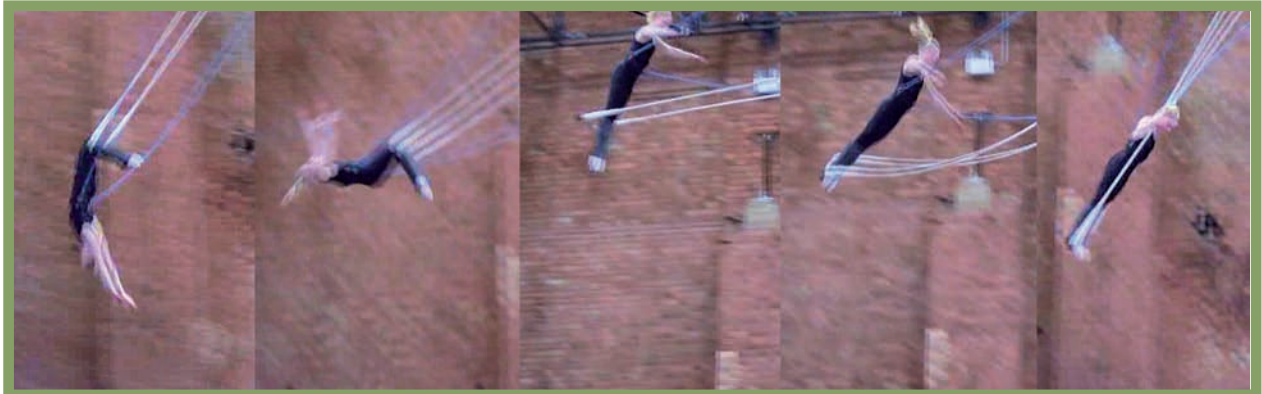
4

5

# Part.1/ Trapèze ballant



6 7 8 9 10



11 12 13 14 15

## 21. Des battements en suspension par les chevilles à la position debout



1 2 3 4 5



6 7 8 9 10



## Part.1/ Trapèze ballant

### 22. La technique du battement

La technique du battement en suspension par le creux des genoux ou par les chevilles a été développée par Viktor Fomine, de l'Ecole Nationale de Cirque (Montréal). La position du corps est différente à l'avant du battement. Au lieu de l'arc habituel qui prépare au balancement vers l'avant au plus bas du balancement, l'artiste doit former une courbe en levant la poitrine. Cela entraîne également une pression au niveau des cordes, car la seule façon pour l'élève d'atteindre cette tension passe par les cordes. Le résultat est un battement plus fort car la tension est maintenue sur les cordes et le mouvement de battement a lieu plus tard.

L'exercice de base pour cette technique est présenté ci-dessous :

Le balancement a l'air normal jusqu'au point 3 où la poitrine commence à se lever et culmine en position droite en 4, les cordes se pliant de manière bien visible en dessous des pieds.



1

2

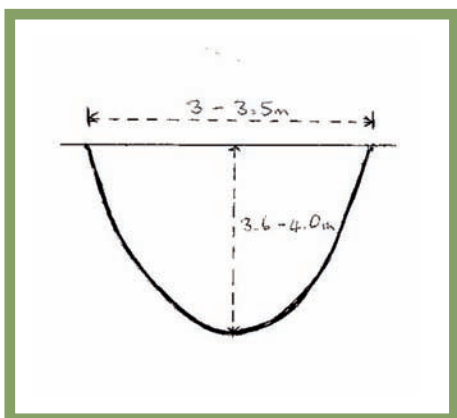
3

4

5

## 1/ INFORMATIONS TECHNIQUES

<p><b>Écartement des fixations</b></p>	<p>L'écartement est généralement de 3 à 3,5 m en fonction du choix personnel.</p>
<p><b>Longueur de la corde</b></p>	<p>En fonction de l'espace, du choix personnel etc., la corde mesure généralement 8,5 m.</p>
<p><b>Profondeur du tomber</b></p>	<p>Une fois encore, cela dépend du choix personnel, mais elle est généralement de 3,6 à 4 m. Si le tomber est trop profond, cela peut poser problème pour se tenir debout, car les pieds seront trop écrasés.</p>



← Certaines écoles commencent à utiliser des cordes avec un coeur en fil métallique pour gagner en stabilité.

Alors que le balancement de base et d'autres techniques sur la corde volante sont très semblables à ce qui se fait sur le trapèze, la nature de l'équipement est différente. Le trapèze est solide et lesté, la corde volante n'est rien de tout cela. Les élèves qui ont fait un peu de trapèze ballant peuvent trouver le passage à la corde volante assez difficile. La corde volante nécessite également plus de force dans les bras pour passer de la position en croix à la position assise, etc.



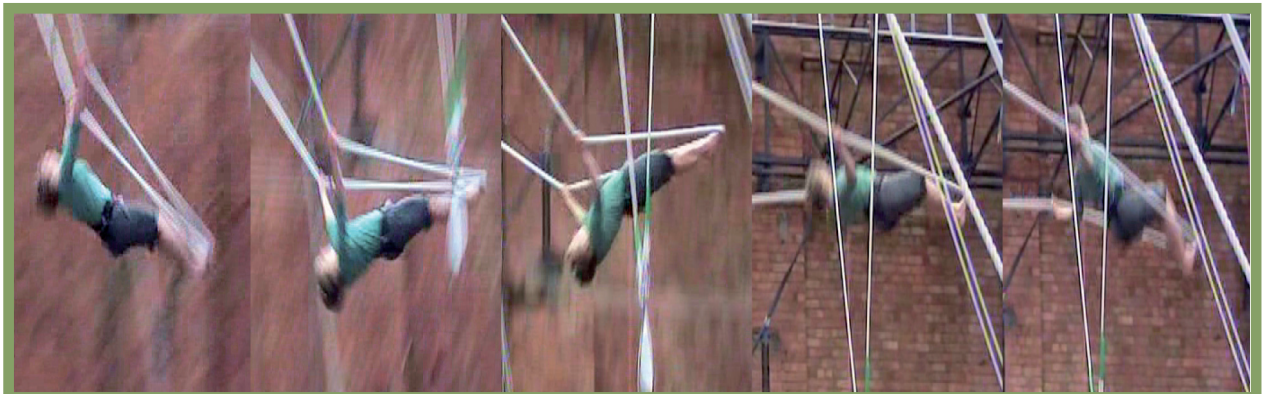
## Part.2/ Corde volante

### 2/ BALANCEMENT DE BASE

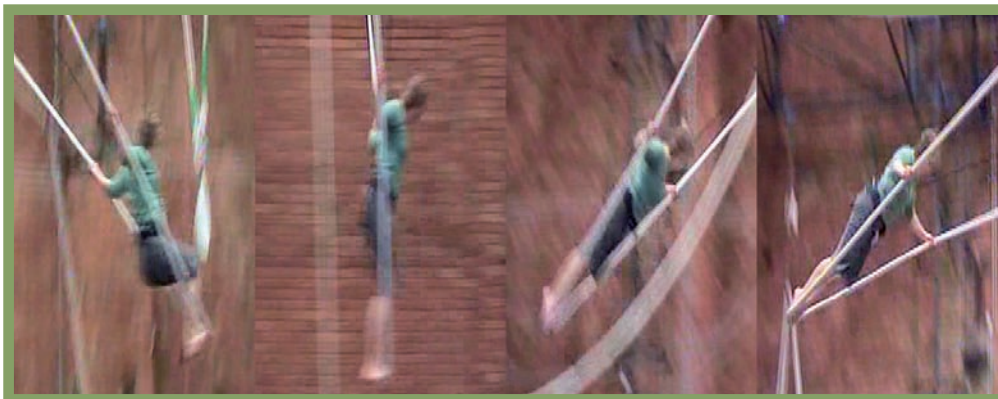
Le balancement sur la corde est très semblable au balancement sur le trapèze et suit les mêmes principes de base.



1 2 3 4 5



6 7 8 9 10



11 12 13 14

- 1 - 3      Montre le développement du plié dans la phase descendante du balancement
- 4 - 5      La phase de « suspension et de soutien » au plus bas du balancement avant l'extension des jambes et l'impulsion
- 6 - 8      Impulsion et extension, le corps est maintenu derrière la corde
- 9 - 10     Au point mort du balancement avant le corps est ramené entre les cordes et les jambes sont fléchies pour préparer la phase d'impulsion pour le balancement arrière
- 11 - 14    Les jambes sont tendues à partir de la position basse de la corde et le corps est ramené en ligne avec la corde

## 3/ TECHNIQUES DE BASE

### 1. S'asseoir durant le balancement arrière

Ce mouvement s'effectue au point mort du balancement arrière, le poids est retiré des pieds en utilisant les bras sur la corde et le corps est tendu.



1 2 3 4 5  
Comme vous pouvez le voir en observant la position de la corde lorsque l'artiste s'assied, tout ce passe au point mort du balancement arrière. La position assise est également semblable à celle sur le trapèze et le corps doit être droit et former un angle d'env. 45°.

### 2. De la position assise, tomber en suspension par le creux des genoux, battement et retour en position assise

La première photo montre la position dans laquelle l'élève passe en position assise pour placer l'arrière des genoux contre la corde. Le tomber en lui-même vers la suspension par le creux des genoux ne se fait pas avant le balancement arrière comme sur la photo 2.



1 2 3 4 5



6 7 8 9 10



## Part.2/ Corde volante



11

12

13

14

15

**3. De la position assise en balancement avant au tomber en suspension par le creux des genoux à l'arrière**



1

2

3

4

5



6

7

8

9

10

Cette technique est plus avancée que la position assise précédente car l'élève passe directement en suspension par le creux des genoux sans passer par la position intermédiaire avec l'arrière des jambes sur la corde. La position assise à l'avant est une extension naturelle de l'impulsion mais l'élève doit veiller à garder le corps bien aligné dans la position assise durant le retour de balancement. Les mains lâchent la corde juste avant le point mort de manière à ce que le corps puisse s'allonger en position de suspension, la poitrine concave, prête pour le battement sous la corde.



## Part.2/ Corde volante

### 4. Tomber en croix de la position debout à l'arrière, battement et retour en position assise



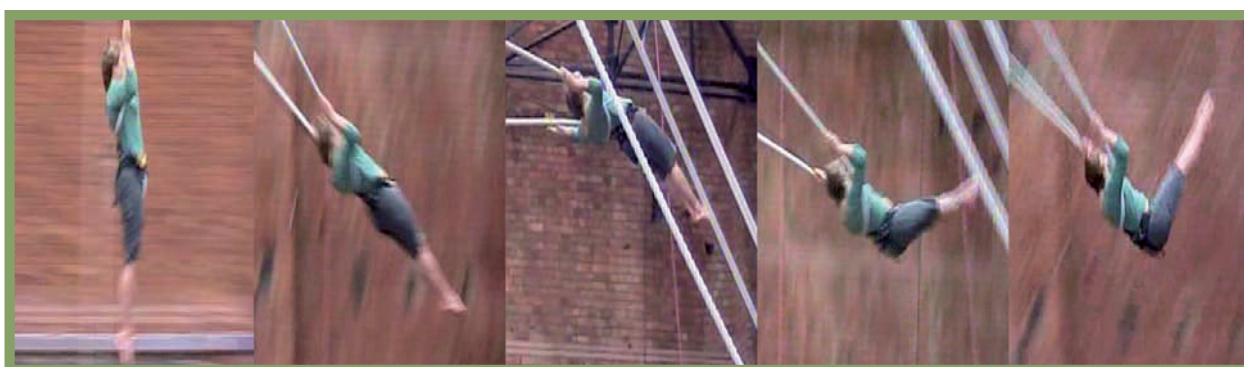
1

2

3

4

5



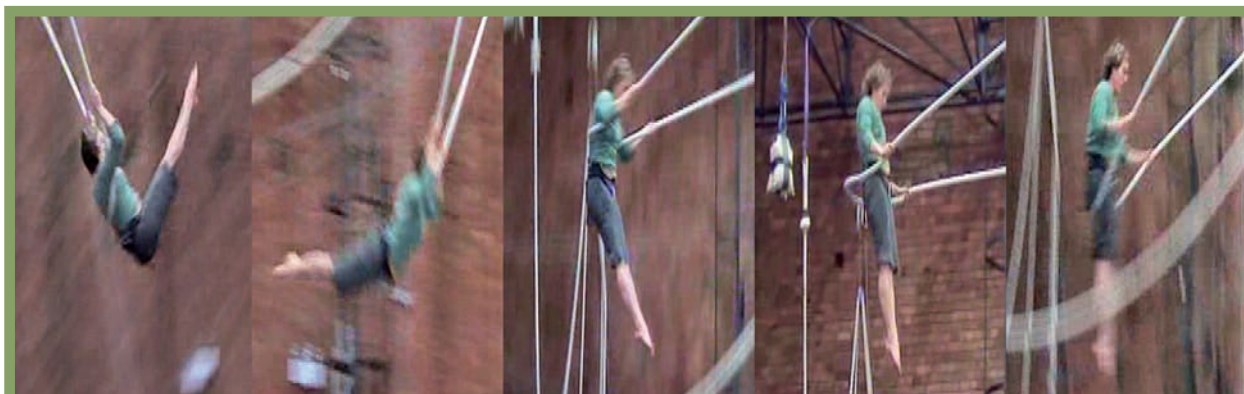
6

7

8

9

10



11

12

13

14

15

- 1-5 À nouveau, le tomber s'effectue à l'approche du point mort à l'arrière du balancement. Les pieds sont retirés de la corde et les coudes tournés vers l'extérieur prêts à glisser en position de croix
- 6-8 Lorsque le balancement approche du point mort, les hanches sont poussées en avant pour créer un arc et préparer le battement lors du balancement de retour
- 9- 11 En réaction à l'arc à l'avant du balancement, le corps effectue un carpi prononcé jusqu'au bas du balancement
- 12-13 Le carpi entraîne une autre réaction et le corps s'arque nettement. Il est important que cela n'arrive pas avant la position verticale au plus bas du balancement. Il y a ensuite encore une réaction en 13, le corps forme une courbe
- 13- 15 Au moment de la dernière réaction en 13, le corps doit se déplacer directement vers le haut, l'élève tire alors la corde vers le bas et revient en position assise

## Part.2/ Corde volante

### 5. Tomber en croix à l'avant et retour en position assise à l'avant



1

2

3

4

5



6

7

8

9

10



11

12

13

Ici l'élève tombe en croix à l'approche du point mort à l'avant du balancement et à nouveau, le mouvement de battement présenté sur les photos 7 – 10 crée un mouvement du corps vers le haut qui lui permet de s'asseoir à l'avant du balancement.

## 6. De la position de croix à la position debout à l'arrière



1

2

3

4

5



6

7

8

9

Cette technique nécessite un battement très énergique, comme le montrent les photos 1 – 5, l'élève pousse ensuite fort vers le bas, tend les bras et lève les épaules et les hanches pour se mettre debout sur la corde. Il est difficile de placer les deux pieds sur la corde car elle n'est pas assez ferme, l'artiste place donc un pied sur l'autre. Lorsque le pied a une meilleure prise sur la corde, les mains sont déplacées vers le haut dans la bonne position pour continuer le balancement

## Part.2/ Corde volante

### 7. De la position de croix à la position debout à l'avant



1

2

3

4

5



6

7

8

9

10

Cette technique est très semblable à celle de la position de croix à la position assise à l'avant, mais elle nécessite un battement au bas du balancement (de 4 à 7). Les pieds sont placés l'un après l'autre à nouveau en raison de la souplesse et du manque de stabilité de la corde.

