

Partie 1 / Généralités

- 1/ Processus d'apprentissage
- 2/ Sécurité
- 3/ Equipement
 - 3.1. Fabrication classique
 - 3.2. Utilisation d'une seule planche
 - 3.3. Utilisation de perches en fibre de verre

Partie 2 / Techniques de base à la bascule coréenne

- 1/ Généralités
- 2/ Tapis de protection et de parade, la longe
 - 2.1. Tapis autour de la bascule
 - 2.2. Recouvrement
 - 2.3. Tapis parade
 - 2.4. Tapis de sortie
 - 2.5. Longe
- 3/ Préparation physique et charge de travail
 - 3.1. Prévention
 - 3.2. Travail de la souplesse et de la flexibilité
 - 3.3. Préparation physique spécifique aux voltigeurs
 - 3.4. Ne pas oublier
 - 3.5. Charge de travail
 - 3.6. Ateliers complémentaires trampoline
- 4/ Consignes spécifiques
 - 4.1 Ateliers complémentaires trampoline
 - 4.2. Préparation physique spécifique et générale et charge de travail
 - 4.3. Codes de communication
 - 4.4. Concentration
 - 4.5. Tenue vestimentaire
 - 4.6. Intégrité physique des participants
- 5/ Pareurs
 - 5.1. Nombre
 - 5.2. Position et mobilité des pareurs
 - 5.3. Technique de rattrape
- 6/ Technique acrobatique
 - 6.1. Repères visuels
 - 6.2. Départ du voltigeur - prise d'élan
 - 6.3. Poussée
 - 6.4. Amplitude et intensité
 - 6.5. Position correcte
 - 6.6. Défauts types
- 7/ Figures
 - 7.1. Figures sur la planche retours même coussin de départ
 - Double arrière
 - Vrille et double vrille arrière
 - Bach in full out (double rotation arrière avec une vrille dans le deuxième tour)
 - Full in full out (double rotation arrière avec une vrille dans chaque tour)
 - Miller (double rotation arrière avec trois vrilles)
 - 7.2. Figures simples en traversée d'un coussin à l'autre avec changement de voltigeur sur le coussin de départ
 - Chandelles en déplacement avec ou sans demi-tour
 - Salto arrière en avançant
 - Barany (salto avant avec demi-vrille)
 - 7.3. Figures complexes en traversée d'un coussin à l'autre avec changement de voltigeur sur le coussin de départ
 - Salto avant
 - Flifiss barany out groupé (double rotation avant avec demi-vrille dans le deuxième tour)
 - Full in barany out (double rotation avant avec une vrille dans le premier et une demi-vrille dans le second)
 - 7.4. Figures en sorties au tapis ou en colonne type hongroise
 - 7.5. Traversées et les changements sur la planche

Partie 3 / Techniques de base à la bascule hongroise

1. Matériel
 - 1.1. Bascule
 - 1.2. Piédestal
 - 1.3. Tapis de réception
2. Sécurité
 - 2.1. Longe
 - 2.2. Éducatifs au trampoline
 - 2.3. Éducatifs au tapis
 - 2.4. Tapis de réception
 - 2.5. Codes de communication
 - 2.6. Travail des sorties en fosses
 - 2.7. Gestion de la planche après la poussée
3. Poussées
 - 3.1. Position
 - 3.2. Amplitude du plié
 - 3.3. Éducatif
 - 3.4. Mauvaise poussée en course
 - 3.5. Supplément
 - 3.6. Éducatifs et processus d'apprentissage
 - 3.7. Bonne et mauvaise poussée du piédestal
4. Sorties
 - 4.1. Départs arrière
 - Moment
 - Position
 - Intention directionnelle du mouvement
 - Angle de sortie sur une sortie arrière
 - 4.2. Départ avant du voltigeur
 - Position
 - Amplitude du plié
 - Intention directionnelle du mouvement
 - Angle de sortie sur une sortie avant
5. Différentes arrivées du voltigeur
 - 5.1. Arrivée au tapis
 - 5.2. Arrivée en banquine
 - 5.3. Arrivée en colonne
 - 5.4. Sortie par-dessus la planche

Partie 4/ L'artistique au travers de la technique

1 / GENERALITES

Les fondamentaux qui se dégagent de ce module concernant le matériel, la sécurité et les processus d'apprentissage sont :

1/ Processus d'apprentissage

La bascule coréenne et la bascule hongroise sont des spécialités très proches et quelque fois complémentaires. Nous pourrions définir la bascule comme un levier du premier genre, donnant un transfert de force optimisée par l'action de flexion de l'appareil. Les écoles abordant cette spécialisation en découverte ou lors d'un début d'apprentissage en préparatoire ne doivent pas lancer n'importe quel enseignant ni n'importe quel étudiant sur cet agrès. L'étudiant doit posséder un niveau et un potentiel acrobatique certain et l'enseignant doit être un minimum formé et se donner tous les moyens pour travailler en pleine sécurité (tapis, longe, concentration, tenue vestimentaire adaptée, communication, préparation et gestion de la séance).

Commencer sur une bascule coréenne relativement souple avant de passer à la hongroise est préférable, en effet la pratique pour les débutants de la coréenne en traitement progressif peut s'avérer un bon éducatif, avant de passer à la hongroise. Il y a moins de facteurs à intégrer (déplacement, plié poussé plus naturel et proche du trampoliner). Une telle pratique éducative permet de gérer progressivement les poussées en redescende sur la planche, ainsi que les départs de cette dernière. Cela permet un apprentissage progressif du rapport au matériel et apprivoise en douceur le couple pousseur voltigeur. Il est important de trouver un matériel ayant des rapports hauteur de l'axe longueur de la planche raisonnables et qui effectuera une propulsion modérée.

Les premiers fondamentaux à acquérir seront :

- * La compréhension de l'agrès, de la physique et des transferts mécanique que ce moyen de propulsion engendre. Le travail sur le ressenti et l'écoute du couple pousseur voltigeur en rapport à l'objet prendra beaucoup de temps. Temps qu'il faut prendre car la gestion de la poussé est le point le plus important. Il faut rechercher en premier la qualité, le bon moment, les bonnes amplitudes, une orientation des segments corporels correcte. La préoccupation de l'acte acrobatique, de la performance et du résultat viendra après.
- * Utiliser le trampoline en atelier complémentaire, indépendamment de l'acquisition de la figure, rechercher le ressenti de l'autre par un travail à deux sur la toile en petite hauteur (chandelles alternées, apprentissage des effets de toile à deux.)
- * Avant d'effectuer des poussées franches, il faut que le voltigeur conduise correctement à vide son plié poussé (notion d'amplitude, de position, d'alignement pieds bassin épaules, et de moment) et son inclinaison de sortie). La parade manuelle sera la première étape car en dehors de sécuriser le voltigeur, elle sera un excellent guide sensitif de la part de l'enseignant.
- * Pour la bascule hongroise, les poussées doivent dans un premier temps être dominées en course avant de passer au piédestal. Il faut préparer en éducatifs les pousseurs sur des courses avec appel sur un plinth et réception au tapis.
- * Être plus vigilant et à l'écoute des jeunes filles acrobates qui seront plus craintives, plus fragiles mais par contre plus réceptives que les garçons au ressenti et à la compréhension. Ces messieurs peuvent avoir une fâcheuse tendance à vouloir "passer en force" et à prouver qu'ils "peuvent le faire".

2/ Sécurité

Bien gérer la préparation physique permet de diminuer les pathologies et les traumatismes. La préparation physique spécifique doit viser à augmenter la vitesse et la puissance de l'ensemble des chaînes musculaires. Privilégier dans ce sens les séries courtes avec augmentation progressive des charges. Le travail en proprioception à bases de contractions musculaires isométriques dans la préparation physique et lors de l'échauffement semble être une bonne prévention. Les étirements en fin de séances seront salutaires pour la longévité

des acrobates. Un chapitre spécifique préparation physique est développé à la fin de la partie bascule hongroise.

La mobilisation autour de la sécurité des étudiants fut abordée en permanence. Exigence sur la concentration, les codes de communication, l'utilisation d'un matériel adapté et d'éducatifs spécifiques. Le rôle des pareurs et la présence de tapis de protection adaptés à ce type de travail sont très importants.

La question du bien fondé d'un module spécifique trampoline fut abordée, car sa pratique permet une acquisition rentable de l'acte acrobatique, et que bon nombres d'éducatifs peuvent y être pratiqués. Le travail sur la planche est ainsi optimisé. Il en est de même pour tous les moyens de propulsion (barre russe, balançoire russe, trapèze volant etc.). Le trampoline ressort donc comme l'atelier complémentaire indispensable à de telles pratiques. Il permet l'acquisition des bases acrobatiques, puis des figures complexes à bases de saltos et de vrilles. Ces derniers étant par la suite transférables sur tous les autres moyens de propulsions. Il permet également de répéter l'acte acrobatique un bon nombre de fois et de façon individuelle sans mobiliser sur l'apprentissage toute une troupe. En ce qui concerne ce module, le transfert de compétences est plus direct vers la coréenne que vers la hongroise. Plus le niveau au trampoline est avancé lorsque l'on aborde la bascule, plus la progression sur l'agrès est facilitée et sécurisée.

En conclusion, le travail avec une méthode d'apprentissage fractionné semble être unanime. Ce dernier peut s'effectuer par des éducatifs au tapis, à la longe ou encore au trampoline.

3/ Equipement

Les paramètres intervenants dans la construction et la mécanique d'une bascule sont :

- La longueur de la planche : entre 2m50 et 4m
- La hauteur de l'axe : entre 30cm et 70 cm
- Sa flexibilité
- Son poids
- Symétrie ou asymétrie des bras de levier
- Le pied
- Les matériaux utilisés
- Son habillage (coussins, tapis)

Nous sommes un peu prisonnier de notre histoire et il y a encore beaucoup de préjugés, d'incertitudes pour que ce moyen de propulsion puisse avoir une évolution moderne transmissible à toutes les écoles. Il n'y a pas en effet une vérité mais des réalités liées au parcours des enseignants, au niveau des étudiants et des objectifs et moyens financiers des écoles.

3.1. Fabrication classique

Le bois utilisé pour la construction des planches est le frêne sans nœud. Enduire les planches d'huile de lin permet de lui garder une bonne souplesse et augmentera sa longévité. La construction la plus académique sera l'utilisation de plusieurs planches (3 à 5) accolées (ou non) l'une à l'autre et superposées en ordre décroissant du dessus vers le dessous

3.2. Utilisation d'une seule planche

L'utilisation d'une planche unique de bois avec un complément de fibres de verre au milieu et aux extrémités semble une bonne alternative sur les deux types de bascule, en diminuant considérablement la masse morte. Cette méthode se rapproche de la construction du ski, c'est un noyau dur très massif (ici le frêne) entouré d'un laminé de fibre de verre. Cette fabrication est plus adaptée au travail de la coréenne.

3.3. Utilisation de perches en fibre de verre

Il est possible de construire une planche en fibre de verre ou en lamellé collé. Certaines ont été faites avec des perches de saut à la perche recouvertes de fibre verre. Les perches ne sont pas percées. Elles sont prises au milieu une culasse métalliques. Aux extrémités

soit chaque perche est manchonnée et elles sont solidarisée entre elles par une plaque postérieure, soit elles sont solidarisées entre elles avec de la résine. Malgré que les constantes de ce type de montage soient difficiles à trouver, cela donnera un très bon rendement et une bonne régularité de réaction. Cette technique se destine plus à la hongroise.

Des tentatives ont été faites avec du métal (échec car la masse morte deviens considérable), l'aluminium est à essayer.

Il faut savoir que l'énergie consommée par la planche lors de sa flexion n'est pas restituée entièrement lors de la propulsion.

Une planche souple pardonne les erreurs de tempo, il donc recommandé pour les débutant de considérer ce paramètre.

Le poids du pied intervient sur la stabilité de l'appareil. Si la bascule présente une masse morte importante, il faudra augmenter le poids de ce dernier

2 - TECHNIQUES DE BASE A LA BASCULE COREENNE

1/ Généralités

Cette technique acrobatique permet d'effectuer des figures sur place avec retour sur le coussin de départ, des figures en traversant (passant d'un coussin à l'autre) et des changements de voltigeurs sur la planche. Les sorties au porteurs en colonne ou sur tapis peuvent également être faites comme à la hongroise. Ce type de bascule est propice aux petites sorties arrivées en banquine et en portés.

La caractéristique de la planche coréenne est la faible hauteur de son axe, et les coussins sont moins hauts que sur la hongroise pour favoriser les sorties verticales. Une planche coréenne doit également être moins souple qu'une planche hongroise. Le fait d'être moins souple dynamise les sorties et permet de déclencher la rotation plus facilement car à la coréenne il faut déclencher les rotations par le bas de corps, car il n'est pas possible de prendre de l'angle. Cependant étant plus raide, elle diminue la performance des sorties types hongroise. Il est préférable de modérer la raideur de la planche chez les débutants ceci afin de prévenir les traumatismes. Puis de fabriquer une planche plus raide en utilisant le moins de bois possible, afin de diminuer la masse morte pour un meilleur rendement. Il est conseillé de la caller avec les tapis, d'alourdir ou d'augmenter la surface portante du pied afin de stabiliser l'ensemble de l'appareil. Il y a possibilité d'enraidir certaines parties de la planche, pour cela on utilise de la fibre de verre que l'on enduit avec de la résine. Cela permet d'obtenir une planche moins lourde en supprimant du bois au profit de la résine. Il existe deux sortes de tissus de verre et de résine ayant des propriétés différentes.

- Le mat de verre est un tissu de verre qui deviendra complètement rigide.
- Le rowing 300 est un tissu de verre qui gardera une certaine souplesse.
- La résine époxy deviendra peu souple.
- La résine de polyester gardera une certaine souplesse.

Quelques dimensions de bascules coréennes :

* Au Centre National des Arts du Cirque (Châlons-en-Champagne, France) :

Petite bascule :	longueur = 2m75	hauteur de l'axe = 0m31
Grande bascule :	longueur = 3,60 m	hauteur de l'axe = 0,43 m

* A l'École Nationale de Cirque (Montréal, Canada)
longueur = 2,75 m hauteur de l'axe = 0,44 m

* A l'École Nationale des Arts du Cirque de Rosny-sous-Bois (France)
longueur = 3 m 50 hauteur de l'axe = 0,51m
Planche en dessous de l'axe

* A l'École Supérieure des Arts du Cirque (Bruxelles, Belgique)
Petite bascule : longueur = 2,40 m hauteur de l'axe = 0,39 m
Grande bascule : longueur = 2,70 m hauteur de l'axe = 0,48 m

Partie 2 / Techniques de base à la bascule coréenne

2/ Tapis de protection et de parade, longue

2.1. Tapis autour de la bascule

Permet de travailler en optimisant la sécurité surtout lorsque il n'y a que deux pratiquants sans pareurs. Les tapis doivent passer sous la bascule et se prolonger de deux mètres dernière. Cela évite au voltigeur qui prend une planche à vide de taper le sol sans amorti et d'être également protégé contre un recul excessif. Une réalisation spécifique de tapis en fer à cheval épousant le contour de chaque extrémité de la planche serait un idéal.



PHOTO "coréenne tapis"

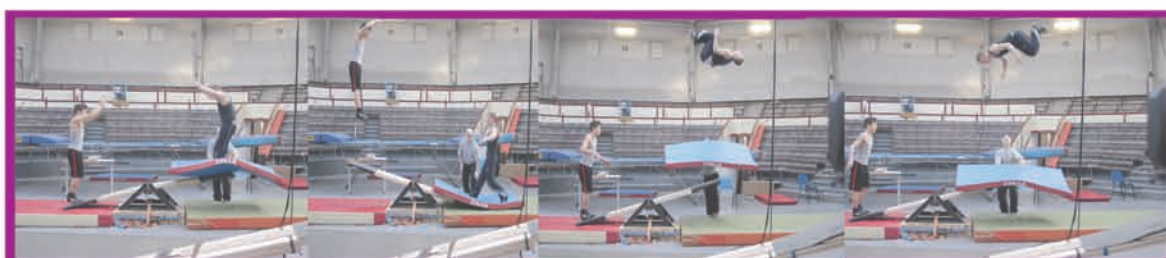
Les tapis doivent être suffisamment larges afin d'éviter les blessures en cas de sorties intempestives latérales. Ce sont des tapis de vingt centimètres d'épaisseur avec une densité de mousse plus compacte sur le dessus.

2.2. Recouvrement

La bascule est recouverte de tapis peu épais, dense et le plus léger possible afin de ne pas augmenter la masse morte, ne pas gêner le travail de flexion de la planche, tout en amortissant au mieux le voltigeur en cas de chute sur cette dernière (type tapis de tumbling)

2.3. Tapis parade

Lancé sur ou sous la planche par l'enseignant, en travail éducatif ou en cas de danger. Ce dernier sera identique au tapis parade du trampoline mais la densité de la mousse sera plus élevée et il mesurera 2m sur 1m. Possibilité de tracer un repère au gaffeur, symbolisant la surface de réception de la planche.



Tapis parade lancé sur la planche

2.4. Tapis de sortie

Il peut être fabriqué sur mesure : épaisseur, densité de mousse, deux surfaces de réception en fonction du poids des voltigeurs, de la hauteur et du type d'arrivée (pieds ou éducatifs sur le dos). Son épaisseur varie de 30 à 60 centimètres.



Tapis de réception en sortie

2.5. La longe

Il est difficile mais possible d'utiliser la longe à la bascule coréenne. Les enseignants issus du trampoline ne le feront pas contrairement à ceux venant de la tradition. Le plus important étant de respecter le temps d'apprentissage et de ne pas lancer des étudiants sur des figures qu'ils ne maîtrisent pas techniquement en amont. L'utilisation du tapis de parade, en cas de non utilisation de la longe, est recommandée.

3/ Préparation physique et charge de travail

Le chapitre "préparation physique" devrait faire l'objet d'un module à lui tout seul, cependant nous pouvons dégager quelques spécifiques liés à la pratique de la bascule. La préparation physique sera indispensable tout le long de l'apprentissage et de la pratique professionnelle. Prise de conscience et de responsabilité de l'acte de ce que cela implique de faire de la bascule coréenne.

Nous ne considérerons pas ici la préparation physique générale qui développera des qualités physiques telles que l'endurance, la force, la vitesse, la souplesse qui auront été développées de manière générale comme pré requis à la pratique de la bascule.

Pour augmenter la force explosive, travailler avec une charge entre 20 et 70% de la résistance maximale dans des séries courtes (4 à 8 répétitions), nombre de série entre 8 et 10 avec des temps de récupération relativement long (de 4 à 5 minutes).

Pour augmenter le travail de la vitesse, travailler avec une charge plus légère de 20 à 60% en séries plus longues (8 à 12 Répétitions) avec une répétition du nombre de séries allant de 4 à 6, et toujours avec une récupération importante de 4 à 5 minutes. La réalisation dans ce cas-ci est rapide et non explosive.

3.1. Prévention

Proprioception au niveau de la cheville :

- Planche à boule (rééducation kinésithérapeute) : exercices statiques puis ajout de composantes externes style ballon
- Exercices de marche et de saut en dynamique permettant d'échauffer et de préserver toute la capacité de réactivité de la cheville.
- Exercices à la poulie ou aux bandes élastiques

Genou :

- travail isométrique (sans déplacement segmentaire) à la planche
- squat sur ballon
- travail des réceptions dans les sauts

Partie 2 / Techniques de base à la bascule coréenne

Ceinture pelvienne (colonne) :

- travail d'alignement avec sangles sur un plinth
- travail des agonistes et des antagonistes
- travail de stabilisation à 4 pattes (voir kiné)

Cou, cervicales :

- dans le travail réalisé au plinth pour l'alignement, on peut aussi vérifier l'alignement de la tête dans le prolongement de la colonne et supprimer au fur et à mesure les compensations qui pourraient se faire au niveau de la nuque dans ce travail d'alignement
- Apparition de périostite récurrent chez les jeunes pratiquants la bascule

3.2. Travail de la souplesse et de la flexibilité

Flexion de cheville : il semble évident qu'avec une raideur de cheville au niveau de la flexion, le travail à la bascule peut se révéler très traumatisant. Nous nous attacherons donc ici aux exercices qui peuvent tendre à allonger les muscles postérieurs de la jambe (soléaire, jumeaux). Travail de souplesse au niveau des ischio-jambiers.

3.3. Préparation physique spécifique aux voltigeurs

Avec résistance pour le travail de la force.

Avec un travail de pliométrie, explosivité, détente pour le travail de la vitesse.

3.4. Ne pas oublier

De travailler les muscles antagonistes (ischio-jambiers dans le renforcement) afin d'avoir un équilibre du travail au niveau du bas du corps.

Ne pas oublier de travailler aussi le haut du corps afin de donner un bon équilibre à l'ensemble du corps.

3.5. Charge de travail

Deux fois une heure et demi à deux heures réparties entre trampoline et bascule, si possible réparties entre le matin l'après midi. La séance de trampoline avant la bascule. Il est également souhaitable d'avoir le moins d'interruptions possible supérieures à une semaine tout au long de l'année pour garantir une bonne automatisation des apprentissages qui deviendront des acquis par la suite quelque soit la durée des interruptions de pratique.

3.6. Ateliers complémentaires trampoline

Ces derniers sont indispensables et obligatoires car ils participent à l'évolution technique et la gestion de la sécurité.

- Travail des chandelles sur place
- Placement des bras dans la toile
- Placement des bras en l'air
- Regard
- Travail des saltos sur place avec un léger travail de tracassé (reverse)
- Travail des chandelles sur déplacement
- Travail des saltos en déplacement
- Travail sorties en fosse
- Travail encadré à deux sur le trampoline

4/ Consignes spécifiques

4.1. Codes de communication

Il faut s'assurer que tout le monde sache ce qui se passe sur la planche et qu'il y ait une bonne communication entre les différents protagonistes. Afin d'optimiser les séances, il est judicieux d'organiser et de synthétiser des retours oraux (corrections) après chaque saut. Regrouper un maximum d'informations sur les différents paramètres (poussée, voltige, réception et..) qui sont en jeu. Les informations que donneront les acteurs sur la qualité de leur implication sont nécessaires ou du moins appréciables pour que l'enseignant puisse donner le plus synthétiquement, en complément de son regard global, des retours les plus

Partie 2 / Techniques de base à la bascule coréenne

objectifs et les plus complets possible. Ce temps de parole doit être bien géré par l'enseignant et quelque fois il vaut mieux ne rien dire.

Il est conseillé d'utiliser un langage commun de communication à bases de termes courts clairs et précis. Information sur les risques encourus en cas de non respect des consignes et des codes ou protocoles. Ils sont au nombre de quatre :

- "PROCHAIN"

Il est prononcé par le voltigeur, en haut pour une figure, en bas pour un changement. Ce terme garantit une bonne poussée au voltigeur de la part du pousseur, et prépare les pareurs à l'action si nécessaire. Ce terme est réservé au voltigeur concerné par l'action.

- "NON"

Le non peut être dit par tout le monde (voltigeur, pousseur, pareurs, enseignant). Exemple : si le voltigeur n'est pas stable avant de partir, il peut dire "NON"

- "OUT" ou dehors

Signifie qu'il n'y a personne sur la planche de l'autre côté et prépare ainsi le voltigeur à amortir au lieu de pousser sur le sol. Ce terme peut être dit par tout le monde.

- "STOP"

Pour arrêter la séquence. Ce terme peut être dit par tout le monde.

Ne pas hésiter à anticiper sur la communication, car si le mot arrive trop tard, le temps de réaction sera trop court.

4.2. Concentration

Pour cela il est préférable de travailler dans une salle isolée au calme. De recentrer les participants en début de séance. Il y a toujours beaucoup d'actions et de gestes à corriger dans une série, il faut savoir se limiter dans les consignes de correction pour que le voltigeur puisse les appliquer à mesure. Organisation précise et limitée des retours. Trop de consignes tue la consigne !

Une bonne partie de la qualité pédagogique des interventions réside dans l'ordre choisi des consignes pour faire évoluer l'apprentissage.

4.3. Tenue vestimentaire

Il est recommandé de porter des chaussures type boxe maintenant la cheville et équipées d'une semelle. Le port de telles chaussures peut certes légèrement entraver la flexion de la tibio-tarsienne mais est un mode de prévention très efficace contre les entorses. Comme dans tout acte acrobatique, les vêtements ne doivent pas entraver les amplitudes des mouvements ni gêner les parades manuelles. Il est également recommandé de ne pas porter de bijou surtout de type piercing.

4.4. Intégrité physique des participants

Cela peut paraître évident, mais travailler sur des blessures cachées ou en cours de guérison peut compromettre l'avenir professionnel de l'étudiant, sa sécurité et celle du groupe dans le moment présent.

5/ Les pareurs

Les pareurs nécessitent une vraie formation que ce soit pour des pareurs voltigeurs ou pour des intervenants pareurs simples. Un bon pareur doit savoir anticiper.

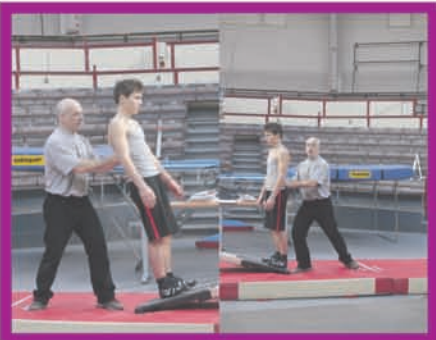
5.1. Nombre

Bien que l'on puisse pratiquer la coréenne à deux sans pareurs (cela élimine toute possibilité d'échange et augmente le niveau de risque), il est plus confortable pour la sécurité et la virtuosité du numéro d'être quatre ou cinq. Cela donne une bonne fluidité dans les échanges et permet à chaque voltigeur en action d'avoir un pareur à proximité de son coussin. Un ou deux pareurs s'installent derrière pour sécuriser, replacer le voltigeur en cas de déséquilibre et pour prendre sa place en cas d'échange.

Partie 2 / Techniques de base à la bascule coréenne

5.2. Position et mobilité des pareurs

S'il n'y a qu'un pareur de chaque côté, ce dernier se place derrière la planche, en fente de manière à pouvoir garder une mobilité antéro-postérieure. Il se met en retrait pour pouvoir laisser passer les pieds du voltigeur sur l'ouverture, puis il avance prêt au contact en cas de prise d'angle ou de déséquilibre.



Bonne position du pareur

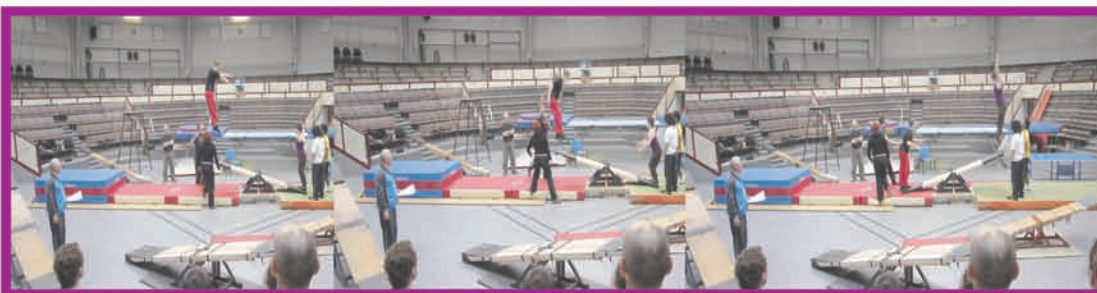


Le pareur rattrape trop haut.



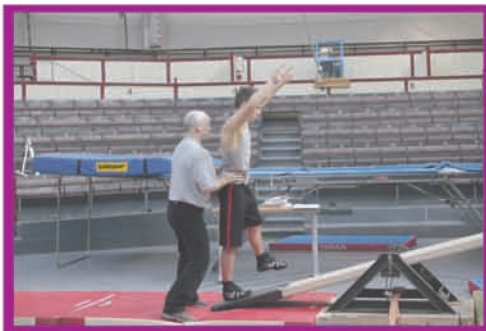
Le pareur rattrape trop bas.

S'il y a présence de quatre pareurs, ils se répartiront deux de chaque côté, cela augmentera la mobilité latérale et antéro-postérieure.

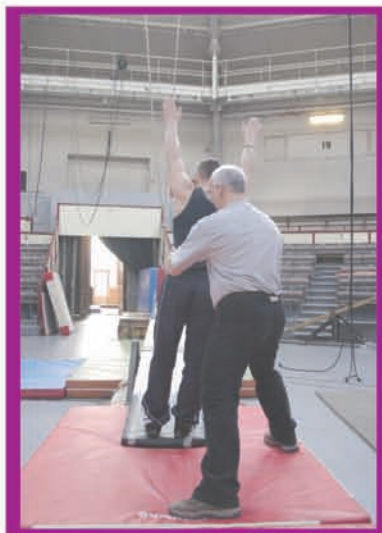


5.3. Technique de rattrape

Par derrière, à la taille du voltigeur pour rectifier un déséquilibre postérieur ou latéral. Le replacer à l'aplomb sur la planche. La bonne position du pareur arrière se situe en retrait d'une longueur de bras.



Déséquilibre latéral



Déséquilibre postérieur

En cas de déséquilibre trop important à corriger, le pareur ceinture le voltigeur par derrière, permettant à ce dernier de garder les pieds et un minimum de poids sur la planche tout en n'étant éjecté par la poussée.



Rattrape lorsque le déséquilibre postérieur est trop important

En cas de chute franche en dehors de la planche. Le pareur à deux alternatives. Soit il assiste le voltigeur en péril sans se préoccuper de la planche à vide et dans ce cas il doit aussi dire NON. S'il juge que le voltigeur peut assumer sa chute seul il doit mettre du poids sur la planche afin de protéger celui qui redescend d'une planche à vide.

Lorsqu'il y a quatre pareurs, les déséquilibres latéraux sont plus faciles à contrôler. Avec ou sans parade extérieure, le voltigeur doit apprivoiser les chutes avant de commencer la pratique de la planche coréenne. Par exemple : en cas de déséquilibre et de chute vers l'avant, ne pas mettre les mains en avant pour se réceptionner mais rouler sur le côté sous forme chute de judo (protège d'une éventuelle fracture du poignet, d'une luxation du coude ou d'une fracture de la clavicule)

6/ Technique acrobatique

6.1. Repères visuels

Le voltigeur doit avoir un regard global pour développer un sens de son espace de travail qui est très précis. Regard à la fois sur son partenaire et sur la surface de réception. Privilégier les figures qui permettent un repère visuel au sol. Un back-in full-out est plus technique, mais

plus sécurisant qu'un double arrière dans lequel il y a des pertes de repères visuel

6.2. Départ du voltigeur, prise d'élan

Le couple "allègement -poussée" que l'on retrouve dans toutes les disciplines de propulsion. Le voltigeur commence son allègement une fraction de seconde avant le temps ou le pousseur enfonce la planche. Attention de ne pas pencher le buste en avant pour conserver la verticale du saut. Possibilité d'un départ rapide avec deux pousseurs en course comme pour la hongroise et un seul qui reste sur la planche pour poursuivre la série.

Lors de la prise d'élan, la seconde chandelle est la plus difficile à régler.

6.3. Poussée

Deux techniques de pousseur : attaquer la planche, comme à la hongroise, jambes tendues. C'est moins bruyant, moins traumatisant et plus élégant, mais nécessite une planche relativement souple et pas trop basse. Généralement à la coréenne le voltigeur commence son plier légèrement avant le contact, technique de poussée très proche du trampoline, du fait que la bascule coréenne est moins haute et moins souple.

6.4. Amplitude et intensité

Plus la hauteur augmente, plus la flexion des jambes diminue pour les deux protagonistes et plus le voltigeur peut retarder son saut sur l'action du pousseur en ayant l'intention de charger la planche. Le plié ne doit pas être trop excessif car le voltigeur sera en retard sur sa poussée. Favoriser donc des actions rapides des jambes avec des flexions limitées, plus efficace pour contrôler le timing d'allègement et la verticale de l'envol.

6.5. Position correcte

Les épaules du sauteur doivent rester au dessus du bassin pour limiter sa fermeture et faciliter la direction verticale du saut. Son action de bras devant ou sur le côté doit être parfaitement synchronisée avec son action de jambes pour un allègement optimum. Il doit pousser jusqu'au bout de la planche pour éviter que les pieds ne soient chassés vers l'avant mais ne doit pas non plus les appuyer en l'arrière. L'intention est de pousser la planche jusqu'au bout des pointes de pieds. La phase aérienne doit être verticale ou légèrement gainée en l'air (prédominance des muscles de la chaîne antérieure).



Une bonne sortie verticale

Partie 2 / Techniques de base à la bascule coréenne



Série chandelle correcte



Le plié poussé correct

Partie 2 / Techniques de base à la bascule coréenne

6.6. Défauts types

La sensation que perçoit le pousseur est le meilleur indicateur sur la qualité de sortie du voltigeur.

* Si la planche est vide le voltigeur est sorti trop tôt. Le transfert de la poussée se transmet plus vers la rotation que vers la verticale.

Les bras ne doivent pas passer derrière le corps, cela accentue la tendance à baisser le tronc.



Trop de flexion du tronc, le voltigeur se penche trop en avant

* Si la planche est lourde, le voltigeur est en retard ou n'est pas assez dynamique. Un autre défaut de départ trop tard survient lorsque le voltigeur effectue un plié d'une amplitude trop importante. L'harmonie dans les amplitudes du plié est importante (rapport amplitude des bras avec l'action des jambes). Le respect du principe d'action réaction de plié poussé sans temps mort entre les deux est indispensable. Lors de la redescende de la chandelle ou d'un salto, il faut descendre les bras latéralement. Si les bras passent trop en arrière ou trop en avant, il risque de se produire des déséquilibres francs ou de réaction.

* Quelques fois lorsque le voltigeur plie trop tôt et qu'il s'en rend compte, il reste dans la flexion pour attendre le bon moment de poussée. Cela donne une mauvaise poussée il perd en dynamique. Il n'y a plus d'un point de vue mécanique action réaction sur la poussée.

* Les mouvements intempestifs des bras en l'air sont signe d'instabilité. Parfois ce sont des mouvements de bras automatisés qui provoquent les déséquilibres. Il est important de supprimer ces mouvements parasites, en exigeant une meilleure tenue de corps, une bonne intention directionnelle du mouvement et un synchronisme parfait entre la poussée des jambes et l'action des bras. Des bras calmes et tenus en l'air vont participer beaucoup à la sensation de légèreté du saut autant pour le voltigeur que pour le spectateur. Il est important de beaucoup travailler les chandelles jusqu'à ce que le voltigeur soit stable en l'air et sur la planche. Ce travail de base est à continuer quelque soit le niveau atteint : on peut toujours progresser sur la hauteur, la stabilité et la régularité.

* En cas de sortie partielle de la planche suite à un déséquilibre, le voltigeur doit essayer de maintenir un minimum de poids sur la planche mais pas à n'importe quel prix. Cette action peut s'avérer dangereuse pour ce dernier surtout s'il y a déséquilibre latéral. Travailler en éducatifs des simulations de chutes arrières et latérales de la planche.

7/ Figures

Il est très délicat de demander des corrections sur les figures même simples compte tenu de l'impératif du retour planche qui mobilise toute l'attention du voltigeur dans l'apprentissage. Les défauts de sortie, de mise en rotation et d'ouverture peuvent s'automatiser en atelier complémentaire avant que l'acrobate n'ait suffisamment de liberté psychomotrice pour les corriger sur l'agrès.

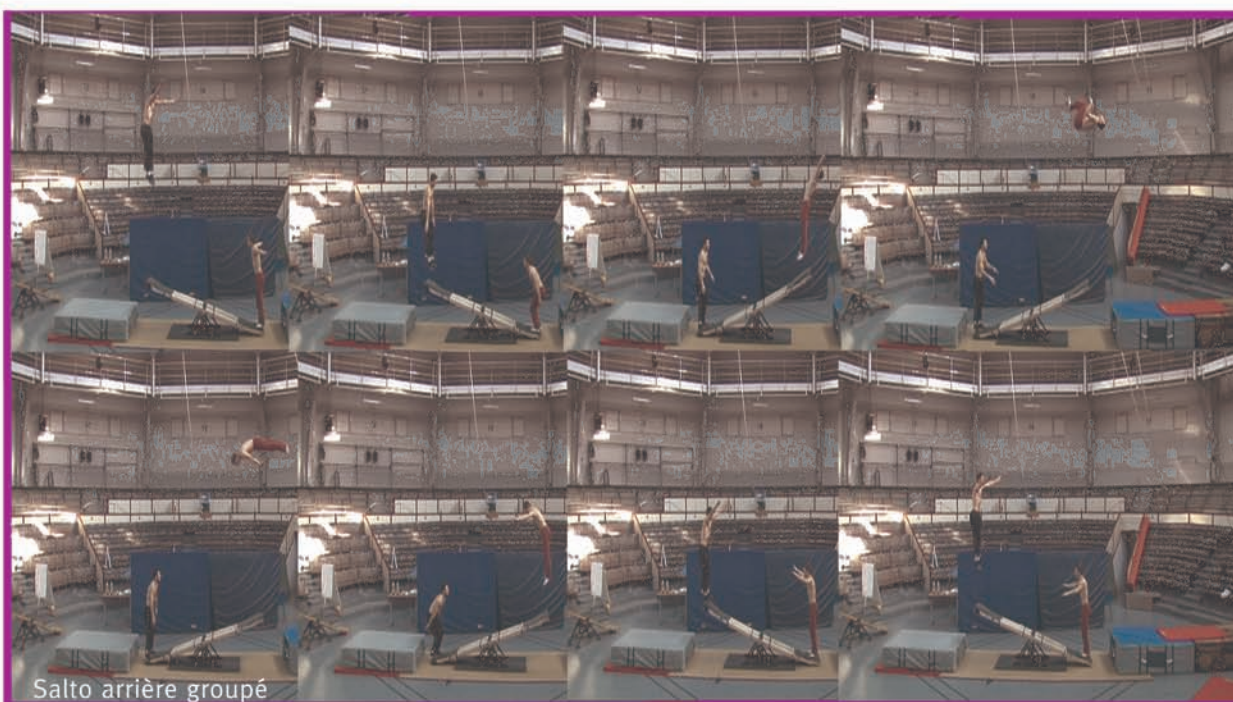
Partie 2 / Techniques de base à la bascule coréenne

Développer la précision technique au trampoline : qualité des sorties de toile corps en extension avec une quantité de rotation maîtrisée, ouverture des rotations groupées et carpées au sommet de la trajectoire pour ralentir la vitesse et prendre un repère visuel.

L'apprentissage de la position puck au trampoline est indispensable pour les doubles rotations avec vrilles.

Développer les sensations de conduites des rotations par les membres inférieurs et respecter la progression logique des figures simples vers les complexes et de leur nombre par voltigeur au cours d'une série.

7.1. Figures sur la planche, retours même coussin de départ



Partie 2 / Techniques de base à la bascule coréenne

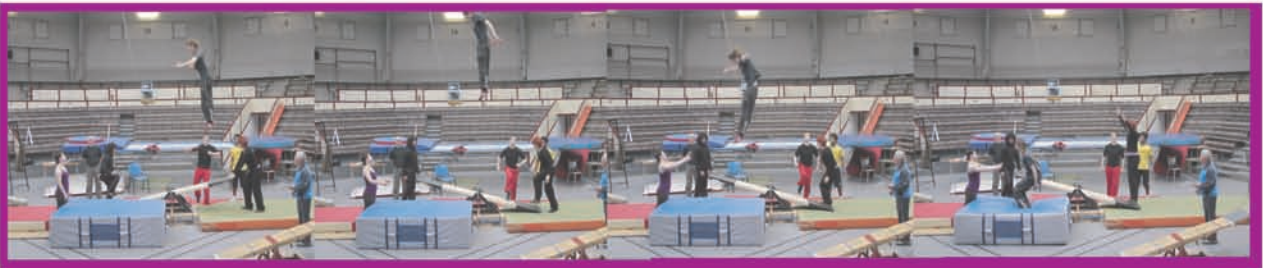
- Double arrière
- Vrille et double vrille arrière
- Back in full out (double rotation arrière avec une vrille dans le deuxième tour)
- Full in full out (double rotation arrière avec 1/2 vrille dans chaque tour)
- Half in Half out

7.2. Figures simples en traversée d'un coussin à l'autre avec changement de voltigeur su le coussin de départ



cascades ou fontaines

- Chandelles en déplacement avec ou sans demi-tour

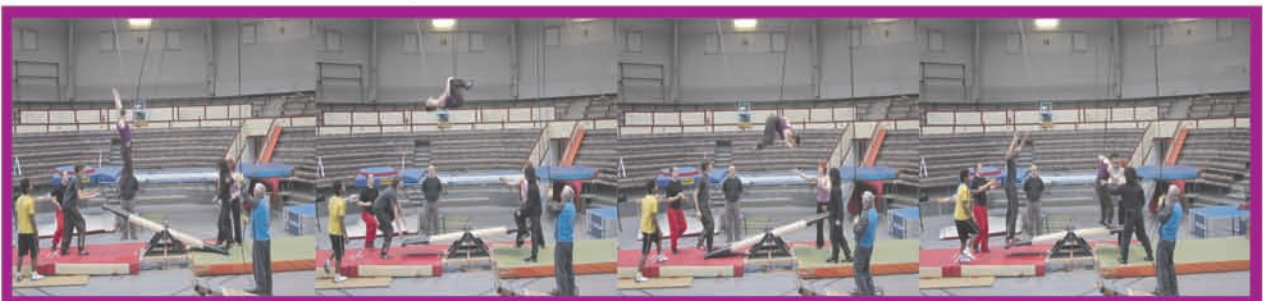


éducatif sortie latérale tapis.

- Salto arrière en avançant
- Barany (salto avant avec demi-vrille)

7.3. Figures complexes en traversée d'un coussin à l'autre avec changement de voltigeur sur le coussin de départ

- Salto avant (difficile car manque de vision)



- Flifiss barany out groupé (double rotation avant avec demi-vrille dans le deuxième tour)
- Full in barany out (double rotation avant avec une vrille dans le premier et une demi-vrille dans le second)

7.4. Figures en sorties au tapis ou en colonne type hongroise

(Voir partie bascule hongroise)

Toutes les sorties de hongroises peuvent conclure une série. Possibilité de se retourner après une poussée pour effectuer une sortie vers l'avant. Les sorties de la bascule coréenne sont

Partie 3 / Techniques de base à la bascule Hongroise

1.2. Piédestal

Comme la bascule, la hauteur du piédestal dépend du travail recherché. La hauteur moyenne se situe entre 1,50 m et 2,50 m.



1.3. Tapis de réception

Il est confortable de posséder un tapis de réception à double face pour les sorties en difficultés majeures. Une face dure destinée aux arrivés pieds et une face de densité de mousse moindre pour les éducatifs réceptionnés sur le dos. S'il y a figures réceptionnées sur un tapis porté par deux réceptionneurs, ce dernier ne doit pas être levé trop haut. Cela permet une meilleure mobilité et une meilleure stabilisation du tapis sur l'atterrissage du voltigeur. Il y a possibilité de lever haut le tapis en cas de problèmes, lorsque l'urgence est la sauvegarde avant la stabilité. Il est recommandé de placer un pareur derrière le tapis en cas de sur rotation du voltigeur.

2/ Sécurité

2.1. Longe

Il n'y a pas eu de débat sur le bien fondé de l'utilisation de la longe à la hongroise. Après avoir passé le cap de la découverte et de la manipulation manuelle sur des simulations de poussées ou des poussées restreintes, la longe est indispensable tout au long de l'apprentissage alterné avec les éducatifs dos sur tapis de réception. Lorsque la poussée devient plus importante et que la parade manuelle sur les éducatifs et sur les sorties de bases (chandelle, plat dos) n'est plus suffisante, l'utilisation de la longe devient donc indispensable. Il fait sens lors de l'apprentissage de nouvelles figures d'alterner le travail à la longe et les éducatifs types trampoline réceptionnés sur le dos. Il est recommandé de positionner la longe en retrait de la planche, à l'aplomb de la réception désirée.

Il y a eu débat sur le fait de laisser les étudiants dans un collectif se longer entre eux. Il en ressort que suivant les objectifs de fin de scolarité (loisirs ou professionnalisant) et les règlements internes des écoles, les points de vus sont très divergents

2.2. Éducatifs au trampoline

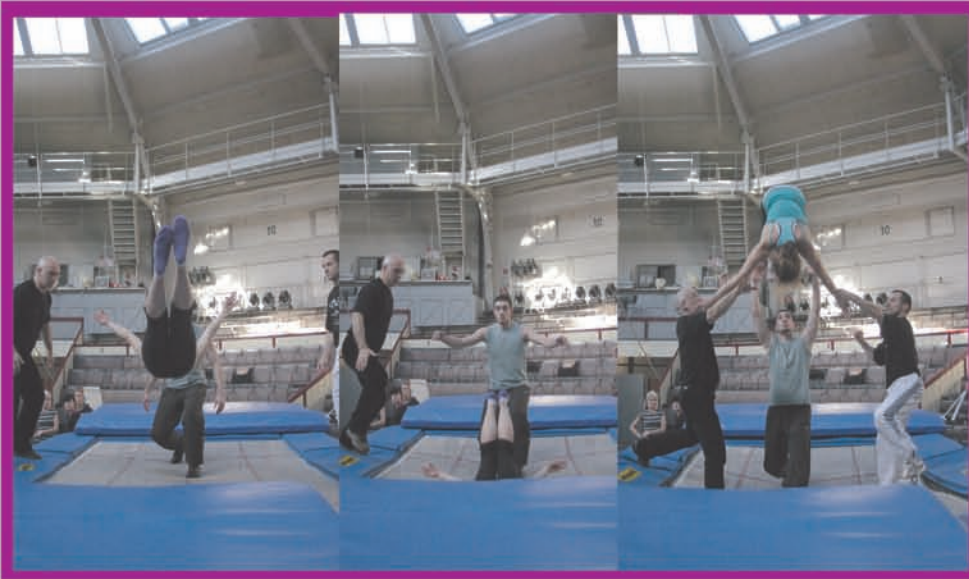
Pour l'apprentissage des bases des figures acrobatiques. Voir partie bascule coréenne.



Comme pour la coréenne, le trampoline sera utile sur les premières arrivées épaules en préparation des colonnes.



Partie 3 / Techniques de base à la bascule Hongroise



Éducatif arrivée épaules sur le trampoline

2.3. Éducatifs au tapis

Avant de globaliser la figure sur les pieds, il est indispensable de fractionner l'apprentissage avec des éducatifs arrivés dos sur tapis.



Arrivée dos tapis

2.4. Tapis de réception

Voir partie bascule coréenne. Pour la bascule hongroise ce tapis doit être mobile et avoir si possible lors de l'apprentissage un pareur derrière.



Attente du voltigeur avec le tapis parade mobile, les pousseurs repositionnant la planche.

2.5. Codes de communication

Les codes de communications doivent être clairs et définis à l'avance. Ils peuvent être visuels (frappe sur le corps, geste de la tête, repère sur la respiration, pose du deuxième pied sur la planche) ou auditifs (hop) ou encore intégrés dans une démarche chorégraphique. Il fait sens que ce travail collectif demande beaucoup de concentration et que chaque séance soit préparée afin de gérer, la charge de travail, les possibilités d'intégration et de compréhension de chaque individu, dans un apprentissage fractionné et logique.

2.6. Travail des sorties en fosses

Lorsqu'il y a possibilité de travailler des sorties en fosse outre la richesse éducative sur les figures acrobatiques, la fosse permet d'effectuer chez les débutants un travail sur la qualité des poussées et des prises d'angle, le voltigeur étant moins préoccupé par la figure et sa réception.

2.7. Gestion de la planche après la poussée

Les pousseurs après avoir poussé doivent relever la planche. Ils ne doivent pas regarder le voltigeur. Car si le voltigeur avance sur la planche et que cette dernière est haute du côté voltigeur il est difficile pour les réceptionneurs de positionner le tapis au dessus de la planche. Le risque majeur est que le tapis passe sous la planche avec un voltigeur qui effectuera une réception sur le dur. Il est donc préférable que les pousseurs relèvent cette dernière avec le pied.

3/ Poussées

La poussée qu'elle soit en course ou du piédestal sera adaptée à la figure recherchée et au voltigeur concerné. Ce n'est pas la puissance de la poussée ni la figure qu'il faut rechercher au début de l'apprentissage, mais la coordination pousseurs voltigeur, les bons moments, la qualité des pliés poussées et les bons angles de sortie. La montée en puissance de la poussée doit être progressive et cohérente avec le degré de connaissance de l'agrès, des partenaires et du niveau acrobatique du voltigeur. Si les étapes logiques éducatives ne sont pas respectées, le voltigeur prendra de nombreux défauts qui seront laborieux à corriger.

En course les pousseurs prennent appel sur l'axe de la planche et transforment leur vitesse horizontale vers la verticale (en hauteur). Le pied intérieur prend appel sur l'axe de la planche. Ils doivent veiller à ne pas se marcher dessus et garder leur stabilité en fin de poussée, d'une part pour ne pas tomber et d'autre part car ils doivent relever la planche après leur poussée.

3.1. Position

Les pousseurs doivent gérer leur poussée et leur équilibre. Pour être au maximum efficace la poussée doit tendre à être perpendiculaire à la planche. Les pousseurs arrivent jambes tendues sur la planche, puis seulement effectuent leur plié. Si la poussée s'effectue jambes pliées, il en résultera une demie poussée. Il est plus aisé de garder une constante de poussée perpendiculaire en course que du piédestal. Lors de la course, la constante de déplacement horizontal permet à leur corps de s'harmoniser avec l'évolution de position de la planche.

3.2. Amplitude du plié

Comme dans toute action de plié poussée, l'amplitude du plié doit être suffisante mais pas trop excessive pour avoir le maximum d'efficacité lors de son transfert vers la poussée.

Partie 3 / Techniques de base à la bascule Hongroise

3.3. Educatif

Lors de l'apprentissage des poussées en course il faut :

- Effectuer les premières poussées en prenant appel sur un caisson avec réception sur un tapis
- Effectuer une course à vide se terminant après l'appel latéralement chacun sur un tapis latéral



- Effectuer une course à vide sans voltigeur avec un tapis sous la planche du côté de la poussée afin d'amortir cette dernière
- Effectuer une course à vide avec un seul pousseur. Le voltigeur effectue un tempo avec déséquilibre et un pareur dans son dos pour le réceptionner.
- Effectuer comme précédemment, on rajoute un supplément léger qui donne une indication sensitive au voltigeur. Puis même processus avec deux pousseurs

3.4. Mauvaise poussée en course

Si deux pousseurs ne sont pas synchronisés lors de leur arrivée sur la planche, le voltigeur partira sur l'indication du premier arrivé sur la planche et les transferts seront mauvais.

3.5. Supplément

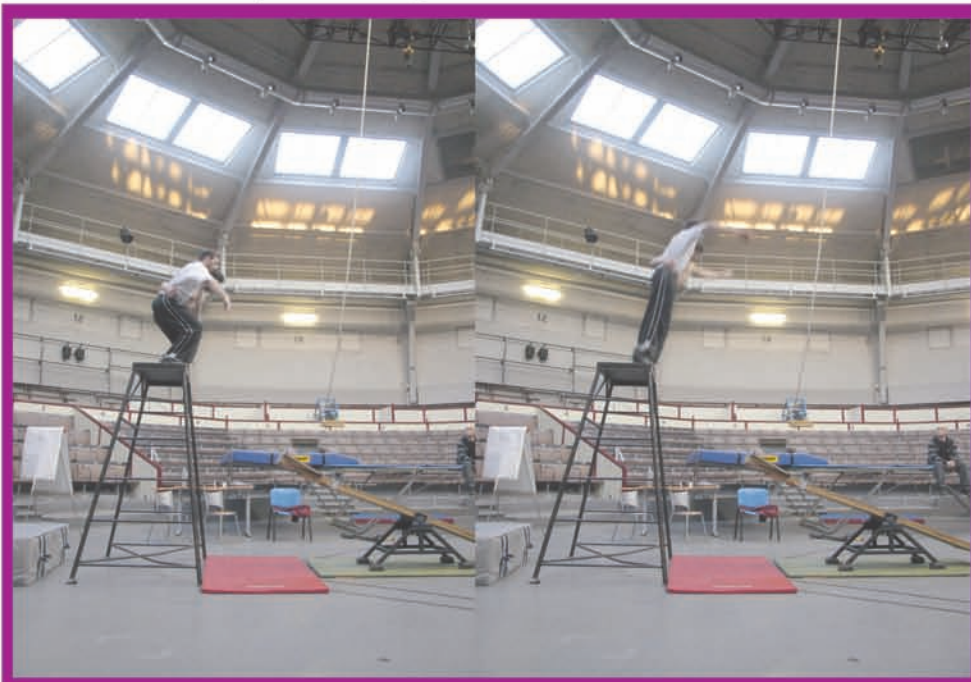
Poussée latérale complémentaire(ou bonus) effectuée par une ou deux personnes. Le ou les pousseurs supplémentaires interviennent latéralement lors de la poussée. Ils effectuent leur poussée avec le pied extérieur. Ils doivent se synchroniser avec les pousseurs venants de la course ou du piédestal.

Ce type de poussée associée à la poussée en course plus facile à intégrer dans une démarche chorégraphique que l'utilisation du piédestal.



deux suppléments

Du piédestal les poussées sont plus importantes et permettent sans supplément d'effectuer des difficultés majeures en figure ou en arrivée colonne.



3.6. Educatifs et processus d'apprentissage

Les pousseurs doivent se sentir mutuellement lorsqu'ils poussent. Ils sont collés latéralement, l'un prend son partenaire par la taille et l'autre autour des épaules. Avant d'effectuer les premiers sauts du piédestal, il est nécessaire pour les pousseurs de sauter d'un caisson bas afin de coordonner leur action de plié poussée, le moment, l'amplitude et la direction. Ils peuvent régler leur action sur la respiration, le regard ou sur un repère auditif. Avant de sauter il faut effectuer une descente un pied après l'autre sur un tapis sur lequel est tracé l'emplacement du plateau de la planche. La distance entre la tour et la planche est variable avec la hauteur de la tour mais est au maximum de 1 mètre.

3.7. Bonne et mauvaise poussée du piédestal

Il est préférable chez les débutant de commencer par les poussées en course. Le défaut est de tomber sur la planche trop inclinée vers l'avant, car les débutants ont peur de tomber en arrière en fin de poussée. Comme pour toutes les poussées à la hongroise, les pousseurs doivent arriver jambes tendues dans la planche puis effectuer leur plié poussé.

4. Sorties

4.1. Départs arrière

Les premiers éducatifs à effectuer sont des tempos à vide. Puis progressivement on donne une indication de poussée visuelle ou sensitive, toujours en manipulation manuelle. Le voltigeur effectuant son tempo de plié poussé avec prise d'angle en étant réceptionné derrière à plat dos par un ou deux pareurs ou simplement en effectuant un plat dos au tapis.

Partie 3 / Techniques de base à la bascule Hongroise



Premières sorties du voltigeur avec parade manuelle

Les premiers départs avec une réelle poussée doivent s'effectuer longé avec les jambes tendues sans tempo, cela permet au voltigeur dans un premier temps d'analyser la poussée des pousseurs. La seule action du voltigeur sera de prendre de l'angle et d'accompagner la montée de la planche sous ses pieds jusqu'au bout des pointes de pieds. Seulement après cette étape le voltigeur peut commencer à apprivoiser les tempos. Sur un départ arrière en course, le voltigeur doit sans les regarder, apercevoir les pousseurs en course passer dans son champ visuel. Il doit se concentrer sur l'arrivée et l'appel des pousseurs sur l'axe de la planche.

-Moment

Le voltigeur doit se concentrer son regard sur les pieds des pousseurs et commencer son action de plié lorsque les pieds des pousseurs se trouvent à 30 cm de la planche.

-Position

Les talons du voltigeur doivent être en bas et posés sur la planche et en aucun cas en dehors de la planche. Le transfert de la poussée passe par le calcaneum puis remonte dans les jambes, cuisses, bassin et tronc.

-Intention directionnelle du mouvement

Les premiers départs se feront sur les sauts verticaux ou chandelles sans se préoccuper du déplacement, puis sur des chandelles avec déplacement vers l'arrière. Les premiers départs en rotation arrière s'effectueront sur le salto arrière tendu avant d'aborder les rotations groupés et carpés. Car la première qualité à trouver sur les sorties arrières est la gestion de la fixation et l'angle nécessaire au déplacement avant la prise de rotation. Il faut pour sortir en salto arrière tendu penser à sortir en chandelle, car avec l'angle et l'effet de la planche, la rotation arrive seule et souvent de façon intempestive et incontrôlée. Après le plié dans l'action de repoussé et de prise d'angle la bonne intention est d'être synchronisée sur l'extension des jambes et la levée des bras. Pour prendre de l'angle, il est préférable dans l'intention d'effacer le sternum vers l'arrière et le haut plutôt que de projeter les épaules et les bras vers l'arrière. Cela solidarise musculairement le plan antérieur et évite le passage du bassin en avant du plan frontal. Attention une sortie trop violente des bras vers le haut et l'arrière risque de ne pas avoir le bon dosage et d'aller trop loin dans l'amplitude et créant en réaction un passage du bassin devant le plan frontal (une sur-rotation, une sortie tracassée et un manque de fixation et de hauteur du saut)

-Angle de sortie sur une sortie arrière

Comme dans tout acte acrobatique il faut trouver un compromis entre la recherche de la hauteur (fixation) avec la mise en rotation. Une sortie sans prise d'angle et strictement verticale ne pourra pas prendre de rotation. Par contre dans une sortie avec un angle trop prononcé donnera une planche qui pousse les pieds du voltigeur vers la rotation que ce dernier ne pourra pas dominer. Attention donc de ne pas se polariser sur la qualité ou le moment de l'ouverture lorsque le problème vient du départ avec une mise en rotation

excessive. L'angle à prendre dépend également de la parabole que l'on désire effectuer et de la figure à effectuer. Lors de la sortie, après le plié poussé, il doit y avoir un alignement strict dans le plan frontal des pieds, du bassin, des épaules et des bras. Dans le cas où le bassin passe en avant de ce plan frontal, cela donnera une sortie à tendance tracassé qui rentre sur la planche.

4.2. Départ avant du voltigeur

Ils sont plus difficiles à régler que les départs arrière. Il est donc recommandé d'attendre que les étudiants aient un peu de pratique et aient développés de bonnes sensations sur les départs arrière et dans le rapport couple pousseurs voltigeur. Le même processus de progression et de montée en puissance devra être respecté. Les premiers départs se feront sur des chandelles, sans, puis avec déplacement. La première mise en rotation avant sera le piqué américain, afin de maîtriser la fixation des épaules et des bras et la rotation avec l'action des talons.

-Position

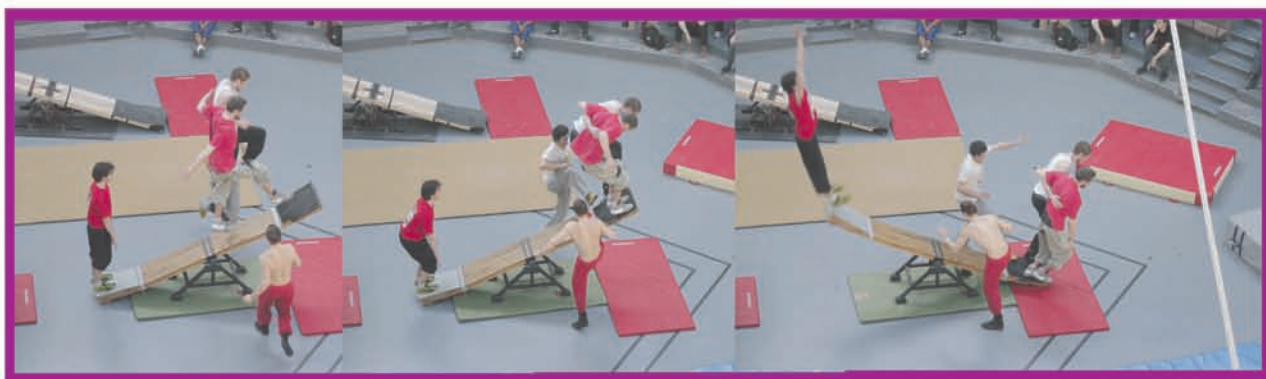
La technique est de partir dos à la planche, les bras déjà en l'air, le regard derrière afin d'apercevoir la position des pousseurs et le moment de son plié poussée.

-Intention directionnelle du mouvement

Il faut garder une cohérence d'alignement biomécanique (pieds, bassin, épaules) lors de la position pliée et du développement du corps vers la fixation. Si le bassin quitte l'alignement et passe derrière le plan frontal, la figure ne s'inscrira pas dans une bonne parabole.

-Angle de sortie sur une sortie avant :

Pour le départ avant, après le plié, le voltigeur doit trouver dans son inclinaison un alignement entre les pieds, le bassin et les épaules.



Bon plié poussé du voltigeur

5. Différentes arrivées du voltigeur

5.1. Arrivée au tapis

Voir partie bascule coréenne.

Partie 3 / Techniques de base à la bascule Hongroise

5.2. Arrivée en banquine

Pour les arrivés en banquine, il faut aller chercher le voltigeur haut avec les bras, puis amortir avec les jambes. Il faut déplacer tout le corps et pas seulement les bras. Incliner toute la banquine car la réception n'est pas verticale mais issue d'une parabole.



5.3. Arrivée en colonne

Il est recommandé de protéger les oreilles du porteur qui réceptionnera aux épaules. Avant de commencer les colonnes, il faut effectuer les éducatifs « pull over » aux épaules du trampoline. Le porteur doit attendre le voltigeur les bras en l'air et écartés pour laisser passer les pieds du voltigeur.



Bonne position d'attente du porteur 2, les bras en l'air et écartés le regard haut sur les pieds du voltigeur

Les premières sorties en colonne à trois se font sur un tapis haut prenant la place du porteur du bas. Le second porteur est debout sur ce tapis.



Educatif réception colonne à trois sur une hauteur de tapis

Partie 3 / Techniques de base à la bascule Hongroise

Au début le voltigeur ne doit pas trop amortir pour que le porteur puisse sentir le poids. Lorsque le catcher commence à bien sentir et absorber le poids, le voltigeur peut commencer à amortir lors de la rattrape.

Lors d'une rattrape en colonne à trois, c'est celui qui est en deux qui donne l'indication du déplacement au porteur du bas. Il y a possibilité de positionner deux porteurs en base, cela donne une base plus solide mais moins mobile. Lorsqu'il y a rattrape en colonne à trois avec le voltigeur longé, les pareurs au sol doivent sécuriser le porteur en deuxième hauteur en cas de chute. Dans tous les cas les pareurs doivent utiliser leur masse corporelle pour absorber la vitesse et le poids de la chute.



Réception colonne à trois. Le voltigeur longé et le 2eme sécurisé par des pareurs au sol

Partie 4 / L'artistique au travers de la technique



5.4. Sortie par-dessus la planche

Tous les départs avant du barany out système. Ainsi que les rotations arrière tracassées.

PARTIE 4/ L'ARTISTIQUE AU TRAVERS DE LA TECHNIQUE :

Sans rentrer dans un débat sur "les esthétiques" du cirque, nous sommes restés centrés sur la logique interne de l'activité et de ce module qui est l'apprentissage des bases et de la performance technique.

Il est important pour un acrobate circassien de trouver son style. Pour se faire les enseignants doivent éviter de stéréotyper l'acte acrobatique comme le pratiquent les sportifs de haut niveau. Souvent nous avons de belles surprises sur la qualité du mouvement et la personnalisation de ce dernier lorsque nous transformons des défauts en style ou en qualités. Chaque acrobate, chaque saut périlleux est différent, ne serait ce que par des données morphologiques, des intentions, des désirs différents et en fonction du sens que l'on donne à l'acte. Quelques données d'appréciation qualitative de présence en voltige aérienne : légèreté, hauteur, amplitude, vitesse, aboutissement et intention directionnelle du mouvement, calme, précision, ouverture au public, au partenaire, à l'espace, absence de mouvement parasite. Notre langage acrobatique est classique, car il s'articule toujours autour des trois axes et plans de rotation. Il est difficile mais pas impossible d'en sortir. Une porte sur une nouvelle forme d'acrobatie a été ouverte par les danseurs de rue et des acrobates venant du monde de la glisse.