



Acrobaties et équilibres

SOMMAIRE :

1. roulades arrière
2. roulades avant
3. roulades et équilibres
4. roulades avec porteur
5. roulades en rouleau !
6. Roulades à mille-pattes
7. équilibre en trépied
8. appui tendu renversé
9. roue (la)
10. proue faciale à trois
11. roue dorsale à trois
12. pyramide à deux
13. pyramide à trois
14. pyramides à plusieurs
15. la marche sur un fil

LES CONSEILS

PRATIQUES

L'échauffement

Il faut absolument qu'il soit **sérieux**. le but est d'**assouplir** le corps en travaillant toutes les articulations en particulier (le cou, les épaules, la nuque, les chevilles, les poignets, le dos, les hanches...). Il convient de le faire avant chaque séance de préparation et de **prévoir un temps avant le spectacle** pour que les enfants arrivent sur scène échauffés.

Conseils sécurité

Enlever tous les petits objets qui peuvent traîner sur le sol pour dégager une surface de travail la plus nette qu'il soit. Prévoir des **tapis** de gymnastique qui ne glissent pas sur le sol. **Ne pas remplacer par des couvertures** posées sur le sol, faute de tapis, car elles glissent et peuvent provoquer chutes et accidents. On peut à la limite prévoir, pour la réception des exercices de **vieux matelas**. Les matelas ou au pis les couvertures pliées ne servent pas de support pour les équilibre mais de protection autour des acrobates. Les mains sont posées sur le sol. les élans sont pris à partir le sol. On en termine pas une prise d'élan sur un matelas ou une couverture, c'est le meilleur moyen de se casser la margoulette.

Si vous avez vous-même, lors d'un atelier d'activité manuelle, fabriqué du matériel, vérifiez le régulièrement pour ne pas qu'il casse ou fasse défaut durant les répétitions et les spectacles.

Assurer toujours les artistes durant leurs prestations. Un animateur peut s'en charger en se trouvant près de ceux qui exécutent des mouvements et des acrobaties entraînant un risque de chute. D'autant que l'animateur aura pu mesurer ce risque durant les entraînements.

Tenue :

Plutôt moulante, la tenue, pour que l'on puisse apprécier les mouvements effectués et pour ne pas se prendre les pieds et les mains dans les fanfreluches d'une tenue ample.

Rythme :

Il s'agit d'acrobaties certes, mais il faut plutôt envisager la chose **sous la forme d'une chorégraphie**. On commence par les exercices les plus simples, sur une danse chorégraphiée avec quelques roulades individuelles, puis croisées, puis quelques autres acrobaties qui s'enchaînent sur un fond musical par exemple.

La fin du numéro doit être soigné... Un peu de suspense doit être perceptible et faire naître l'idée de : "*vont-ils réussir cette figure exceptionnelle qui est le clou du numéro ?*". On peut aussi demander les commentaires et la participation de Monsieur LOYAL.

Dans un tout autre registre on peut imaginer un thème sur les numéros d'acrobaties

Acrobaties et équilibres



Conseils :

réalisées par des clowns, ou autres personnages loufoques...

Il n'y a pas de durée indiquée pour ces "jeux", exercices ou numéros, car c'est la combinaison plus ou moins longue de ces exercices qui créera le numéro; En tout état de cause, la durée est comprise entre 7 et 18 mn, avant que le public ne s'ennui.

LES ROULADES
ARRIERES
Acrobaties et équilibres
A partir de :

8 ans

Effectif +/- :

1 minimum

Difficulté :

1/5

Lieu :

Intérieur sol souple

Intérêts :

Travailler la coordination, Jouer avec son corps, prendre conscience des différents points d'appuis et d'équilibre.

Conseils
sécurité :

Pratiquer quelques exercices [d'échauffement](#) avant de commencer.

Matériel :

De quoi rendre le sol souple (tapis...).

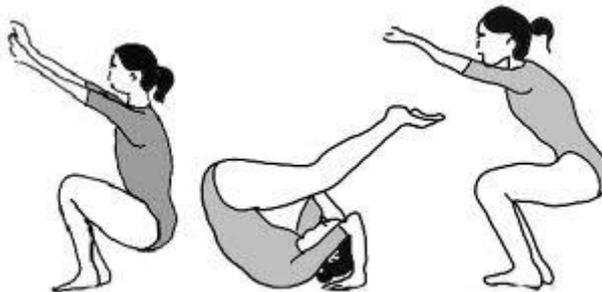
Déroulement /
Règles :


But du jeu : Présenter à un public une belle roulade fluide.

Afin de travailler sur la fluidité de la roulade, il peut être intéressant de commencer par rouler à l'envers...

Allongé sur le dos, les bras le long du corps on monte les genoux en poussant sur les mains, en donnant une impulsion et on place les bras près des oreilles pour accagner le mouvement des jambes qui entraîne le corps vers l'arrière.

Après quelques essais : départ allongé on peut passer au départ debout ! La roulade arrière est plus simple et moins impressionnante pour les enfants que la roulade avant.



Il est possible ensuite, juste en roulade arrière, de faire des parcours, en cercle ou autre pour un début de numéro acrobatique au cirque...

Variante :

Pour aider les enfants vous pouvez travailler sur un plan incliné...



Petit à petit on enlève le plan incliné dès que les enfants prennent confiance et plaisir à faire des roulades arrière.

Autre variante de la roulade arrière :



Conseil :

Ne faites pas de roulades avant sur le plan incliné pour la première roulade des enfants... Cela va accélérer le mouvement et risque de ne pas convenir aux moins téméraires. Attendez qu'ils soient plus à l'aise et après ils adoreront à coup sûr.

On peut démarrer les roulades arrière accompagnées par l'animateur, comme sur l'image ci-dessus, dès l'âge de 3 ans. L'autonomie est réellement totale, pour une roulade très fluide vers l'âge de 10 ans. Mais cela dépend avant tout de chaque enfant !

LES ROULADES AVANT

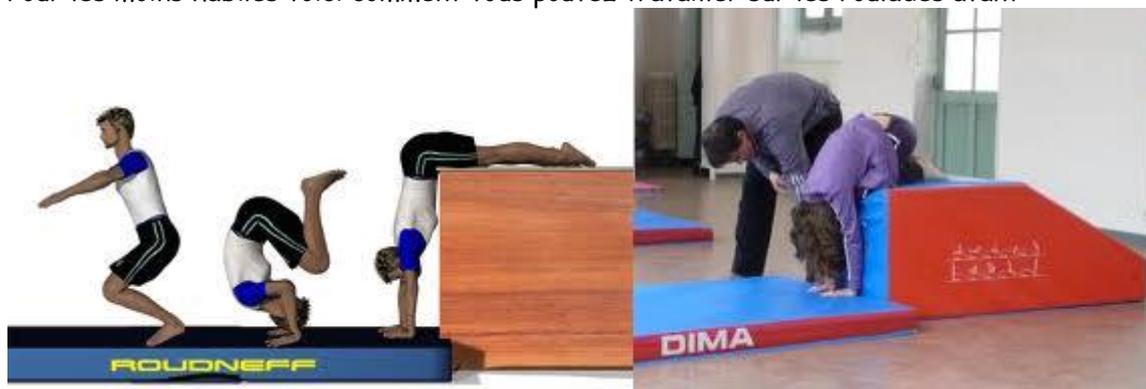
Acrobaties et équilibres

A partir de :	8 ans	Effectif +/- :	1 minimum
Difficulté :	1/5	Lieu :	Intérieur sol souple
Intérêts :	Travailler la coordination, Jouer avec son corps, prendre conscience des différents points d'appuis et d'équilibre.		
Conseils sécurité :	Pratiquer quelques exercices <u>d'échauffement</u> avant de commencer.		
Matériel :	De quoi rendre le sol souple (tapis...)		
Déroulement / Règles :	 But du jeu : Présenter à un public une belle roulade avant fluide. Partir de la position qu'on appellera ici " <i>chandelle</i> " puis exécuter les mouvements un peu comme un automate.		



Finir le mouvement en se remettant en position de chandelle. Exécuter cet exercice et filmer les enfants, si possible, pour qu'ils puissent se voir et corriger les mouvements, les positions et les équilibres si nécessaire.

Pour les moins habiles voici comment vous pouvez travailler sur les roulades avant :



Cet exercice vous permettra très vite d'accéder aux roulades avec élan ou aux roulades au-dessus d'objets ou d'autres personnes.

Variante :

Les roulades avant plongées :



On peut ainsi commencer une série de roulade ensemble sur une chorégraphie bien huilée dans un spectacle de cirque.

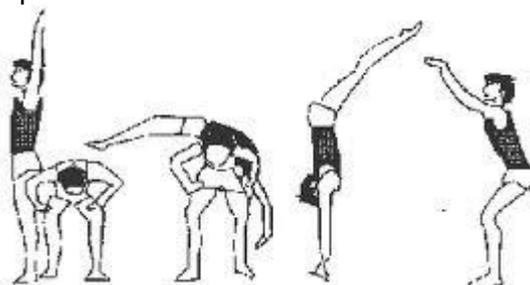
Conseil : -

LES ROULADES

EQUILIBRE

Acrobaties et équilibres

A partir de :	8 ans	Effectif +/- :	2 minimum
Difficulté :	3/5	Lieu :	Intérieur sol souple
Intérêts :	Travailler la coordination, Jouer avec son corps, prendre conscience des différents points d'appuis et maintenir un équilibre sur les mains quelques temps.		
Conseils sécurité :	Pratiquer quelques exercices <u>d'échauffement</u> avant de commencer.		
Matériel :	De quoi rendre le sol souple (tapis...).		
Déroulement / Règles :	 But du jeu : Se tenir en équilibre sur les mains quelques seconde en effectuant une roulade. Idem que pour l'apprentissage de la roulade simple, on peut commencer par l'arrière ou l'avant finalement. En étant deux, on peut s'entraîner et se faire confiance.		



Cette position en duo permet de se relever doucement et de prendre conscience des points d'appuis qui vont permettre de maintenir plus tard le corps en équilibre. Toutefois, cet exercice est un numéro d'acrobaties à lui seul car il présente au sens visuel un certain côté spectaculaire.

Variante : -

Conseil : L'animateur doit dans un premier temps rassurer et maintenir l'équilibriste en lui tenant les chevilles par exemple, lorsque celui-ci est en équilibre sur les mains.

LES ROULADES AVEC

PORTEUR

Acrobaties et équilibres

A partir de :	10 ans	Effectif +/- :	2 minimum - 2 Maximum
----------------------	--------	-----------------------	-----------------------

Difficulté : 4/5**Lieu :**

Intérieur sol souple

Intérêts :

Travailler la coordination à plusieurs - se faire confiance - prendre conscience des points d'appuis.

Conseils**sécurité :**Pratiquer quelques exercices d'échauffement avant de commencer. Dans les premiers temps prévoir un accompagnement sérieux avec les animateurs pour assurer les enfants.**Matériel :**

De quoi rendre le sol souple (tapis...).

Déroulement**/ Règles :**✚ **But du jeu :** tenir une autre personne en équilibre sur soi-même.

Par dessus un porteur couché sur le dos, les mains au niveau des genoux (1).

Le porteur accompagne le mouvement de l'acrobate en le poussant sur les épaules. Attention si le porteur pousse trop, l'acrobate risque de tomber sur le dos. (2) - (3).

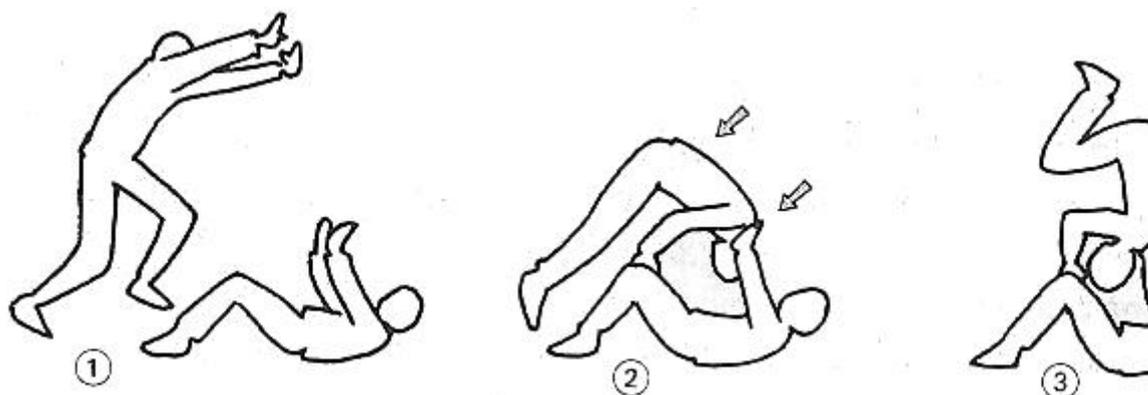


Illustration d'après : Le Cirque d'Alexandre TORRELLI, (Illustrations de Patrick ROYER)

Aux éditions : Les Presses d'île de France - Collection boîte à outils

www.presses-idf.fr - Le catalogue ici : http://www.presses-idf.fr/IMG/pdf/catalogue_PIF-2012.pdf**Variante :**

-

Conseil :

L'animateur doit assurer la parade en mettant une main sur une épaule et l'autre dans le bas du dos de l'acrobate.

ROULADES EN ROULEAU !**Acrobaties et équilibres****A partir de :**

10 ans

Effectif +/-

2 minimum - 2 Maximum

Difficulté :

3/5

Lieu :

Intérieur sol souple

Intérêts :

Travailler la coordination à plusieurs - se faire confiance - prendre conscience des points d'appuis.

Conseils**sécurité :**Pratiquer quelques exercices d'échauffement avant de commencer. Dans les premiers temps prévoir un accompagnement sérieux avec les animateurs pour assurer les enfants. Exécuté ces exercice pieds nus.**Matériel :**

De quoi rendre le sol souple (tapis...).

Déroulement**/ Règles :**✚ **But du jeu :** donner une impression de fluidité et de légèreté en roulant à deux.Prendre la position (1) pour le départ. Il faut se tenir assez fermement. l'acrobate **A** vient placer sa tête entre les jambes de l'acrobate **B**.**B** freine la descente de **A** en descendant ses pieds et en poussant légèrement sur les jambes (2). La clé de la réussite dépend de la bonne compréhension de la répartition des poids au moment de l'exercice. Tantôt il faudra retenir, tantôt il faudra accompagner les mouvements.

Cela s'acquière très rapidement avec l'expérience et devient presque naturel.

A utilise alors les pieds du partenaire qu'il tient par les chevilles comme ses propres mains une fois qu'ils touchent le sol. Une fois les pieds de **B** bien posés sur le sol il roule la tête entre les pieds de **B** et pose les hauts des épaules sur le sol. C'est un peu comme si l'on pratiquait une roulade au ralenti. (3).

Arrivé dans cette position **A** aide **B** à se relever en tirant sur les chevilles... (3)

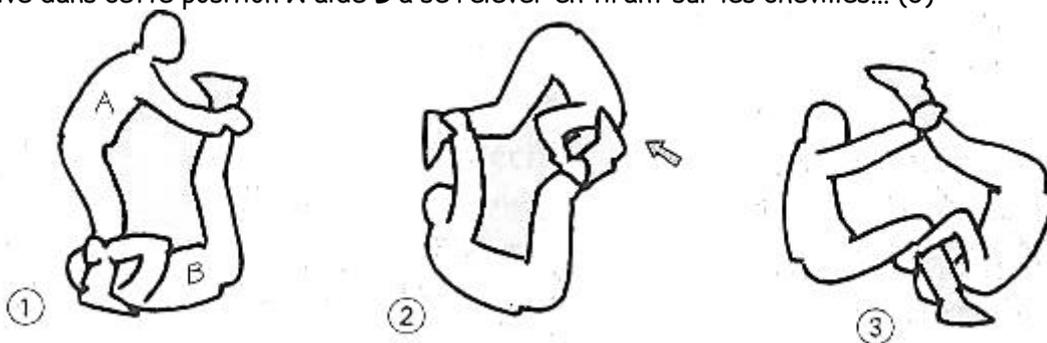


Illustration d'après : Le Cirque d'Alexandre TORRELLI, (Illustrations de Patrick ROYER)

Aux éditions : Les Presses d'île de France - Collection boîte à outils

www.presses-idf.fr - Le catalogue ici : http://www.presses-idf.fr/IMG/pdf/catalogue_PIF-2012.pdf

Variante : -

Conseil :

L'animateur doit assurer une parade en plaçant une main sous la tête de celui qui descend vers le sol et l'autre main en le maintenant dans le bas du dos.

haut

Version Imprimable indisponible

ROULADES A MILLE-PATTES

Acrobaties et équilibres

A partir de : 10 ans

Effectif +/- :

3 minimum - Maximum à voir selon le cas.

Difficulté : 3/5

Lieu :

Intérieur sol souple

Intérêts :

Travailler la coordination à plusieurs - se faire confiance - prendre conscience des points d'appuis.

Conseils

sécurité :

Pratiquer quelques exercices d'échauffement avant de commencer. Dans les premiers temps prévoir un accompagnement sérieux avec les animateurs pour assurer les enfants. Exécuté ces exercices pieds nus.

Matériel :

De quoi amortir une chute et créer un sol souple.

Déroulement

/ Règles :

✚ **But du jeu :** maintenir un équilibre à plusieurs (au moins 3) et exécuter ensemble un déplacement.

Placer les acrobates en fonction de leur capacité à porter un poids plus ou moins lourd. En effet dans cet exercice le poids le plus lourd sera porté par **A**.

Pour se placer dans la position (1) il faut que cela se fasse sous la forme d'une chorégraphie, ou d'un jeu de scène... Pour que le spectacle soit digne de ce nom !

A fait une roulade avant qu'il termine assis, jambes écartées.

B puis **C** font de même. Le but est de se retrouver assis les uns derrière les autres. Pour cela il faudra calibrer la distance élan, roulade et réception pour que ce soit tout à fait juste et qu'ils puissent passer les jambes au-dessus de celles de celui qui les précède (2).



Ils doivent ensuite pivoter ensemble sur le côté. Il faut garder l'autre fermement entre les jambes pour que cela réussisse et synchroniser le mouvement.

Une fois en position ils croisent tous les pieds sur le dos de leur partenaire. Attention les genoux ne sont pas positionnés sur les dos ! La tête sort par la hanche gauche ou droite de la personne qui précède et tout le monde dans le même sens ! Ne laissez pas la tête entre les jambes, d'abord on voit rien, et pour les garçons ça risque de provoquer un écrasement ou des un choque sur les testicules, ce qui ne va pas les mettre à l'aise ou les rassurer.

A marche sur les pieds. Le mille-pattes peut ensuite effectuer des déplacements. Cette position est gourmande en énergie, elle ne doit pas s'éterniser.



Illustration d'après : Le Cirque d'Alexandre TORRELLI, (Illustrations de Patrick ROYER)

Aux éditions : Les Presses d'île de France - Collection boîte à outils

www.presses-idf.fr - Le catalogue ici : http://www.presses-idf.fr/IMG/pdf/catalogue_PIF-2012.pdf

Variante : -

Conseil :

Pour rassurer les garçons qui se disent souvent qu'ils vont être "castrés" par cet exercice, commencez par la position finale pour bien placer la tête au niveau de la hanche. une fois rassurés par cela ils seront plus concentrés sur les autres mouvements.

Commencer par la position finale, puis la (2) peut aussi aider les acrobates à mieux comprendre la dynamique de mouvements coordonnées à mettre en place pour se retrouver dans cette position (3) à partir du sol en étant assis.

ÉQUILIBRE EN TREPIED

Acrobaties et équilibres

A partir de

7 ans

Effectif +/- :

1 minimum

Difficulté :

2/5 min

Lieu :

Intérieur sol souple

Intérêts :

Travailler l'équilibre de manière individuelle - prendre conscience des points d'appuis - prendre conscience du point de gravité en fonction des postures

Conseils sécurité :

Pratiquer quelques exercices d'échauffement avant de commencer. Dans les premiers temps prévoir un accompagnement sérieux avec les animateurs pour assurer les enfants. Exécuté ces exercice pieds nus. Le travail de la nuque et des épaules est très important pour ce type d'équilibre.

Matériel :

De quoi amortir une chute et créer un sol souple.

Déroulement

🚩 **But du jeu :** Tenir en équilibre vertical sur 3 points d'appui.

/ Règles :

Placez en triangle le front (et surtout pas le sommet de la tête) et les mains, écartées de la largeur des épaules comme sur la figure 1. Amener les genoux contre la poitrine.

Sans à-coups, élever les genoux en regroupant les talons sur les fesses et fesses et le bus à la verticale (figure 2). le poids du corps doit reposer également sur les mains et le front.



Dépliez lentement les jambes en tendant la pointe des pieds. Bien agripper le sol pour se maintenir stable.

Revenir à la position de départ par les mêmes étapes et en les contrôlant une à une.

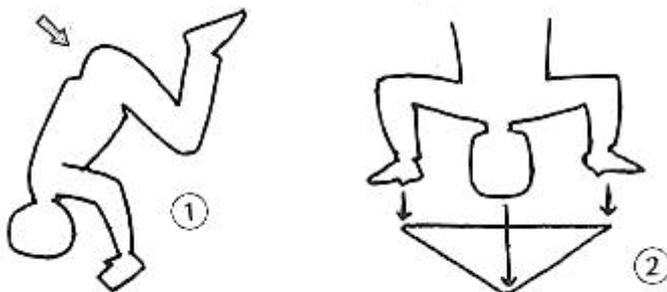


Illustration d'après : Le Cirque d'Alexandre TORRELLI, (Illustrations de Patrick ROYER)

Aux éditions : Les Presses d'île de France - Collection boîte à outils

www.presses-idf.fr - Le catalogue ici : http://www.presses-idf.fr/IMG/pdf/catalogue_PIF-2012.pdf

Variante : On peut faire le poirier en écartant les jambes en levant une seule jambe et en pliant l'autre au niveau du genou, en tournant les jambes pour faire des arcs de cercle...

Conseil : L'animateur peut tenir les acrobates au niveau des hanches, dans un premier temps pour assurer la parade et rassurer les futurs acrobates.

APPUI TENDU RENVERSE

Acrobaties et équilibres

A partir de : 8 ans

Effectif +/- :

1 minimum

Difficulté : 4/5

Lieu :

Intérieur sol souple

Intérêts :

Travailler l'équilibre de manière individuelle - prendre conscience des points d'appuis - prendre conscience du point de gravité en fonction des postures

Conseils sécurité :

Pratiquer quelques exercices d'échauffement avant de commencer. Dans les premiers temps prévoir un accompagnement sérieux avec les animateurs pour assurer les enfants. Exécuté ces exercice pieds nus. Le travail de la nuque et des épaules est très important pour ce type d'équilibre.

Matériel :

De quoi amortir une chute et créer un sol souple.

Déroulement

✚ **But du jeu :** tenir en équilibre sur les mains le corps tendu à la verticale.

/ Règles :

Faire un grand pas pour prendre de l'élan, les bras levés, les yeux regardent le point où l'on va poser les mains (figure 1).

Poser les mains au sol et lancer la jambe arrière tendue en poussant sur la jambe avant (figure 2).

Une fois en position, tenir le corps droit : veiller à rentrer le ventre et à ne pas cambrer le dos. Écarter les doigts et bien agripper le sol (figure 3) ; sentir le poids du corps au bout des doigts et sur la paume, en arrière du pouce. Contrôler son équilibre avec les doigts.

Pour la cambrure de la nuque, regarder un point situé à 20 cm en avant (figure 4).



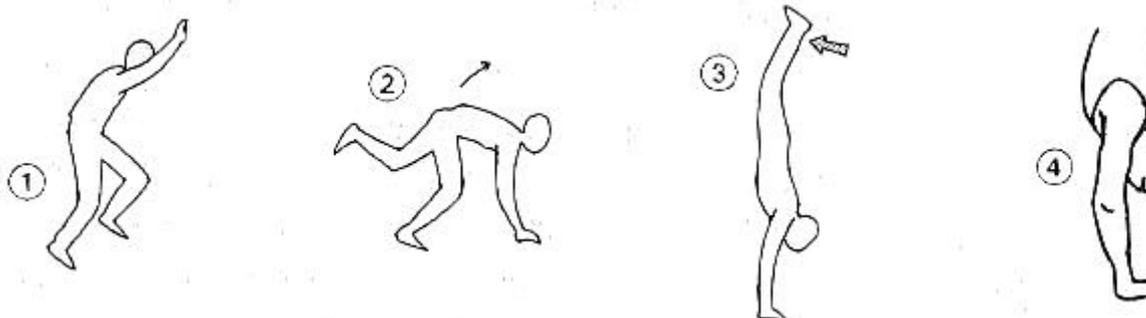


Illustration d'après : Le Cirque d'Alexandre TORRELLI, (Illustrations de Patrick ROYER)

Aux éditions : Les Presses d'île de France - Collection boîte à outils

www.presses-idf.fr - Le catalogue ici : http://www.presses-idf.fr/IMG/pdf/catalogue_PIF-2012.pdf

Variante :

On peut ensuite essayer de tenir l'équilibre avec les jambes repliées (l'une ou l'autre ou les deux), les jambes écartées ou encore marcher sur les mains.

Conseil :

Pour assurer la parade, l'animateur peut placer ses mains sur les hanches de l'acrobate lors de la phase 2. Il placera ensuite ses mains sur les chevilles pour le réceptionner lorsqu'il sera en équilibre lors de la phase 3.

LA ROUE**Acrobaties et équilibres**

A partir de : 8 ans

Effectif +/- :

1 minimum

Difficulté : 3/5

Lieu :

Intérieur sol souple

Intérêts :

Travailler l'équilibre de manière individuelle - prendre conscience des points d'appuis - prendre conscience du point de gravité en fonction des postures

**Conseils
sécurité :**

Pratiquer quelques exercices d'échauffement avant de commencer. Dans les premiers temps prévoir un accompagnement sérieux avec les animateurs pour assurer les enfants. Exécuté ces exercice pieds nus. Le travail de la nuque et des épaules est très important pour ce type d'équilibre.

Matériel :

De quoi amortir une chute et créer un sol souple.

Déroulement

✚ But du jeu : réaliser une roue corps tendu, en équilibre à la verticale.

/ Règles :

Le départ se fait toujours face à ligne d'exécution de la roue (figure 1). Poser les mains loin, la première perpendiculaire à la ligne ; bien tendre la jambe d'appui au sol (figure 2).

Position d'équilibre, jambes bien écartées (figure 3).

Pousser sur les deux bras en même temps, poser un pied après l'autre. Terminer les jambes écartées et les bras tendus à l'horizontale.

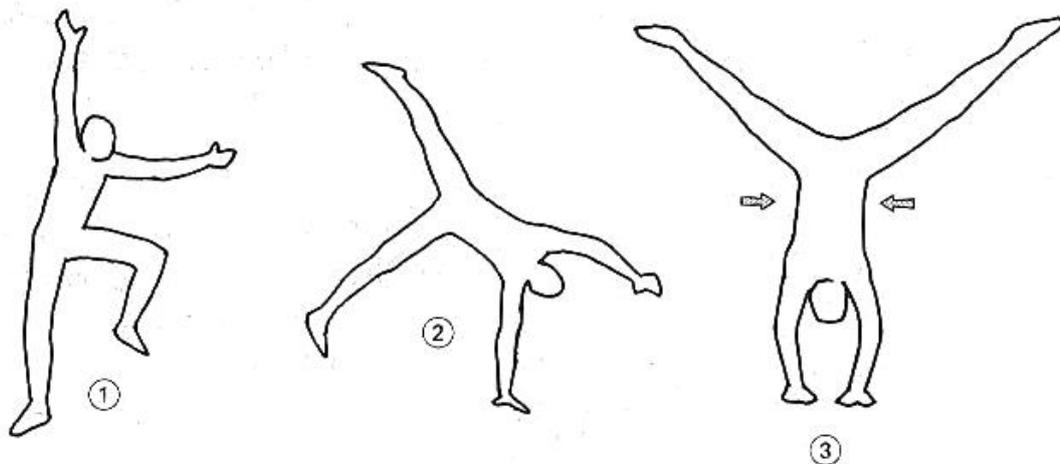


Illustration d'après : Le Cirque d'Alexandre TORRELLI, (Illustrations de Patrick ROYER)

Aux éditions : Les Presses d'île de France - Collection boîte à outils

www.presses-idf.fr - Le catalogue ici : http://www.presses-idf.fr/IMG/pdf/catalogue_PIF-2012.pdf

Variante : Cette figure permet d'entrer sur la scène et d'en sortir de manière plus dynamique et différente. Elle permet aussi de réaliser des déplacements rapides et aux différents acrobates de se croiser en formant des roues...

Conseil : L'animateur peut se placer en parade en positionnant ses mains au niveau de la taille de l'acrobate.

L'apprentissage sera plus facile si l'acrobate pose les mains et les pieds sur la circonférence d'un cercle de 2 à 3 m de diamètre tracé au sol

PROUVE FACIALE A TROIS

Acrobaties et équilibres

A partir de : 10 ans

Effectif +/- :

3 minimum

Difficulté : 2/5

Lieu :

Intérieur sol souple

Intérêts :

Travailler l'équilibre de manière collective - prendre conscience des points d'appuis et de l'équilibre des forces en utilisant les points de gravité - se faire confiance - savoir se placer en soutien d'un figure en équilibre.

Conseils sécurité :

Pratiquer quelques exercices d'échauffement avant de commencer. Dans les premiers temps prévoir un accompagnement sérieux avec les animateurs pour assurer les enfants. Exécuté ces exercice pieds nus. Le travail de la nuque et des épaules est très important pour ce type d'équilibre.

Porteur en position stable il fixe (**ne pas plier les bras, ne pas arrondir ou creuser le dos**), jusqu'à ce que le dernier voltigeur soit revenu à terre.

Montée des voltigeurs en souplesse ; poser les pieds ou les mains sur les parties du corps aptes à supporter une poussée : haut des épaules, bas du dos (mais **jamais au milieu du dos.**)

Matériel :

De quoi amortir une chute et créer un sol souple.

Déroulement

✚ **But du jeu :** maintenir un équilibre à deux avec l'aide d'un troisième larron.

/ Règles :

L'acrobate, dit : « le support », se place à quatre pattes ; l'acrobate dit : « le porteur » est assis sur le bas du dos du support.

L'acrobate dit : « le porté », prend les mains du porteur (prise mixte mains poignées) et



monte sur ses cuisses à la verticale (figure 1).

Le porteur et le porter s'inclinent en arrière. Le porteur se lève légèrement, grâce au centre de gravité qui se déplace avec le poids du porté, ce qui permet au support de se dégager (figure 2).

L'équilibre est maintenant maintenu par un jeu de force entre le porteur et le porter.

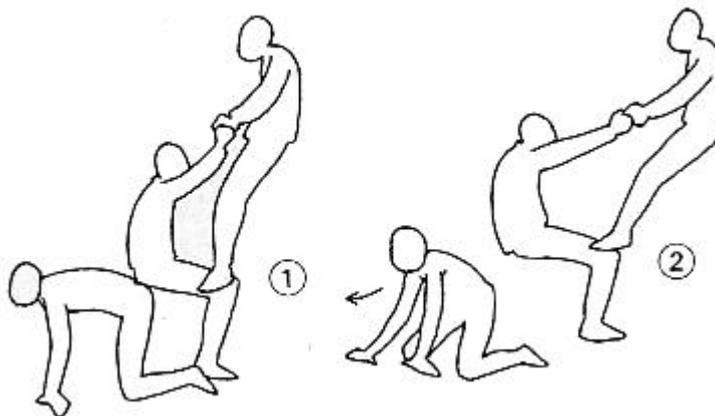


Illustration d'après : Le Cirque d'Alexandre TORRELLI, (Illustrations de Patrick ROYER)

Aux éditions : Les Presses d'île de France - Collection boîte à outils

www.presses-idf.fr - Le catalogue ici : http://www.presses-idf.fr/IMG/pdf/catalogue_PIF-2012.pdf

Variante :

Voir [proue dorsale à trois](#).

Conseil :

Veiller à ce que les acrobates soient de même corpulence.

PROUE DORSALE A TROIS

Acrobaties et équilibres

A partir de : 8 ans

Effectif +/- :

2 minimum

Difficulté : 2/5

Lieu :

Intérieur sol souple

Intérêts :

Travailler l'équilibre de manière collective - prendre conscience des points d'appuis et de l'équilibre des forces en utilisant les points de gravité - se faire confiance - savoir se placer en soutien d'un figure en équilibre.

**Conseils
sécurité :**

Pratiquer quelques exercices [d'échauffement](#) avant de commencer. Dans les premiers temps prévoir un accompagnement sérieux avec les animateurs pour assurer les enfants. Exécuté ces exercices pieds nus. Le travail de la nuque et des épaules est très important pour ce type d'équilibre.

Porteur en position stable il fixe (**ne pas plier les bras, ne pas arrondir ou creuser le dos**), jusqu'à ce que le dernier voltigeur soit revenu à terre.

Montée des voltigeurs en souplesse ; poser les pieds ou les mains sur les parties du corps aptes à supporter une poussée : haut des épaules, bas du dos (mais **jamais au milieu du dos.**)

Matériel :

De quoi amortir une chute et créer un sol souple.

Déroulement

✚ **But du jeu :** maintenir un équilibre à deux avec l'aide d'un troisième larron.

/ Règles :

Même départ pour le support et le porteur que dans [la proue faciale à trois](#) ; ce dernier tient le porter, qui lui tourne le dos, parler hanches.

Le porter mon sur mes cuisses du porteur et se tient à la verticale (figure un).



Le porteur s'inclinant en arrière, en tenant par les cuisses de porter qui se penche en avant. Support se dégage tandis que le porter écartent les bras (figure deux).

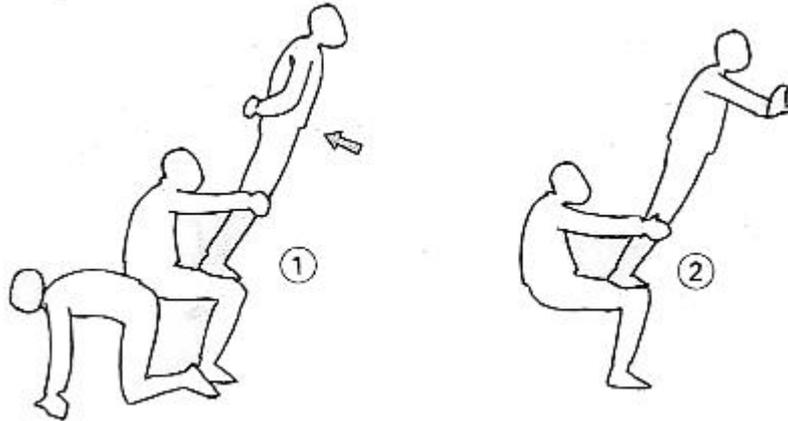


Illustration d'après : Le Cirque d'Alexandre TORRELLI, (Illustrations de Patrick ROYER)

Aux éditions : Les Presses d'île de France - Collection boîte à outils

www.presses-idf.fr - Le catalogue ici : http://www.presses-idf.fr/IMG/pdf/catalogue_PIF-2012.pdf

Variante :

Voir [proue faciale à trois](#).

Conseil :

Veiller à ce que les acrobates soient de même corpulence.

LA PYRAMIDE DEUX

Acrobaties et équilibres

A partir de : 10 ans

Effectif +/- :

2 minimum

Difficulté : 5/5

Lieu :

Intérieur sol souple

Intérêts : Travailler l'équilibre de manière collective - prendre conscience de l'équilibre - se faire confiance.

**Conseils
sécurité :**

Pratiquer quelques exercices [d'échauffement](#) avant de commencer. Dans les premiers temps prévoir un accompagnement sérieux avec les animateurs pour assurer les enfants. Exécuté ces exercice pieds nus. Le travail de la nuque et des épaules est très important pour ce type d'équilibres.

Porteur en position stable il fixe (**ne pas plier les bras, ne pas arrondir ou creuser le dos**), jusqu'à ce que le dernier voltigeur soit revenu à terre.

Montée des voltigeurs en souplesse ; poser les pieds ou les mains sur les parties du corps aptes à supporter une poussée : haut des épaules, bas du dos (mais **jamaï au milieu du dos.**)

De quoi amortir une chute et créer un sol souple.

Matériel :

Déroulement

✚ **But du jeu :** tenir en équilibre à deux l'un sur l'autre.

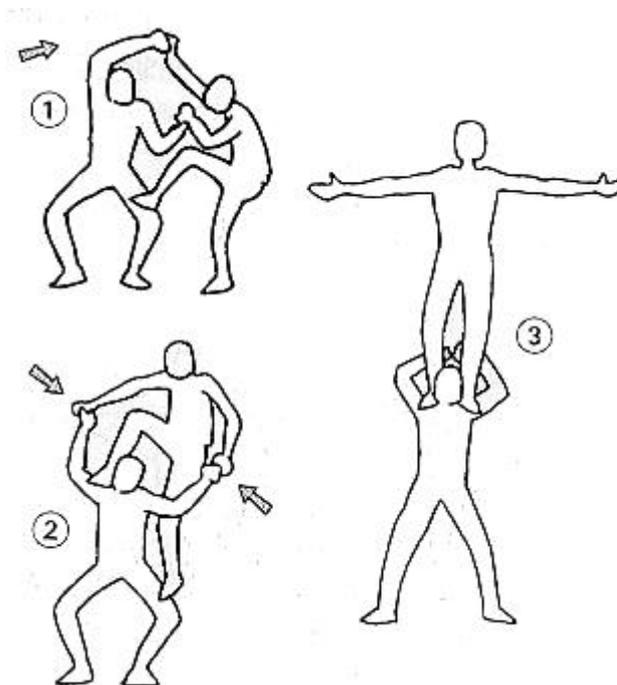
/ Règles :

Il y a différentes façons de monter l'un sur l'autre pour effectuer un équilibre.

La montée debout par le côté :

le porté place un pied sur la cuisse horizontale du porteur (figure 1). Celui-ci tire vers lui de porter qui met un pied sur son épaule (figure 2).

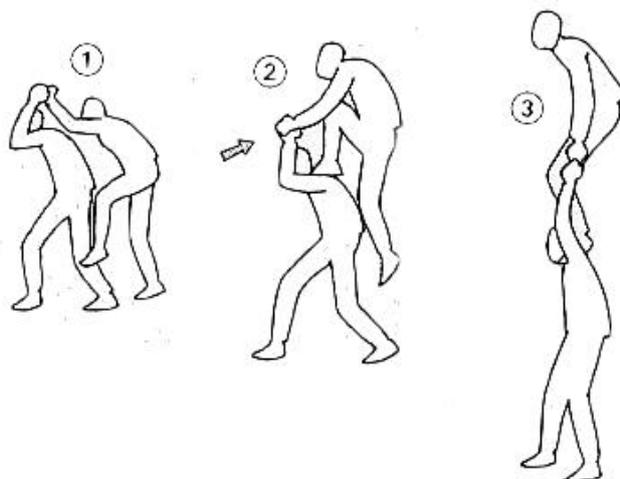
Le porteur tire le porté vers l'avant ; avec ses mains, il bloque les jambes du porté par derrière les genoux (figure 3). Lâcher les jambes quand on sent le porté bien en équilibre.



La montée debout arrière :

le porteur en station avant, jambe arrière pliée. Le porté saisit par derrière les mains du porteur et pose un pied sur sa jambe arrière, au niveau du mollet sous le genou (figure 1 ci-dessous). Le porteur tire vers l'avant le porté qui pose d'abord un genou, puis un pied sur son épaule (figure 2 et 3 ci-dessous).

Avec ses mains, il bloque les jambes du porté par derrière les genoux (figure 3 ci-dessus). Lâcher les jambes quand on sent le porté bien en équilibre. Lâcher les jambes quand on sent le porté bien en équilibre.



Illustrations d'après : Le Cirque d' Alexandre TORRELLI, (Illustrations de Patrick ROYER)

Aux éditions : Les Presses d'île de France - Collection boîte à outils

www.presses-idf.fr - Le catalogue ici : http://www.presses-idf.fr/IMG/pdf/catalogue_PIF-2012.pdf

Variante : -

Conseil :

L'animateur se place en parade devant et tient les mains des deux acrobates, pour assurer la parade, dans le cas de la montée debout par le côté.



L'animateur se place en parade devant et aide le porteur en tirant sur ses mains dans le cas de la montée debout par derrière.

LA PYRAMIDE A TROIS

Acrobaties et équilibres

A partir de

12 ans

Effectif +/- :

3 minimum

Difficulté :

5/5

Lieu :

Intérieur sol souple

Intérêts :

Travailler l'équilibre de manière collective - prendre conscience des points d'appuis et de l'équilibre des forces en utilisant les points de gravité - se faire confiance - savoir se placer en soutien d'un figure en équilibre.

Conseils
sécurité :

Pratiquer quelques exercices d'échauffement avant de commencer. Dans les premiers temps prévoir un accompagnement sérieux avec les animateurs pour assurer les enfants. Exécuté ces exercice pieds nus. Le travail de la nuque et des épaules est très important pour ce type d'équilibres.

Porteur en position stable il fixe (**ne pas plier les bras, ne pas arrondir ou creuser le dos**), jusqu'à ce que le dernier voltigeur soit revenu à terre.

Montée des voltigeurs en souplesse ; poser les pieds ou les mains sur les parties du corps aptes à supporter une poussée : haut des épaules, bas du dos (mais **jamais au milieu du dos.**)

De quoi assurer amortir une chute et créer un sol souple.

Matériel :

Déroulemen

+ / Règles :

✚ But du jeu : tenir un équilibre à trois grimpés sur les autres à la verticale.

Dans ce genre de configuration il devient important de choisir les acrobates en fonction de leur corpulence, leur robustesse, leur taille, etc.

Le premier acrobate s'assoit sur les épaules du porteur (figure 1).

Le second acrobate prend appui sur les cuisses du premier, puis du second porteur en lui donnant les mains (figure 2).

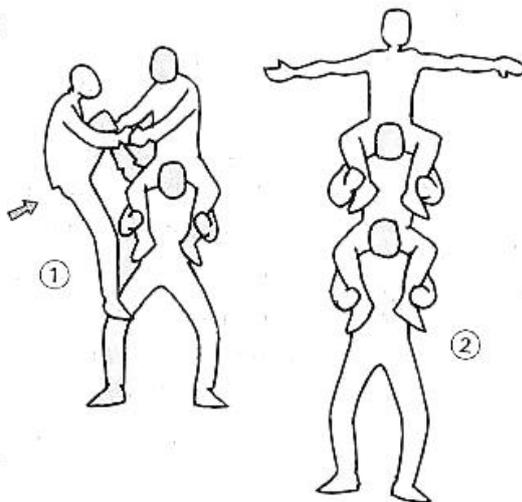


Illustration d'après : Le Cirque d' Alexandre TORRELLI, (Illustrations de Patrick ROYER)

Aux éditions : Les Presses d'île de France - Collection boîte à outils

www.presses-idf.fr - Le catalogue ici : http://www.presses-idf.fr/IMG/pdf/catalogue_PIF-2012.pdf

Variante :

On peut simplifier la mise en place en utilisant des plinthes qui permettent de monter sur les épaules du porteur sans passer par la phase de grimpe. Eviter les à-coups.




Conseil :

Il ne faut surtout pas solliciter le porteur pour qu'il se relève ou qu'il pousse sur les jambes lorsqu'il a un poids sur le dos. Son rôle est de maintenir un équilibre très vertical reposant davantage sur la rectitude du corps que sur les muscles des jambes.

LES PYRAMIDES A PLUSIEURS

Acrobaties et équilibres

A partir de :	10 ans	Effectif +/- :	4 à 7 participants
Difficulté :	4/5	Lieu :	Intérieur sol souple
Intérêts :	Travailler l'équilibre de manière collective - prendre conscience des points d'appuis et de l'équilibre des forces en utilisant les points de gravité - se faire confiance - savoir se placer en soutien d'un figure en équilibre.		
Conseils sécurité :	<p>Pratiquer quelques exercices d'échauffement avant de commencer. Dans les premiers temps prévoir un accompagnement sérieux avec les animateurs pour assurer les enfants. Exécuté ces exercice pieds nus. Le travail de la nuque et des épaules est très important pour ce type d'équilibres.</p> <p>Porteur en position stable il fixe (ne pas plier les bras, ne pas arrondir ou creuser le dos), jusqu'à ce que le dernier voltigeur soit revenu à terre.</p> <p>Montée des voltigeurs en souplesse ; poser les pieds ou les mains sur les parties du corps aptes à supporter une poussée : haut des épaules, bas du dos (mais jamais au milieu du dos.)</p>		
Matériel :	De quoi assurer amortir une chute et créer un sol souple.		
Déroulement / Règles :	<p>✚ But du jeu : Tenir en équilibre les uns sur les autres, les uns avec les autres.</p> <p>Il convient pour réaliser ce type d'équilibre et de pyramides de ce référer aux portés de base du type proue faciale à 3 ou proue dorsale à 3.</p> <p>Mettre en premier lieu les porteurs primaire et secondaire. Puis les équilibre ensuite.</p>		

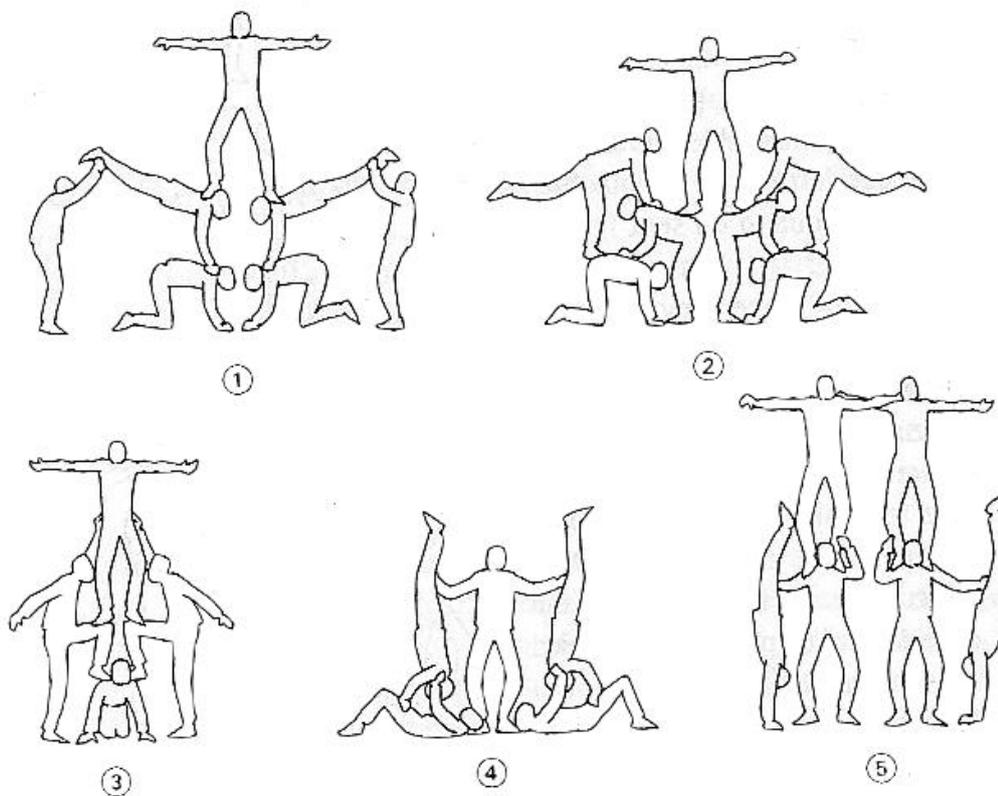


Illustration d'après : Le Cirque d' Alexandre TORRELLI, (Illustrations de Patrick ROYER)
 Aux éditions : Les Presses d'île de France - Collection boîte à outils
www.presses-idf.fr - Le catalogue ici : http://www.presses-idf.fr/IMG/pdf/catalogue_PIF-2012.pdf

Variante : -

Conseil :

La présentation de ce type d'acrobaties et d'équilibre permet de conclure une séquence de cirque que sur la partie acrobatie justement.

N'oublions pas que les placements et déplacements font partie intégrante du spectacle qu'ils doivent être mis en scène.

LE ROULEAU AMERICAIN

Acrobaties et équilibres

A partir de :	6 ans	Effectif +/- :	1 minimum
Difficulté :	1/5	Lieu :	Intérieur sol dur
Intérêts :	Travailler l'équilibre sur objet de manière individuelle - prendre conscience des points d'appuis et de l'équilibre des forces en utilisant les points de gravité.		
Conseils sécurité :	Pratiquer quelques exercices <u>d'échauffement</u> avant de commencer. Dans les premiers temps prévoir un accompagnement sérieux avec les animateurs pour assurer les enfants. Exécuté ces exercice pieds nus.		
Matériel :	Le matériel est facile à réaliser soi-même : une planche en bois, d'environ 30 X 70 cm, solide et bien poncée (lisse et sans échardes) avec des bords arrondis ; pour les débutants, visser aux extrémités de petits taquets qui empêcheront le pied de glisser.		



Le cylindre est en bois, en fer ou en tuyau de PVC d'environ 12 cm de diamètre sur 30 cm de long ; plus le cylindre est lourd, plus l'apprentissage est facile.

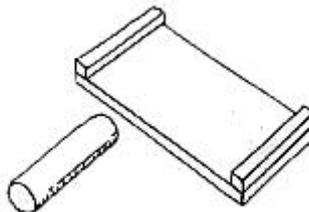


Illustration d'après : Le Cirque d'Alexandre TORRELLI, (Illustrations de Patrick ROYER)

Aux éditions : Les Presses d'île de France - Collection boîte à outils

www.presses-idf.fr - Le catalogue ici : http://www.presses-idf.fr/IMG/pdf/catalogue_PIF-2012.pdf

Déroulement / Règles :

✚ **But du jeu** : Tenir en équilibre debout sur la planche elle-même posée sur le rouleau.

Monter sur la planche tenue par un assistant au début ; ensuite, sauter dessus en posant les deux pieds à la fois, légèrement ouvert (figure 2).

Se maintenir en équilibre en fléchissant alternativement une jambe et l'autre. Au début, s'appuyer sur une barre horizontale par exemple pour maintenir un équilibre certain.

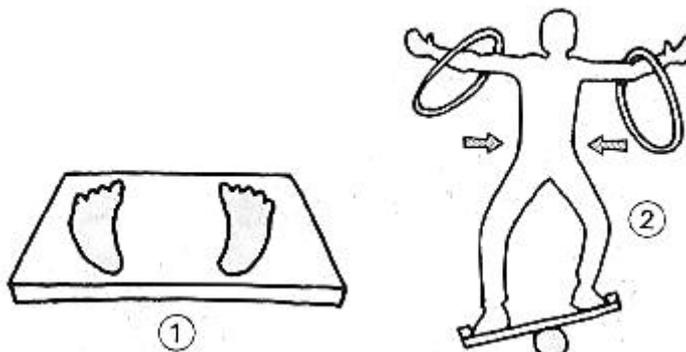


Illustration d'après : Le Cirque d'Alexandre TORRELLI, (Illustrations de Patrick ROYER)

Aux éditions : Les Presses d'île de France - Collection boîte à outils

www.presses-idf.fr - Le catalogue ici : http://www.presses-idf.fr/IMG/pdf/catalogue_PIF-2012.pdf

Variante :

On peut facilement mettre en scène ce type d'exercice qui n'est pas très spectaculaire au demeurant.

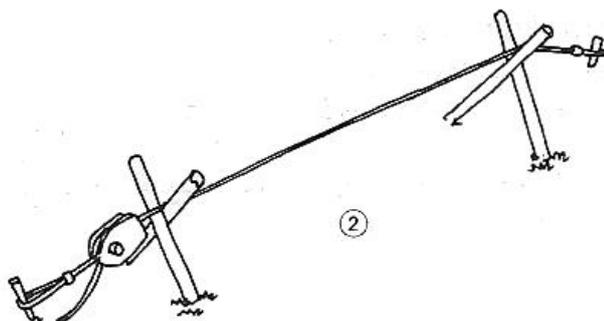
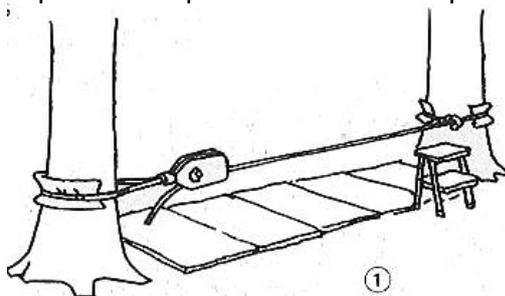
Exemple : dénouer un foulard attaché à la cheville ; faire tourner des cerceaux passés autour des poignets (figure 2); ajouter un partenaire qui s'agenouille entre les jambes du premier ; se tenir en équilibre sur les mains pour ceux qui maîtrisent ce type d'exercice.

Conseil :

L'animateur, pour assurer une parade peut se placer derrière afin de retenir l'équilibriste par la taille si nécessaire.

LA MARCHÉ SUR UN FIL**Acrobaties et équilibres**

A partir de :	8 ans	Effectif +/- :	1 minimum
Difficulté :	3/5	Lieu :	Intérieur - extérieur sols souples.
Intérêts :	Travailler l'équilibre sur objet de manière individuelle - prendre conscience des points d'appuis et de l'équilibre des forces en utilisant les points de gravité.		
Conseils sécurité :	Pratiquer quelques exercices <u>d'échauffement</u> avant de commencer. Dans les premiers temps prévoir un accompagnement sérieux avec les animateurs pour assurer les enfants. Exécuté ces exercice pieds nus.		
Matériel :	Il y a différentes façons d'installer un fil, ou ce qui peut y ressembler. Un câble métallique tendu au moyen d'un plant, entre deux points fixes (gros arbres protégés par les morceaux de pneu par exemple - figure 1) ; croisillons et gros piqués enfoncés dans le sol (figure 2) ; autre solution : une perche bois d'au moins 3 m de long et 15 cm de diamètre, solidement fixée à deux tables elles-mêmes ancrées au sol (figure 3).		
	Un marchepied ou un petit escabeau.		
	Des tapis pour assurer les équilibristes qui chutaient au sol à placer sous le fil.		



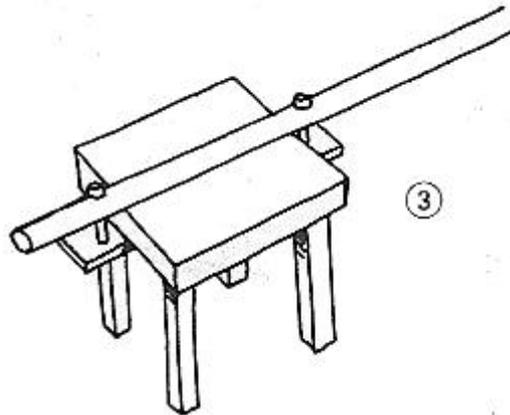


Illustration d'après : Le Cirque d' Alexandre TORRELLI, (Illustrations de Patrick ROYER)

Aux éditions : Les Presses d'île de France - Collection boîte à outils

www.presses-idf.fr - Le catalogue ici : http://www.presses-idf.fr/IMG/pdf/catalogue_PIF-2012.pdf

Déroulement / Règles :

✚ **But du jeu** : tenir en équilibre sur un fil tendu à quelques dizaines de centimètres du sol.

Au départ, placer le fil à une hauteur inférieure à l'entrejambe.

Commencer l'entraînement sur un fil bas que l'on élèvera peu à peu jusqu'à 1 m 50.

L'équilibre se révèle généralement assez facile à trouver.

Le buste et la tête doivent rester bien droits, comme si un fil tirait le sommet du crâne vers le haut. Le regard est placé au loin.

Rééquilibrer la position en se servant de la jambe libre et des bras, sans basculer le buste. On peut aussi tenir une perche dans les mains qui aidera à maintenir cet équilibre dans un premier temps.

Avancer en glissant un pied après l'autre.

Ne pas accélérer au bout du fil car on risque de perdre le contrôle et l'équilibre.

Variante :

Ce numéro peut être mis en scène. Par exemple : le garçon de café (porter sur une main un plateau avec divers objets) ; le singe (parcours accroupi, en traversant un cerceau...) ; le jardinier (cueillir de grandes fleurs en papier tenues par des partenaires) ; etc.

Conseil :

L'animateur, afin d'assurer une parade peut se tenir à côté du fildefériste.

Retrouver ce dossier sur www.servicejeunesse.asso.fr rubrique « Espace Jeux »