

# Trapèze fixe, corde et tissu

## Exercices de renforcement spécifiques

1. Exercices au trapèze
2. Exercices au trapèze plus avancés
3. Exercices à la corde
4. Exercices au sol
5. Exercices avec des poids

## Partie 1 – Techniques de base au trapèze fixe

- 1 Transitions
- 2 Balancement debout
- 3 Suspension basique
- 4 Battement basique
- 5 Du groupé au carpé
- 6 Descente
- 7 Du balancement avec le creux des genoux à la position assise
- 8 Bidon / rouleau
- 9 Bidon / rouleau à partir du battement avec le creux des genoux
- 10 Montée avec 1 jambe
- 11 Bidon / rouleau à une jambe
- 12 Roulade arrière à partir de la position assise
- 13 Roulade avant à partir de la position debout
- 14 Se soulever et passer au-dessus avec balancement
- 15 Se soulever et passer au-dessus sans balancement

## 2/ Mouvements de base

- 1 Nid d'oiseau sous la barre
- 2 Nid d'oiseau sur les cordes
- 3 Sirène sous la barre
- 4 Sirène au-dessus de la barre
- 5 Demi-ange avant
- 6 Demi-ange arrière
- 7 Gazelle
- 8 Amazone avec main de soutien
- 9 Amazone sans soutien

## 3/ Suspensions

- 1 Suspension avec le creux des genoux
- 2 Suspension par les chevilles
- 3 Suspension par les orteils
- 4 Suspension par les talons

## 4/ Équilibres

- 1 Équilibre facial
- 2 Équilibre assis
- 3 Équilibre sur le dos
- 4 Équilibre sur la taille
- 5 Équilibre sur les genoux

## 5/ Chutes basiques

- 6 Tomber en position de l'ange
- 7 De la position assise à la suspension par les chevilles
- 8 Du bidon/rouleau à la suspension par les chevilles
- 9 De l'équilibre facial à la position du porteur
- 10 De l'équilibre facial à la suspension par le creux du genou avec une jambe
- 11 Suspension directe par le creux des genoux

## Partie 2 - Techniques de base à la corde et au tissu

- 1/ Grimper
- 1 Grimper basique
- 2 Grimper russe
- 3 Grimper avec les orteils
- 4 Grimper avec le creux des genoux
- 5 Grimper en écart/grimper en carpé

## 2/ Se familiariser avec la corde - Positions de repos

- 1 Position de repos basique
- 2 Amazone
- 3 Amazone sur tissus
- 4 Blocage du pied

## 3/ Renversement sur corde

## 4/ Blocages renversés, blocages des hanches et variations

- 1 Demi-porteur
- 2 Suspension du porteur
- 3 Porteur avec double enroulement
- 4 Blocage des hanches
- 5 Position de la biche

## 5/ Chutes basiques

- 1 Tomber du porteur
- 2 Étoile de mer

## 6/ Chutes plus avancées

- 1 Salto avec blocage des hanches
- 2 Grande chute
- 3 Déroulé de boude
- 4 Suspension par le creux des genoux (à partir de la boude)
- 5 Suspension par le creux des genoux à partir de la position debout
- 6 Roue avec le creux des genoux

## 7/ Positions plus avancées

- 1 Équilibre facial
- 2 Équilibre sur le dos

## 8/ Positions de suspension

- 1 Drapeau
- 2 Suspension par le pied

## Techniques de base sur tissus séparés

- 1 Enroulés
- 2 Parachute
- 3 Grand écart

## Méthodologie d'enseignement

1. Le programme d'entraînement
2. La base psychologique d'une bonne préparation
3. Sécurité
4. Méthodes pour stimuler la créativité
- 1 Utilisation de la vitesse et du tempo
- 2 Changer de sens
- 3 Continuer dans le même sens
- 4 Mouvements imposés librement combinés
- 5 À deux sur une corde



# Mât Chinois

## Partie 1 - Informations techniques

## Partie 2 - Préparation physique

### 1. Préparation physique générale

### 2. Préparation physique spécifique

## Partie 3 - Techniques de base sur le mât chinois

### 1/ Montées

- 1 Montée classique
- 2 Montée latérale
- 3 Montée balancée (swing)
- 4 Montée tournant
- 5 Montée sautée
- 6 Montée en appui épaule
- 7 Montée en drapeau
- 8 Montée en appui brachial
- 9 Montée renversée en appui épaule

### 2/ Positions de repos

- 1 Maintien de la position avec les jambes
- 2 Prise renversée avec les jambes et variations

### 3/ Planches et drapeaux

- 1 Superman
- 2 Planche à l'épaule
- 3 Planche à l'épaule groupée
- 4 Planche à l'épaule avec une jambe fléchie
- 5 Planche à l'épaule horizontale
- 6 Équilibre sur les mains
- 7 Drapeau classique

### 4/ Descendre le mât (glisse)

- 1 Glisse renversée avec les jambes
- 2 Glisse avec blocage des hanches

### 5/ Autres descentes

- 1 Changements lors de la glisse avec blocage des hanches
- 2 Descente avec changement de jambe
- 3 Variations de la descente avec changement de jambe
- 4 Rotation arrière et blocage des hanches
- 5 Tomber en étoile et blocage des hanches

### 6/ Techniques simples

- 1 Tour par le grand écart
- 2 Rotation arrière complète

### 7/ Techniques plus avancées

- 1 Prouette balancée
- 2 Prouette et boule
- 3 Roue
- 4 Prouette

### 8/ Utiliser 2 mâts

- 1/Saut avec tour avec prise des mains et des pieds
- 2 Préparation 1
- 3 Préparation 2
- 4 Préparation 3
- 5 Saut avec prise des jambes
- 6 Préparation pour le saut avec prise des jambes

# Trapèze ballant et corde volante

## Partie 1 – Trapèze ballant

- 1/ Informations techniques et sécurité
- 2/ Techniques de base sur le trapèze ballant
  1. Positions
    1. Assis
    2. Suspension en carapé
    3. Suspension par le creux des genoux
    4. Suspension par les chevilles
  2. Les 4 positions pour le balancement (debout)
  3. Le développement du balancement de base
    1. Définitions générales
    2. L'essence du trapèze ballant
    3. Méthode d'apprentissage
    4. Etapes d'apprentissage sur le trapèze fixe
    5. Principales erreurs
    6. Progression du plié
    7. L'impulsion
    8. Réalisation
    9. Erreurs
  10. Le balancement arrière
    4. Le balancement de base
      1. Développement du plié
      2. Phase d'impulsion
      3. Balancement arrière
      5. Figures de base
        1. S'asseoir à l'arrière
        2. S'asseoir dans le balancement avant
      3. Passer de la position assise à la suspension carapé
      4. Dégagement
      5. Engagement
      6. Saut en suspension à partir de la position debout (à l'arrière)
      7. Saut en suspension à partir de la position debout (à l'avant)
      8. Prise en fer (levé arrière)
      9. Tomber en suspension par les chevilles
      10. Battement en suspension par les chevilles pour retourner en position assise
      11. De la position assise à la suspension par le creux des genoux
      12. De la position assise à la suspension par les chevilles en arrière
      13. De la position assise à la suspension par les chevilles en avant

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

## Partie 2 – Corde volante

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

# Sécurité et accrochages

Chapitre 01	Introduction
Chapitre 02	Gestion des Risques
Chapitre 03	Principes de Sécurité
Chapitre 04	Lois & Normes
Chapitre 05	Pouvoirs & Responsabilités
Chapitre 06	Chutes de Hauteur
Chapitre 07	Formations Obligatoires



Éducation et culture

## Leonardo da Vinci



# AERASC

Association Européenne pour la Recherche, l'Innovation et la Sécurité du Cirque