

03 **LE PROJET INTENTS EN BREF**

07 **AVANT-PROPOS**

11 **INTRODUCTION**

# 01

13 **DE QUOI PARLONS-NOUS?**

15 **Une variété de définitions...**

15 Points de vue sur la verticalité, la pesanteur et la gravité

18 Verticalité et gravité, quelques notions de biomécanique

21 **Verticalité, pesanteur et gravité:  
du discours scientifique au langage poétique**

21 Petite histoire des défis gravitaires

22 La gravité, amie ou ennemie de l'acrobate ?

22 De la figure...

23 ... À la suspension

23 De nouveaux repères

24 La sensation du vide

# 02

27 **MÉTHODES ET EXPÉRIENCES**

29 **Espaces, seuils, passages: du sol à l'agrès**

30 Maintenir un lien entre le sol et l'agrès

31 Chercher ses espaces dans le travail de la verticalité

31 Équilibre, friction, tension

37 **Tempo, musicalités, poids et suspensions: trouver son rythme**

37 Le poids et la figure

39 La suspension

41 Le tempo

42 La musicalité

47 **De la peur du vide à la prise de risque**

47 La peur du vide

48 La prise de risque: entre technique et créativité

49 La gestion de la douleur

53 **Développer une écriture verticale:  
lier enseignement technique et enseignement artistique**

53 À propos du langage créatif

55 L'exemple d'un programme pédagogique

56 Déplacer les consignes

60 **CONCLUSION**

64 **ANNEXES**

65 **Bibliographie**

67 **Présentation des intervenants**