

# SAVOIR-FAIRE TECHNIQUES - ÉQUILIBRES

## « LE TRAPEZE »

### Initiation aux aériens

Concentration, respect des consignes de sécurité, gainage, maîtrise de la position du cochon pendu, gainage et tonicité (abdominaux, ceinture scapulaire)

### Compétences visées

Se repérer en suspension manuelle renversée.

Construire une suspension active : résister à la pesanteur.

Construire les différents espaces / trapèze/ corps : avant + arrière + dessus + dessous + entre les cordes

Réaliser une figure technique spectaculaire et esthétique pour retenir l'attention des spectateurs.

### Dispositif

Un trapèze suspendu à environ 1,50m du sol (ou 2 cordes de grimper).

Une surface large de tapis assez épais à l'aplomb du trapèze.

L'enseignant ou un élève confirmé pour la parade placé sur le côté et légèrement en retrait / agrès pour assurer la parade en cas de chute arrière (Le pareur a déjà réalisé la figure et perçu les difficultés de changements de repères dus à la suspension inversée).

### But

Présenter une figure en suspension renversée pieds et mains sur le trapèze, esthétique et orientée face au public.

### Opérations à réaliser

1) Monter en « jarret » au trapèze : l'élève tient la barre à bout de bras en verrouillant avec les pouces, il balance les jambes pour les enfiler entre le trapèze et le buste et crocheter la barre avec les genoux en position « cochon pendu » ou « jarret », mains de chaque côté des genoux, barre dans le creux des genoux, orteils tirés vers l'arrière, talons ramenés vers les fesses.

Les mains lâchent alors la barre et dans un balancer sous le trapèze, l'élève réalise une ouverture maximale de la ceinture scapulaire en dessous pour osciller et remonter-atraper les cordes très hautes au dessus du trapèze.

L'élève se tracte avec les bras pour s'établir et venir au siège sur le trapèze.

2) Exécuter la figure : De la position assise, l'élève va redescendre en jarret en basculant progressivement vers arrière corps tendu et jambes écart. Les mains se posent sur la barre de chaque côté des genoux.

Les pieds viennent crocheter en flex les 2 cordes, le plus haut possible : les cordes passent le long des jambes à l'extérieur, puis devant les tibias et les chevilles crochètent, verrouillent la corde.

L'élève effectue alors une traction des bras pour amener les fesses vers la barre et les pieds le plus haut possible dans les cordes : corps tendu renversé. L'élève réalise alors un « I » inversé. Progressivement, le regard va chercher à l'envers, devant : la tête se redresse, ce qui va induire un léger cambré du dos et des jambes. En fonction de la souplesse de l'élève, les pieds glissent et descendent le long des cordes et le corps s'écarte du trapèze dans une position courbée inversée, cambrée :

La figure est maintenue par une suspension active des mains et des chevilles dans les cordes.

3) Retour en jarret : les fesses reviennent sous la barre et les genoux sont replacés sur la barre. L'élève ressaisit les cordes de chaque côté, et se redresse progressivement en tractant sur les bras pour parvenir à nouveau au siège.

4) Descente du trapèze : De la position assise, l'élève effectue alors une sortie en jarret : il laisse glisser le bassin en arrière sous la barre en maintenant une fermeture du buste sur les cuisses pour ralentir la descente puis enchaîne une sortie du trapèze (en repassant les jambes sous la barre et surtout pas en rotation arrière avec déboîtement des épaules !) ou la réalisation d'une autre figure

Savoir-Faire  
Equilibre  
Situation10a



### Comportements observés

Difficultés initiales à monter en suspension jarret (pb d'abdominaux).

Appréhension en position suspendue et renversée : crispations, pertes de repère, le regard cherche devant : perte des repères avant - arrière ; haut - bas. L'élève a peur et refuse de lâcher les mains lors du cochon pendu (jarret).

L'élève décrit des mains moites, il les déplace et replace de la barre aux cordes.

Les mains tiennent la barre entre les genoux et non pas sur les côtés.

L'élève ne parvient pas à se hisser, tracter pour amener son bassin au dessus de la barre en position renversée.

Lors de la réalisation de la figure, les pieds se décrochent des cordes : les cordes sont mal positionnées autour des chevilles.

L'élève a perdu ses repères, il ne parvient pas à se retourner, à amener son ventre et nombril vers le sol : les pieds restent près de la barre, ne montent pas le long des cordes pour compenser une souplesse limitée.

### Critères de réussite

Figure ample, maintenue et orientée face au public.

Regard devant, sourire : décontraction.

Enchaînement fluide de la figure avec d'autres exercices.

L'élève est tonique et resplendissant.

La figure est déconstruite sereinement : reprise de barre, sortie en jarret.

# SAVOIR-FAIRE TECHNIQUES - ÉQUILIBRES

## « LE TRAPEZE »

### Initiation aux aériens

Concentration, respect des consignes de sécurité, gainage, maîtrise de du cochon pendu, gainage et tonicité (abdominaux, ceinture scapulaire)

### Simplification

Réaliser la même figure aux cordes : même figure mais l'élève n'a pas le repère de la barre et ne peut pas se « reposer » en position jarret avant et après la figure. La montée s'effectue directement par rotation arrière entre les cordes et crochet des pieds le plus haut possible. Réaliser seulement une montée en jarret pour venir au siège. Enchaîner les exercices calmement. Bien se repérer dans l'espace.

Varié les perceptions sensorielles en modifiant les préhensions, les appuis. Dédramatiser les difficultés en utilisant des objets qui détournent l'attention : ballon à attraper en position jarret, assise....

Réaliser les exercices en suivant une à une les consignes précises données verbalement par l'enseignant pendant la figure; l'enseignant guide pas à pas et explique.

### Complexifications

• Prise de risque/Remise en cause de l'équilibre

Varié la hauteur du trapèze (notamment si on peut le fixer à des anneaux de gymnastique dont la hauteur est réglable).

• Variables du mouvement

La figure peut être réalisée en crochétant les cordes avec les chevilles mais aussi en prenant appui avec le cou de pied sous la barre.

La figure peut être réalisée à différents agrès (barres fixes ou parallèles) ou même avec un porteur (enseignant ?) debout jambes écart sur 2 plinths. Dans ce cas, le « panier » est réalisé en opposition, en repoussant la barre (ou les épaules du porteur) avec le cou de pied ou en ceinturant la taille du porteur avec les jambes.

• Communication

Jouer sur l'avènement en dernier lieu de la tête et du regard.

Jouer sur l'amplitude et la lenteur de la figure. La figure peut être exécutée simultanément par 2 élèves (dans une rangée de cordes...).

• Spécificité de l'engin/  
Virtuosité

De nombreuses autres figures ou planches assez simples peuvent être exécutées sur ou sous la barre du trapèze comme le Y ou écart latéral inversé sous la barre réalisé par un écart de jambe sous le trapèze dans le plan sagittal cette fois.

L'écart américain ou « banane » est maintenu avec une jambe fléchie et une jambe tendue. Cet écart s'effectue de profil par rapport au trapèze. Un brin de corde passe à l'intérieur de la cuisse et du genou fléchi (et peut être verrouillé avec la main sur le genou), l'autre brin oppose une résistance à l'extérieur de la cuisse de la jambe tendue.

La roulade avant dans les cordes

Le « V » et ses nombreuses variantes

Il existe aussi beaucoup de figures d'équilibre. Le « Pierrot ». La « Colombine ». Des exercices de souplesse

Des exercices qui nécessitent

d'avantage de force

• Originalité

L'enchaînement de différentes figures enrichit le travail et c'est davantage dans l'utilisation des espaces au dessus et en dessous de la barre avant le figure que se tisse l'originalité.

La « bouteille ». Le « coup de pied à la lune ». Des exercices en suspension par les pieds. La famille des sirènes : un grand classique. Sirène ventrale. La famille des chute : très spectaculaire.

### Sécurité

Sécurité passive : le trapèze est suspendu à une hauteur modérée, sa fixation est vérifiée, réglementaire (points d'ancrage, résistance des matériaux). La surface de réception est large et épaisse.

L'élève porte des vêtements moulants, pas de pulls longs...

Attention aux bijoux, piercing (nombril).

Proscrire les chewing-gums

Attention aux plaies manuelles (ampoules) qui surviennent vite.

Sécurité active : l'élève est tonique ; capable d'une suspension manuelle

Savoir-Faire  
Equilibre  
Situation10b



la position

active. Il sait construire la position « jarret » et

descendre d'un trapèze en passant les jambes entre les bras à partir de la suspension en jarret.

La barre est tenue en pince paucidigitale. (Le pouce se referme sur les doigts).

Les pieds sont toujours tirés en pointe, talons aux fesses, barre au creux des genoux.

Parade : elle peut être réalisée en « prise serrée » : l'enseignant maintient fortement l'élève et assume une bonne partie de l'effort (cas d'élèves à faible musculature sangle abdominale par ex). L'enseignant manipule quasiment l'élève pour lui permettre de vivre l'expérience.

Elle est plus souvent en « prise légère » : l'enseignant assure une vigilance aiguisée sur les préhensions et appuis de l'élève. Il anticipe les phases difficiles et le moments de fatigue, faiblesse. L'enseignant donne l'impulsion, protège toujours la colonne cervicale et vérifie les positions essentielles.

L'enseignant guide et rassure de la voix. On parle aussi de « guidage » quand la parade a davantage un rôle de repérage dans l'espace qu'une action physique sur le corps du trapéziste. L'enseignant donne des repères, aide à identifier les informations tactiles, sensorielles, met en confiance par sa présence proche et son intervention toujours possible. La « présence » de l'enseignant aux côtés du trapèze est impérative.

Le trapèze est très exigeant d'un point de vue énergétique et la moindre figure épuise les élèves. Il faut veiller à ne pas négliger la fatigue .

Dans les écoles de cirque et lorsque les figures sont réalisées à bonne hauteur, les éducateurs utilisent des ceintures et des longes, mais si la distance trapèze sol est faible, le recours à une longe est peu efficace au regard du temps de réaction. De plus, l'apprentissage de la manipulation de longe demande une solide expérience et une technique irréprochable.