

Partie 1 - Préparation physique pour le fil dur et le fil mou

Méthodologie d'enseignement

Partie 2 - Techniques de base sur fil dur Équipement et sécurité

1/ Équilibre sur le fil

- 1 Positions des pieds
- 2 Posture

2/ Marcher sur le fil

- 1 Marcher en glissant
- 2 Marcher sans glisser
- 3 Marcher en arrière
- 4 Marcher en 3^e position
- 5 Position des bras

3/ Préparation à la course

- 1 "Charger le fil"
- 2 Préparation pour courir
- 3 Courir sur le fil
- 4 Courir en arrière

4/ Rotation sur le fil

- 1 Demi-tour avant basique
- 2 Rotation arrière
- 3 Rotation avant statique
- 4 Tour complet
- v. Tour complet avant
- vi. Tour complet arrière

5/ Explorer différents niveaux

- 1 S'asseoir et se coucher
- 2 S'asseoir sur le fil
- 3 Se coucher sur le fil
- 4 Autres positions couchées
- 5 Fente et écart
- 6 Écart latéral
- 7 Fente avant
- 8 Écart à partir d'une fente
- 9 Sortir d'un écart

6/ Préparation et apprentissage des sauts

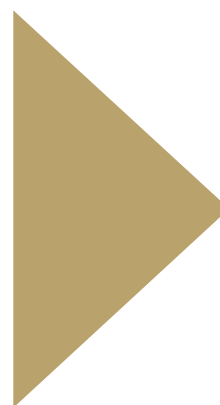
- 1 Position des pieds pour sauter
- 2 Sauts de base
- 3 Changements
- 4 Apprendre à sauter plus haut

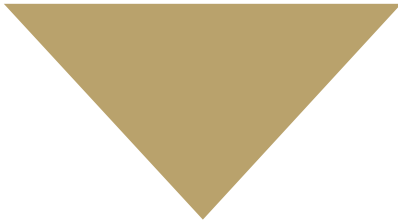
Partie 3 – techniques de base sur fil mou

1. Equipement et sécurité

2. Techniques de base sur fil mou

- Premières étapes : monter sur le fil
Positions des pieds
Marcher
Marcher en glissant le pied
Explorer différents niveaux
S'asseoir
Se coucher
Pendre sous le fil
Tourner autour du fil
S'accroupir et s'agenouiller latéralement
Tourner sur le fil
Rotation arrière
Rotation avant
Balancement





Une formation en danse est une excellente préparation pour les fils dur et mou car elle permet d'acquérir les bonnes postures et de positionner les jambes correctement. Si un élève n'a pas suivi de telle formation, il est important d'entraîner ses muscles posturaux et ses jambes. Quelques exercices d'aérobic sont également importants, car l'élève devra rester longtemps sur le fil durant l'entraînement. L'entraînement par intervalles peut donc être très utile.

Entraînement par intervalles

Lors de l'entraînement par intervalles, la personne répète un certain nombre d'exercices durant un temps donné avec un certain temps de repos entre chaque série d'exercices. Le temps de repos peut être passé en étant totalement immobile, mais il implique souvent un effort avec un rythme plus lent pour contribuer à la récupération ou pour augmenter l'intensité de l'entraînement. Ce type d'entraînement est également appelé « Fartlek ».

Ci-dessous, vous trouverez deux programmes d'entraînement par intervalles qui pourraient vous être utiles dans le travail sur le fil dur ou le fil mou. L'un est spécifique l'autre est plus général et vise à augmenter la force aérobie.

1. Spécifique : intervalles de travail et de repos de 1 min. 30 sec. chacun

Intervalle de travail 1:	marcher sur le fil
Intervalle de repos 1:	s'asseoir les genoux fléchis, le dos contre le mur
Intervalle de travail 2:	marcher à l'envers sur le fil
Intervalle de repos 2:	comme IR 1
Intervalle de travail 3:	courir sur le fil
Intervalle de repos 3:	comme IR 1
Intervalle de travail 4:	marcher à l'envers sur le fil
Intervalle de repos 4:	comme IR 1
Intervalle de travail 5:	marcher sur le fil
Intervalle de repos 5:	comme IR 1

2. Endurance générale

5 x
 Intervalle de travail – sprinter 10 sec
 Intervalle de repos – jogger 5 sec.
 Répétez x

Méthodologie d'enseignement

Il existe évidemment de nombreuses approches pour enseigner l'équilibre sur un fil dur ou un fil mou, mais certains exercices peuvent aider le professeur à améliorer le niveau de ses élèves.

Une formation en danse est très importante pour le futur artiste sur fil dur ou sur fil mou. Si un élève commence l'apprentissage en ayant suivi une formation en danse, il sera très avantage. Pour les élèves qui n'ont pas cette formation, il est important de prévoir des cours de danse dans les sessions normales. Le sens du rythme et la musicalité, qui vont souvent de paire avec une formation en danse sont tout aussi importants. Une session normale sur fil doit comprendre un échauffement de danse en musique et lorsque les premiers pas d'équilibre ont été réussis et que l'élève peut marcher facilement sur le fil, il est utile de se servir d'un métronome pour l'entraînement de base. L'élève doit apprendre à garder l'équilibre à sa manière, mais sans que le public s'en rende compte.

Durant une session, l'élève doit passer le plus de temps possible sur le fil. Le métronome aide à penser au timing et au rythme et pas trop à la technique. De cette façon, les techniques sont apprises par la proprioception et sont internalisées. Si l'élève doit penser à ce qu'il doit faire, il est probable qu'il échoue.

Tous les mouvements peuvent être exercés au sol pour apprendre et internaliser les actions de base, le placement des pieds par exemple. Développez les techniques au sol puis sur le fil et finalement en hauteur. Utilisez toujours des tapis de protection et veillez à ce que l'élève soit en confiance. La peur nuit à la technique et le contrôle fin nécessaire pour garder l'équilibre est impossible si le cœur bat la chamade et que les membres tremblent !

Ci-dessous, nous vous présentons un exemple de structure pour une session de 2 heures sur fil dur ou sur fil mou. Il y a évidemment plusieurs façons de structurer une session.

Échauffement, danse avec musique	30 min.
Techniques de base (en fonction du niveau de l'artiste)	20 min.
Techniques déjà assimilées	20 min.
Nouvelles techniques	20 min.
Jeux et remise en forme	20 min.
Étirements	10 min.

Pour les débutants qui n'ont aucune formation en danse ou qui n'ont jamais fait d'autres activités acrobatiques, vous devrez prévoir des sessions séparées pour les étirements et pour améliorer leur posture/condition physique.

Les avantages de l'utilisation d'une aide pour l'équilibre comme un éventail par exemple fait débat. Généralement, on considère qu'il n'est pas très bon d'utiliser une aide pour l'équilibre pour commencer. Lorsque l'élève progresse, il peut décider s'il le souhaite y avoir recours ou non. Si un éventail est tenu dans une main, il est important que les mouvements de l'autre bras soient esthétiques.

- Règles de base pour l'apprentissage sur fil dur
- 1. Avant de marcher sur le fil, essayez de tenir sur un pied et de sentir l'équilibre. Essayez cet exercice avec les deux pieds. Essayez avec le ressort du fil.
- 2. Lorsque vous commencez à marcher, veillez à avoir la bonne posture.
- 3. Toutes les activités sur le fil :
 - Se tenir debout
 - Marcher (en avant et en arrière)
 - Tourner (en avant et en arrière)
 - Sauter
- Doivent être réalisées :
 - Avec le rythme du fil
 - Sans le rythme
 - Contre le rythme
 - En changeant de rythme

Tout cela à différentes vitesses.

part.2/ Techniques de base pour le fil dur

1/ Equipement et sécurité**RÈGLES DE BASE POUR L'ÉQUIPEMENT**

- Épaisseur du fil :** Elle est généralement de 12 – 13mm
- Longueur :** Généralement entre 5 – 7m
Taille de la plateforme : Au choix, mais généralement 35 cm de diamètre
- Tension :** Variable, en fonction des préférences
- Angle par rapport aux points de fixation :** Une petit angle cause moins de tension sur la fixation, généralement pas plus de 45°
- Charge sur le ressort :** Les fils les plus modernes sont montés sur ressorts, mais ce n'est pas indispensable. Cela dépend à nouveau des préférences de chacun. Si un ressort est utilisé, il est essentiel d'utiliser un tirfor pour contrôler la tension.
- Hauteur :** Débutants – environ 50cm, progresser vers 1m. Artistes confirmés 2m

SÉCURITÉ

- Environnement :**
- Visibilité :** Pour voir le fil, il est évidemment nécessaire de disposer d'un éclairage suffisant, les lumières ne doivent pas être dirigées vers les yeux.
- Circulation de personnes :** Il est important de contrôler le passage d'autres personnes. Cela peut distraire l'élève. Lorsque vous planifiez le montage d'un fil, il est important de prévoir des voies de passage pour les personnes.
- Niveaux des techniques :** Aucun élève ne doit effectuer des techniques pour lesquelles il n'est pas prêt. Le développement progressif des techniques avec une réussite à chaque niveau est le seul moyen de travailler en sécurité.
- Respect des élèves :** Les professeurs doivent respecter les peurs des élèves et ne doivent pas les forcer à essayer des techniques pour lesquelles ils ne sont pas psychologiquement prêts. Si un professeur sent qu'un élève est prêt pour une technique et que l'élève a peur de l'exécuter, il doit discuter du problème et chercher un moyen de renforcer l'assurance de l'élève.
- Chute :** Il est généralement admis qu'il est plus sûr d'attraper le fil lorsqu'on en tombe. Mais il est déconseillé d'enseigner cette méthode aux débutants car les élèves peuvent alors perdre l'équilibre et se pencher vers le fil dans un réflexe. Il est plus prudent d'introduire cette méthode plus tard, lorsque les élèves commencent à travailler sur des fils plus élevés.

Équipement

Tapis

Lors de l'apprentissage des techniques ou simplement au cours des exercices, des tapis de protection doivent être placés sous le fil. Un tapis doit également être placé au-dessus des tapis de protection pour éviter qu'il n'y ait des trous. Évitez d'utiliser des tapis gris car il est difficile de discerner le fil sur un fond gris. Lors de l'apprentissage des techniques, les tapis doivent être placés à une hauteur suffisante pour que l'élève puisse se tenir debout, les jambes de part et d'autre du fil.

Harnais

Des harnais peuvent être utilisés pour apprendre des techniques avancées. Il est important que l'angle de la corde à la ceinture ne soit pas trop petit pour éviter les accrochages. Tous les raccordements et les ceintures doivent être régulièrement vérifiés, vérifiez également si les cordes ne sont pas effilochées. Seule une personne qualifiée peut placer le harnais.

Vêtements

Évitez de porter des vêtements larges, ils peuvent se coincer. Ils empêchent également le professeur de voir les erreurs de posture. Les chaussures doivent être souples avec une semelle en cuir souple couvrant la cambrure. Elles doivent aussi avoir des coutures lisses pour éviter les accrocs. Vous pouvez porter des bottes ou des chaussures, mais sans talon.

Tension du câble

Trop serrer le câble peut fragiliser les fixations et causer d'autres problèmes. Utilisez un tendeur ou un ridoir pour régler la tension. Vérifiez également si le câble n'est pas effiloché, car il y a une pression de 2 – 3 tonnes sur le câble lorsque vous travaillez dessus. Tout le matériel doit toujours être sec.



- Ce type de fixation murale doit pouvoir supporter une tension énorme. Les fixations doivent clairement indiquer qu'elles ont été officiellement testées et qu'elles sont conformes aux normes de sécurité requises.

part.2/ Techniques de base pour le fil dur



Les tendeurs (tirfor) peuvent placer la tension correcte sur le fil

1. EQUILIBRE SUR LE FIL

Position des pieds

Pieds alignés

Les pieds sont alignés avec le fil, le fil passant par le centre du pied et entre le gros orteil et les autres orteils. Le poids est uniformément réparti sur le pied.



Pieds en 3^e position

Les pieds sont tournés vers l'extérieur et le fil passe par la cambrure. Le poids est uniformément réparti.



Se tenir latéralement

Le fil passe par la cambrure des deux pieds. Les orteils poussent vers le bas pour maintenir la tension.



Se tenir latéralement sur les orteils

Le fil passe par le bas de l'articulation entre les orteils et la plante des pieds. Les orteils poussent vers le bas.



Préparation au saut

Le pied de devant est aligné normalement, la cheville du pied arrière est tendue de manière à ce que seuls la plante des pieds et les orteils soient sur le fil.



part.2/ Techniques de base pour le fil dur

Posture

La posture joue un grand rôle dans les exercices sur fil. Arquer le bas du dos risque de créer une faiblesse au niveau du centre du corps, ce qui entraînera inévitablement une instabilité. La fig. 1 montre une position incorrecte, le dos est visiblement arqué.



Fig. 1



Fig. 2

La fig. 2 montre la posture correcte, les hanches inclinées en arrière et la colonne beaucoup plus droite que sur le fig. 1. Il y a de nombreuses façons d'habituer le corps à cette position, quelques-unes sont décrites ci-dessous.

1. **« Prendre la souris au piège » :**
L'élève est couché sur le dos, les bras placés latéralement vers l'extérieur. Une autre personne, un élève ou un professeur, place ses mains sous l'arc naturel du dos de l'élève. L'élève doit essayer de « prendre la main au piège » en basculant ses hanches vers l'arrière.
Une fois ce mouvement effectué et compris, l'exercice est répété avec les bras au-dessus de la tête. L'exercice est plus difficile et dépend également de l'amplitude de mouvement des épaules de l'élève. Les bras ne doivent pas nécessairement être totalement à plat sur le sol.

2. **« Lever la bûche » :**
À partir de la position décrite ci-dessus avec le dos droit et les hanches inclinées vers l'arrière, l'élève est soulevé par les pieds et placé à la verticale sur les épaules. La position du dos et des hanches doit être maintenue durant toute la montée et la descente.

3. **« Dos au mur » :**
L'élève apprend maintenant à se tenir debout et à bouger les bras avec la bonne posture. Il se tient debout, le dos contre le mur. Un petit morceau de mousse ou un t-shirt est placé derrière le bas du dos et doit rester en place pendant que l'élève effectue une série de mouvements avec les bras. Cet exercice peut ensuite être développé et intégrer différents levers et placements des jambes.

4. « Passer le corps » :

Ce jeu nécessite la participation de 4 à 5 personnes. La personne au centre est le « corps » et doit garder le corps droit sans déplacer les pieds. Le jeu commence avec la personne juste derrière qui prend le poids du « corps » et le penche vers l'arrière, l'élève au centre est ensuite passé autour du cercle. Le sens peut changer à tout moment ou le corps peut être passé de l'arrière à l'avant.

Tous ces jeux permettent à l'élève d'être bien préparé à prendre la bonne posture lorsqu'il marche sur le fil, mais l'exercice le plus utile est sans doute un cours de danse normal.

2. MARCHER SUR LE FIL

Pour commencer, toutes les techniques doivent être pratiquées au sol, sur une ligne dessinée à la craie sur le sol ou sur un fil tendu sur le sol. Lorsque que tout est prêt, l'élève effectue les premiers pas sur le fil.

Une fois la position des pieds alignés comprise, l'élève peut commencer à marcher sur le fil. Deux étapes doivent être suivies pour cela :

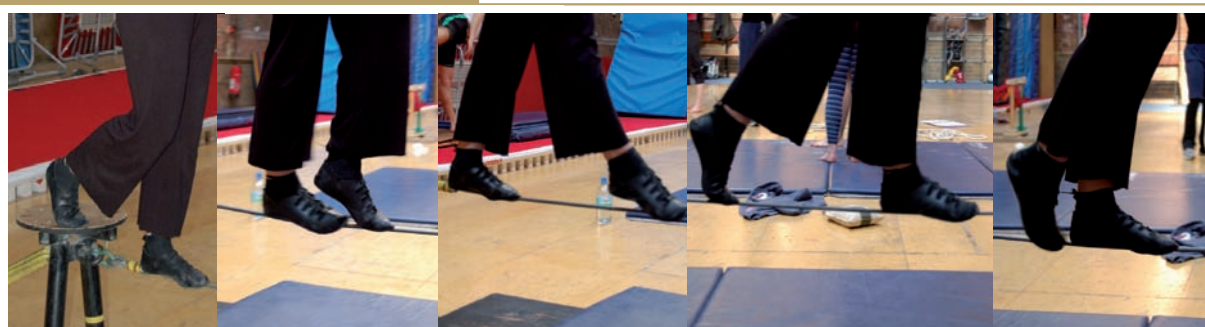
1. Marcher en glissant le pied vers l'avant
2. Marcher sans glisser

La première technique est plus facile pour les débutants car le pied reste pratiquement tout le temps en contact avec le fil.

Marcher en glissant (pieds en ligne)

- Commencez le premier pas tout près de la plateforme.
- Fixez les yeux sur la plateforme devant vous.
- Placez la poitrine en avant pour mettre le poids sur la jambe avant.
- Placez l'autre jambe juste devant l'autre pied, l'orteil sur le fil.

- Le pied de devant est placé sur le fil juste devant l'autre pied, le fil passant entre le gros orteil et les autres orteils.
- Glissez-le ensuite vers l'avant pour déplacer le poids dessus en posant le pied sur le fil.



1

2

3

4

5

part.2/ Techniques de base pour le fil dur

- 1) Le poids est sur le pied qui est près de la plateforme.
- 2) Le pied avant est placé sur le fil, mais seule la plante du pied touche le fil, le poids est sur le pied arrière.
- 3) Le pied avant glisse vers l'avant jusqu'à ce que la cheville soit totalement tendue. Dans cette position, la plus grande partie du poids est sur le pied arrière.
- 4) Le poids est transféré sur la jambe avant et le pied est posé sur le fil. En même temps, le poids est retiré du pied arrière et la cheville est tendue de manière à ce que la plante du pied touche le fil.
- 5) Le poids est légèrement déplacé vers l'avant pendant que le pied arrière glisse le long du fil juste derrière le talon du pied avant.

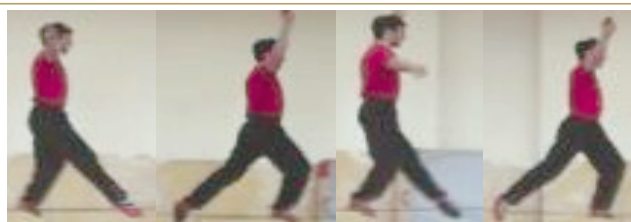
Une fois que l'élève maîtrise ce type de mouvements, il peut marcher plus normalement avec les pieds en ligne.

Marcher en arrière :

La technique à appliquer ici est simplement la technique contraire de l'exercice décrit ci-dessus pour marcher en avant. Cet exercice est évidemment plus difficile puisque l'artiste ne voit pas le fil. Les yeux doivent rester fixés sur la plateforme devant lui. Il trouve le fil avec les pieds.

Marcher avec les pieds tournés vers l'extérieur

Marcher avec les pieds tournés vers l'extérieur (3^e position)
 - Le fil est suivi par en dessous.
 - La jambe de soutien reste légèrement fléchie.



1

2

3

4

1. La cambrure du pied droit est placée sur le fil devant (en glissant pour commencer).
2. Le poids est transféré à la jambe droite. La jambe reste légèrement fléchie pendant que le pied gauche balance sous le fil.
3. Répétez ces étapes avec le pied gauche, cette jambe est tendue avant que le poids ne lui soit transféré.
4. Le poids est maintenant sur la jambe gauche fléchie.

Position des pieds pour la marche en troisième position

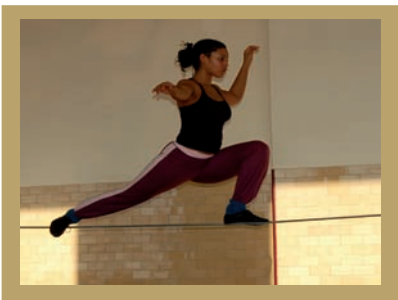


Le poids est toujours sur le pied avant (l'image du haut correspond au même mouvement que celle du bas)

Position des bras :

Les bras sont très importants pour garder l'équilibre et comme nous l'avons vu dans la partie sur la biomécanique, ils affectent non seulement la position du centre de masse, mais permettent également de tourner le corps. La position des bras privilégiée est de garder les coudes aussi fixes que possible à hauteur d'épaules et de bouger les avant-bras pour garder l'équilibre.

Fente avec la position correcte des bras



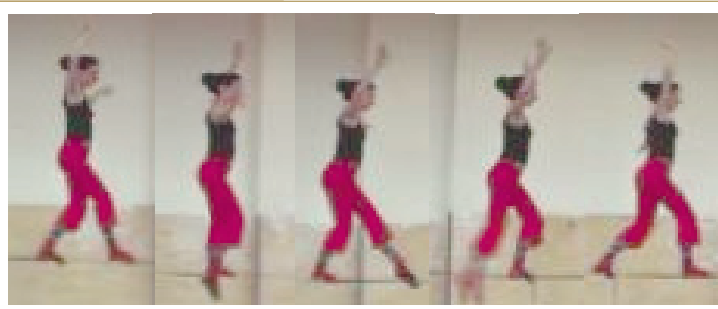
Les fig. 3 – 6 montrent ces positions qui sont les mêmes sur fil dur ou sur fil mou.



3. PRÉPARATION À LA COURSE

Pour courir, les pieds sont tournés vers l'extérieur en 3^e position. Il faut donc d'abord apprendre à marcher avec les pieds tournés vers l'extérieur (voir ci-dessus pour la position des pieds). Pour contrôler le rebond du fil, l'élève doit apprendre à marcher en « chargeant » le fil. Pour cela, la jambe de soutien est légèrement fléchie et le poids est poussé vers le bas sur le fil. Le pied doit trouver le fil par en dessous.

Marcher en « chargeant » le fil
La jambe de soutien reste fléchie pour contrebalancer le rebond du fil.
La jambe qui balance passe sous le fil et le trouve par en dessous.

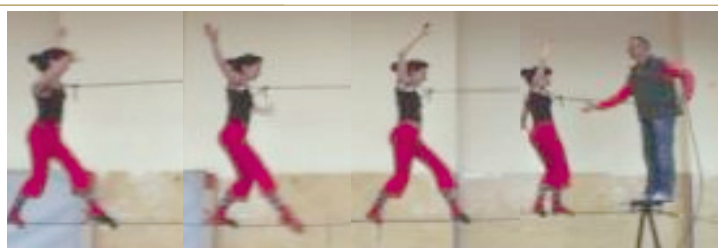


Comme nous l'avons déjà expliqué dans la partie consacrée à la biomécanique, le centre de masse doit être sur l'avant des pieds pour créer une position de déséquilibre. Pour cela, il faut se pencher en avant. Pour aider l'élève à comprendre cela, le professeur peut tirer ses épaules vers l'avant en utilisant une corde.

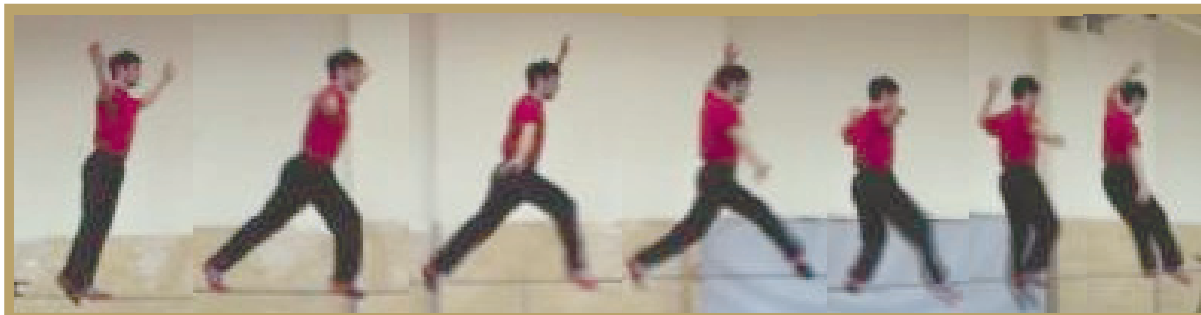
part.2/ Techniques de base pour le fil dur

Préparation pour courir

La corde forme une boucle autour des épaules.
Le professeur maintient une pression constante à l'autre bout.

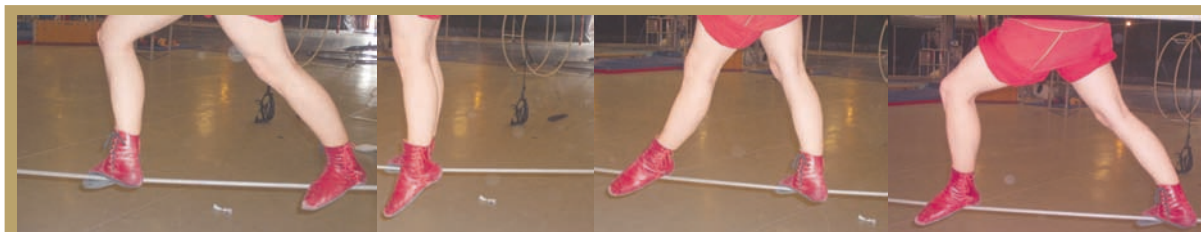


Courir sur le fil



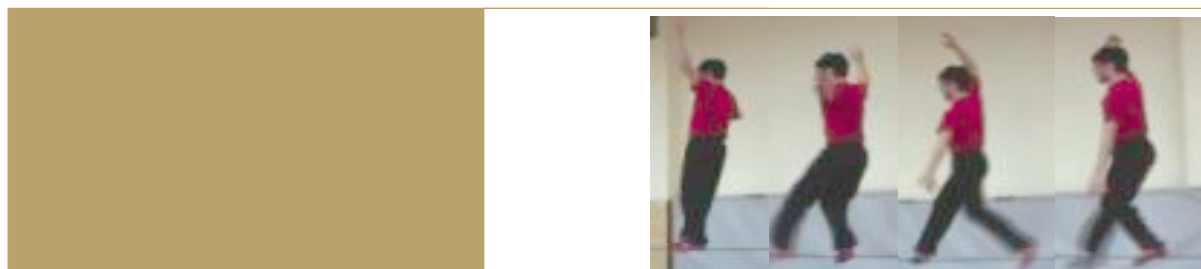
- 1 Le corps est penché en avant pour permettre le déplacement en déséquilibre.
- 2 Le premier pas est une fente.
- 3 – 4 Les foulées sont plus grandes, les jambes restent fléchies lorsqu'elles prennent sur elles le poids.
- 5 – 7 Le corps commence à se redresser, les pas deviennent plus courts et finalement, il faut se pencher en arrière pour contrebalancer le moment en avant et éviter de courir sur la plateforme.

Position du pied et mouvement du fil



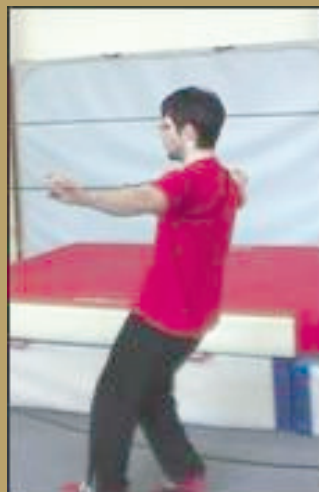
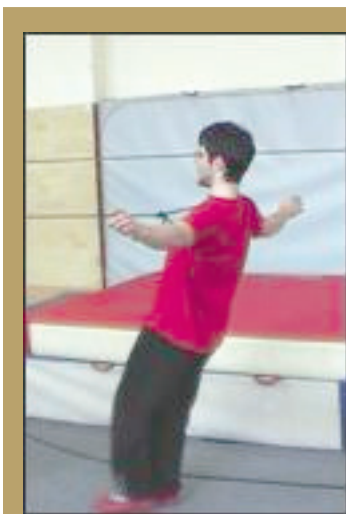
- 1 Le fil est abaissé et le poids est sur la jambe avant
- 2 à mesure que la jambe passe devant le fil remonte
- 3 quand le poids se déplace sur le pied avant le fil est en haut
- 4 le poids est placé sur la jambe avant et le fil descend

Courir en arrière



Il est important de noter la posture durant la course en arrière. Le moment arrière est réalisé en se penchant en arrière, mais les hanches restent tournées vers l'intérieur et le dos reste droit. Les hanches doivent guider le mouvement. La posture de gauche est incorrecte et la posture de droite est correcte.





Notez que la corde peut également être utilisée pour marcher en arrière. Elle permet alors d'opposer une résistance à l'artiste contre laquelle il doit pousser en adoptant la bonne posture.

4. ROTATION SUR LE FIL

Il existe de nombreuses façons de tourner sur un fil, chacune devant d'abord être étudiée et correctement exécutée au sol. Ces rotations peuvent être introduites une fois que l'artiste maîtrise la marche en avant et en arrière sur le fil. Le plus important à comprendre est le placement des pieds.

Demi-tour avant basique

Cette rotation permet à l'élève de passer de la marche en avant à la marche en arrière. La technique avec les positions des pieds est présentée ci-dessous :

Rotation avant

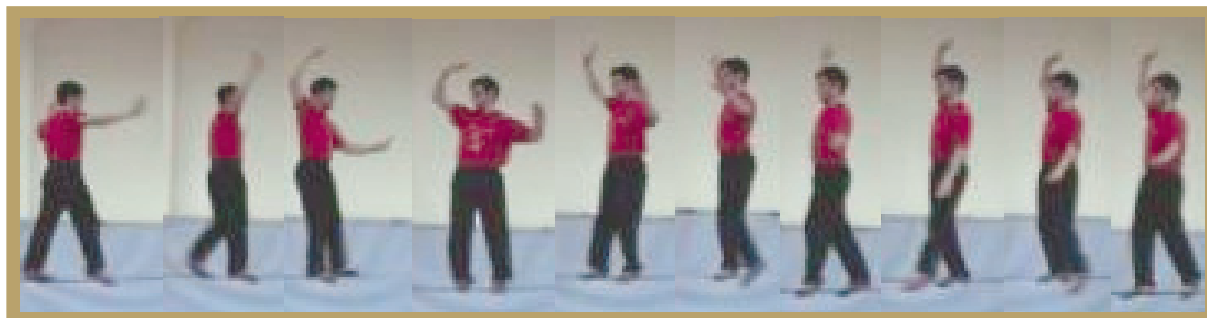
Le pied droit est positionné presque parallèlement au pied arrière tourné vers l'extérieur. Pendant que le corps tourne, le pied gauche est placé derrière le pied droit et le pied droit est tourné en position.



Rotation arrière

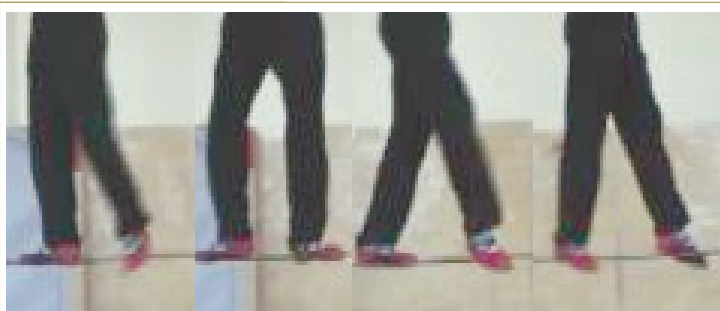
La rotation arrière est techniquement plus simple à exécuter car les pieds sont tournés vers l'extérieur, mais il peut être plus difficile de garder l'équilibre car le corps se déplace vers l'arrière.

part.2/ Techniques de base pour le fil dur



demi tour sur la corde

Le pied droit est placé derrière et est tourné vers l'extérieur. Pendant que le corps tourne vers l'arrière, le pied droit est tourné plus loin et la jambe gauche balance devant le corps. Continuez en marchant vers l'avant.

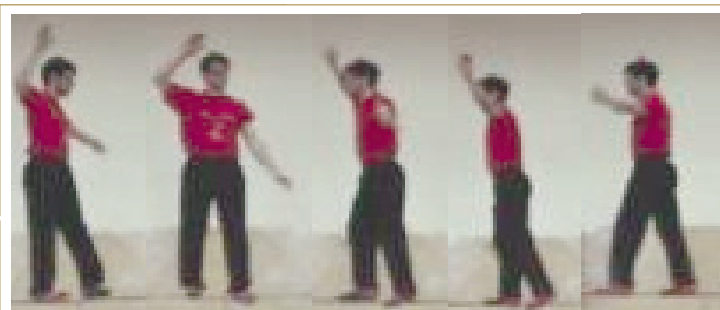


Rotation avant statique

Cette rotation est semblable à la rotation avant normale, mais l'artiste tourne avec les deux pieds et retourne d'où il venait. C'est la première étape pour apprendre la rotation complète.

Rotation avant statique

- Avancez le pied gauche avec le pied tourné parallèlement au pied arrière comme pour la rotation avant précédente.
- Pivotez sur les deux pieds à 180°
- Avancez pour retourner d'où vous venez.



Tour complet sur le fil

Il y a fondamentalement deux façons d'exécuter un tour complet sur le fil. La version avant suppose d'exécuter la rotation avant statique décrite ci-dessus immédiatement suivie d'une rotation arrière. La version arrière nécessite un demi-tour arrière suivi par une rotation avant en marchant (présentée ci-dessus comme la première rotation avant). Une fois de plus, ces exercices doivent d'abord être pratiqués au sol, sur une ligne ou sur une corde avant d'être exécutés sur un fil. Pour ces rotations plus avancées, il est important de maintenir la bonne posture.

part.2/ Techniques de base pour le fil dur

Tour complet avant :



1 2 3 4 5 6 7 8 9
Les fig. 1 – 4 montrent la rotation avant statique, les fig. 5-9 montrent la rotation arrière.

Tour complet arrière :

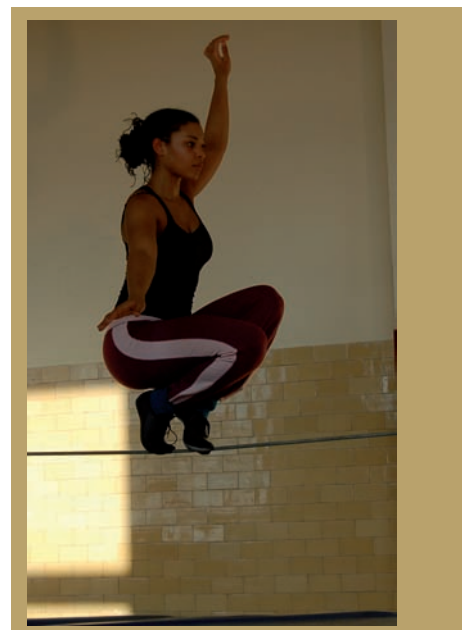
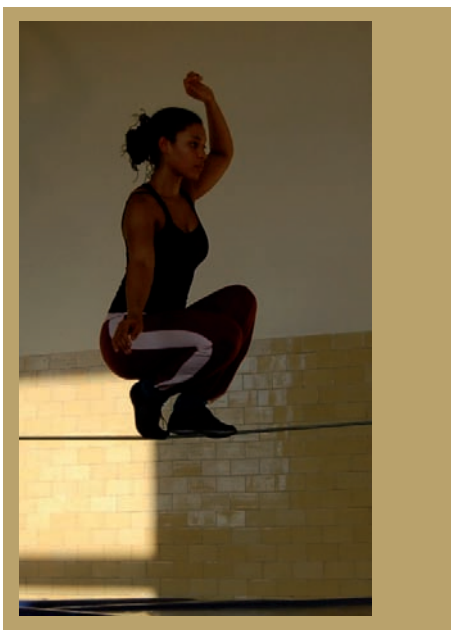


1 2 3 4 5 6 7 8 9
Les fig. 1-4 montrent le demi-tour arrière, les fig. 5 – 9 la rotation avant en marchant.

5. EXPLORER DIFFÉRENTS NIVEAUX

S'asseoir et se coucher :

Pour rendre un numéro plus intéressant sur le fil, il est bon d'explorer différents niveaux. Au cours des premiers exercices, l'élève peut s'exercer à s'accroupir et à se relever. C'est un bon entraînement pour garder l'équilibre, mais également pour s'habituer à se baisser sur le fil pour s'asseoir et se coucher.



part.2/ Techniques de base pour le fil dur

S'accroupir, le pied avant à plat S'accroupir sur la pointe des pieds
 Pour commencer, une jambe doit être levée du fil et laissée tomber sur le côté, l'élève s'accroupit ensuite sur une jambe et s'assied sur le fil.

S'asseoir sur le fil
 La jambe droite est levée du fil et laissée tomber sur le côté.
 Accroupissez-vous sur la jambe gauche.
 Asseyez-vous sur le fil.
 Tendez la jambe gauche.
 Tendez la jambe droite.



Se coucher sur le fil
 De la position assise ci-dessus, couchez-vous lentement en arrière.
 - Utilisez la jambe droite pour vous équilibrer.
 - Une fois en position, croisez la jambe droite sur la jambe gauche et utilisez les bras pour vous équilibrer.

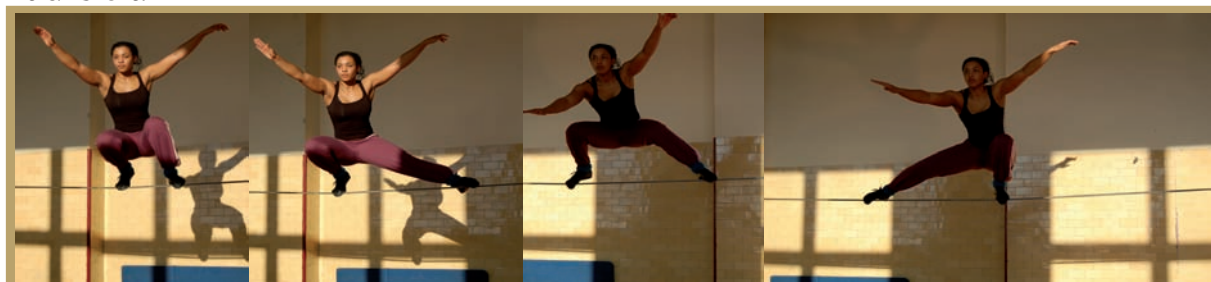


Autres positions couchées



Fente et écart

La position en fente peut être utilisée comme position en soi ou comme position préalable à la descente en écart. Deux position de fente différentes sont présentées ci-dessous, faciale et latérale. Vous devez maîtriser l'accroupissement avant d'essayer d'exécuter ces exercices. La fente latérale peut être exécutée des deux côtés, les images montrent un transfert de droite à gauche. Notez que le corps ne se lève pas durant le transfert.



1

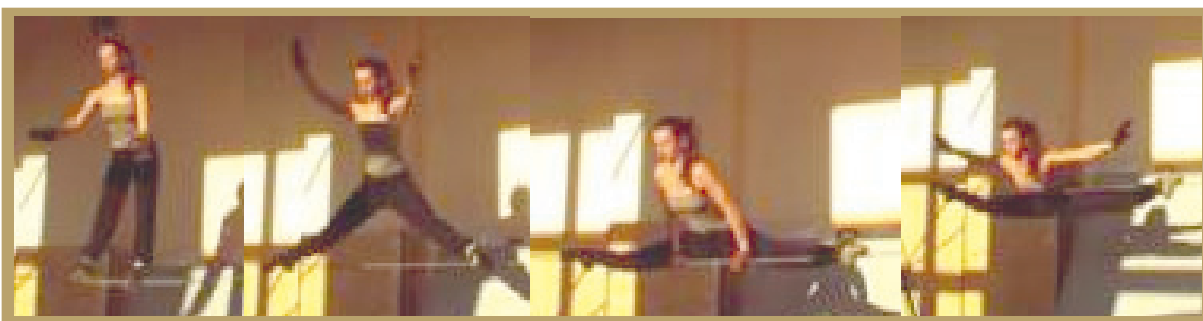
2

3

4

1. De la position accroupie, la jambe gauche commence à se tendre, le corps doit rester à la verticale.
 2. La jambe gauche est totalement tendue pour permettre la position de fente.
 3. Le poids est transféré sur les deux jambes sans que le corps ne se soulève.
 4. La fente de la jambe gauche est réalisée en tendant la jambe droite.
- Cette position peut également être utilisée comme moyen pour se déplacer le long du fil en repétant ce mouvement un certain nombre de fois.

Écart latéral :



Fente avant :

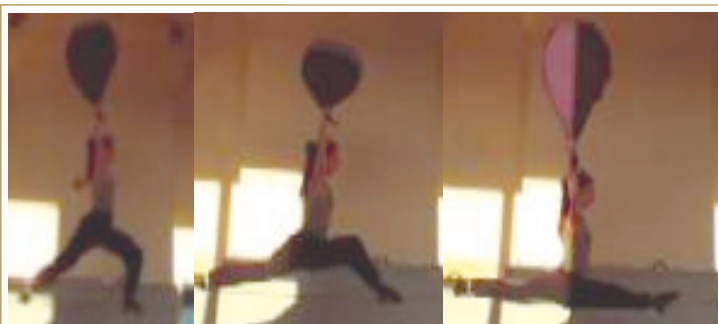
- Cet exercice est réalisé en plaçant une jambe derrière l'autre (dans ce cas-ci la jambe droite).
- Le pied glisse ensuite doucement vers l'arrière le long du fil.
- Le corps doit rester à la verticale.
- Les hanches doivent rester en angle droit pour garder l'équilibre.
- Le pied avant est tourné vers l'extérieur.



Écart :

Comme nous l'avons mentionné plus haut, l'écart peut être exécuté à partir de la fente avant en poussant vers l'arrière le pied gauche à partir de la position montrée ci-dessus pour tendre la jambe gauche en écart.
Écart à partir d'une fente

Tendez la jambe avant.
Faites glisser la jambe arrière.
Les pieds tournés vers l'extérieur.
Le corps reste à la verticale.



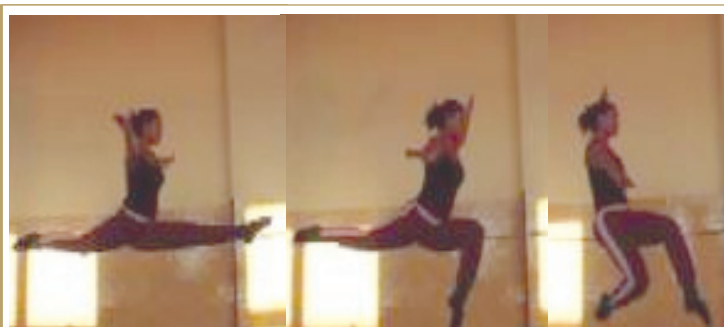
part.2/ Techniques de base pour le fil dur



L'écart peut également être réalisé en faisant glisser la jambe avant vers l'avant ou en faisant glisser les deux jambes en même temps, c'est uniquement une question de préférence personnelle. Pour sortir de cette position, le plus simple est de fléchir la jambe avant et de ramener la jambe arrière vers l'avant sous le fil pour s'asseoir, comme indiqué ci-dessous.

Sortir d'un écart

- Fléchissez la jambe avant en l'accrochant sous le fil.
- Libérez la jambe gauche et asseyez-vous.

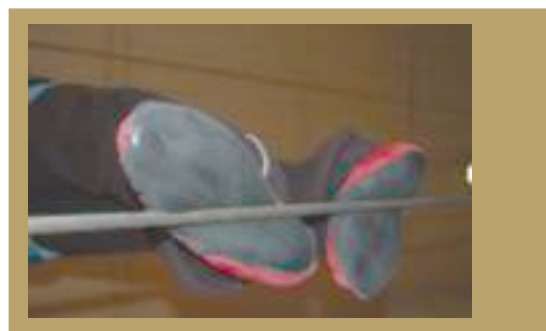


6. PRÉPARATION ET APPRENTISSAGE DES SAUTS

Une fois de plus, l'idéal est de passer en revue tous les aspects techniques du saut sur fil en s'exerçant d'abord au sol. Ensuite, il est conseillé d'utiliser un fil bas et des tapis positionnés à un niveau permettant à l'élève de descendre facilement du fil sans empêcher la flexion du fil. La position de départ normale pour les pieds lors d'un saut est présentée au début du chapitre, mais pour plus de facilité, elle est à nouveau montrée ci-dessous.



Position des pieds pour le saut



Position de réception après le saut

Dans cette position, l'élève peut fléchir les jambes et effectuer un petit saut avec réception en 5^e position extérieure comme ci-dessous. Une fois qu'il maîtrise ce mouvement, il peut exécuter une série de sauts.

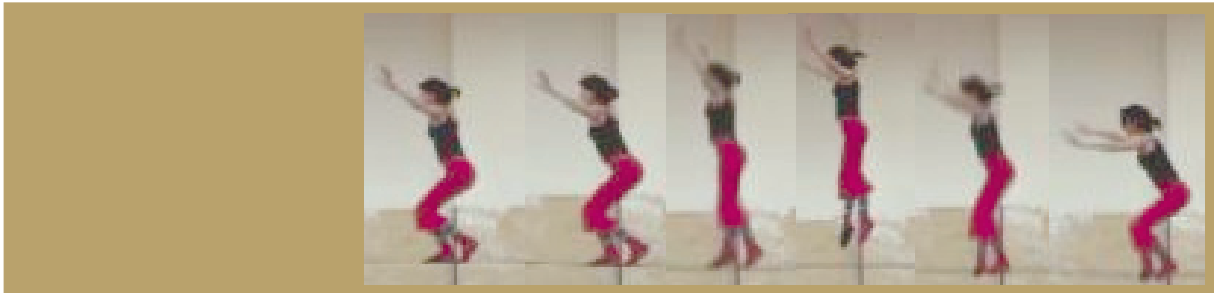
Mouvements des jambes et du fil pendant les changements



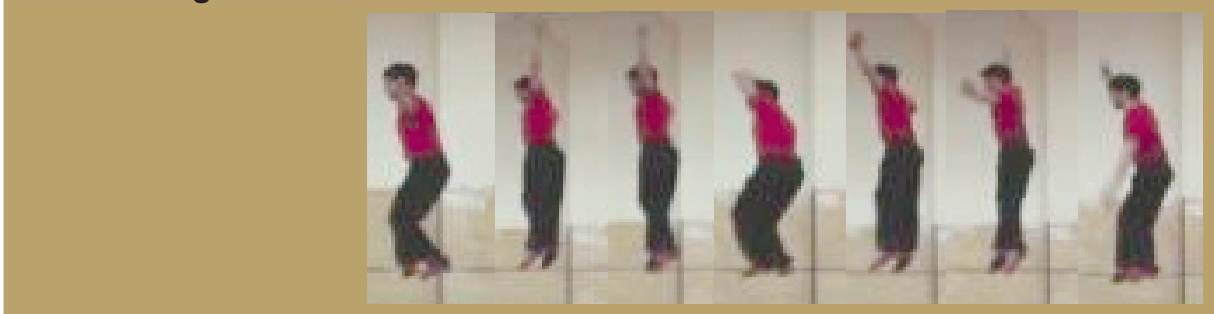
1. au départ le poids est réparti sur les deux pieds
2. quand on fléchit les jambes, le fil descend
3. quand le fil remonte les jambes se détendent
4. quand le fil est tout-à-fait remonté, les pieds s'étendent et le poids s'élève pour le saut

A la fin du saut (réception) les pieds sont étendus quand ils atteignent le fil, quand le poids descend et le fil se courbe les jambes sont fléchies comme en (2) pour amortir la réception. Après cela, ils sont détendus comme en (1).

Saut de base

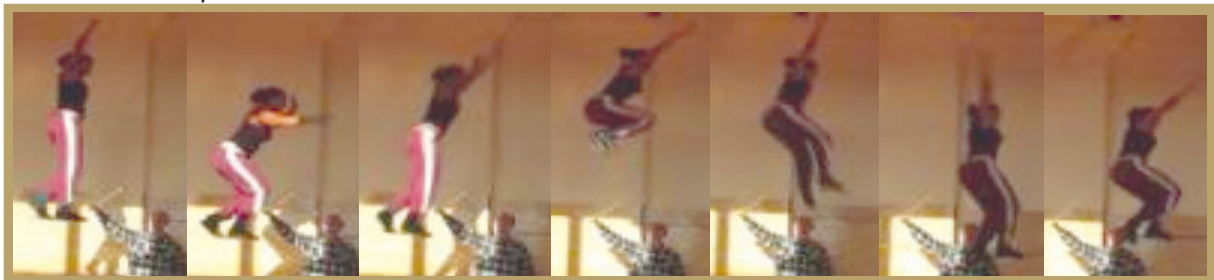


Série de changements



Apprendre à sauter plus haut

Gagner en assurance et en agilité pour sauter plus haut sur le fil, nécessite un développement lent dans le temps. Pour aider l'élève, le professeur peut lui donner quelque chose pour qu'il saute au-dessus. Évidemment, ce doit être une chose facilement amovible et dans laquelle l'élève ne se prendra pas les pieds. La hauteur de cet objet peut être facilement modifiée et il peut être retiré durant le saut si nécessaire.



De nombreux autres pas, sauts, etc. peuvent être exécutés sur le fil. Si un mouvement est faisable sur une ligne au sol, il peut être exécuté sur un fil. Nous avons ici présenté les mouvements de base.

1. EQUIPEMENT ET SÉCURITÉ

RÈGLES DE BASE POUR L'ÉQUIPEMENT

Description du fil :

Vous pouvez utiliser un fil mou ou un fil dur, normalement le fil mou est une corde à grimper fixe de 10 – 11mm

Cadres en A :

Les cadres en A font généralement 2 m de haut et sont soutenus au-dessus par une seule corde ou un fil. Si le fil est très mou, il peut s'avérer nécessaire d'utiliser deux fixations aux angles pour empêcher le cadre de bouger latéralement. Lorsque le fil est tendu, le cadre doit être à la verticale. Il est également possible de fixer le fil aux montants du mur ou du plafond. (voir images)

Degré de relâchement :

Cela dépend des préférences personnelles, mais le degré de relâchement normal est tel que lorsque l'artiste se trouve au milieu de la corde le sommet de des cadres en A se trouve à hauteur d'épaules ou de tête.

Hauteur :

Pour les débutants il est conseillé que la partie basse du fil dur soit à 10 cm des tapis. Ensuite c'est une question de préférence personnelle.

SÉCURITÉ

Tapis :

Les tapis pour les fils mous doivent être plus larges que les tapis utilisés pour les fils durs pour prendre en compte le mouvement du fil et le balancement. Les tapis de protection doivent toujours être utilisés pour l'apprentissage de techniques sur le fil mou.

Circulation de personnes :

Comme pour le fil dur, il est important de contrôler le passage d'autres personnes notamment lorsque les techniques en train d'être assimilées comprennent un balancement.

Niveaux des techniques :

La progression doit être logique et constante. Chaque étape doit être apprise et exercée jusqu'à ce qu'elle soit maîtrisée avant de passer à la suivante.

Harnais :

Des harnais peuvent être utilisés pour apprendre les techniques, voir indications dans la partie « fil dur ».

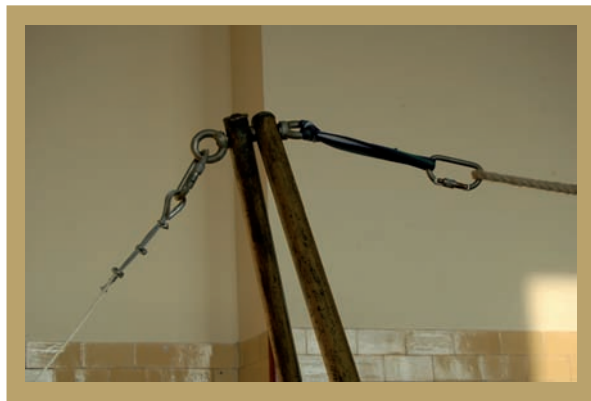
Vêtements :

Les élèves ne doivent pas porter de vêtements trop larges. Les chaussures doivent être semblables aux chaussures portées pour le fil dur, mais il est possible de travailler sur le fil mou en chaussettes.

part.3/ Techniques de base pour le fil mou



Ces images montrent les fils montés avec un degré de relâchement suffisant pour que les épaules soient alignées avec le sommet des cadres.



Possibilités de fixation au sommet des cadres



▲ Cadre en A sans tension



Autre méthode de fixation des fils, à partir du plafond. Notez également que le fil est beaucoup plus mou.

2. FIGURES DE BASE

PREMIÈRE ÉTAPE : MONTER SUR LE FIL

Pour commencer, il est recommandé de fixer le fil à une hauteur telle que la partie la plus basse du fil soit à 10 cm du sol. Les premiers essais d'équilibre sont réalisés en marchant sur le fil et en balançant un pied, les bras et la jambe libre peuvent ainsi être utilisés pour garder l'équilibre. Contrairement au fil dur, l'équilibre sur le fil mou est maintenu en utilisant les hanches, mais pour commencer utilisez les bras comme vous le feriez sur un fil dur. Les débutants peuvent utiliser deux bâtons pour les aider à garder l'équilibre.

Monter sur le fil

- Le pied de soutien sur le fil doit être aligné avec le pied au sol.
- Placez lentement le poids sur le pied de soutien et étirez-vous.
- Utilisez les bras et la jambe libre pour vous équilibrer.
- Habituez-vous à garder l'équilibre sur chaque jambe.



Les différentes positions des pieds sur le fil mou sont présentées ci-dessous :

Pied droit soutient jambe gauche libre

- Le fil passe entre le gros orteil et les autres orteils puis au milieu du pied.



Jambe gauche soutient jambe droite libre

- Comme ci-dessus



Les deux pieds alignés

- Quand les deux pieds sont sur le fil, il n'est pas possible de s'équilibrer avec la jambe libre.
- Utilisez les hanches pour vous équilibrer et aidez-vous des bras pour commencer.



Les deux pieds tournés vers l'extérieur (5^e position)

- Le fil passe sous l'arc du pied.
- Les chevilles sont légèrement tendues.



- Se tenir debout latéralement
- Vous tenez en équilibre sur la plante des pieds.
 - L'élève doit pousser les orteils vers le bas et tendre légèrement les chevilles.



La posture pour le fil mou est identique à la posture pour le fil dur. Le dos doit être droit et les hanches tournées vers le bas. La différence réside dans l'usage des bras, l'artiste sur fil mou doit s'habituer à garder l'équilibre sans les bras en utilisant les hanches et en exerçant une pression sur le fil avec chaque pied.

Il est utile d'essayer toutes ces positions avec les bras dans différentes positions. Essayez également différentes positions de la tête, les yeux ouverts, les yeux fermés. Cette série d'exercices peut être combinée de manière basique pour être effectuée à chaque début de session. Certaines positions sont présentées sur les images ci-dessous, l'ensemble des mouvements est présenté sur le DVD.

**Marcher**

Comme pour le fil dur, il est plus facile de commencer par glisser le pied le long du fil. Pour commencer, l'élève peut traverser le fil en utilisant toujours la même jambe principale. Le pied avant glisse le long du fil et le pied arrière glisse derrière lui. Ce mouvement peut être suivi par un pas et un glissement du pied sur le fil puis par un glissement du pied arrière jusque devant, puis à nouveau un pas, comme indiqué ci-dessous.



Avant d'essayer de marcher, l'élève peut apprendre à transférer son équilibre du pied arrière au pied avant en étant debout avec les pieds à une distance d'env. 40 cm et en balançant d'un pied à l'autre. Comme ci-dessous :

Balancer d'avant en arrière

- Le poids est transféré sur la jambe avant puis à nouveau sur la jambe arrière en exerçant une pression sur le fil avec les deux jambes alternativement.



Marcher en glissant le pied



1 2 3 4 5 6 7 8

1. Le pied arrière s'approche du pied avant, le poids est sur le pied avant.
2. La jambe gauche se place devant la jambe droite et les orteils sont déposés sur le fil.
3. Le pied gauche glisse vers l'avant pour faire un pas.
4. Le poids commence à être transféré sur le pied gauche.
5. Le poids est maintenant presque entièrement sur le pied gauche et le pied droit commence à glisser derrière lui.
6. Le poids est maintenant légèrement en avant et le pied droit est prêt pour faire un pas devant.
7. Les orteils du pied droit sont déposés sur le fil, prêts à glisser.
8. Le pied droit a glissé le long du fil pour effectuer un second pas.

Une fois cet exercice maîtrisé, l'élève peut commencer à marcher sans glisser et à marcher avec les pieds tournés vers l'extérieur.

EXPLORER LES DIFFÉRENTS NIVEAUX SUR LE FIL

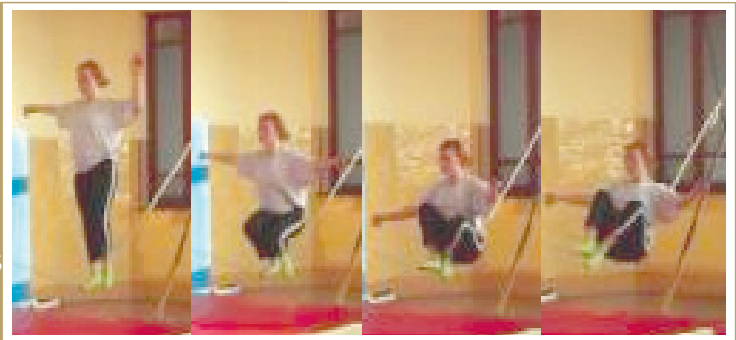
S'asseoir

Lorsque vous apprenez à vous asseoir, il est préférable de commencer avec environ un tiers du fil derrière vous. L'exercice est ainsi plus facile car l'angle du fil est plus raide et le fil est légèrement plus haut que vos hanches.



S'asseoir sur le fil

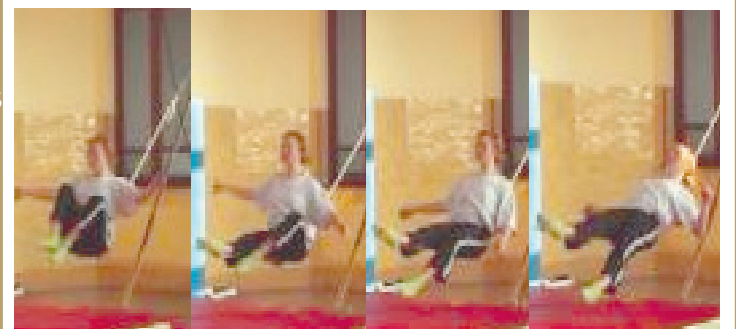
- Positionnez-vous avec un tiers du fil derrière vous.
- Commencez à déplacer le pied avant vers l'avant, le pied arrière tourné vers l'extérieur.
- Accroupissez-vous, le dos droit.
- Transférez le poids sur vos fessiers
- Pour vous relever, faites les mouvements inverses.

**Se coucher sur le fil**

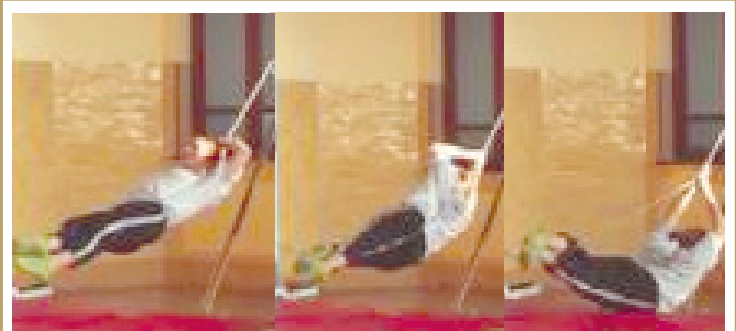
Pour vous coucher sur le fil, vous devez d'abord vous asseoir, comme indiqué ci-dessus. Lorsque le poids est sur vos fessiers, vous pouvez vous pencher en arrière. Le fil est le plus près de la colonne possible, utilisez une jambe et les bras pour garder l'équilibre.

Se coucher sur le fil

- Commencez en position assise.
- Utilisez la jambe libre pour vous équilibrer.
- Une fois que vous êtes en équilibre, ramenez les jambes ensemble.

**Autres techniques à partir de la position couchée sur le fil****Pendre sous le fil**

- Le fil est accroché sous la jambe gauche et au-dessus du pied.
- La jambe droite est placée au-dessus.
- Attrapez le fil au-dessus de la tête.
- Tournez lentement et tendez les bras pour vous pendre au fil.



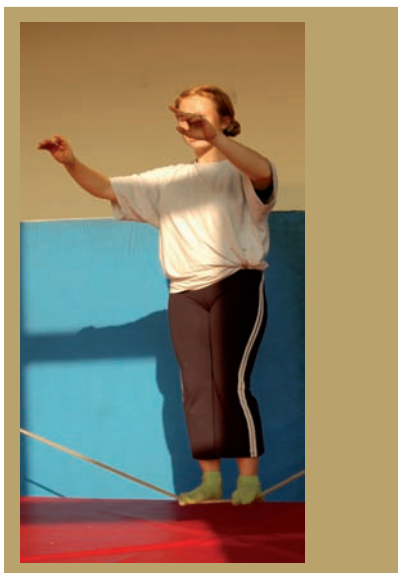
Tourner autour du fil



1. En étant assis sur le fil.
2. Laissez-vous glisser vers le bas jusqu'à ce que le fil soit juste au-dessus de vos hanches.
3. Tournez-vous sur le côté en tendant la jambe gauche au-dessus du fil.
4. Accrochez le fil sous le genou gauche et sur le pied.
5. Libérez la main gauche et balancez la jambe droite vers le bas.
6. Continuez à utiliser la jambe droite pour donner le moment au tour.
7. Lorsque le corps passe au-dessus du fil, l'artiste peut retourner en position assise ou continuer en faisant un autre tour.
- 8.

S'accroupir et s'agenouiller latéralement

En étant debout latéralement, fléchissez les genoux en gardant le dos droit. Le fil doit être juste sous la plante des pieds, comme sur l'image au début du chapitre.

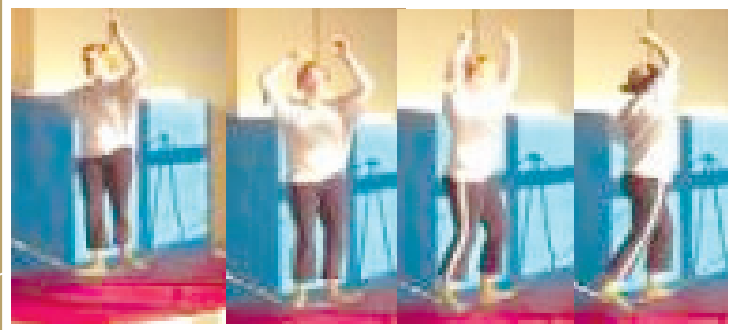


Tourner sur le fil

Comme sur le fil dur, il y a différentes façons de tourner sur le fil mou. Les rotations les plus simples sont les rotations statiques. Normalement la rotation arrière est la première réalisée, car la plus facile.

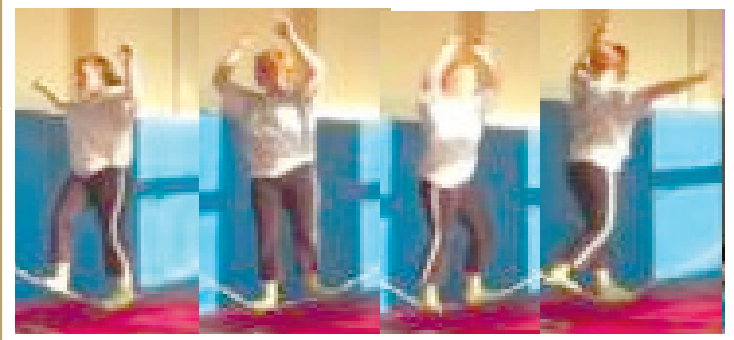
Rotation arrière

- Le pied arrière est sur le fil et tourné vers l'extérieur.
- Le poids est uniformément réparti.
- Quand le corps tourne, les pieds tournent.
- La position finale du pied est la position inverse de la position de départ.



Rotation avant

- Déplacez-vous vers la jambe avant avec le pied tourné dans la direction de la rotation.
- Lorsque le corps tourne, le poids est sur les deux pieds.
- Les pieds tournent quand le corps tourne.
- À la fin de la rotation, le poids est sur le pied avant.



Balancement

Le balancement latéral du fil est initié en poussant la jambe avec une hanche, puis l'autre. Lorsque le balancement est plus important, les deux pieds peuvent être utilisés pour encore l'augmenter ou maintenir le niveau. Pour arrêter le balancement, les jambes poussent dans le sens contraire.

