

### ACROBATIE

#### Roulade avant

- ⇒ Départ debout ou accroupi
- ⇒ Vérification de la position de la tête
- ⇒ Vérification de la position des mains (largeur des épaules)
- ⇒ Arrivée sur les pieds

#### Roulade arrière

- ⇒ Départ debout ou accroupi
- ⇒ Vérification de la position de la tête
- ⇒ Vérification de la position des mains (chaque côté des oreilles)
- ⇒ Arrivée sur les pieds (répulsion des bras)

#### Roue

- ⇒ Départ debout avec ou sans élan
- ⇒ Grande fente ouverte
- ⇒ Passage à la verticale aligné (notion d'équilibre)

#### Rondade

- ⇒ Départ debout avec course d'élan
- ⇒ Sursaut pieds décalés
- ⇒ Vérification de l'attaque de face
- ⇒ Vérification position des mains
- ⇒ Répulsion épaule
- ⇒ Courbette en fin
- ⇒ Arrivée stabilisée sur 2 pieds

#### Equilibre (notion d'équilibre)

- ⇒ Vérification placement épaules (ouverture)
- ⇒ Vérification placement de la tête
- ⇒ Vérification placement des mains (largeur épaules)
- ⇒ Bras tendus (pour l'équilibre)
- ⇒ Descente maîtrisée

## AERIENS

Les candidats devront réaliser un enchaînement de 10 figures de bases au trapèze fixe, choisies parmi la liste suivante. L'enchaînement doit être régulier et fluide. La respiration sera régulière. Les figures devront être correctement exécutées sans hésitation et maintenues plusieurs secondes. Les consignes d'exécution des figures doivent être respectées pour être validées.

### Montée assise à la barre

- ⇒ Le départ se fait de la suspension, sous la barre (à bout de bras).
- ⇒ Les mouvements doivent être souples et amples.
- ⇒ Le fouettée de la suspension doit être bien exécuté,
- ⇒ les jambes serrées et tendues, le trapèze ne doit pas se déplacer.
- ⇒ L'élan du jarret est cambré, l'ensemble du buste doit suivre les bras, si seuls les bras se balancent d'avant en arrière, le fouetté n'est pas validé.

### Descente sous la barre

- ⇒ Les jambes doivent être tendues (jambes sur le nez) avant de passer en groupé sous la barre.
- ⇒ Eviter toute crispation et tension.
- ⇒ Contrôler la descente des jambes vers l'avant.

### Montée debout

- ⇒ Assis sur le trapèze, les jambes sont à l'équerre,
- ⇒ Il faut monter les bras et «tractionner» pour poser les pieds sur la barre.
- ⇒ La traction doit se faire avec tout le corps.

### Descente assis

- ⇒ Bien détendre les bras pour descendre (« détractionner »).
- ⇒ Il faut contrôler la descente, les jambes sont maintenues à l'équerre.

### Cambré avant ou souplesse avant

- ⇒ Le corps est cambré vers l'avant et une jambe est retirée au genou.
- ⇒ Maintenir la position, sur ½ pointes.

### Cambré arrière ou souplesse arrière

- ⇒ Les mains doivent descendre sur les cordes au niveau de la taille.
- ⇒ Une jambe est retirée au genou.
- ⇒ Le cambré sur l'arrière doit être suffisant, la tête en extension, les bras tendus.

### Pierrot

- ⇒ Le placement de la figure se fait sans à coup, et les mains doivent lâcher les cordes.
- ⇒ La jambe est tendue sur la corde.

### La grenouille ou panier ou temps cambré sous la barre

- ⇒ Les pieds montent en même temps sur les cordes (coups de pied en appui sur la corde) et doivent glisser vers le haut des cordes.
- ⇒ Les pieds ne sont pas enroulés dans les cordes.
- ⇒ Les jambes sont tendues et le bassin doit bien passer entre les bras pour cambrer.

## AERIENS

### **La sirène**

- ⇒ La figure est maîtrisée, le placement correctement effectué, sans hésitation.
- ⇒ La main restant sur la barre est la main opposée au pied demeurant sur la corde.
- ⇒ Lors de l'exécution de la sirène l'ensemble du corps doit rester dans un alignement, parallèle au trapèze.

### **Ecart sous la barre**

- ⇒ La montée se fait en mise en jarret avec une seule jambe.
- ⇒ L'équilibre est maintenu, seul sans prendre appui sur la barre avec les jambes, le haut du corps ne doit pas être fermé mais bien cambré.
- ⇒ L'écart reste dans l'axe avant et pas en facial.

### **Batman ou perroquet ou poisson**

- ⇒ La figure est exécutée sans aucune hésitation lors de sa mise en place.
- ⇒ La figure n'est maîtrisée que si le stagiaire lâche les mains.
- ⇒ Le corps doit être tendu sous la barre et la position est maintenue quelques secondes.

### **Mise en chevilles ou charlot**

- ⇒ Les deux pieds « flex » sont placés en appui sur les cordes à l'intérieur.
- ⇒ Les mains doivent lâcher la barre, et le stagiaire doit être suspendu par les chevilles, le corps tendu.
- ⇒ L'installation doit être propre et maîtrisée, la position maintenue quelques secondes.

### **Retiré un genou ou garage à vélo ou banane ou écart américain**

- ⇒ Le stagiaire se place en amazone sur la barre pour installer la figure.
- ⇒ Le placement pour la figure doit être fait sans hésitation, avec précision, les mouvements sûrs mais fluides.
- ⇒ Pour valider la figure les mains doivent lâcher les cordes ou le genou retiré, le buste est suspendu sous la barre et non crispé. La figure doit être maintenue quelques secondes.

### **Planche**

- ⇒ Les pieds sont posés en canard sur la corde, l'un au-dessus de l'autre, la tête glisse sur le côté de la corde.
- ⇒ La mise en place se fait sans hésitation, sans tanguer ; la position du corps est bien horizontale, le ventre monté, les mains lâchées et la position est maintenue.

### **Grenouille dans les cordes ou panier dans les cordes ou temps cambré dans les cordes**

- ⇒ La montée se fait les jambes groupées avec un engagement du bassin et traction des bras.
- ⇒ Les pieds viennent se placer directement sur les cordes, en charlot.
- ⇒ Les jambes sur les cordes sont tendues.
- ⇒ Le bassin est retourné (passage entre les bras) et la position du corps est cambrée.
- ⇒ Les pieds ne doivent pas s'enrouler dans les cordes, la position doit être tenue plusieurs secondes.
- ⇒ La descente est contrôlée et le stagiaire ne se laisse pas surprendre par le poids de son corps.

## AERIENS

### Bascule avant

- ⇒ Les mains sont placées à la hauteur de la taille.
- ⇒ La fermeture tronc / jambe doit être correctement réalisée (genoux sur le nez), les bras tendus.
- ⇒ Ne pas sauter sur le trapèze pour tourner mais réaliser une traction des bras (lors de la rotation) pour pouvoir venir s'asseoir sur le trapèze après la rotation vers l'avant.
- ⇒ L'arrivée, assis sur le trapèze, doit se faire avec maîtrise et contrôle des jambes.

## EQUILIBRE SUR OBJET

Le candidat doit, présenter le fil tendu, et après tirage au sort, au moins une des techniques suivantes : boule, monocycle, planche à rouleau. Si le jury l'estime nécessaire, la totalité des techniques pourra être présentée.

**Fil tendu :** marche avant, arrière, ½ tour et retour, saut du fil à la plate-forme. Le fil est tendu à une hauteur de 1 m, des chevalets avec plate-forme sont prévus à une distance d'au moins 5 m, un ressort pourra être utilisé.

- ⇒ On s'assure de la **position correcte** du candidat (corps gainé et aligné, position des pieds sur le fil, épaules ouvertes, regard sur un point fixe au lointain, souplesse de la jambe d'appui, ouverture de la hanche sur la jambe d'équilibre, pas de crispation excessive des épaules).
- ⇒ La **marche** doit être **régulière** sans perte d'équilibre excessive ni une trop grande lenteur
- ⇒ Le **demi-tour** permettra de décomposer le changement d'appui du corps pour faciliter la rotation, la reprise d'appui et l'équilibration en fin de mouvement (**ce n'est pas un demi-tour de poutre**, mais un demi-tour dans la marche)
- ⇒ Le saut aura une longueur d'au moins 50 cm (une parade ou des tapis de protection seront prévus dans le prolongement du fil)

**Monocycle** (départ non tenu, distance de 20 mètres en avant et une figure en forme de 8)

- ⇒ Le départ a lieu non tenu (un échec peut être admis).
- ⇒ Le candidat roule sur le parcours proposé et effectue la figure en forme de 8 sans chuter.
- ⇒ On s'assure que la position sur le monocycle est correcte (poids du corps sur la selle, regard au lointain, alignement du corps dans l'axe de la selle).
- ⇒ L'allure est régulière.
- ⇒ Le trajet est effectué sans louvoiement

**Boule** de 60 à 80 cm et slalom sur 10 mètres, marche avant et arrière, allure rapide, temps chronométré

- ⇒ **Montée sans appui ni parade**
- ⇒ Course d'élan et montée directe sur la boule **sans appui des mains ni des genoux**
- ⇒ Travail sur un **sol dur**, non glissant et **non amorti par des tapis**
- ⇒ Le candidat montre le **maniement de sa boule** avant d'effectuer le slalom (marche avant, marche arrière, déplacements latéraux)
- ⇒ On s'assure de la **position correcte** du candidat :
  - Corps gainé et aligné,
  - Pieds en mouvement,
  - Épaules ouvertes,
  - Regard sur un point fixe au lointain
- ⇒ La **recherche d'équilibre** doit principalement s'effectuer par les **mouvements des pieds** qui contrôlent le déplacement de la boule, les épaules et le bassin n'y contribuent pas et les bras de façon très accessoires
- ⇒ Le parcours doit être effectué à une **vitesse rapide**.

## EQUILIBRE SUR OBJET

**Planche à rouleau** : sur un cube d'un mètre de côté, 2 montées et descentes différentes sur la planche à rouleau (rouleau : hauteur de 10 cm minimum). Le candidat pourra être longé s'il le désire. Un dispositif de protection sera installé autour du cube pour amortir la chute éventuelle

- ⇒ La montée doit être effectuée **sans parade ni appui**.
- ⇒ La montée doit être prolongée d'une période de **stabilité** sur le rouleau d'**au moins 30 secondes**.
- ⇒ La planche ne devra pas toucher le sol pendant l'exécution de l'exercice)
- ⇒ **Une** au moins **des montées** devra être effectuée de manière **sautée**.
- ⇒ Les **deux montées** doivent être effectuées **sans chute**. Un déséquilibre manifestement accidentel alors que la technique semble maîtrisée pourra amener à un seul nouvel essai.

On s'assure de la **position correcte** du candidat sur la planche :

- ⇒ Écartement des pieds à la largeur des épaules
- ⇒ Pieds parallèles
- ⇒ Ouverture des épaules
- ⇒ Regard sur un point fixe éloigné
- ⇒ Recherche d'équilibre par appuis successifs sur les pieds
- ⇒ Les **épaules** et le **bassin** devront être **stables** et ne pas participer à la recherche de l'équilibre.

⇒ **Montées possibles** :

- **Saut sur la planche** (maintien de la planche par les mains et saut deux pieds simultanément)
- **Montée glissée** (planche en appui sur le côté, deux pieds sur la planche et glissement latéral pour parvenir en équilibre)
- **Montée un appui** (un pied posé la planche et maintien par la main opposée, après un temps d'appui entre la main et le pied, montée du deuxième pied sur la planche et relèvement du buste)
- **Saut sur la planche** (planche tenue dans les mains, lâchée sur le rouleau au moment du saut)
- **Montée glissée avec élan** (planche en appui sur le côté, montée dans le mouvement après déplacement latéral)
- **Montée sautée retournée** (planche en appui retournée sur les deux pieds, saut sur la planche avec retournement de celle-ci et prise d'appui sur le rouleau)
- **Montée sautée retournée** (maintien de la planche par les mains et saut avec demi-tour)
- **Montée surfée** (latéralement par rapport à la planche, pose d'un pied dans la longueur de la planche, appui des deux mains sur le bord opposé, équilibration, ¼ de tour sur le pied d'appui pour poser le deuxième pied et redressement du buste)

## JONGLERIE

Le candidat doit présenter un passing simple aux massues (10 passes), une routine de 10 figures à trois balles (la figure est maîtrisée quand elle est au moins doublée) et après tirage au sort au moins une des techniques ci-dessous. Si le jury l'estime nécessaire, la totalité des techniques pourra être présentée.

### Diabolo

- ⇒ Faire tourner
- ⇒ Corriger les axes
- ⇒ Lancer et rattraper
- ⇒ + 4 figures

### Bâton du diable

- ⇒ Lever et maintenir entre les deux baguettes
- ⇒ + 4 figures

### Cerceaux

- ⇒ Cascade à 3 cerceaux
- ⇒ + 4 figures

### Boîtes

- ⇒ Principes de base
- ⇒ + 4 figures

### Assiettes

- ⇒ Faire tourner l'assiette dans chaque main en démarrage simultané

## EXPRESSION ARTISTIQUE

Le candidat doit présenter un travail artistique préparé sous forme de numéro individuel.

Ce numéro doit durer entre 3 et 6 minutes et mettre en piste l'utilisation d'une technique demandée aux prérequis. Pour celles ne relevant pas des prérequis, le candidat devra solliciter l'accord de la structure organisatrice.

Seront évalués les éléments suivants :

- ⇒ Entrée et sortie
- ⇒ Occupation de l'espace et respect du cercle
- ⇒ Cohérence de la présentation (costume, musique, approche artistique, technique)
- ⇒ Prise en compte du public