

ARTS DU CIRQUE : LA BOULE

LA BOULE :

- L'idéal est de commencer sur des tapis de protection par des exercices de familiarisation à plat ventre sur la boule, afin de ressentir comment elle se comporte ;
- Ensuite les premières montées se font avec deux pareurs latéraux, et la boule placée sur un vieux pneu automobile (cela fait bien travailler les sensations des chevilles et voûtes plantaires).
- Puis faire un chemin de tapis de protection entouré de deux rails de tapis épais autour :
 - o le circassien monte à l'aide de deux pareurs qui font des pas chassés sur les gros tapis et le suivent.
 - o vite enseigner la chute en avant ou sur les côtés avec une attitude de " skieur ", c'est-à-dire saut pieds joints et atterrissage pieds joints genoux pliés.
- Puis accepter que les élèves sortent progressivement du rail de gros tapis mais toujours avec deux pareurs prêts à les réceptionner avant le sol ;
- Petit à petit quand les élèves deviennent autonomes, insister sur le fait de réaliser la montée à quatre pattes (on évitera la montée en sautant directement sur la boule, réservée à des experts familiers de l'engin).

JAMAIS EN CHAUSSETES SUR UNE BOULE d'EQUILIBRE SVP ! (pieds nus ou baskets)