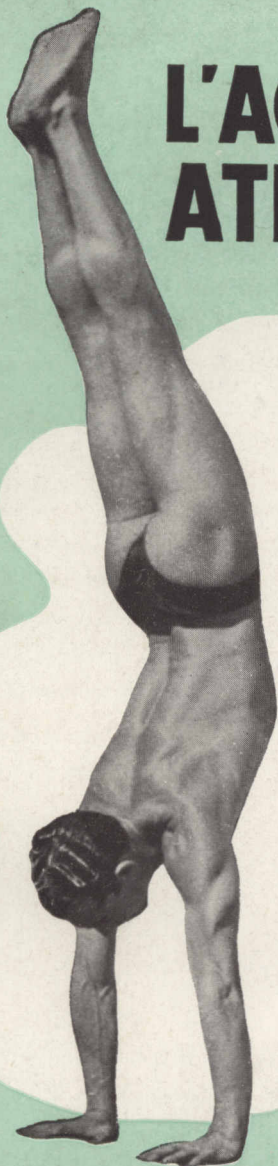


L'ACROBATIE ATHLÉTIQUE



- ÉQUILIBRES
EN SOUPLESSE
- ÉQUILIBRES
EN FORCE
- SAUTS PÉRILLEUX
- EXERCICES ACROBATIQUES

SPORTS
SB

par **Marcel ROUET**

Professeur de Culture Physique

" Apollon 1935 - Le plus bel Athlète de France "

S. BORNEMANN, Editeur

L'ACROBATIE

ATHLÉTIQUE

pot

Marcel ROUET

Professeur de Culture Physique

" Apollon 1935 "

" Le plus bel Athlète de France ••

illustrations de

JEAN BARON

20e Mille

1955

PARIS · **S. BORNEMANN** · ÉDITEUR

15, rue de Tournon

TOULOUSE DROITS RÉSERVÉS

TABLE DES MAITRES

	Avant-Propos. ••••••••••••••••••••	3
I. ~	L'Entraînement à l'Acrobatie.•••••	5
II. ~	La Préparation aux Equilibres..•	8
III. -	Les Equilibres en souplesse..•.....	13
IV. -	La Culture Physique acrobatique.	18
V. -	Les Equilibres en force.	21
VI. -	Les Equilibres combinés.	24
VII. -	Les Sauts périlleux•.....•..	29
VIII. -	Les Exercices acrobatiques	36
IX. -	Les Enchaînements acrobatiques••.	41

DU MÊME AUTEUR

AUI éditions S. BORNEMANN, 15, Rue de Tournon, Paris
 LA CULTURE PHYSIQUE ATHLÉTIQUE. un volume
 in-16 illustré

AVANT-PROPOS

Le succès remporté par' Culture Physique Athlétique (1), cours supérieur de l'ouvrage Santé et Beauté Plastique m'incite à persévérer dans la voie que je me suis tracée en publiant un recueil de méthodes athlétiques, dits acrobatiques. Ainsi, le culturiste et le sportif qui suivront mon enseignement parviendront, sans transition brutale, à la plénitude de leurs facultés musculaires.

On reproche généralement aux culturistes de ne pas posséder une bonne qualité musculaire. Ces critiques tomberont d'elles-mêmes, lorsqu'un adepte de mon enseignement athlétique.

Je n'ai pas la prétention de traiter dans ce modeste opuscule l'acrobatie par le détail; je m'en tiendrai aux mouvements dits de plancher, accessibles à tout athlète bien équipé, délaissant volontiers tous les exercices périlleux réservés aux professionnels de longue date.

À côté des exploits des oedees du music-hall, il existe une acrobatie spéciale, pratiquée dans les gymnases, qui, par son caractère athlétique et la souplesse qu'elle exige, semble être le complément logique et presque indispensable de la culture physique proprement dite.

La pratique des méthodes acrobatiques que nous enseignons complètera le développement musculaire du culturiste et surtout

(i) a; fi - C Physique Athlétique. S. Bornemann, éditeur.

le rendra souple, fort et résistant. L'acrobatie exige une coordination et un contrôle musculaire qu'on chercherait vainement à obtenir par une autre pratique, si ce n'est, peut-être, par la gymnastique aux agrès. De plus, le culturiste se hissera au niveau des athlètes les plus complets du point de vue sportif; il possèdera en outre la beauté plastique.

Qu'on ne dise pas que l'acrobatie est une pratique dangereuse. Notre méthode progressive permet d'aborder sans crainte le saut périlleux. En ce qui concerne l'influence de l'acrobatie sur la santé, n'observe-t-on pas couramment au music-hall des artistes quinquagénaires qui manifestent une vitalité débordante, malgré les efforts journaliers intensifs; aucun, que je sache, n'est mort d'apoplexie, malgré la menace du fameux « coup de bélier » qui suscita tant de polémiques voici quelques années.

Les Américains et les Allemands ont bien compris la valeur éducative de l'acrobatie, car nous avons sous les yeux de nombreuses revues où figurent les exercices acrobatiques les plus variés.

L'acrobatie de plancher doit prendre place à côté des diverses spécialités sportives et réunir bientôt de nombreux adeptes. J'espère être le protagoniste d'un engouement bienfaisant, en vulgarisant, pour la première fois, dans une méthode progressive, les mouvements variés qui composent l'acrobatie et en font le pilier des exercices du corps.

MARCEL ROUET,

S mai 1942.

· L - L'ENTRAÎNEMENT A L'ACROBATIE

Une erreur fondamentale consisterait à considérer l'acrobatie à la lumière des données culturistes. La Culture Physique est une analyse, l'acrobatie une synthèse. L'acrobatie s'assimile au sport par la coordination musculaire qu'elle exige; à la culture physique par l'intensité de la contraction et la souplesse des mouvements.

Certains mouvements paraissent faciles à exécuter; en réalité, ils exigent parfois plusieurs mois d'efforts pour être maîtrisés, voire une année : ainsi l'équilibre d'un bras. Ne vous attendez donc pas à exécuter d'emblée tous les exercices de la méthode, mais soyez assuré que, si vous faites preuve d'une persévérance suffisante, vous serez bientôt un bon acrobate.

La culture physique, surtout la culture physique de force, telle que je l'ai décrite dans *Culture Physique Athlétique* constitue une préparation normale aux mouvements acrobatiques. La pratique concertée de la culture physique de force et de l'acrobatie, fera de vous un athlète complet et harmonieux, qui étonnera par sa valeur musculaire.

Dans la pratique des mouvements acrobatiques, le muscle a besoin de tout son potentiel d'influx nerveux; vous devez, en conséquence, éviter d'accomplir votre séance acrobatique le même jour que les mouvements aux poids légers ou moyens. Cependant, ne travaillez jamais à froid ; échauffez auparavant l'ensemble de la musculature par une série légère exécutée à mains libres, sans aucune contraction volontaire.

L'acrobatie exige un entraînement constant, car sa pratique fait appel à toutes les ressources énergétiques de l'individu.

Vous ne pa-ogresaeresqu'avec une volonté de fer en essayant Ifréquemment les exercices dont l'exécution vous paraît impos- sible. Donnons un exemple : la première fois que vous tenterez .un équilibre en force, vous éprouverez une impression d'impuis- sance absolue. Ne vous découragez pas, réitérez chaque jour et même plusieurs fois par jour, ne fut-ce qu'une jtentative d'équilibre, et vous serez stupéfait de constater bientôt que vous le « montez }) soudainement; vos muscles se seront adaptés et vous aurez trouvé la position adéquate.

Trois séances d'entrainment par semaine sont nécessaires. La durée des séances varie évidemment avec les facultés de résistance du pratiquant, mais on peut poser en principe qu'une heure d'exercice constitue une honnête moyenne. On commence par les exercices les plus difficiles de la série que l'on s'est .proposé d'accomplir, pour terminer par les moins fatigants. Précisons cette règle, en donnant pour exemple l'entraînement aux équilibres. Admettons qu'un pratiquant réussit l'équilibre en souplesse, mais ne parvient pas à monter l'équilibre en force; il commencera son entraînement par l'équilibre en force (fig. 32) essayant de le «partir» même si cela lui semble impossible. Parvenu au stade où la fatigue est excessive PQr permettre de continuer les essais, il passera à des exercices moins pénibles (fig. 1,2, 3, etc.) pour terminer par l'exécution des mouvements qu'il possède déjà parfaitement.

En dehors des trois séances hebdomadaires d'entraînement, il est indiqué de répéter journallement, et même plusieurs fois dans la journée, si les loisirs le permettent, certains exercices isolés pour s'en assurer la maîtrise. C'est ainsi que le débutant devra essayer chaque fois qu'il en aura l'occasion, de tenir l'équilibre en souplesse s'il désire le faire rapidement; il en est de même des équilibres en force et des ponts, à condition de ne pas verser dans l'excès. Ces séances supplémentaires seront extrêmement courte&, tie limiteront à quelques eaaaia

~ ne dépasseront en aucun cas cinq minutes. En acrobatie, on peut affirmer que la répétition fréquente conduit toujours au succès.

TI suffit d'avoir vu une fois un mouvement de culture physique pour le reproduire fidèlement. L'acrobatie est plus complexe, et de même qu'il faut souvent une année pour faire un bon sauteur en hauteur, certains exercices acrobatiques demandent beaucoup de patience; trois mois de travail sérieux sont indispensables pour réussir les équilibres en souplesse.

La culture physique de force est à la base de la pratique acrobatique; elle seule, est capable de donner à l'ensemble de la musculature la vigueur nécessaire. Abordez les mouvements de détente en même temps que les exercices de souplesse. J'entends par mouvements de détente, les sauts périlleux, earpés, etc... Faites beaucoup de sauts à pieds joints; cela vous permettra de bien vous enlever pour les sauts périlleux.

TI n'est pas besoin de beaucoup d'espace pour pratiquer l'acrobatie. Chaque fois que vous le pourrez, entraînez-vous dans votre chambre, mais ne perdez jamais une occasion, au stade, à la piscine, de vous exercer en plein air.

Ne croyez pas que les sauts périlleux sont dangereux. Étudiés comme je le conseille, ils sont les plus simples parmi les exercices acrobatiques. Ne confondez surtout pas souplesse et détente; le saut, c'est de la détente; aucune souplesse n'est nécessaire pour faire le saut périlleux. C'est justement ce qui confère à l'acrobatie sa supériorité sur les autres sports; elle requiert tour à tour la force, la détente, la souplesse et la résistance, faisant souvent appel simultanément à toutes ces facultés.

Comme on travaille à la limite extrême de ses forces, on peut affirmer que l'acrobatie est critère de l'état de santé et de la forme. C'est là que l'on peut constater que cette dernière

'abandonne l'homme entraîné qu~ un Age avancé. Nous connaissons, pour notre part, des acrobates de cinquante ans qui se sont conservés dans une forme corporelle remarquable et dont les qualités athlétiques n'ont pas déchu. Est-ce à dire que l'acrobatie s'adresse à tous sans distinction d'Age? Non ! Un entraînement prématuré entraverait la croissance; il ne faut pas commencer avant l'âge de 16 ans, encore faut-il se montrer circonspect dans le choix des exercices. Jusqu'à l'âge de 20 ans, on se cantonnera dans les exercices de souplesse. Il serait évidemment dangereux de commencer l'acrobatie à cinquante ans; n'étant pas adapté, on risquerait des accidents physiologiques. Mais, si vous êtes déjà accoutumé aux exercices athlétiques, n'hésitez pas à pratiquer notre méthode, il n'y a pas pratiquement pour vous de limite d'âge.

D. - LA PRÉPARATION AUX ÉQUILIBRES

Les exercices préparatoires aux équilibres devront précéder l'apprentissage de l'équilibre, mais seront poursuivis jusqu'à l'exécution parfaite et aisée des équilibres en force et en souplesse; ils seront associés à la culture physique acrobatique que nous avons incorporée sciemment à la place qui lui revenait dans notre programme.

Certains exercices (1, 2, 3, etc.) ressortent davantage de la culture physique que de l'acrobatie; ils sont indispensables pour progresser rapidement. A eux seuls, ils pourraient constituer une culture physique suffisante pour la région supérieure du corps.

Nous avons classé les exercices par ordre de difficulté d'exécution, mais il ne Sera pas interdit d'essayer un exercice

plus difficile avant d'avoir exécuté les précédents parfaitement, Je le répète, en acrobatie, aucun effort n'est inutile. En suggestion, les idées suggérées paraissent n'avoir aucun effet; par la répétition, celui-ci se manifeste toujours de manière impromptue. TI en est de même dans le domaine physique. Vous aurez parfois l'impression de plafonner; ne vous découragez pas, insistez! et vous serez récompensé de vos efforts.

A titre d'exemple, voici comment nous concevons l'entraînement du néophyte aux exercices préparant aux équilibres. Vous pourrez constater que, selon les principes déjà exposés, nous commençons par la difficulté avant que les muscles soient fatigués par des exercices que l'on peut répéter de nombreuses fois, car plus faciles.

1° Le poirier (fig. 5).

2° Flexion ou demi-flexion des bras, pieds au mur (fig. 3).

4° Flexion des bras, jambes surélevées (fig. 2).

5° Flexion des bras à l'appui tendu (fig. 1).

6° Pieds au mur (fig. 6).

Pourquoi n'avoir pas placé les exercices par ordre d'exécution, demandera le lecteur. TI nous a paru indispensable de les classer par ordre de difficulté pour l'édification du pratiquant. Les ayant essayés, il saura bien faire un choix parmi eux, pour établir son plan de travail, en se basant sur nos principes.

La préparation aux &tuiliDret,

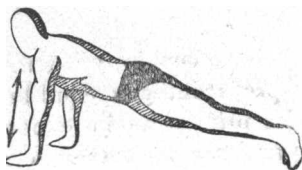


Fig. 1. - Fléchissez et étendez le bras.

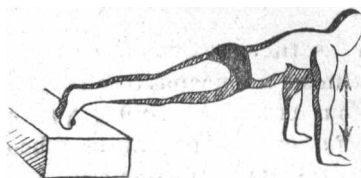


Fig. 2. - Fléchissez et étendez les bras, les pieds sur un meuble, en plaçant les pieds de plus en plus haut.

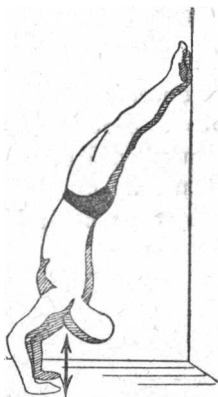


Fig. 3. - Les pieds au mur (fig. 6), flexion des bras et extension-les. Efforcez-vous progressivement, de toucher le sol avec la tête.



Fig. 4. - Voici comment vous devez vous placer pour partir en équilibre. Envoyez bien la jambe arrière tendue; la jambe avant pousse sur le sol en dernier.

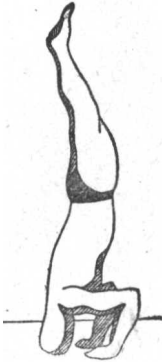


Fig. 6. - Enlevez-vous, la tête au
le loi pour faire le poirier.

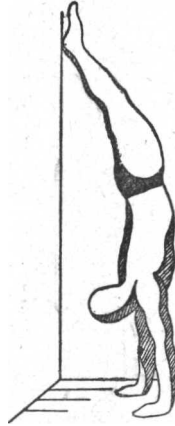


Fig. 8. - Dans la posltion de dtiP3l'l
(fig. 4), élanoez-voue pour lln'lver
pieds au mur.

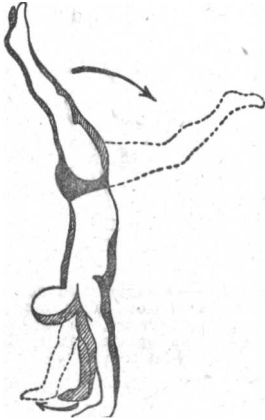


Fig. 7. - Abandonnez ¹ pied au
mur pour apprendre l'équilibre. SI
vous dépassez la verticale, portez un
bru en avant pour nlomber lur le
e6lé.

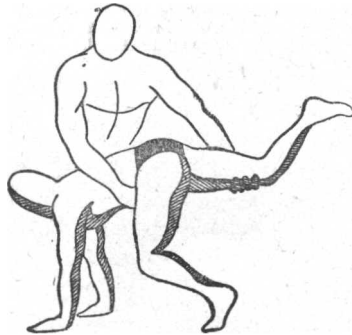


Fig. 8. - Voici comment vous pouvez
vous faire tenir pour apprendre l'6qul-
Ubre.

- PLANCHE 3-

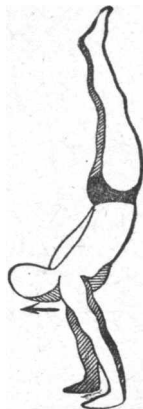


Fig. 9. - SI vous n'avez pas donné assez d'élan ou si vous avez tendance à revenir à la position de départ, portez comme ci-dessus les épaules en avant. (Le mouvement de la figure est exagéré pour démontrer le principe.)



Fig. 10. - SI vous avez donné trop d'élan ou si vous avez tendance à tomber en arrière, portez comme ci-dessus les épaules en arrière en levant bien la tête.

M. - LES ÉQUILIBRES EN SOUPLESSE

On appelle faire un équilibre en souplesse l'action de se mettre dans la position d'équilibre sans que la force des bras aide notablement à la montée des jambes à la verticale.

Il existe de multiples manières de faire les équilibres en souplesse. Nous décrivons seulement l'essentiel, laissant au lecteur le soin d'imaginer d'autres combinaisons.

Avant d'aborder les variétés d'équilibre, il est indispensable de tenir parfaitement l'équilibre normal (fig. 11). Pour ce faire, on se reportera utilement aux explications du paragraphe précédent (fig. 3, 4, 6, 8, 9, 10).

Prenez dès l'origine de bonnes habitudes. Quelques conseils vous aideront à parvenir rapidement au but. Faites table rase des préjugés qui accordent aux équilibres des nécessités de souplesse. La preuve que l'équilibre n'est pas un exercice de souplesse, c'est qu'il est difficilement tenu par les femmes aux reins très souples et que celles-ci sont obligées de se soumettre à un entrainement particulier pour obtenir une contraction suffisante des muscles dorsaux-lombaires.

Pour faire l'équilibre, les mains doivent être placées à la largeur des épaules, les doigts bien ouverts, face en avant. Les bras, au moins pour l'équilibre normal, seront parfaitement tendus, les coudes poussés vers l'intérieur. La tête est levée dès le départ, les épaules surplombant exactement les bras. La jambe droite ou gauche, au choix, est en avant, légèrement déchiée. La jambe gauche ou droite, est en arrière tendue. C'est cette dernière jambe qui va donner l'impulsion aux hanches pour les monter et ainsi mettre le corps dans la position d'équilibre. Envoyez la jambe arrière tendue brusquement en faisant partie le Qlûù~e.m,ent non pas ~ la jambe seule, mais de la

éégion féesfère. Faites-vous. aider au début comme nous le démontrons (fig. 4, 8).

Dans vos essais, efforcez-vous de dépasser la verticale plutôt que de ne pas monter suffisamment, car alors le travail serait inutile, puisque vous n'auriez pas la possibilité de tenir l'équilibre au passage à la verticale.

Prenez l'habitude de bien allonger les pointes des pieds au départ, et aussitôt monté, contractez fortement les muscles des cuisses et serrez les fessiers; ainsi vous serez certain d'avoir les jambes parfaitement tendues. Répétez vos essais jusqu'à la fatigue,

Les autres types d'équilibre procèdent à peu près du même principe ; nous donnons sous les figures *Iu* indication CODvenant à chacun.

Les équilibres en souplesse

L'ÉQUILIBRE NORMAL



Fig. 11. - Les paumes des mains sont placées à la largeur des épaules, les doigts écartés en avant, la tête levée, le corps normalement cambré, jambes tendues, pointes des pieds allongées.

L'ÉQUILIBRE DROIT



Fig. 12. - Les épaules sont bloquées, les reins ne sont pas cambrés. la tête est droite.

L'ÉQUILIBRE, HAINES RÉUNIES



Fig. 18. - Donner un peu plus d'élan que pour l'équilibre normal et allez-vous bien.

L'ÉCART EN ÉQUILIBRE

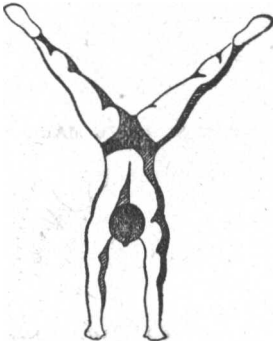


Fig. 14. - Etant en équilibre, amenez les jambes au maximum.

LE GROUPE



Fig. 16. - Etant en équilibre, amenez les genoux sur la poitrine en cambrant davantage le tronc.

LES CISEAUX

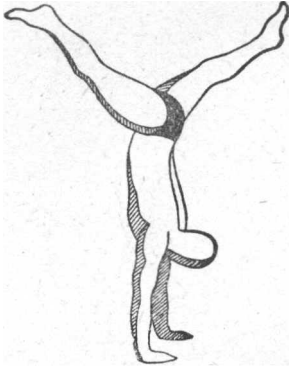


Fig.~16.- Ecartez les Jamb•• 4ana le plan antéro-postérieur. Etendez bien la jambe. veillez à ne pas trop abaisser l'autre.

LA FLEXION DES "AMBES



Fig. 17, - Etant en équilibre, étendez le tibia et l'os du pied, Jamb••

L'ÉQUILIBRE EN ÉQUILIBRE

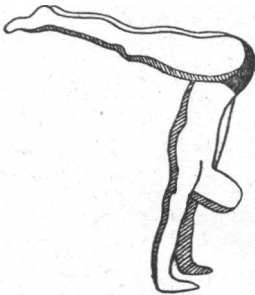


Fig. 18:- Bloquez le tibia et le talon. Gomme pour l'équilibre droit, étendez le plus possible le tibia et le talon. • l'équilibre.

MARCHE sans LES MAINS

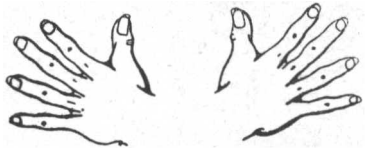


Fig. 19.- Pour marcher, mettez-vous en déséquilibre constant et avancez les mains le plus vite possible.

ITQUU..RE SUR LES AVANT-BRAS

LI: PIQUÉ EN ÉQUILIBRE



Fig. 20. - Pour faire l'« quillonn » sur les avant-bras, il faut bien creuser les coudes.

Fig. 21. - Le « piqué » sur les avant-bras, les bras tendus, les jambes verticalement, les pieds pointés.

L'ÉQUILIBRE D'UN BRAS

L'ÉQUILIBRE EN ROUE

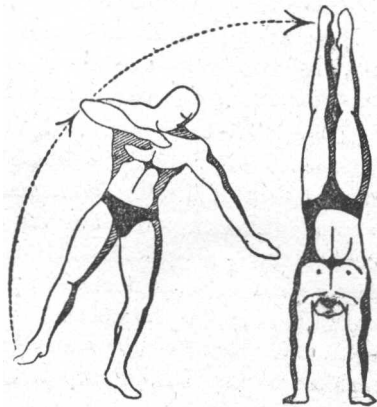


Fig. 22. - L'équilibre sur un bras. Le corps doit être bien tendu, les jambes bien tendues, les bras bien tendus, les pieds bien tendus. Aidez-vous au commencement de l'exercice.

Fig. 28. - L'équilibre en roue. Le corps doit être bien tendu, les jambes bien tendues, les bras bien tendus, les pieds bien tendus.

IV. - LA CULTURE PHYSIQUE ACROBATIQUE

Certains mouvements de base devront être répétés chaque jour par les pratiquants qui veulent rapidement progresser en acrobatie. Ces exercices constituent une culture physique particulière, qui peut être renouvelée sans fatigue excessive. Ces exercices seront conjugués avec les exercices préparatoires aux équilibres; leur ensemble permettra d'entreprendre sans crainte de difficultés insurmontables les équilibres en force, les équilibres combinés et les enchaînements acrobatiques.

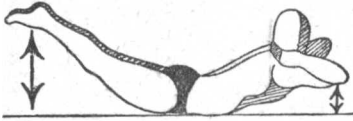
L'acrobatie est une chose très simple dont on peut subordonner la pratique à l'accomplissement aisé des exercices suivants : étant pieds au mur, fléchir et étendre les bras (fig. 3) ; faire le pont (fig. 29) faire le grand écart (fig. 27, 28). Tout l'entraînement visera à effectuer ces exercices facilement. Ce résultat obtenu les exercices acrobatiques s'apprendront rapidement.

Nous avons sélectionné quelques mouvements très efficaces qui vous donneront à la fois la souplesse et la force nécessaires pour réussir les exercices d'acrobatie.

Il est probable que certains mouvements vous paraîtront plus faciles soit par dispositions particulières, soit parce que vous les avez déjà faits. Ne commettez pas l'erreur de délaissier les plus difficiles : insistez au contraire sur ceux qui vous semblent les plus pénibles. A cette condition seulement vous progresserez et serez bientôt apte à faire facilement le pont, le grand écart, la planche et l'équerre, ce qui vous permettra de réussir bientôt les mouvements acrobatiques qui vous semblaient impossibles auparavant.

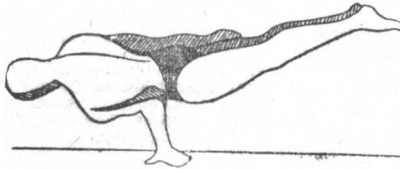
La culture physique acrobatique

LE MOUVEMENT DE BASCULE



Plr. 24. - Sur le ventre, mains il. la nuque, corps cambré, effectuez un mouvement de bascule. Préface à "équilibre en planche.

LA PLANCHE SUR UN BRAS



Fis. 26. - Un bras néohi, prenez appui sur le coude avec la hanche, en maintenant le oorpi horizontal tendu.

L'ÉQUERRE

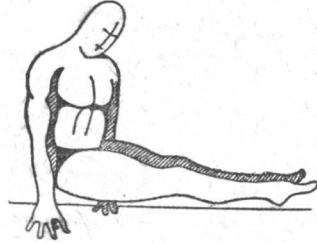
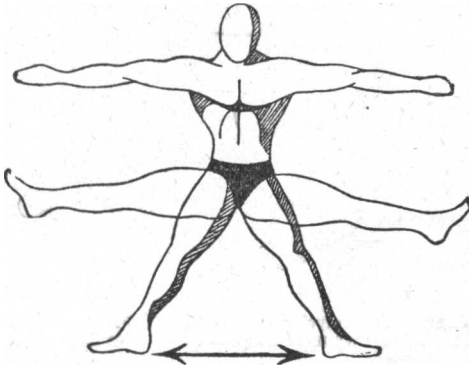


Fig. 211.- Soulevez les Jambes et le corps du sol en restant sur l.. pointu des doi&ta.

LE GRAND tCART DE FACE



na. 27. - o-du lentement id klariaDt Pl ni l.. lambel

PLANCHE II-
LE GRAND ~CART LAT-RAL

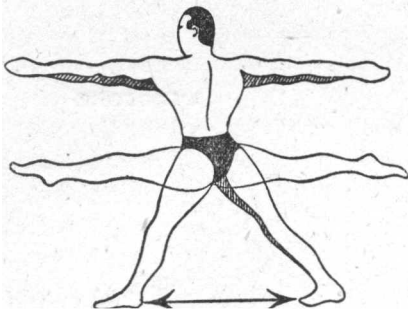
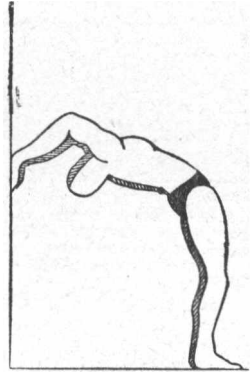


Fig. 28. - Descendez lentement, en 60artant le. jambe. dans le s.... antéro-post6rleur.

LE PONT



FiC. 29. - Desoendu en pont en portant le. cenou en avant et en voua renvervunt en arri6re. Commencez le long du mur.

LE D6BOITe
EN II:QUILIBRE

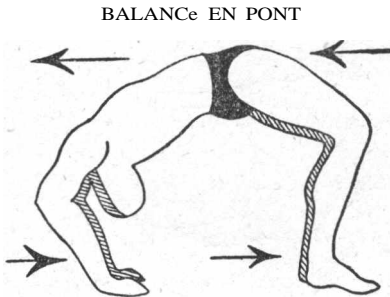
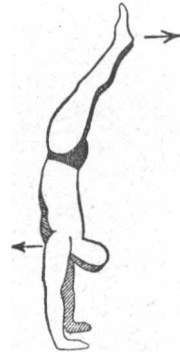


Fig. 30. - Etant en pont, imprimez à yotre corps un mouvement de balanoement d'ayant en arri6re.



FiC. 31.- En iquibre, porln 1• 6paul•• tr6. en arri6re et compense•• le mouvement ea_tant les jambe. le pins peuilole ••• ~ oppoN.

V. - LES ÉQUILIBRES EN FORCE

L'équilibre en force consiste à monter lentement le tronc et les jambes à la verticale, bras tendus ou fléchis. Les équilibres en souplesse vous ont excellemment préparé à l'équilibre en force. La répétition de plus en plus lente du piqué en équilibre permet de passer insensiblement de l'équilibre en souplesse à l'équilibre en force.

Dans l'équilibre en force, une question de structure particulière intervient qui rend plus faciles certains exercices aux uns qu'aux autres. Ce n'est que par la pratique que vous connaîtrez vos possibilités pour tel ou tel exercice.

Malgré cela, il existe une progression commune dont il est impossible de s'écarter si on désire progresser.

Tout d'abord, répétez souvent l'exercice précité. Essayez ensuite le mouvement de bascule jambes fléchies ; le départ, à moins de dispositions particulières, vous semblera, la première fois, impossible. Insistez ! Il y a une position de déséquilibre en avant à trouver. Les avant-bras doivent être absolument verticaux, les bras horizontaux ; dans cette position, les épaules sont en avant de l'axe des mains. Efforcez-vous de bloquer les bras dans la position décrite en rapprochant plutôt les coudes l'un de l'autre.

Faites souvent des flexions de bras, les pieds au mur (fig. 3). Un excellent procédé consiste à placer sous la tête des livres, et à saisir en fléchissant un objet posé dessus, avec les dents. Cet exercice peut s'exécuter aisément étant en équilibre, par l'équilibriste plus entraîné. On place un objet, un mouchoir ou une feuille de papier, etc. plus bas. En réalité, cet exercice exige plus de force des bras que l'équilibre en force, car, dans ce dernier, il suffit que les jambes soient suffisamment montées et dépassent le centre de gravité pour que l'extension des bras soit facile. Le défaut des débutants consiste à vouloir étendre les bras avant que les jambes soient en position verticale.

Les équilibres en planche sont parmi les plus difficiles. On y accède en s'entraînant fréquemment aux exercices préparatoires (fig. 1, 2, 3, 4).

- PLANCHES -

te. équilibres en force

ÉTUDE DU DÉPART

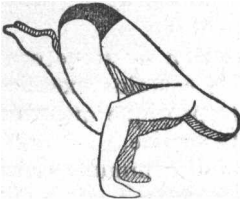


Fig. 82. - Chercher le d'équilibre en avant et à soulever le tronc et les jambes. Ce mouvement peut être pratiqué en prenant appui sur les coudes.

DÉPART POUR LA TÊTE

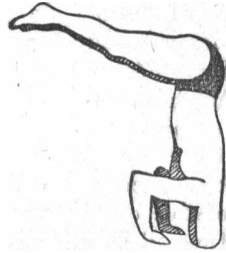


Fig. 13. - Montez les jambes tendues à la verticale en prenant appui sur la tête.

ÉQUILIBRE À DEUX JAMBES

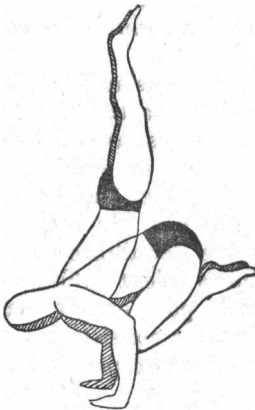


Fig. 34. - Montez les jambes réunies et étendez-les à la verticale.

ÉQUILIBRE À DEUX JAMBES
JAMBES ÉCARTÉES ET TÊTE EN HAUT

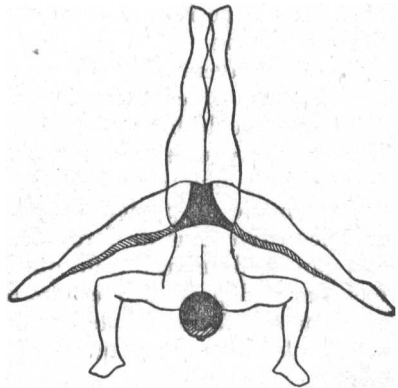


Fig. 85. - Les jambes très écartées se montent lentement et se réunissent à la fin du mouvement.

L'ÉQUILIBRE:
JAMBES RÉUNIES ET TENDUES

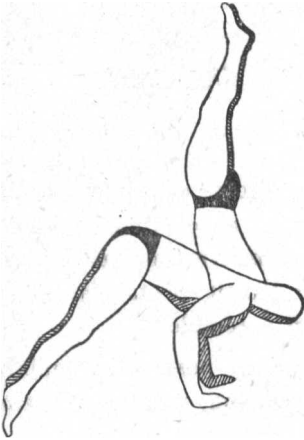


Fig. 38. - Montez le. jambes réunies, en allant bien les pointes de pieds.

L'ÉQUILIBRE D'ARTISTE À GENOUX

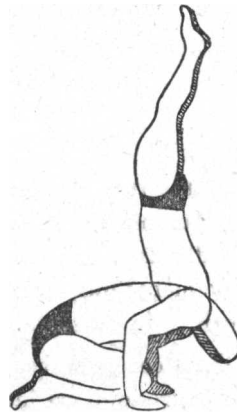


Fig. 37. - Montez comme pour l'équilibre jambes fléchies.

L'ÉQUILIBRE
BRAS ET JAMBES TENDUES



Fig. 88. - Chercher le déséquilibre en avant en avançant fortement les épaules et en tendant bien les bras.

L'ÉQUILIBRE EN PLANCHE

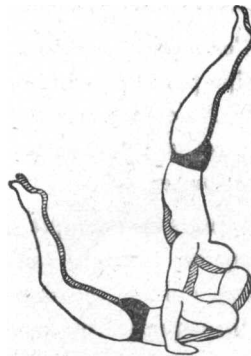


Fig. 89. - Même mouvement que figure 24. Profitez que les jambes soulèvent pour pousser sur les bras.

VI. - LES tQUILmRES COMBINÉS

Vous savez monter l'équilibre en foree et le tenir de différentes manières. TI s'agit maintenant de combiner l'équilibre avec d'autres mouvements pour permettre une succession de mouvements qui, en dehors de leur attrait spectaculaire, feront travailler la musculature dans son ensemble.

Dans ces exercices il y a toujours un passage à l'équilibre; c'est pourquoi il est indispensable que vous teniez parfaitement l'équilibre avant de les essayer.

Vous remarquerez dans la pratique combien la culture physique acrobatique vous sera d'un puissant secours. Pour cette raison, vous ne devez pas la délaissier, mais la pratiquer de concert avec les équilibres combinés.

N'essayez pas tous les exercices à la fois; commencez en principe par le premier et ne passez au suivant qu'après réussite totale. Ne croyez pas que l'exercice est maîtrisé parce que vous l'avez réussi; de nombreux points de détail restent toujours à perfectionner.

Prenons en exemple l'équilibre et la descente en pont. Dans l'exécution correcte, aussitôt que les pieds touchent le sol, le corps doit se redresser; le mouvement est coulé, accompli sans brusquerie, et sans aucun temps d'arrêt. Le débutant marquera presque inévitablement un arrêt à la position de pont, il devra même parfois rapprocher les mains des piede

avant de se redresser. Il y a alors encore un gros effort à fournir avant d'atteindre la perfection.

Certains mouvements sont plus faciles à réaliser sur les poignées d'équilibre (fig. 25). Voici les raisons qui nous incitent à en interdire l'emploi avant d'avoir fait parfaitement les équilibres au sol : un exercice réussi au sol est facile à répéter sur les poignées, l'équilibriste s'habituant aux poignées sera ensuite incapable de tenir un équilibre; on ne peut pas emmener avec soi des poignées d'équilibre, mais on peut s'exercer partout sans poignées.

Ne travaillez aux poignées, ou aux barres parallèles, que lorsque vous serez bien sûr de votre équilibre. A l'appui de ces conseils, mentionnons que nous avons vu de nombreux gymnastes incapables de travailler **au** sol, alors qu'ils étaient excellents aux appareils.

Les équilibres combinés

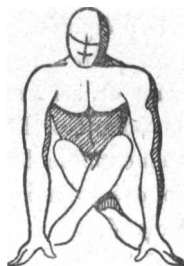
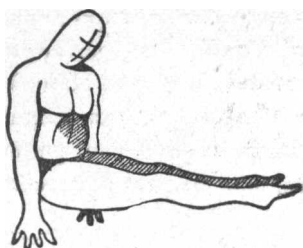


Fig. 40. - Etant à l'équerre, se relever en un seul mouvement et pencher-vous en avant sur le bras croisé et penchez-vous en arrière sur le bras croisé pour monter à l'équilibre.

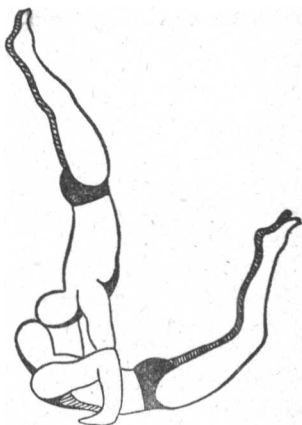


Fig. 41. - Montez à l'équilibre sur la tête et étendez les bras.

Fig. 42. - À l'équilibre, descendez sur les avant-bras en croisant les bras devant vous. Pour remonter, donnez un temps de relâche.

Fig. 48. - Etant à l'équilibre, descendez sur les avant-bras en croisant les bras devant vous. Pour remonter, donnez un temps de relâche.

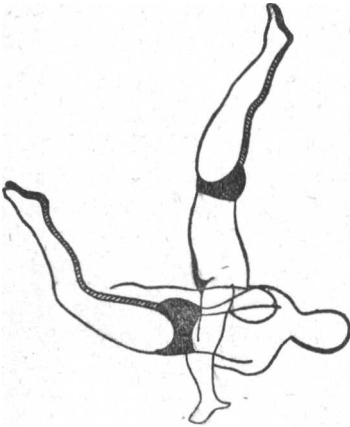


Fig. 44. - Etant en planche sur un bras, montez l'équilibre en creusant bien le cou au départ.

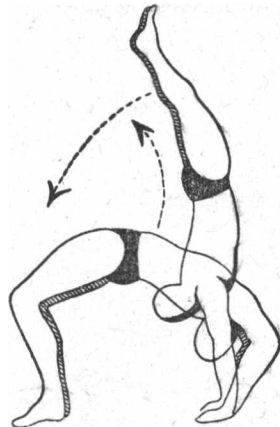


Fig. 45. - De l'équilibre, descendez en pont et redressez-vous.

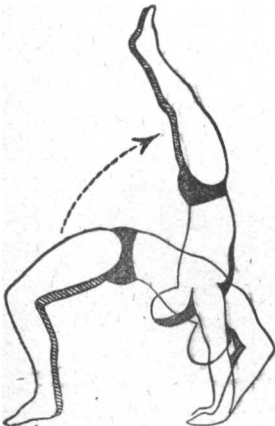


Fig. 46. - De la position de pont, enlevez les jambes pour vous retourner en équilibre.

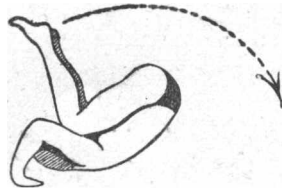


Fig. 47. - Et en équilibre, ne lâchez pas les bras, posez la nuque sur le talon, retournez-vous sur le dos.

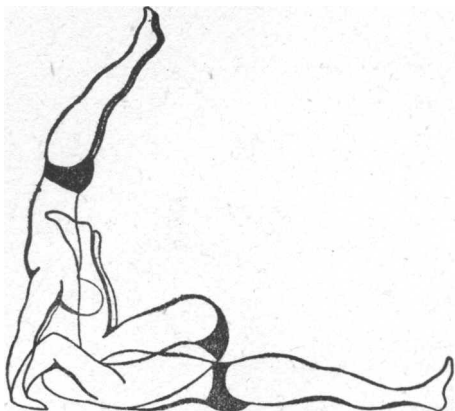
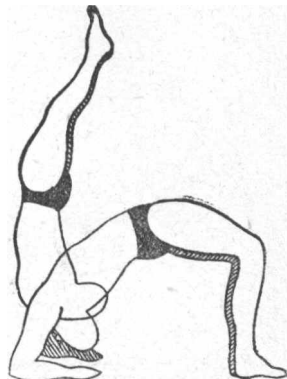
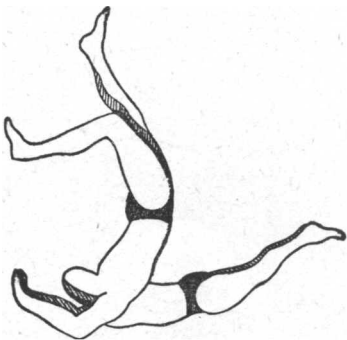


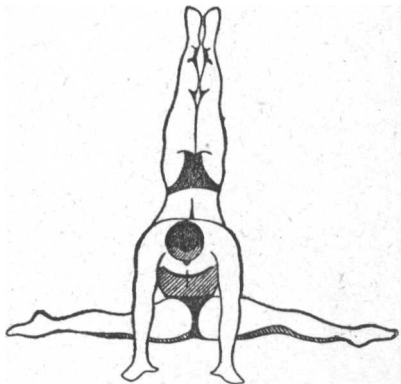
Fig. 48. - Etant sur le dOI, envoye.. le. jambe. à la verticale au-dellus de la tête; renverlez les mains pour pous.er lur l. BOI t vous retrouver .n 6quilibre.



Flc. 49. - D. l'6cullibre lIII' 181avant-bru meU.z-vous .n pont et po.....z lur 181bru.



Il'la. 60. - D. l'6quilibre, parte.. en pont et retomle.. lur une Jamlle en portant l'autr. en avant, pour VOIII retourr H hart (fl&. 28).



Il.. 61. - Do l'isart latiral (fjg. 28). tournel: le buste et ••• tez 'iquilibre.

VII. - LES SAUTS PÉRILLEUX

Le saut périlleux est un mouvement de détente. Il se décompose en plusieurs phases. C'est bien à tort que les profanes imaginent que le saut périlleux est un mouvement de souplesse; on peut avoir des accidents de bois et réussir le saut périlleux.

Nous délaierons volontairement les sauts trop acrobatiques pour n'exposer que la technique des sauts classiques.

Les sauts à pieds joints avec élan et de pied ferme, constituent le meilleur entraînement aux sauts périlleux. Un saut de 10 à 1-20 exécuté avec élan, à pieds joints peut être considéré comme une performance suffisante. L'exercice de la figure 53 complètera cet entraînement. Il s'agira ensuite de s'enlever en élevant les genoux sur la poitrine. Lorsque vous exécuterez correctement cet exercice, vous saurez presque faire le saut périlleux.

Au début, si vous n'apprenez pas les sauts périlleux à la longue chez un Professeur d'acrobatie, il sera nécessaire que vous soyez aidé de trois camarades qui l'étudieront avec vous.

Commencez pas le saut périlleux arrière, le plus facile. Exercez-vous au début sur un tapis ou sur le sable. Munissez-vous d'une ceinture solide (un ceinturon entouré d'étoffe par exemple) que vous mettrez à la taille, et où seront fixées de chaque côté, des cordelettes qui permettront aux assistants de vous tenir (fig. 52).

Le troisième assistant s'assolera, sur le sol, jambes écartées, mains à plat, paumes en haut; vous poserez l'extrémité de vos pieds sur ses mains.

Pour l'exécution du mouvement, un des aides compte jusqu'à trois à haute voix. Au commandement impératif de

trois, l'assistant qui est assis vous soulève brusquement pour vous permettre de vous enlever. Les deux autres vous aident à tourner soit par une claque appliquée sur la cuisse au bon moment, soit en vous soulevant légèrement.

Voyons maintenant quels sont les mouvements que vous devez faire. Au commandement de trois, vous vous enlevez le plus haut possible dans un saut vertical, les bras s'élevant au-dessus de la tête sans raideur. Au maximum de l'impulsion, vous donnez un violent coup de tête en arrière, en groupant les genoux sur la poitrine et en saisissant les chevilles avec les mains, ce qui vous fait tourner. La rotation du corps s'obtient facilement. Il ne reste plus qu'à se dégroupier rapidement pour retomber sur les pieds (fig. 56). Naturellement, ce processus est très rapide.

Voici quelques conseils qui vous permettront d'arriver promptement au résultat souhaité. N'ayez aucune crainte, appris comme je l'indique, le saut périlleux n'offre aucun danger ; enlevez-vous bien, avant de vous grouper pour tourner ; n'oubliez pas que c'est le coup de tête en arrière qui vous permet de tourner ; dégroupiez-vous assez rapidement pour ne pas retomber à genoux ou assis.

Dites-vous bien qu'en aucun cas, vous ne pouvez arriver sur la tête ou sur la nuque ; le pis qui puisse vous arriver est de retomber accroupi, mais vos camarades sont là pour parer la chute.

Bien entendu vous ne réussirez pas à la première Béance, mais celle-ci vous donnera confiance, en vous prouvant que vous êtes capable, après entrainement, de faire le saut périlleux.

Après quelques séances, on se passera de l'assistance de celui qui, assis, donne l'impulsion. Ensuite, on ne fera aider que par un seul assistant, et bientôt on tournera sans aucun secours.

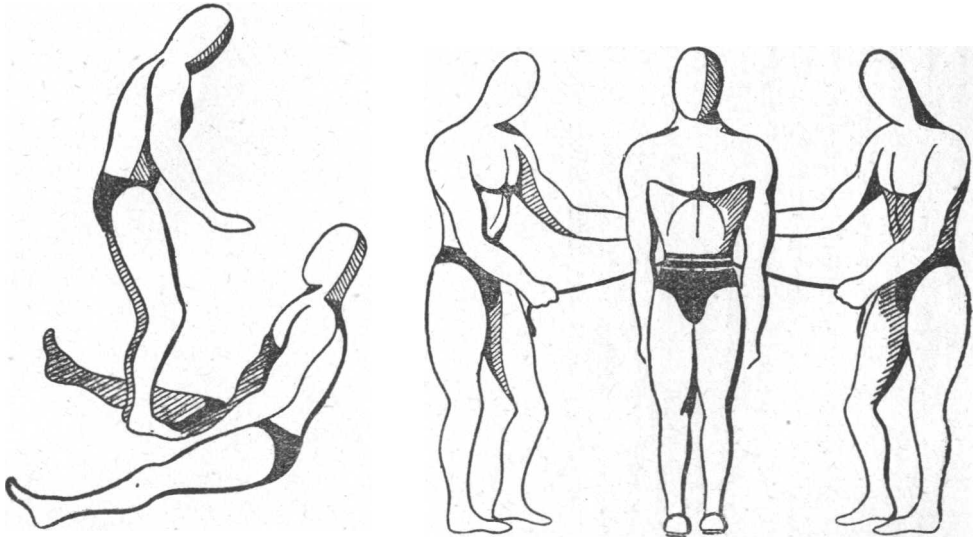
Le saut périlleux avant, avec élan, est relativement facile.

Le principe est le même. Pour le saut périlleux, on s'enlève verticalement après quelques pas de course, abaisse brusquement les bras et la tête en se penchant pour tourner, se dégroupant pour arriver sur les pieds. Un aide peut se placer à l'endroit où l'on tourne pour appliquer une claquette sur la cuisse, s'il voit que l'exécutant ne tourne pas assez.

Le flip-flap arrière s'apprend à la sangle comme le saut périlleux arrière. Partez en donnant un coup de tête en arrière, pour voir le sol, posez les mains au sol et se redresser; l'exercice 64 prépare au second mouvement.

Le saut périlleux avant avec les mains est d'une simplicité enfantine, mais exige comme les autres sauts beaucoup de détente; on peut tricher, au début, en posant au passage la tête sur le sol, ce qui permet de pousser sur les bras pour donner au corps l'impulsion nécessaire pour retomber sur les pieds.

Le. sauts périlleux



Fi. 62. - Au commandement de 3 donne par l'aide qui est à la, l'édouant l'entve verUe" _____ ,
 le ~oupe ment de ~enoux .ur la poitrine, le oupe de tate en arrltre Imprlmentall _pa le _ment
 de rotation ea U ne reltera qu" .e dt~ouper pour retomber .ur le . piede.Lee uafnante qu'e tlonn...t
 de ohaque Cl6tiaideront , tourner et pareront la ohute.Il beloin elt.



l'le. III. - sautez verticalement haut que possible, en levant les bras et en tirant bien am la tête.



..... II" - Sautez verticalement haut, en levant les bras et en levant les coudes sur la poitrine. (Ne pouvez pas tirer la tête en arrière...)

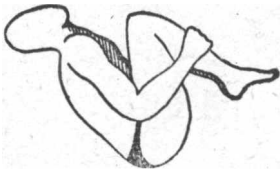


Fig. 55. - Même d'après M. mais au sommet de l'élévation, la tête violemment en arrière, pour tourner en même temps que les mains. viennent se placer am l'arrière.

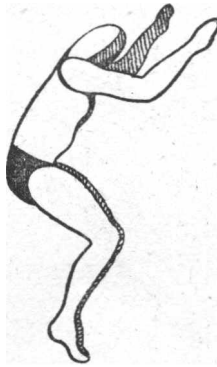
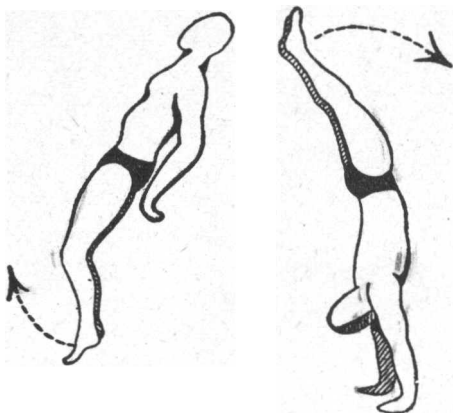
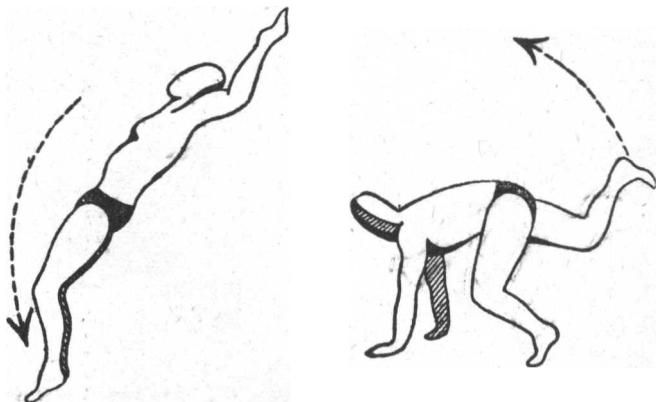


Fig. 56. - Le corps ayant touché le sol, sauter rapidement en levant bien la tête et en levant les jambes. Pour retomber sur les pieds.



Fltr. Il'7. - Le fiip-fiaparrl'" l'apprend •• IaDcle. Partir directement en arrière, pOlezlei malnl au loi et lauter ltD'lei pledl. (Let adel doivent itre .an. pour ne pu Jalscr l'ezioutant arriver sur la ti" l au dibut, pioher plutôt par ca"e d'aide.)



Jlcr68. -. Le aaut piHlleus'a_ '- a••• let IDaIDI.I'U6e_ en pOUdt rapl._
lel..ID&•• IU' le •••••• IDInaD •••••• pOU' toum •••

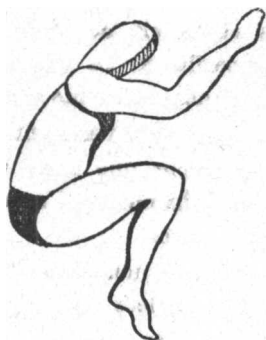
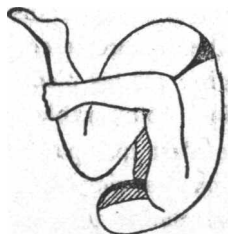


Fig. 69. - Pour le saut périlleux...
 A l'inst. quelq. minutes d'élan, enlever...
 ...oua verticalement, pola-



... 10. - Groupez-vous en baissant
 -u...nt la tête POILL' tourD...
 d.l'P'O..... oua pour arriver sur le
 plecta.

VIn. - LES EXERCICES ACROBATIQUES

Nous savons que les exercices essentiels de l'acrobatie sont l'équilibre, le pont et les sauts périlleux. La réussite de ces exercices permet déjà l'exécution d'enchaînements savants.

Certains mouvements, autres que ceux précédemment mentionnés et rendus faciles par l'entraînement - ce nom avons préconisé, permettront de varier les enchaînements et rendront la pratique acrobatique plus difficile.

Vous pourrez discerner, dans la série que nous vous proposons, des exercices de détente et des exercices de souplesse.

Vous avez certainement vu exécuter des sauts de carpe, les plus classiques des sauts acrobatiques, mais aussi les plus difficiles. L'exécution impeccable du saut de carpe exige beaucoup d'efforts et d'assiduité à l'entraînement, aussi y a-t-il un abîme entre un saut de carpe d'amateur et un saut de carpe de professionnel. Dans le véritable saut de carpe, l'acrobate retombe debout, le corps cambré; le débutant parvient bien à retomber sur les pieds, mais souvent lourdement, et dans une position défavorable pour enchaîner d'autres mouvements.

Ce n'est que par la répétition et l'observation personnelle que vous parviendrez à réaliser un saut de carpe parfait. Commencez par le plus facile, le saut de carpe mains derrière la tête (fig. 61); ainsi vous poussez sur le sol au moment où vous cambrez les reins; vous poursuivrez par le saut de carpe mains aux hanches et mains aux genoux.

Le saut de carpe exige beaucoup de détente. Il est presque impossible d'en expliquer le processus, tant l'exécution est rapide et les efforts coordonnés. Je ne puis que conseiller de-

l'essayer et de le corriger en étudiant les positions des figures. En résumé, le mouvement doit être extrêmement rapide; vous « piquez » les jambes brusquement vers le haut en creusant les reins, en poussant sur les bras et en donnant un violent coup de tête en avant. Comme vous le constaterez aux enchaînements, le saut de carpe peut précéder ou suivre d'autres exercices, mais sa technique ne varie pas.

Le saut en équilibre (fig. 64) s'essayera sur un sol mou, car il est dangereux pour les poignets; commencez par vous recevoir sur les mains dans la position accroupie et redressez-vous progressivement.

L'exercice de la roue exige beaucoup d'élan, les jambes devront passer par la verticale dans la position de l'équilibre (fig. 65, 66).

Le. exercices acrobatiques

MUT DE OARPE

(1^{re} manlère)

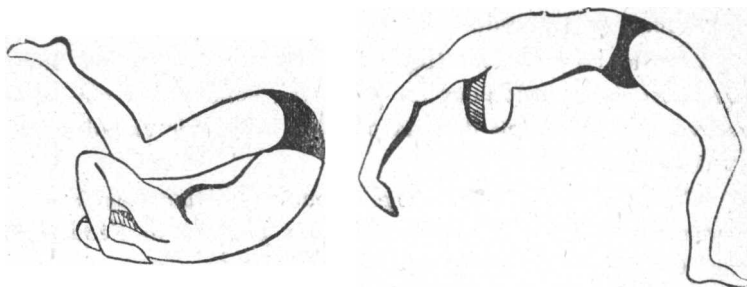
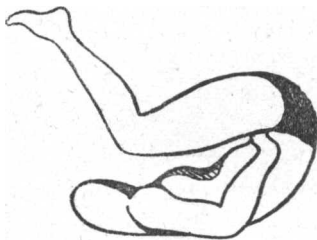


FIG. II. - Amenez les Jambes derrlère VOIU. posez les mains sur le .01 It détendez le oarpa .0 creusant les reins.

BAUT DE OARPK

(2^e maDière)



ne. 3. - Même prinolle que ftpn II
mals l. miÜDS .ux hanch

BAUT DE CARPB

(3^e manlère)



Jl'i&.83.- Même prinolpe que flgun 81
mals lu mains sur le. trenOUL

SAUT & EQUILIBRE

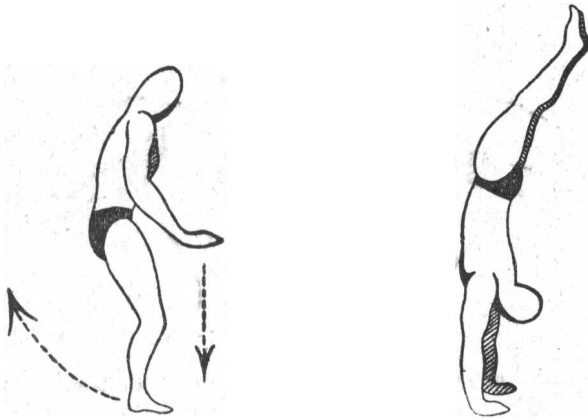


Fig. 84. - Sautez sur place pour vous relever les mains, redressez-vous ensuite et sautez pour vous relever sur vos mains. (Sautez fléchis au début, car l'exercice est dangereux pour le cou.)

LA ROUE

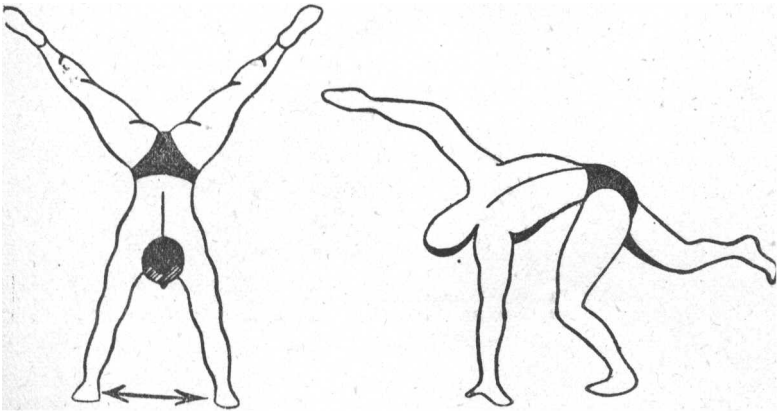
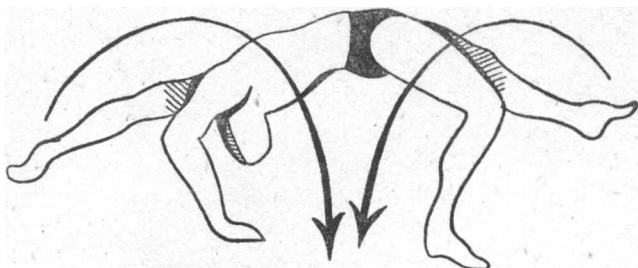


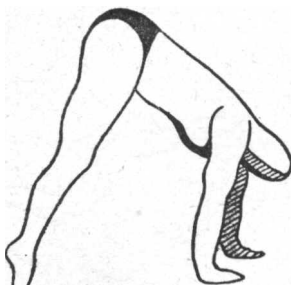
Fig. 85. - Partez sur le dos et par la position d'équilibre jambes écartées.

Fig. 86. - Pour retrouver l'équilibre sur la jambe opposée à la jambe de départ.

LE ROULEAU



".. l'Jo - Etant en pont, l'ov.vea la main et le pied du m6me 06&6 poar_



" ..88.- ..voui retrouver face au sol;
continue. en voua mettant en POI- et
l'InsI cle suit&.

IX. - LES ENCHAINEMENTS ACROBATIQUES

Qu'il s'agisse de sport, que ce soit dans le domaine artistique, il est toujours nécessaire de décomposer avant de devenir virtuose. Si vous nous avez bien suivi, vous êtes maintenant souple et fort, capable d'exécuter facilement les exercices que comporte notre méthode progressive.

D vous reste maintenant à pratiquer le sport acrobatique, le plus athlétique de tous. Si nous avons voulu exposer tous les enchaînements, toutes les combinaisons possibles, nous eussions écrit un volume sans épuiser le sujet; de même qu'en notation musicale, les combinaisons peuvent varier à l'infini.

C'est donc des exemples tirés des exercices de base, que nous proposons à vos capacités. Familiarisé avec ces enchaînements, nous ne doutons pas que vous saurez en trouver de nouveaux; cela ne pourra que rendre la pratique de l'acrobatie plus passionnante.

Certains sujets sont plus aptes à tenir l'équilibre ou à faire le pont, certains autres se révèlent de meilleurs sauteurs, ou excellent dans les sauts périlleux. Il est par conséquent impossible d'établir une progression valable pour tous. Vous choisirez au début les enchaînements qui vous semblent les plus accessibles à vos talents, pour aborder ensuite les autres qui nécessitent parfois un long perfectionnement des points de détail.

Avant d'avoir assimilé la méthode, peut-être vous sentirez-vous apte à accomplir un exercice difficile de cette série. N'hésitez pas alors à tenter l'expérience. Travaillez jusqu'à la réussite. Cela à deux fins : celle de vous aguerrir contre la difficulté, celle de vous encourager dans la pratique acrobatique par la réussite d'un mouvement plus complexe que ne le sont en général les mouvements 001&.

Les enchaînements acrobatiques

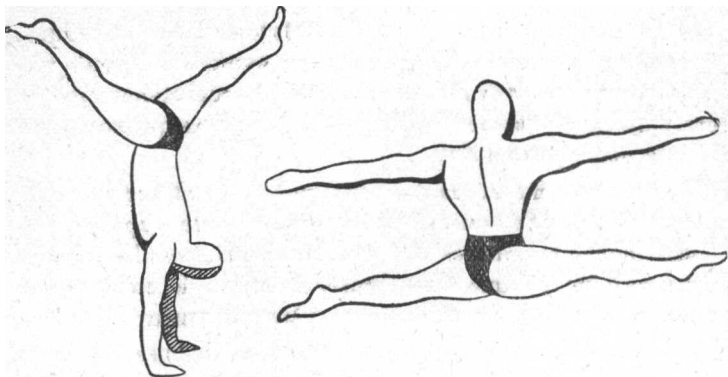


Fig. 69. - FautM j'èQillilln
en couple.~e.

Fig. 70. - Retombez • l'écart..

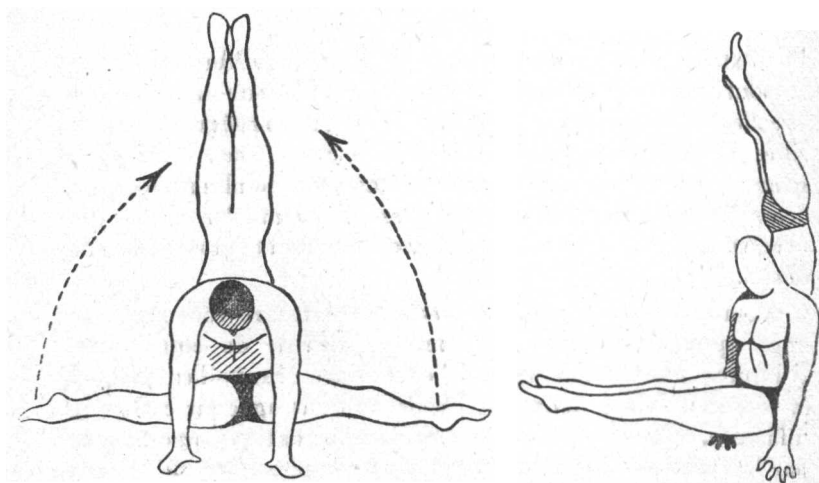
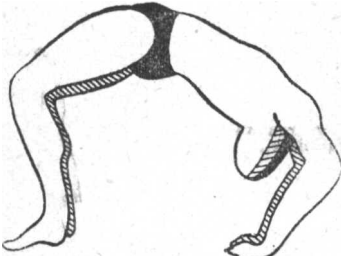
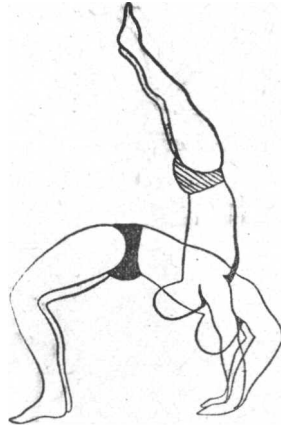


Fig. 71. - Tournez le buste et montez l'éqll-
lm en force. jambes éoar16. et tendu••.

Fig. 71. - Duoendll~ enault<
• l"6querre tr~ lentement



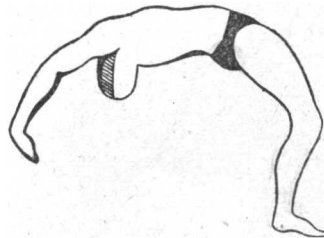
FiC.78.- DMOend• en pont..



Pl& 74. - Surpassez pour VOIU
retrouver en équilibre.



fig. 75. - Desoandez lentement sur
la nuque, en pliant le bras et en
mettant les jambes à l'iquerre •••



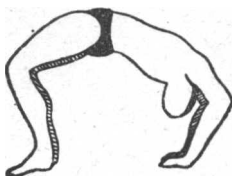
FiC. 711: Et terminez par le saut d.
carpe.



Fig. 77. - Partez en
ouJIMte arrive ...



1"11'.71. - Et retrou...
ous en équilibre...



~. 711: o.o.ncl ... n pOilt. ndressez-vous ..



Fig. 80. - Pour partir
aussitôt en équilibre
bru .t jamb••tanclua.

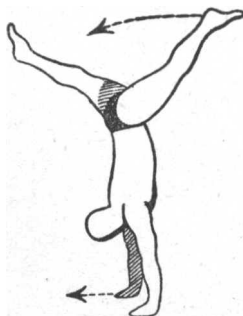


Fig. 81. - Marochez sur l••
mains, en fallant aooJUIUr
aux jambes un mouv.m.nt
iD••rae d. ciseaux. (Avancez
la main cirolte .t ét.ncl•• la
lambe a:auoh ••)



Fig. 82.- Arr6taz..
vous et sauta! sur
l. pieds (fla. 84)

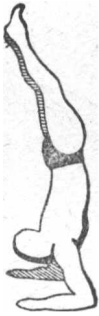
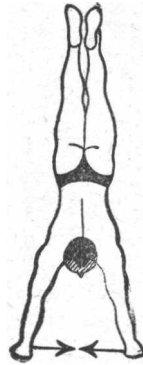


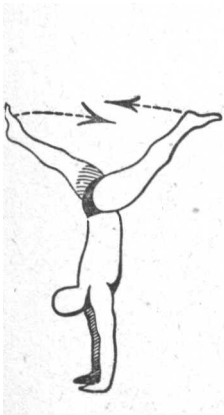
Fig. 83. - Faites l'équilibre sur les u&nt-bru.



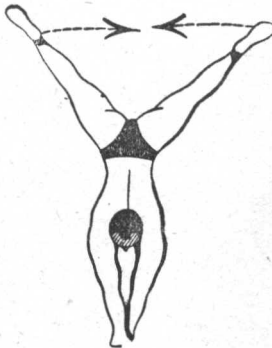
Fl~. 84. - Par un sursaut et une extension des bru. retrollyez.vous en équilibre



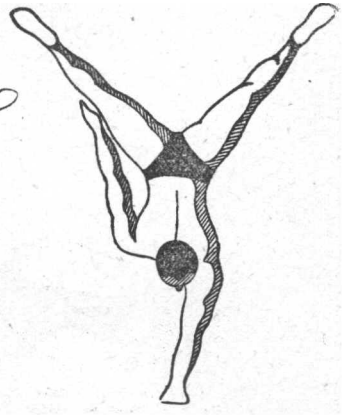
Fl~. 85. - Un autre sur-S&ut vous permettr& de rapproher Jes mains.



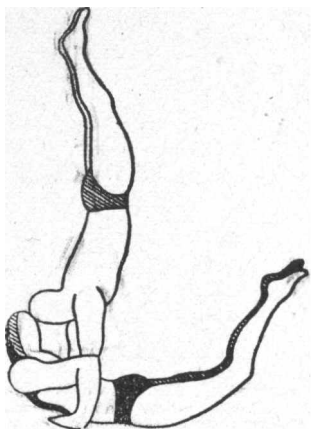
t ig. 86. - Un mouy ** ment de oiseaux d'&yut en &l'riW.-



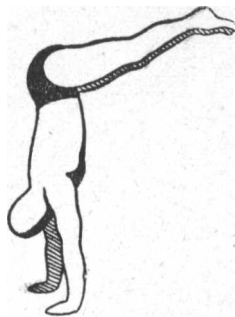
~. 87. - Auquel IUo- c&clera un ciseau ~ r&l.



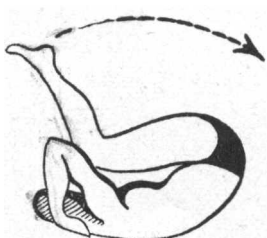
~. 88. - Terminez l'équilibre d'Wt par l'équilibre d'Wt bru



Fl&. 89. - Montez l'6quU~re en planoh •



rie. 90. - De.cendez le. jamb• tendues l l'éQu.r.♦♦



Fi♦♦ 91. - Pose. l&Duke aur 10 ao!
al faitea le aau.t de Clilipe pour VOUE
". "trou..... au l. lam♦♦♦.



na. 92. - Parte. auuft61 .D .au.
.weUll illri♦♦♦

Imprimé en France pour la librairie Bornemann en février 1955
par l'imprimerie WILLAUME-EGRET à Saint-Germain-lès-Corbeil,
O. P. J. A. C. L. 31.1152.
Dépôt légal effectué dans le 1^{er} trimestre 1955.
N° de l'Éditeur: 997. - N° de l'Imprimeur: 922.

S. BORNEMANN, Editeur, 1 S, rue de Tournon, PARIS

COLLECTION SPORTIVE

Dernières Nouveautés:

- LE TENNIS**, par **Yvon Pétra**, un vol. in-16 illustré
- LE BASKET-BALL**, par **A. Boutin-Desvignes**, un vol. in-16 illustré.
- LE HAND-BALL**, à 11 et à 7 joueurs, règles de la Fédération Française de Hand-Ball, un vol. in-16 illustré.
- LE VOLLEY-BALL**, règlement officiel de la Fédération Française de Volley-Ball (seule édition autorisée), un vol. in-16 illustré.
- TENNIS DE TABLE** ou **PING-PONG**, règle officielle de la Fédération Française de Tennis de Table (seule édition autorisée).
- LA CULTURE PHYSIQUE ATHLÉTIQUE**, par **Marcel Rouet**, un vol. in-16 illustré.
- L'ACROBATIE ATHLÉTIQUE**, par **Marcel Rouet**, un vol. in-16 illustré.
- SACHEZ VOUS DÉFENDRE SANS ARMES**, par **E. Stéphan**, Officier de Police, un vol. in-16, avec 28 gravures hors-texte.
- LE JIU-JITSU**, par le Professeur **Oki**.
- APPRENSONS À NAGER**, natation, plongeurs, sauvetage, par **Marcel Boisseau**, un vol. in-16 illustré.
- LE CRAWL en 10 leçons**, par **Georges Pouilley**, ex-Champion et Recordman de France, Professeur de Natation.
- LE NATURISME** en 10 règles, par **Albert Lecocq**.
- SOIS BELLE**, avec un quart d'heure d'exercices quotidiens, par **Mag-Vincelot**, un vol. in-16 illustré.