

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



PAR UN VAGABOND

Wanderer's Training

Bases fondamentales des équilibres sur les mains, première édition

Publié par

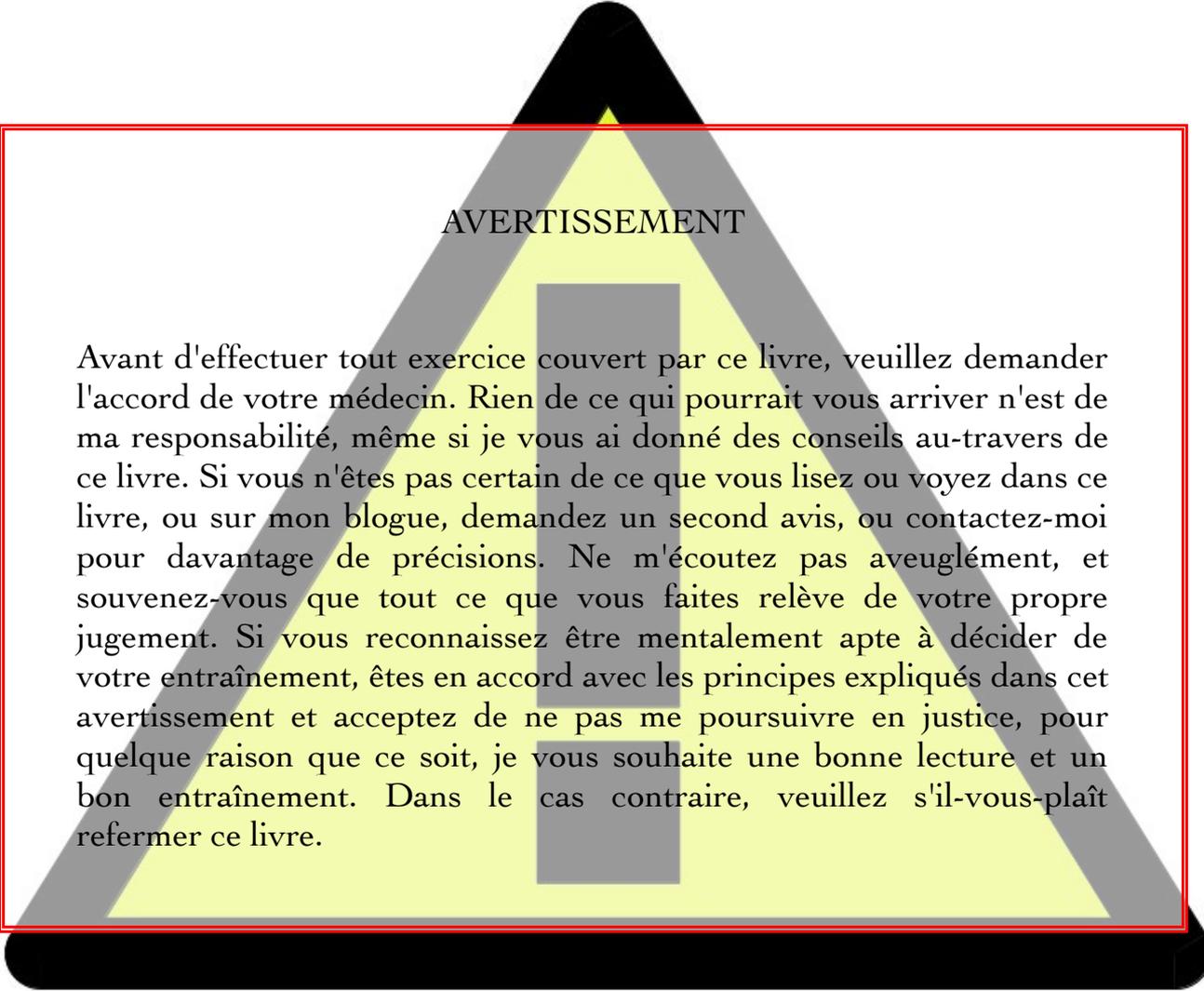
Jonathan Ferland-Valois

jfvtraining@gmail.com

<http://wandererstraining.com/>

Laval, Québec, Canada

Mars 2012



AVERTISSEMENT

Avant d'effectuer tout exercice couvert par ce livre, veuillez demander l'accord de votre médecin. Rien de ce qui pourrait vous arriver n'est de ma responsabilité, même si je vous ai donné des conseils au-travers de ce livre. Si vous n'êtes pas certain de ce que vous lisez ou voyez dans ce livre, ou sur mon blogue, demandez un second avis, ou contactez-moi pour davantage de précisions. Ne m'écoutez pas aveuglément, et souvenez-vous que tout ce que vous faites relève de votre propre jugement. Si vous reconnaissez être mentalement apte à décider de votre entraînement, êtes en accord avec les principes expliqués dans cet avertissement et acceptez de ne pas me poursuivre en justice, pour quelque raison que ce soit, je vous souhaite une bonne lecture et un bon entraînement. Dans le cas contraire, veuillez s'il-vous-plaît refermer ce livre.

TABLE DES MATIÈRES

Préambule.....	1
Chapitre 1 : Se préparer !.....	5
Poignets.....	5
Épaules.....	8
Bras.....	10
Tronc.....	12
Jambes.....	15
Roulade avant.....	18
Roulade arrière.....	19
Roue latérale.....	20
Échauffement des poignets.....	24
Chapitre 2 : Obtenir la bonne forme.....	27
Le gainage sur le dos.....	32
Le gainage sur le ventre.....	33
Le gainage debout.....	34
La position arquée.....	35
Le poirier.....	36
Équilibre dos au mur.....	40
Équilibre face au mur.....	42
Chapitre 3 : Trouver son équilibre.....	45
Équilibre dos au mur.....	48
Équilibre face au mur.....	49
Équilibre face au mur avec mouvement des épaules.....	51
Montée à l'équilibre avec un pas.....	53
Montée à l'équilibre groupée.....	54
Se tenir sur les doigts.....	55
Pompes de doigts.....	56
Se repousser avec les doigts en équilibre au mur.....	57
La boulette.....	57
L'équerre.....	59

Chapitre 4 : Divers moyens de se rendre à l'équilibre.....	63
Montées à l'équilibre dans des pentes.....	63
Équilibre en force.....	64
Roue à l'équilibre.....	70
Renversement arrière à l'équilibre.....	70
Streuli (roulade arrière à l'équilibre).....	72
Roulés à l'équilibre.....	74
Prise d'élan à l'équilibre.....	75
Balancé à l'équilibre aux barres parallèles.....	78
Roulades mako.....	79
Sauts vers l'équilibre.....	80
 Chapitre 5 : Améliorer son équilibre.....	 84
Tenir son équilibre pendant longtemps.....	85
Changements de posture.....	86
Tenir son équilibre sur différents objets.....	88
Bouger sa tête, fermer ses yeux et changer de posture.....	92
Tenez-vous en équilibre sur différentes parties de votre corps.....	94
 Chapitre 6 : Se déplacer sur les mains.....	 98
Marcher sur les mains.....	98
Descendre et monter des rebords.....	105
Sauter sur les mains.....	108
Taper ses cuisses.....	110
Effectuer des parcours d'obstacles.....	111
 Chapitre 7 : Organiser ses entraînements.....	 113
 Postface.....	 123
 Annexe 1 : S'échauffer.....	 127
 Annexe 2 : Jouer à rajout.....	 135
 Annexe 3 : Distinctions anatomiques.....	 136
 Vocabulaire et équivalents anglais.....	 142
 À propos de l'auteur.....	 144

PRÉAMBULE

Alors, vous voulez apprendre à faire un équilibre sur les mains. Vous vous êtes procuré le bon livre pour ça. Après beaucoup de travail acharné, vous obtiendrez sans doute un équilibre sur les mains extrêmement stable, qui pourra servir à une grande variété de buts. Mais ce livre ne s'arrête pas là. Il couvre une grande variété d'exercices utiles pour obtenir un équilibre des plus stables qui soit. Beaucoup de gens peuvent tenir un équilibre sur les mains, mais peu le font correctement. Vous verrez plus loin ce que j'entends par correctement. Mais c'est ce que je vous apprendrai à faire au-travers de ce livre.

Les raisons pour lesquelles vous pourriez souhaiter apprendre les équilibres sont diverses. Que vous soyez un aspirant gymnaste ou acrobate, un traceur, un athlète de force, un bboy ou autre danseur, ce guide vous aidera à obtenir un équilibre très très stable et polyvalent, c'est-à-dire que vous pourrez l'adapter à n'importe quel environnement. Le travail des équilibres en soit n'apporte pas nécessairement une force qui sorte de l'ordinaire, mais avoir un équilibre solide permet de pratiquer des exercices qui éventuellement vous donneront une force surhumaine. Le travail des équilibres permet aussi d'utiliser sa flexibilité de manière active (apprendre à utiliser une plus grande amplitude de mouvement), de prendre conscience de sa posture et de son corps en général, de pratiquer un art qui ne nécessite que son corps, et de gagner des paris dans les bars ou de se faire de l'argent sur la rue si jamais on est mal pris. Mais la meilleure raison de pratiquer les équilibres, c'est tout simplement...

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

parce qu'on aime ça. Pour beaucoup de gens, les équilibres sont une obsession.

Le contenu de ce livre, vu plus en détail, vous préparera à apprendre les équilibres sur une main. Mais les équilibres sur une main ne sont pas compris dans cet ouvrage, pour la simple et bonne raison que chaque fois que j'ai vu une personne essayer de faire des équilibres sur une main, elle n'était pas prête. Même après des mois de pratique, elle n'arriverait toujours pas à avoir le moindre contrôle. La raison est simple : les gens essaient trop tôt d'apprendre l'équilibre sur une main, et leur temps serait bien mieux utilisé s'ils se concentraient sur l'obtention d'un meilleur équilibre à deux mains, d'une meilleure connaissance de leur corps et de l'acquisition d'un excellent contrôle. Pour y arriver, il vous faudra non seulement les connaissances que ce livre prodiguera, mais aussi beaucoup de travail, beaucoup de détermination et de patience. Pour votre équilibre à une main, vous devrez probablement trouver une personne pour vous enseigner et corriger votre posture, ne serait-ce que pour quelques semaines. Une fois la posture acquise et maîtrisée, vous pourrez poursuivre votre entraînement par vous-même. Il n'est pas impossible non plus d'apprendre seul, à condition d'avoir les bases nécessaires... vous voyez où je veux en venir ? Bref, retournons à nos moutons.

Voici un aperçu du contenu de ce livre : premièrement, les prérequis nécessaires à l'apprentissage de l'équilibre. Ceux-ci ne sont pas trop difficiles à obtenir, à une exception près : la flexibilité des poignets. Les gens qui n'ont pas les poignets très flexibles mettent beaucoup de temps à améliorer leur condition. Ensuite, je parlerai de l'équilibre en lui-même, de comment en sortir, des moyens de l'apprendre. Puis des moyens de se rendre à l'équilibre. Le sujet finira par porter sur les exercices et mouvements pour solidifier son équilibre, sur les déplacements sur les mains et sur l'organisation de ses entraînements. Suite à ce contenu principal se trouvent trois annexes et un lexique. La première annexe est un exemple

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

d'échauffement, la deuxième contient les règles d'un jeu, et la troisième contient des distinctions utiles à l'apprentissage de l'équilibrisme et de la gymnastique. Le lexique, quant à lui, est une liste de termes français spécifiques suivis de leur équivalent anglais.

Si ce contenu peut sembler fade, en pratique, il est très intéressant, parce que les exercices en question sont en fait souvent des mouvements acrobatiques amusants à pratiquer et qui représenteront un défi. De plus, travailler fort ses bases permet d'apprendre plus rapidement, parfois presque instantanément, des techniques plus avancées.

Je suggère d'utiliser ce livre de la manière suivante : lisez-le en entier, avant de commencer à vous pratiquer. Puis, mettez en pratique les trois premiers chapitres, dans l'ordre. Lorsque vous pourrez tenir vos équilibres pendant 30 secondes presque coup sur coup, vous pourrez passer aux chapitres suivants. Mais soyez certain d'avoir bien appris les trois premiers chapitres d'abord. Aussi, prenez tout votre temps pour appliquer le contenu de ce livre. Il ne s'agit pas d'une course, mais d'un travail de longue haleine qui doit être bien fait pour obtenir un jour des résultats magnifiques. Je vous avertis : cela prend des années. Des mois de pratique régulière et assidue pour tenir son équilibre pendant 30 secondes coup sur coup. Des années pour forger un équilibre solide comme le roc. Lorsque vous aurez un équilibre solide comme le roc, que vous maîtriserez tous les exercices mentionnés dans ce livre avec une stabilité infaillible, vous pourrez apprendre plus rapidement les exercices avancés, et votre progression sera moins frustrante. D'ailleurs, à mon avis, le seul moyen d'apprendre l'équilibre à une main par soi-même et sans aide extérieure est d'avoir un équilibre à deux mains dont la stabilité frôle la perfection. Toute personne ne possédant pas un équilibre relativement stable et qui essaierait d'apprendre l'équilibre à une main s'y casserait les dents, ou mettrait un temps interminable à l'apprendre, cumulant des milliers d'essais infructueux avant de seulement commencer à avoir des résultats.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

Alors prenez votre temps. Soyez perfectionniste. Vous devrez l'être. Ne faites aucune concession, sauf pour des raisons de santé. Respectez les consignes de ce guide, et soyez très méthodique. N'hésitez pas à vous rendre dans la zone membres de mon site pour y regarder les vidéos de démonstration des techniques et exercices. Au moment où j'écris ces lignes, il n'y a que peu de vidéos disponibles, mais ma collection s'étoffera au fil du temps. Si vous avez une requête spéciale pour un vidéo d'un mouvement qui se trouve dans ce livre, contactez-moi.

Accès à la zone membres*

*Si vous n'êtes pas déjà connecté à votre compte, utilisez le lien « Connexion », sous le titre « Membres », en bas à droite sur mon site Internet.

CHAPITRE 1 : SE PRÉPARER !

L'apprentissage des équilibres nécessite quelques prérequis. Les voici, par région du corps. Pour chaque exercice, bougez lentement et contrôlez tout ce que vous faites. C'est important pour éviter les blessures. Faites aussi un échauffement léger avant de commencer. Si vous ne savez pas quoi faire comme échauffement, regardez la **première annexe** de ce livre.

Poignets

Pouvoir obtenir un angle de moins de 90 degrés au niveau du poignet. Pour vérifier, agenouillez-vous, mettez vos paumes à plat sur le sol, les doigts pointant vers l'avant, et avancez vos épaules le plus loin possible vers l'avant, tout en gardant vos coudes parfaitement tendus. Pour garder vos coudes parfaitement tendus, tournez leur intérieur vers le milieu, légèrement vers l'avant, et poussez-les dans cette direction. N'initiez pas la poussée à partir de vos épaules, mais à partir de vos coudes. Ainsi, vous serez certain d'isoler les poignets et de pouvoir mesurer précisément leur flexibilité. Pour une flexibilité adéquate à une pratique des équilibres, vos épaules devraient pouvoir se rendre au moins au-dessus de vos jointures.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Remarquez que mes épaules vont bien au-dessus de mes doigts, donnant à mes poignets un angle de moins de 90 degrés.

Si vos poignets ne sont pas assez flexibles, vous n'avez pas nécessairement à vous inquiéter, vous pourrez augmenter leur flexibilité petit à petit. Mais si vous êtes très loin des 90 degrés, ça risque de prendre beaucoup de temps. J'ai déjà rencontré une personne dont les poignets étaient si peu flexibles qu'elle ne pouvait simplement pas pratiquer les équilibres sur la paume des mains, elle devait les faire sur les doigts. Et même si elle travaillait sa flexibilité de poignets de manière très ardue, celle-ci ne s'améliorait que très peu. Heureusement, ce genre de cas est rare.

Pour augmenter la flexibilité de vos poignets, pratiquez l'exercice pour vérifier leur flexibilité (celui que vous venez juste de voir) en essayant de pousser vers l'avant un peu plus. Poussez doucement. Il est normal de ne pas vous sentir confortable dans cette position, mais si vous ressentez une douleur dépassant l'inconfort, arrêtez. Travaillez aussi la flexibilité de vos poignets dans le sens opposé. Agenouillé, mettez le dos de vos mains à plat sur le sol, les doigts vers vous, et reculez les épaules, les bras tendus.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Le dos des mains au sol, reculez vos épaules pour étirer le dos de vos poignets.

Vos poignets devraient aussi être assez solides pour supporter votre poids, ou la plus grande partie de celui-ci, sans douleur. Pour vous en assurer, placez-vous en position de pompe. Vos poignets ne devraient pas faire mal. À présent, avancez vos épaules. Vos poignets ne devraient toujours pas faire mal. Essayez la même chose, mais avec vos pieds surélevés.



Mes poignets peuvent supporter mon poids sans aucun problème dans ces trois positions.

Vos poignets ne devraient toujours pas faire mal, et ils ne devraient jamais être réellement douloureux lors de votre pratique des équilibres. Apprenez à reconnaître la différence entre douleur et inconfort. Un inconfort, c'est lorsque ça tire. Une douleur, c'est lorsqu'on se dirige vers une blessure, ou qu'on est blessé. Une douleur n'annonce pas nécessairement une blessure, mais vous ne voulez pas vous rendre là.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

Épaules

Pour faire un bon équilibre, vos épaules doivent pouvoir s'aligner avec le reste de votre corps. Pour vérifier que vos épaules sont assez flexibles, couchez-vous sur le dos, les bras le long du corps, sur une surface plate sur laquelle vos bras glisseront facilement. Mettez le dos de vos mains à plat contre le sol, et gardez le derrière de vos épaules et vos fesses contre le sol en tout temps. Tous ces points de contact ne doivent en aucun cas décoller du sol. Puis, en glissant vos bras tendus contre le sol, levez vos mains au-dessus de votre tête, lentement. Si vos mains décollent avant d'être au-dessus de votre tête, vous devez travailler votre ouverture d'épaules.



Dans la troisième image, mes épaules, coudes et mains touchent le sol, donc je passe le prérequis. Dans la quatrième, teintée en rouge, il y a un espace entre le sol et mes bras, ce qui indique que je dois davantage travailler sur la flexibilité de mes épaules.

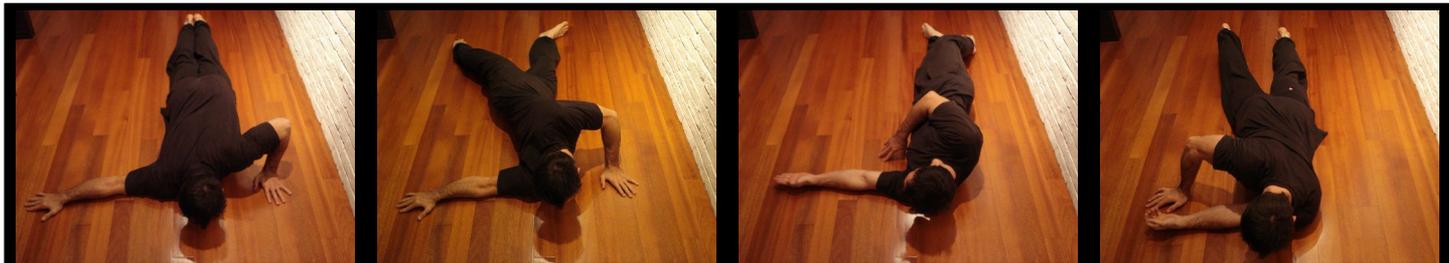
Peu importe si vous êtes assez flexible ou pas, travailler sa flexibilité d'épaules est utile. Voici quelques moyens de travailler l'extension de ses épaules. Mettez-vous à genoux, allongez vos bras tendus devant vous, levez vos fesses et touchez le sol avec vos aisselles, ou essayez de le toucher. Vous pouvez demander à un partenaire d'entraînement de pousser sur vos épaules, ou le faire contre le mur pour mettre plus de pression. Faites ces exercices vos mains à plat, et sur le côté, pour obtenir un étirement différent.



Si vous ne pouvez pas descendre plus bas sur le sol, ou si la pression n'est pas assez forte, faites l'étirement du chat contre le mur, et poussez avec votre jambe la plus éloignée du mur. Voici aussi les deux façons de placer ses mains. Paumes à plat contre le sol, ou côtés des mains contre le sol.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

|| Voici quelques autres étirements à utiliser pour vos épaules :



Étire le grand pectoral et le deltoïde antérieur.

Étire le deltoïde postérieur et plusieurs muscles adjacents.



Pensez aussi à étirer vos épaules en rétropulsion.

Pratiquez aussi vos dislocations d'épaules avec un bâton ou une serviette. Allez-y doucement, bougez très lentement, ne donnez pas de coup. Faites environ 5 répétitions par série. Changez l'angle de votre corps, aussi, pour bâtir votre amplitude de mouvement des épaules. Travaillez sur le ventre et sur le dos. Lorsque vous devenez confortable avec le mouvement et que vous le faites sans effort, ajoutez des poids légers sur votre bâton. Si vous utilisez une serviette, attachez-les à vos poignets.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Tenez votre bâton les mains en pronation, à une distance à laquelle vous pourrez faire une rotation complète avec le bâton. Levez celui-ci au-dessus de votre tête, et poussez vos bras vers l'arrière. Vous sentirez vos épaules tourner, et pourrez descendre le bâton jusqu'à votre bas du dos. Gardez les bras tendus, et effectuez la dislocation les deux bras en même temps. Si vous ne pouvez pas le faire sans qu'un bras passe avant l'autre, utilisez une prise plus large. Ajoutez aux dislocations sur la table des levers de bras. À plat ventre, placez vos mains à la largeur de vos épaules sur le bâton. En gardant vos bras tendus, levez le bâton le plus haut possible en utilisant seulement les épaules, sans arquer le dos.

Concernant la force de vos épaules (et des bras en général), vous devez être capable de supporter votre poids. Mettez-vous à quatre pattes, dos au mur, assez près de celui-ci. Allongez vos épaules, mettez un pied sur le mur, soulevez votre corps, et mettez l'autre pied sur le mur. Marchez avec vos mains jusqu'à ce qu'à ce qu'elles soient à une cinquantaine de centimètres du mur et que vos pieds soient le plus haut possible sur celui-ci, puis redescendez. Si vous sentez que vous manquez de force à un moment où à un autre, pratiquez-vous à monter et descendre du mur ainsi, jusqu'à ce que vous vous sentiez assez confortable pour pouvoir y rester facilement.



Pas à pas, montez sur le mur jusqu'à ce que presque tout votre poids repose sur vos mains. Si vous pouvez tenir ainsi assez facilement, vous pouvez apprendre à faire un équilibre.

Bras

Les bras ne nécessitent pas vraiment de flexibilité. Diverses positions de coudes sont possibles. Certains coudes font de l'hyperextension. Ceux qui ont ce type de coudes devront s'assurer que leurs coudes ne font pas mal lorsqu'ils pratiquent. De bons biceps aideront à stabiliser leurs coudes. D'autres ont des coudes ne pouvant pas se rendre à 180 degrés, donc ne pouvant pas bloquer. Ils

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

devront s'assurer qu'ils sont assez forts pour garder leurs bras aussi droits que possible.

J'ajouterai un prérequis de force très simple et que je suis certain que tous ceux qui se mettent les mains à la pâte peuvent atteindre, à moins de souffrir d'un handicap : vous devriez être capable de faire 10 pompes. Ce n'est en réalité même pas nécessaire, mais ça offre une marge de sécurité que je veux que vous ayez avant de commencer à vous pratiquer.



Les pompes sont un excellent exercice pour les bras et la poitrine. Utilisez-les en abondance, et utilisez des variations plus avancées lorsque les pompes normales deviennent trop faciles. Ça vous aidera à mieux progresser dans vos équilibres. Gardez les coudes rentrés.

Pour réussir à faire 10 pompes, il faut... faire des pompes régulièrement. Si vous n'êtes pas capable de faire des pompes, pratiquez-vous à les faire sur les genoux jusqu'à ce que vous gagniez la force de les faire sur les orteils, ou pratiquez-les avec les mains surélevées. Si vous n'arrivez pas à les faire sur les genoux, faites-les sur un mur, jusqu'à ce que vous gagniez la force de les faire sur les genoux.



Sur le mur, puis à genoux. Ensuite, des pompes régulières (voir le cadre plus haut), puis avec les pieds surélevés, et avec les pieds surélevés et les hanches fermées. Il existe plusieurs dizaines, voir centaines, de variations de pompes.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

Tronc

Pour la pratique d'un équilibre simple, le tronc ne doit pas disposer d'une immense flexibilité. Si vous êtes capable de vous pencher pour ramasser un objet sur le sol, vous êtes en mesure de pratiquer les équilibres de base. Mais une plus grande flexibilité est très fortement conseillée, non seulement pour pouvoir aller plus loin et maîtriser plus de mouvements que le simple équilibre (et donc avoir un très bon équilibre), mais aussi pour éviter les blessures et pratiquer de manière sécuritaire. Voici deux tests pour vérifier la flexibilité de votre tronc.

Premièrement, tenez-vous droit. En gardant les genoux complètement tendus, touchez vos orteils. Si vous touchez vos orteils, vous êtes assez flexible, mais il vous faudra continuer de travailler fort pour le devenir encore plus. En particulier pour apprendre les équilibres en force.



Sans une flexibilité supérieure, il est difficile d'apprendre les équilibres en force, que je considère être une base fondamentale des équilibres et des exercices effectués avec les bras tendus (comme la planche). Alors, travaillez votre fermeture carpée !

Pour la flexibilité de votre colonne vertébrale (et de vos abdominaux et fléchisseurs de hanches), couchez-vous à plat ventre. Mettez vos mains à côté de votre poitrine, et poussez le sol de manière à ce que votre dos arque. Vos épaules doivent monter, et vos hanches doivent rester au sol.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



En plus d'être un bon échauffement, cet étirement est une étape vers le pont, qui est lui-même un exercice menant à ce qu'on appelle l'équilibre mexicain.

Si vous pouvez complètement tendre vos bras, avec vos épaules au-dessus de vos mains et vos hanches sur le sol, votre dos est suffisamment flexible pour pratiquer de manière sécuritaire. Si vous n'avez pas réussi à tendre vos bras, pratiquez cet exercice régulièrement, jusqu'à ce que vous puissiez le faire avec les bras tendus. Lorsque vous avez réussi, tirez la tête vers l'arrière, pliez les jambes, et essayez régulièrement de toucher votre tête avec vos pieds.

Tout comme pour la fermeture carpée, vous devrez continuer de travailler la flexibilité de votre dos pour pouvoir progresser davantage. Pour ce faire, je vous suggère de travailler vos ponts. Faire des ponts est non seulement excellent pour le dos, mais aussi pour les épaules, et vos efforts seront un jour récompensés si vous continuez d'entraîner vos équilibres ou votre acrobatie.

Pour faire le pont, vous devez vous coucher sur le dos, mettre vos paumes à côté de votre tête, doigts vers les épaules et coudes levés. Fléchissez les jambes pour que vos talons soient près de vos fesses, puis poussez simultanément avec vos bras, vos jambes, et votre dos.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Continuez toujours de travailler vos ponts une fois de temps en temps. Si vous sentez que votre dos est fatigué, ou que vous avez de l'inflammation entre les vertèbres, reposez-vous, et faites des touchés d'orteils (voir plus bas). Si vous cherchez un défi, essayez de monter en pont (comme sur ces images) avec un seul bras. La montée en pont est une autre variation de pompe.

Si c'est trop difficile, placez-vous dos au mur, et pratiquez vos ponts sur celui-ci. Utilisez vos mains pour marcher le plus bas possible sur le mur. Vous devriez être en mesure de faire le pont lorsque vous réussissez à vous rendre au sol. Ne faites pas cet exercice sur un plancher glissant, car vous risqueriez de tomber sur la tête ou sur le dos.



Descendez autant que vous le pourrez, tenez quelques secondes, puis remontez. Faites moins de cinq séries. Entre vos passages, mettez-vous en petite boule sur le sol, et roulez sur votre dos, pour soulager vos vertèbres.

Voici plusieurs autres exercices, en images, pour améliorer la flexibilité de votre tronc.



En fermeture carpée ou écart carpé, tirez sur vos pieds en gardant votre dos aussi droit que possible. Essayez d'aller porter votre nez le plus loin possible vers l'avant.

Jambes ensemble ou écartées, saisissez un objet solide à la hauteur de vos mollets, et penchez-vous vers l'avant, en laissant vos hanches basculer vers l'avant.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Tentez d'aller toucher votre cheville, mais en même temps, poussez vos côtes vers le haut.

À partir d'une fermeture écart carpée, allez attraper vos pied avec votre main opposée, et faites passer votre épaule devant votre jambe.

À partir de l'étirement arqué qui sert de test pour la flexibilité du dos, tournez-vous sur le côté.



Roulez vers l'arrière jusqu'à ce que vos jambes soient complètement au-dessus de vous. Ensuite, roulez vers l'avant jusqu'à ce que vous soyez en fermeture carpée. Puis, roulez vers l'arrière de nouveau, et répétez l'exercice à volonté. Il s'agit de touchés d'orteils. Cet exercice est aussi un excellent exercice d'échauffement.

Jambes

Pour obtenir un équilibre très solide, les jambes ne présentent pas vraiment de prérequis. Je vous conseille néanmoins de les entraîner, surtout si votre but est de devenir fort. Vous devriez aussi travailler leur souplesse, parce que ça pourrait un jour vous aider dans votre pratique de l'équilibrisme. Je vous encourage donc à travailler vos écarts, latéraux et facial. Utilisez les fentes pour vous échauffer :

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Lors de la fente avant, poussez votre genou vers l'avant. Cherchez à avoir un angle légèrement inférieur à 90 degrés au niveau de votre genou.

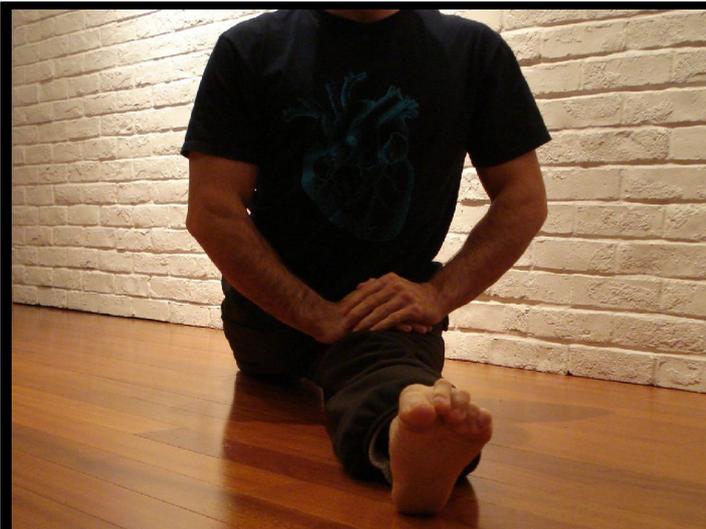


Puis, tendez votre jambe complètement. Poussez votre genou vers le bas, et tentez de toucher votre cheville avec votre nez.



Finalement, faites des fentes de chaque côté, poussant votre genou vers l'arrière avec votre coude pour ouvrir vos hanches.

Une fois échauffé, placez-vous en position d'écart, et laissez votre propre poids vous étirer, doucement. Veillez à avoir une bonne position. Pour l'écart latéral, les jambes droites et les hanches de face. Vous devez utiliser cette position peu importe si vous touchez le sol ou pas, mais vous pouvez aussi varier pour étirer différentes positions, selon votre ressenti.



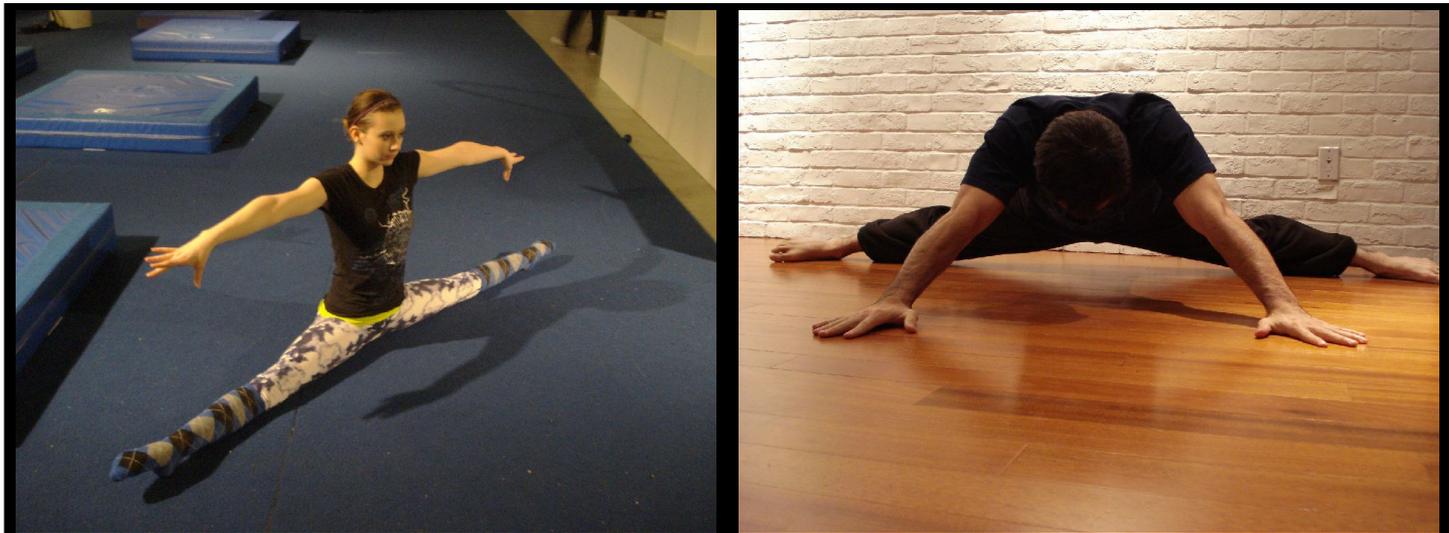
Essayez de garder vos hanches le plus droites possible.



Même chose pour les jambes, tendez-les et pointez vos pieds.

Pour l'écart facial, un écart parfait se fait avec un angle de 180 degrés au niveau des jambes et du bassin, et les rotules tournées vers le haut. Mais lorsque vous travaillez cet écart, vous devez le faire face au sol.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Un écart facial parfait doit être exécuté le dos droit et les genoux tournés vers le haut, mais on ne peut pas l'entraîner facilement dans cette position. Donc lorsque vous le pratiquez, placez l'intérieur de vos cuisses face au sol, et faites en sorte que vos talons et vos hanches forment une ligne droite vus d'en haut.

Si vous voulez rendre les écarts latéraux plus difficiles, vous pouvez plier votre jambe arrière vers le haut, l'attraper avec votre main, et tirer. Peu de gens ont besoin d'une telle technique, mais si vous atteignez un haut niveau de flexibilité, vous saurez quoi faire. Il existe beaucoup, beaucoup d'autres exercices d'étirements pour les jambes, mais ils ne sont pas le sujet de ce livre. Il y a fort à parier que j'en décrirai plus sur mon site Internet. Je vais quand même en ajouter un dernier : les battements.

Trouvez un objet stable sur lequel poser votre main pour vous aider à garder l'équilibre. Vous devrez vous placer de côté par rapport à cet objet. En gardant votre équilibre sur la jambe du côté de votre main d'appui, balancez votre autre jambe de l'arrière vers l'avant, en la gardant tendue, avec le pied pointé. Votre jambe d'appui doit aussi rester tendue. Levez votre jambe active le plus haut possible. Ceci est un battement avant. Vous pouvez aussi faire la même chose sur le côté, et vers l'arrière.



Vous pouvez faire vos battements soit en utilisant l'élan du balancement de votre jambe, soit les faire plus lentement, en utilisant vos muscles pour lever vos jambes aussi haut que possible. Vous pouvez aussi utiliser l'élan pour monter, et essayer de retenir votre jambe le plus haut possible. Sur ces photos, les battements avant et arrière étaient faits lentement.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

La première partie de ce chapitre traitait des prérequis au niveau de la flexibilité et de la force. La seconde partie de ce chapitre traite des prérequis acrobatiques nécessaires pour vous tirer sans mal d'un équilibre. Parce que faire un équilibre est une chose, mais le faire et savoir comment tomber ou comment ne pas se faire mal en l'essayant en est une autre. Les quatre mouvements en question sont assez faciles, et peuvent être appris rapidement par à peu près n'importe quelle personne en bonne condition physique et disposant d'une flexibilité et d'une force suffisantes, d'où les prérequis. Il s'agit de la roulade avant, de la roulade arrière, de la roue et du pont. J'ai déjà décrit plus haut comment apprendre à faire le pont, alors je ne traiterai ici que des roulades et de la roue. Je vous recommande de les pratiquer sur une surface assez molle pour que vous ne vous fassiez pas mal si vous tombez. Par exemple, sur une pelouse bien verte et humide (mais pas glissante, et régulière), sur un tapis de salon épais, ou sur un matelas de gymnastique ou un tatami. Assurez-vous qu'il n'y a aucun objet autour de vous, et que vous ayez suffisamment d'espace pour bouger.

Roulade avant

La roulade avant est une technique de gymnastique élémentaire que presque tout le monde a déjà apprise à un moment où à un autre au cours de sa vie, même si ça peut faire longtemps. Sa technique est très simple : accroupissez-vous en pliant vos genoux et en vous penchant vers l'avant. Mettez vos mains à plat sur le sol, juste devant vous. Collez votre menton contre votre poitrine. Tout en utilisant vos mains pour ne pas vous écraser la tête contre le sol, poussez avec vos jambes pour faire passer votre corps au-dessus de votre tête. Celle-ci ne devrait pas entrer en contact avec le sol, mais le bas de votre cou et le haut de votre dos devraient être les parties de votre corps qui amorcent la roulade. Vous pouvez faire vos premiers essais en descendant une pente douce.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Pratiquez ce mouvement sur une surface un peu molle, pour ne pas avoir d'ecchymoses sur les vertèbres. Si vous avez du mal à vous relever, essayez de pousser plus fort avec vos jambes, et pratiquez vos flexions de jambes complètes (squats complets) pour gagner de la mobilité.

Roulade arrière

La roulade arrière n'est pas nécessaire à l'apprentissage de l'équilibre sur les mains. Cependant, un mouvement de ce livre (le streuli, qui est une roulade arrière à l'équilibre) la requiert. Alors je suggère que vous l'appreniez. Vous devriez vous pratiquer sur une surface assez molle pour que vous ne vous fassiez pas mal au derrière de la tête, parce que vous toucherez très vraisemblablement le sol avec celle-ci. Faire vos premières tentatives sur une surface descendante vous sera aussi d'une aide certaine.

Voici une description de la technique : accroupissez-vous en pliant les jambes et en gardant le dos droit. Levez vos mains et faites un triangle avec vos doigts, le dos de vos mains face à vous. Déplacez ce triangle derrière votre nuque, la pointe vers le bas. À ce point, il n'est plus nécessaire que le bout de vos doigts se touchent. Arrondissez votre dos, appuyez votre menton contre votre poitrine, et roulez vers l'arrière. Vos fesses toucheront le sol, puis vous roulez sur votre dos, et lorsque viendra le temps de rouler sur votre nuque, le sol rencontrera vos mains, que vous utiliserez pour le repousser et éviter de vous écraser la tête. Attendez que votre poids soit complètement passé au-dessus de votre tête avant de repousser le sol.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Protégez votre tête en utilisant vos mains et avant-bras. À la fin de votre roulade, atterrissez sur vos orteils, pas sur vos genoux.

Note sur les roulades : si vous allez de côté, c'est probablement soit parce que vous ne poussez pas également avec vos mains, soit parce que vous ne poussez pas assez et roulez sur votre tête, ce qui vous fait dévier d'un côté ou de l'autre. Il peut y avoir d'autres causes, mais celles-ci sont les plus communes. Alors ne soyez pas déviant, et poussez avec vos mains correctement. Si vous roulez de côté même si vos mains poussent correctement, essayez de rouler en suivant une ligne, dans un couloir étroit ou en roulant vers un objet relativement éloigné que vous prendrez pour cible.

Roue latérale

La roue est un peu plus dure à apprendre que les roulades, mais il n'est pas nécessaire d'avoir la plus belle roue du monde pour apprendre les équilibres. Voici à quoi ressemble sa technique : tenez-vous droit, les bras étendus au-dessus de la tête. Levez une jambe tendue devant vous, presque jusqu'à la hauteur de votre bassin, puis rabattez-la vers le sol loin devant vous pour vous donner un élan. Posez votre main qui se trouve du même côté que votre jambe encore plus loin devant, poussez avec votre cheville et un peu avec votre genou pour vous donner encore plus d'élan, lancez la jambe que vous n'utilisez pas au-dessus de vous, placez votre autre main sur le sol, continuez sur votre élan, votre première main ne devrait plus toucher le sol, puis placez la jambe que vous avez lancée au sol, et repoussez celui-ci de votre main pour revenir debout, une jambe après l'autre. Une série de photos sera bien plus simple à comprendre :

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

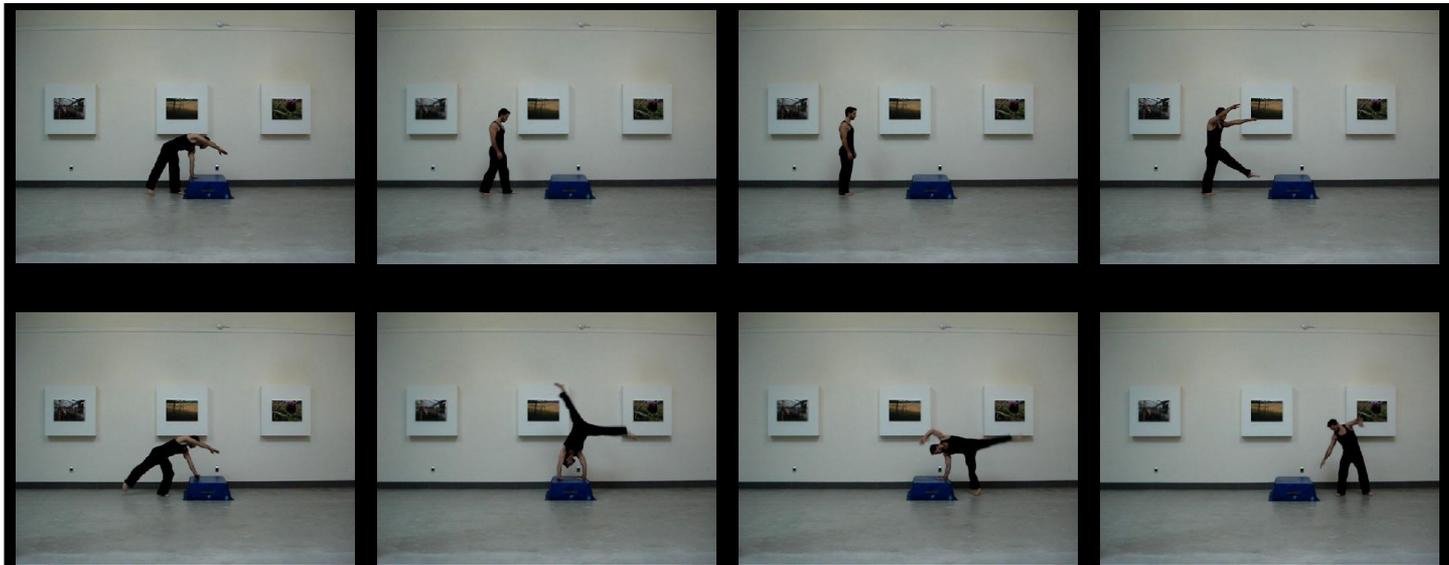


Si vous ne voyez pas bien les images, n'hésitez pas à zoomer dans le fichier. Remarquez la distance entre mes mains pendant la roue, et aussi que celles-ci touchent le sol une par un à la fois au début, et à la fin de la roue.

Voici les points importants pour faire une bonne roue : essayez d'allonger votre corps pour qu'il soit le plus grand possible, déposez vos extrémités sur le sol à tour de rôle (ça veut dire qu'il faut déposer vos mains l'une après l'autre, pas en même temps), et tâchez de suivre une ligne droite. Faites aussi votre possible pour que votre roue se rende aussi loin que possible et que vous ayez autant d'élan que possible après avoir fini votre roue. Vous pouvez soit l'essayer directement, soit y aller plus progressivement, en utilisant les exercices ci-bas.

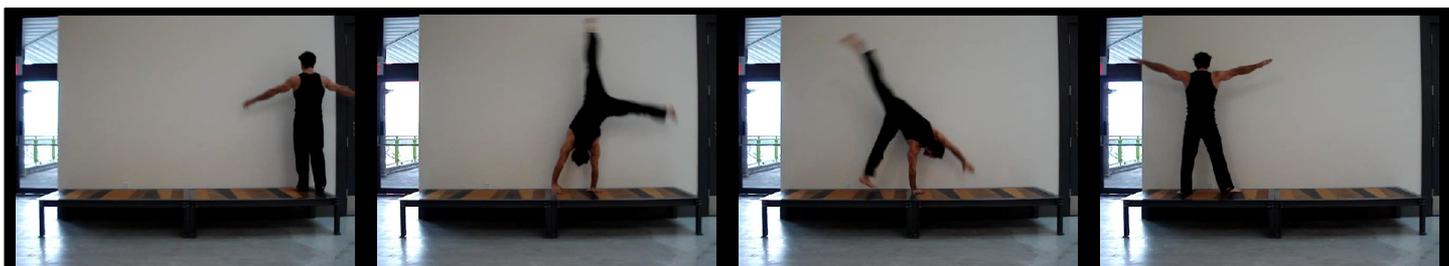
Trouvez-vous un bloc solide, plus large que vos épaules, et haut d'environ 30 à 40 centimètres (12-16 pouces). Mettez vos mains dessus, et reculez vos pieds jusqu'à ce que vous ayez à vous pencher pour le toucher. Restez face au bloc, les deux pieds ensemble, et enlevez vos mains de celui-ci, pour vous tenir droit. Faites un pas vers l'arrière. De l'endroit où vous êtes, faites un pas vers l'avant, mettez vos mains sur le bloc, et faites passer vos jambes de l'autre côté. Atterrissez face au bloc.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Main sur le bloc, deux pas vers l'arrière, un pas d'élan, et roue sur le bloc. Vous n'avez pas besoin de faire une roue parfaite, puisque le bloc est plus haut que le sol il est facile d'atterrir un pied après l'autre pour comprendre comment faire une roue.

Vous avez des problèmes à faire une roue droite ? Faites-la face à une mur Vous pouvez aussi faire le mouvement au ralenti, en marchant sur le mur. Si la première jambe de votre roue est la gauche, le mur devra être à votre droite, et inversement. Ou vous pouvez commencer en faisant face au mur directement.



Faire une roue face à un mur vous force à la faire droite. Pour éviter de vous érafler les pieds, vous pouvez porter des bas ou des chaussures. Vous pouvez aussi faire le mouvement lentement, en marchant sur le mur, pour vous aider à le comprendre.

Une fois que vous vous sentez à l'aise avec votre roue latérale, il est temps d'apprendre à l'utiliser pour vous sortir d'un équilibre que vous n'arrivez pas à tenir. Faites une montée de mur, et descendez en faisant une roue dans la direction opposée au mur. Faites en sorte d'atterrir sur vos pieds, pas vos genoux.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Faites un pas vers l'avant avec votre main, et descendez comme si vous faisiez une fin de roue. C'est mieux que de faire une roulade avant ou de tomber en pont.

Pratiquez ces mouvements jusqu'à ce que vous vous sentiez assez à l'aise pour les faire n'importe quand, n'importe où. Ces mouvements peuvent vous aider à vous sortir de bien des situations sportives qui tournent mal. Si votre but est de pouvoir vous sortir indemne de n'importe quelle situation, vous devriez aussi apprendre les roulades brise-chute (roulades d'arts martiaux, roulades de parkour) et les plongeons (de gymnastique, mais aussi d'arts martiaux et de parkour).

Commencer à pratiquer les équilibres sans ces prérequis est tout à fait possible, beaucoup de gens le font. Mais avoir ces prérequis vous donne une base pour commencer, ainsi que des outils pour vous entraîner de manière plus sûre, et vous permet d'avoir une meilleure connaissance de votre corps que si vous ne les aviez pas.

Voici un autre élément important de préparation, à faire avant de commencer à prendre appui sur ses mains, et à la fin de l'échauffement : assouplir vos poignets. La plupart des gens qui pratiquent l'équilibrisme ont des douleurs aux poignets à un moment ou à un autre. La plupart du temps, ces douleurs sont temporaires et s'en vont peu de temps après la fin de l'entraînement, ou directement lorsqu'on a fini de mettre du poids dessus. C'est pourquoi il faut consacrer un temps particulier à échauffer ses poignets, non seulement au début de

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

l'entraînement, mais au fil de celui-ci, entre vos exercices, essais, etc. Vous devrez garder vos poignets constamment échauffés.

Échauffement des poignets

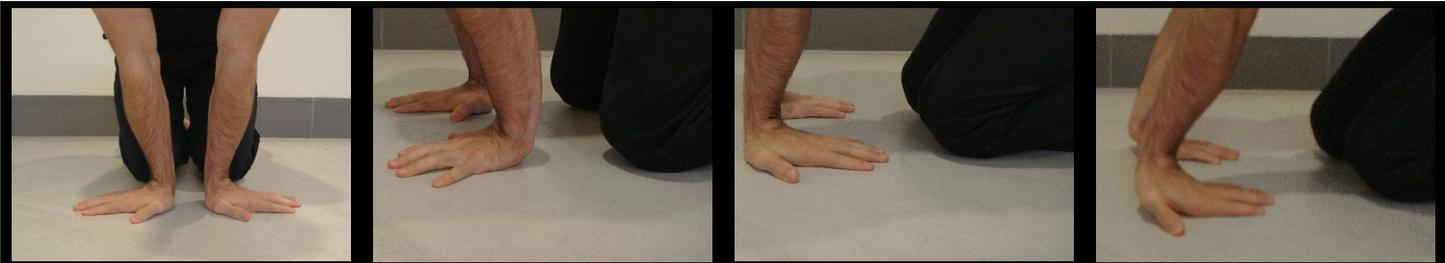
Agenouillez-vous, et asseyez-vous sur vos talons. Entremêlez les doigts de chaque main, comme si vous faisiez une prière avec les doigts pliés, puis faites des rotations de poignets jusqu'à ce que ceux-ci soient mobiles et que leur raideur disparaisse.



Les doigts entrelacés, effectuez des rotations de poignets.

Ensuite, mettez vos mains à plat sur le sol, paume vers le bas, et doigts pointant vers les côtés extérieurs. En gardant vos coudes tendus, balancez vos épaules de gauche à droite, puis de droite à gauche. S'il n'y a pas assez de pression sur vos poignets, rapprochez vos mains. S'il y en a trop, éloignez-les. Lorsque vous sentez que vos poignets sont prêts à accepter plus de pression, mettez vos doigts vers l'avant, et plutôt que de balancer les épaules de gauche à droite, avancez-les. Gardez les coudes tendus. Une fois que vos épaules sont vers l'avant, vous pouvez aussi les balancer de gauche à droite. Lorsque vous vous sentez plus confortable, pointez vos doigts vers vous, puis reculez vos épaules. L'étirement que vous devriez ressentir sera plus dans les avant-bras que les poignets. Étirer les avant-bras est aussi important, parce que l'assouplissement des muscles de l'avant-bras relaxe les poignets et les soumet à moins de pression.

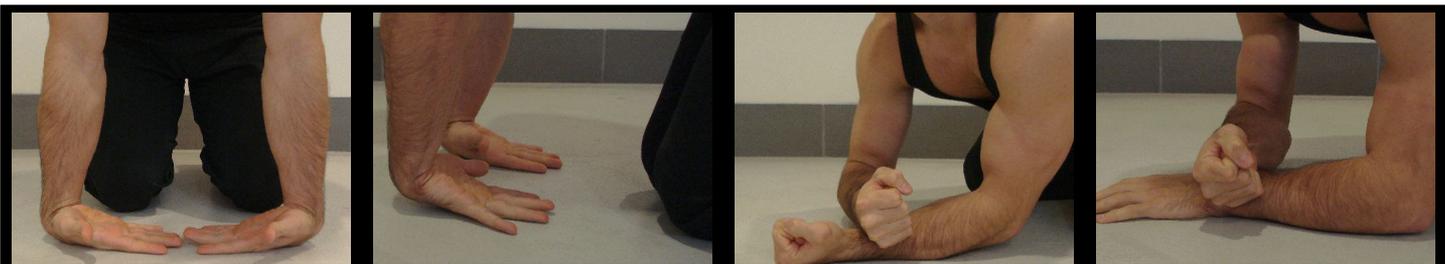
BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Vous pouvez aussi vos épaules vers l'arrière jusqu'à ce que vos paumes décollent du sol, comme sur la dernière image. Ça étirera davantage vos fléchisseurs de doigts, ce qui n'est pas une mauvaise chose.

Lorsque vos poignets seront bien souples dans cette position, placez vos mains dos au sol, avec vos doigts vers l'intérieur. Balancez vos épaules de gauche à droite. Lorsque vous vous sentirez plus à l'aise (il ne s'agit pas d'une progression, je vous conseille de passer par les mêmes étapes à chaque échauffement), pointez vos doigts vers vous, et reculez vos épaules. Entre les différentes positions d'étirement, vous pouvez faire des rotations de poignets, si vous en ressentez le besoin.

Tout en restant à genoux, vous devriez masser vos avant-bras et poignets. Mettez un de vos avant-bras à plat sur le sol, paume vers le bas, et avec votre main libre, massez-en les muscles et tendons, et massez aussi le poignet. Puis, tournez votre avant-bras de façon à ce que votre main soit dos au sol, et massez-en l'autre face.



Faites les étirements que vous trouvez utiles. Mon entraîneur de gymnastique disait souvent que masser ses poignets était inutile, mais ça m'a toujours aidé à m'échauffer et j'en ai toujours perçu les bénéfices.

Finalement, effectuez quelques pompes avec le dos de vos mains à plat sur le sol. Vous n'avez pas à tendre complètement vos coudes, et il est préférable d'utiliser une surface un peu molle, à moins que vous ne souhaitiez endurcir le dos de vos mains et vos poignets. Lorsque vos poignets sont assez forts pour supporter votre poids, faites vos pompes comme suit : placez-vous en position haute sur les poings. En descendant, roulez vos poignets poings vers l'intérieur, pour finir sur le dos des mains en position basse. Lorsque vous remontez, roulez vos poignets poings vers l'extérieur, pour revenir en

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

|| position de départ, sur les poings.



Faites des pompes sur le dos des mains, et quand vos poignets sont assez forts, faites-les en roulant sur le dos de vos mains. À moins que vous soyez un artiste martial, je recommande de faire ces pompes sur une surface relativement molle.

|| Soyez prudent avec le dernier exercice. Écoutez votre corps. Vous devriez vous sentir mieux après avoir fait ces étirements qu'avant de les faire. Si ce n'est pas le cas, alors ne le faites pas. Apprenez à reconnaître les étirements qui vous font le plus de bien selon ce que vous ressentez, et faites-les régulièrement durant vos entraînements.

CHAPITRE 2 : OBTENIR LA BONNE FORME



Peu importe combien d'années on passe à pratiquer, notre forme n'est jamais parfaite. Au moment même de prendre ces photos, je remarque plusieurs détails que je pourrais corriger pour obtenir un meilleur équilibre.

L'équilibre sur les mains est une position où les mains sont à plat sur le sol à la largeur des

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

épaules, les bras tendus et l'intérieur des coudes tournés vers l'intérieur (**voire l'annexe 3**), les épaules au-dessus des jointures et allongées vers le haut presque jusqu'à leur amplitude maximale, la colonne vertébrale aussi droite que possible, les hanches au-dessus des épaules, les jambes tendues et alignées au-dessus du reste du corps, les jambes tendues et collées et les pieds pointés. On devrait pouvoir tracer une ligne du centre des mains aux talons, et les épaules, la colonne vertébrale, les hanches et les talons devraient se trouver alignés dessus, si bien qu'une poussée des doigts pourra être transmise directement jusqu'aux orteils. Du moins, c'est ainsi que je vais vous apprendre à faire votre équilibre sur les mains, et ce chapitre est dédié à vous donner une bonne posture dès le début.

Il existe néanmoins différentes formes d'équilibre, et la plus commune chez les gens qui apprennent seuls ressemble à ceci : mains à plat au sol, bras trop écartés, très légèrement pliés mais parfois tendus, épaules soit au-dessus des doigts (trop loin vers l'avant) ou au-dessus des poignets (trop loin vers l'arrière), poitrine sortie et dos arqué, et pieds plus loin que la tête vers l'avant. Il n'y a rien de mal à faire ses équilibres ainsi, mais avoir les épaules aussi loin vers l'avant est inutilement fatigant, si elles sont trop vers l'arrière il n'y a pas assez de poids sur les doigts, et cette position est souvent causée par un manque de flexibilité au niveau des épaules (ouverture/antépulsion), par un inconfort mental à avoir son corps complètement au-dessus de soi, parce qu'il peut être plus facile de tenir ainsi sur les mains (au début) ou parce qu'on ne connaît pas mieux.

Les désavantages de ce type d'équilibre est que les épaules sont tellement vers l'avant que si la personne commence à perdre l'équilibre du côté de son estomac, elle ne peut pas les avancer encore plus pour se rétablir, ou très difficilement. Le dos étant la plupart du temps arqué au maximum, la personne n'apprend pas vraiment à contrôler son tronc non plus, et puisque celui-ci n'est pas assez tendu, lorsque la personne voudra changer de posture ou se

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

déplacer (en particulier faire des rotations ou certains transferts de poids), il lui sera beaucoup plus difficile de contrôler son corps, qui finira la plupart du temps par trop tourner d'un côté ou l'autre. Ça donne aussi un désavantage lors de l'apprentissage des équilibres en force. Une personne dont le dos est arqué ne peut pas se « dérouler » sur elle-même, et donc, devra soulever ses hanches plutôt que de soulever chaque vertèbre de son corps l'une après l'autre. Cela fait en sorte qu'il y a un plus gros effet de levier, et donc les équilibres en force deviennent plus difficiles à apprendre (surtout à partir de l'équerre), du moins avec les bras tendus. Parce qu'une personne utilisant ce type d'équilibre fera vraisemblablement son équilibre en force en pliant ses bras, pour transférer son poids plus vers l'avant et contrebalancer le levier que fait son corps. Voici des photos du type d'équilibre dont je parle, et des types d'équilibres en force :



Ce type d'équilibre est très loin d'être techniquement idéal. Il est plus facile à apprendre qu'un équilibre bien aligné, mais il est par la suite plus difficile d'apprendre des mouvements plus avancés.

Le type d'équilibre en force de gauche est effectué avec une technique efficace. Celui de droite est probablement issu de la pratique des types d'équilibre avec le dos arqué et les épaules fermées. D'ailleurs, mes jambes seraient probablement pliées.

Ce sont les raisons majeures pour lesquelles j'enseigne un type d'équilibre très droit, très aligné, et c'est pour réussir à faire ce type d'équilibre qu'il vous faut impérativement réussir

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

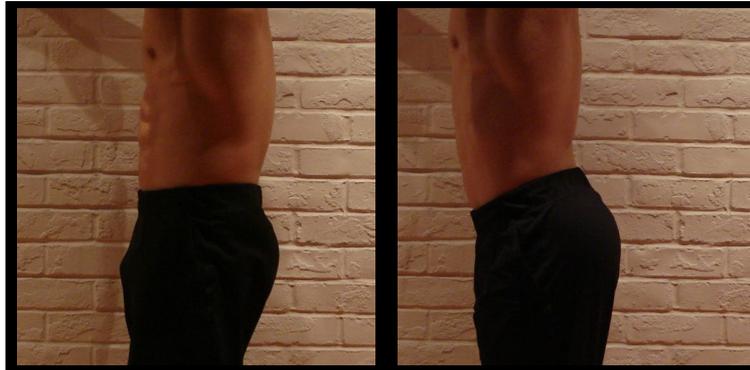
les prérequis concernant les poignets, les épaules et le tronc. Veuillez noter que si vous arrivez à faire un équilibre parfaitement droit, vous arriverez aussi facilement à faire un équilibre arqué. La prochaine étape pour apprendre à faire un bon équilibre est d'apprendre les positions de gainage et d'arqué. Les positions de gainage en particulier sont très importantes, puisqu'il s'agit de la position que vous devrez avoir lorsque vous ferez votre équilibre. C'est normalement la première chose que j'apprends à une personne qui veut faire des équilibres.

Voici trois photos de la position du gainage, suivies d'une photo de la position arquée :



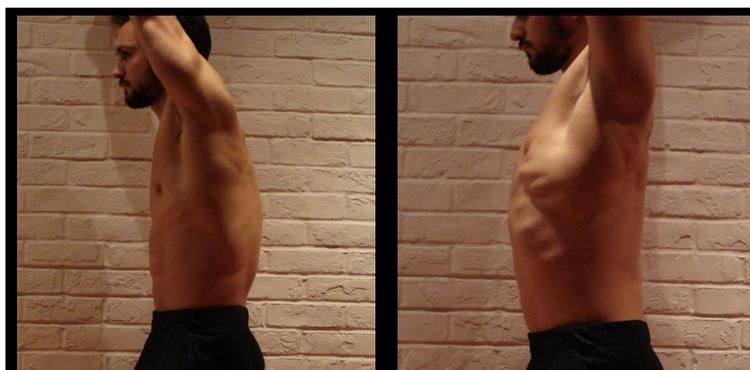
La position du gainage est une position où le bassin est en rétroversion (voir les photos plus bas) par l'effet d'une contraction des muscles abdominaux et fessiers. Le bas de la colonne vertébrale doit être aplati, les pieds pointés, les mollets, cuisses et fesses contractés, tout comme les abdominaux. Les talons, les hanches et les épaules doivent être alignés. Voici un bassin en rétroversion (à gauche), nécessaire à la position du gainage, et un bassin en antéversion (à droite) :

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Remarquez comme les hanches semblent plus ouvertes lorsque le bassin est en rétroversion que lorsqu'il est en antéversion. La raison est que la contraction des fessiers force l'avancement du bassin.

La position de gainage ne peut pas être effectuée avec le bassin en antéversion, et sa réussite est importante à l'apprentissage d'un équilibre parfaitement droit. Il faut aussi avoir les côtes rentrées (ou la poitrine rentrée). Lorsqu'on lève les bras, notre cage thoracique s'ouvre, et les côtes apparaissent. En position de gainage, les côtes sont rentrées, et la poitrine fermée, même si les bras sont levés et la tête sortie. Voici la différence entre une cage thoracique fermée (gauche), et une cage thoracique ouverte (droite) :



Le devant de mon corps est plat, et mes côtes sont rentrées. Mes côtes sont clairement sorties.

Pour apprendre la position du gainage, j'ai quelques exercices à vous proposer, que vous devrez tous faire sur une base régulière, pour que vous soyez capable de prendre la position

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

du gainage à n'importe quel moment, peu importe la position de votre corps dans l'espace. Le premier exercice est le gainage sur le dos. Le deuxième exercice est le gainage sur le ventre. Le troisième exercice est le gainage debout.

Le gainage sur le dos

Couchez-vous sur le dos, les genoux levés et les pieds ne touchant pas le sol. Soulevez vos épaules comme si vous faisiez un début de redressement assis. Essayez de passer vos doigts sous votre bas de dos. Vous ne devriez pas y arriver. Si vous y arrivez, serrez plus vos abdominaux, essayez de rapprocher vos côtes de vos hanches jusqu'à ce que votre bas du dos touche le sol. Essayez de rapprocher votre nombril de votre colonne vertébrale.



Remarquez la différence entre les deux photos. Sur la première, mes abdominaux sont contractés et mon dos touche le sol, tandis que sur la deuxième ils sont relâchés et mon bas du dos ne touche pas le sol.

En maintenant la même position du bassin et en vous assurant que le bas de votre dos touche toujours le sol, allongez lentement vos jambes vers l'avant, jusqu'à ce que vos talons ne soient qu'à quelques centimètres du sol. Pointez les pieds, et levez les bras jusqu'à ce qu'ils soient à vos oreilles. La position est un peu forçante à utiliser, mais elle est beaucoup plus facile à avoir si l'on se tient sur les pieds ou sur les mains (parce qu'il n'y a pas vraiment d'effet de levier).

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



En partant d'une position où mon bassin est en rétroversion et mes abdominaux contractés, j'allonge progressivement les jambes jusqu'à ce qu'elles puissent être tendues, puis je lève mes bras à côté de mes oreilles. Si vous n'arrivez pas jusque-là sans décoller votre bas du dos du sol, pratiquez-vous à tenir la position à votre allongement maximal (juste avant que vos abdominaux ne lâchent). Petit à petit, vous pourrez vous allonger davantage, et parviendrez à un gainage satisfaisant.

Pratiquez cette position régulièrement. Arrêtez dès que vous perdez la forme (par exemple, si vous pouvez passer vos doigts sous votre dos). Vous apprendrez que vous pouvez bouger vos jambes indépendamment de vos hanches (celles-ci doivent rester en rétroversion). Pratiquez-vous à bouger vos jambes, sans perdre la position des hanches et du dos. Voir l'annexe 3 pour de plus amples détails.

Le gainage sur le ventre

Couchez-vous sur le ventre, les bras droit devant vous, comme si vous faisiez un équilibre. Contractez vos fessiers et abdominaux, pour rapprocher vos côtes de vos hanches. Poussez légèrement contre le sol avec vos orteils et poignets. Votre poitrine, vos cuisses et possiblement vos hanches devraient toucher le sol, mais pas votre estomac. Dans cette position, le bas de votre dos devrait s'aplatir.

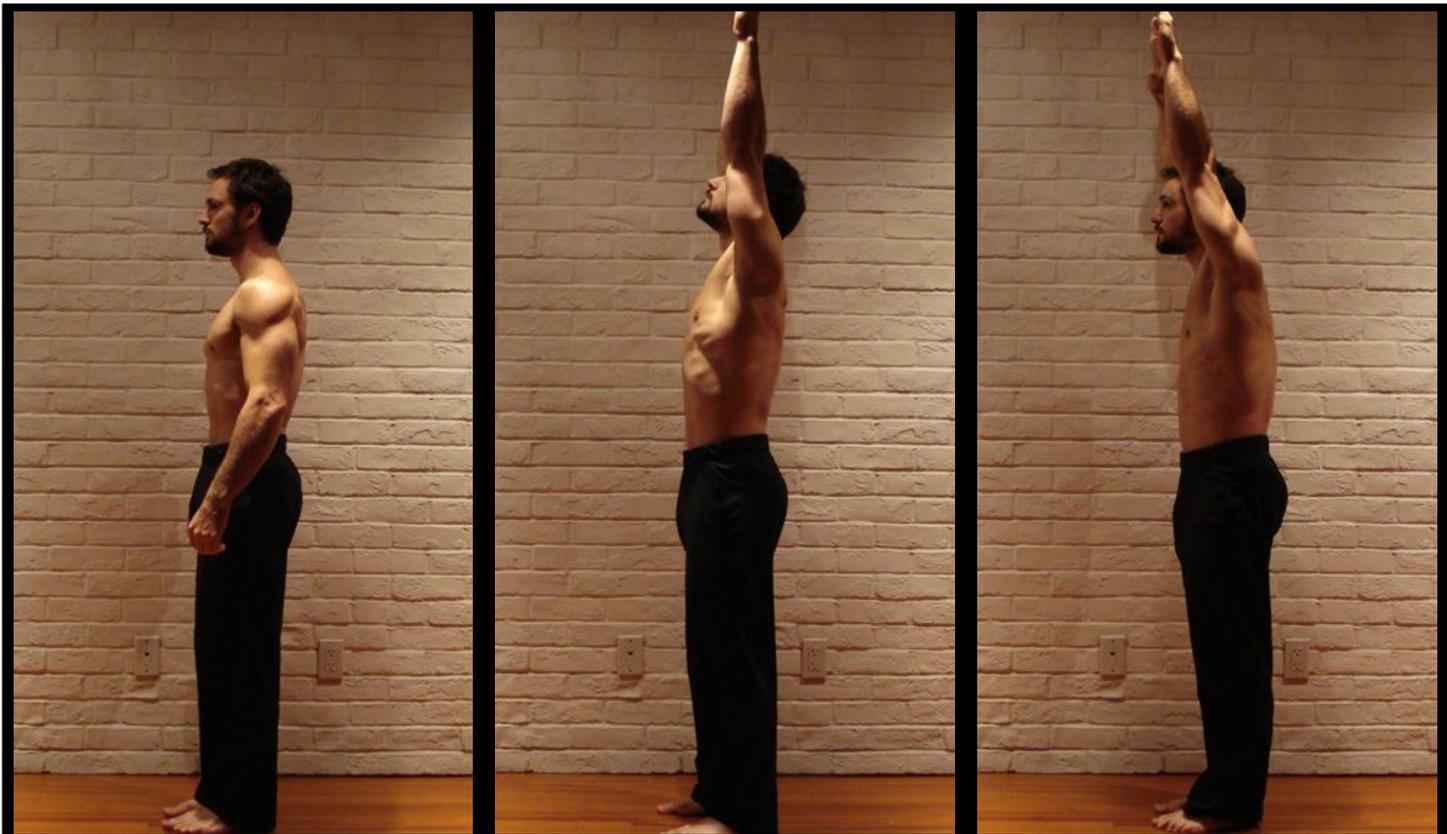


Dans cette position, à peu près tous mes muscles sont contractés, en particulier mes abdominaux, fessiers, cuisses et mollets.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

Le gainage debout

Le but du gainage debout est d'apprendre à aligner son corps le plus droit possible sans se fier au sol, alors que la gravité s'exerce sur le même axe que lors de l'équilibre sur les mains. Debout, tenez-vous droit. Levez vos bras jusqu'à vos oreilles naturellement. Votre dos devrait légèrement se cambrer. En contractant vos fesses et vos abdominaux, aplatissez votre dos, rentrez vos côtes, allongez votre corps vers le haut, et avancez vos épaules légèrement vers l'avant. Votre bassin devrait être au-dessus de vos talons, et vos épaules devraient être au-dessus de votre bassin (la partie antérieure de celui-ci). Utilisez un miroir pour vous assurer de votre posture.



Si ma position sur la deuxième photo semble être plus droite que celle sur la troisième, il reste tout de même une courbe dans mon bas du dos. Sur la troisième photo, j'ai éliminé cette courbe. Le haut de ma colonne n'est pas parfaitement droit, mais il est plus facile à redresser sur les mains qu'il ne l'est sur les pieds, parce que faire un équilibre nous force à pousser vers le haut.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

Un ajout pouvant s'avérer utile serait de faire cet exercice les yeux fermés, et de faire pencher votre poids légèrement du côté de vos orteils. Remarquez comme vos orteils ne repoussent pas le sol complètement, mais bougent constamment pour que vous gardiez l'équilibre. Il devra en être de même de vos doigts. Si vous avez tendance à utiliser vos talons pour tenir votre équilibre, faites-le sur une marche d'escalier, avec vos talons dans le vide. Après tout, vos mains n'ont pas de talons.

La position arquée

Histoire d'avoir une meilleure perception de la position de votre dos, pratiquez aussi la position arquée. Couchez-vous sur le ventre, les bras devant vous. Levez vos talons le plus haut possible, ainsi que vos épaules et bras. La position arquée est à peu près la position opposée au gainage. Gardez les jambes et les bras tendus.



Cette position est aussi un très bon exercice de conditionnement pour les muscles de toute la chaîne postérieure. Forcez toujours pour aller encore plus haut.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

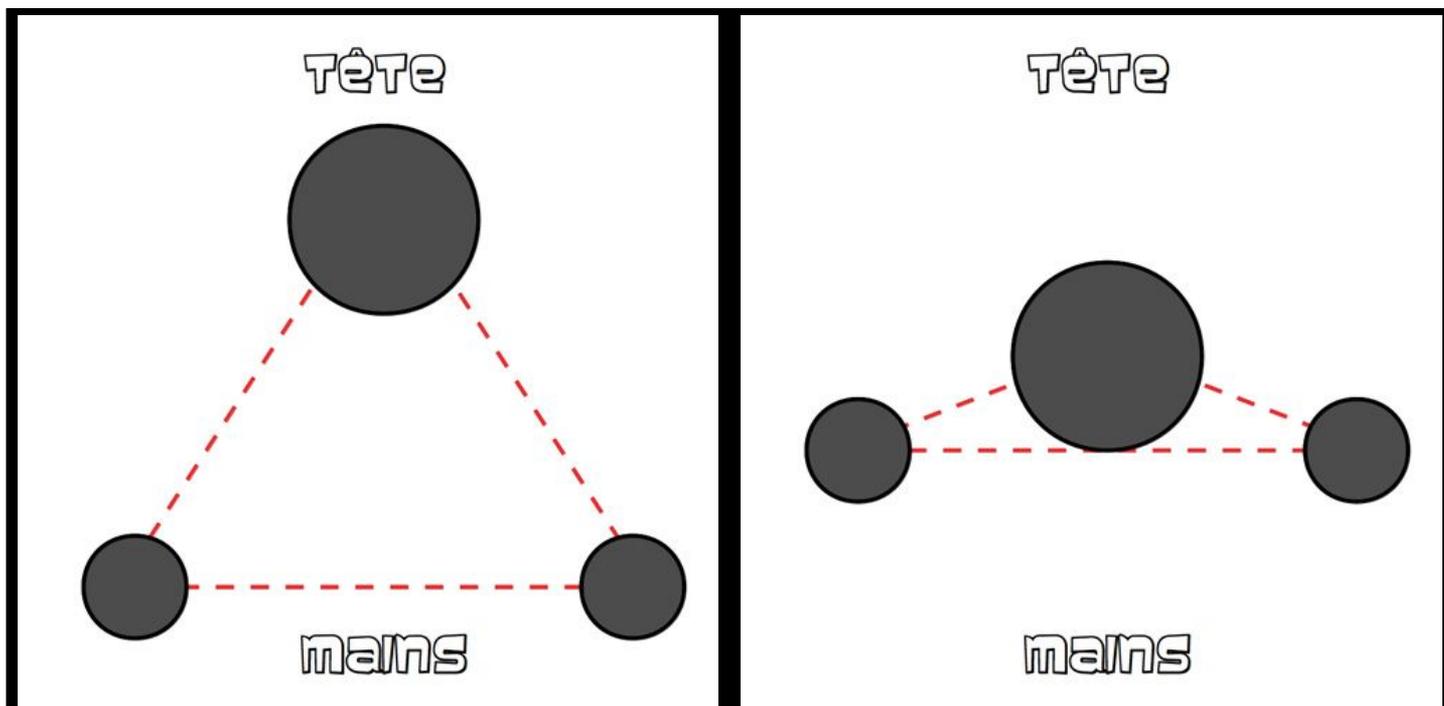
Maintenant que vous connaissez ces positions, pratiquez-les ! Prenez une position, fermez les yeux, et mémorisez la position de votre corps, et comment vous vous sentez. Pratiquez-vous à passer de l'une à l'autre les yeux fermés. Ouvrez vos yeux une fois de temps en temps pour vous assurer que vous avez une bonne posture. Lorsque vous faites le gainage debout, pratiquez-vous à trouver la position, d'abord avec le miroir, puis sans, et puis les yeux fermés. Visualisez-vous en train de faire un équilibre en pratiquant vos gainages. Ça contribuera à réduire la désorientation lorsque vous serez à l'envers. Souvenez-vous que peu importe votre position dans l'espace, vous êtes toujours dans votre corps. Vos membres sont toujours au même endroit et fonctionnent de la même façon.

L'étape suivante sera de tester votre position la tête en bas... mais pas sur les mains. Pas encore. Vous utiliserez plutôt le poirier, qui vous servira à vous habituer à vous tenir droit la tête en bas.

Le poirier

Dans la position du poirier, vos mains et votre tête doivent former un triangle. Il est important que ce soit un triangle possédant une base large, sans quoi il vous sera beaucoup plus difficile de garder votre équilibre. Une erreur commune est de mettre les mains sur le même axe que la tête, ce qui fait en sorte que les gens roulent vers l'avant ou n'arrivent pas à placer leur corps à la verticale.

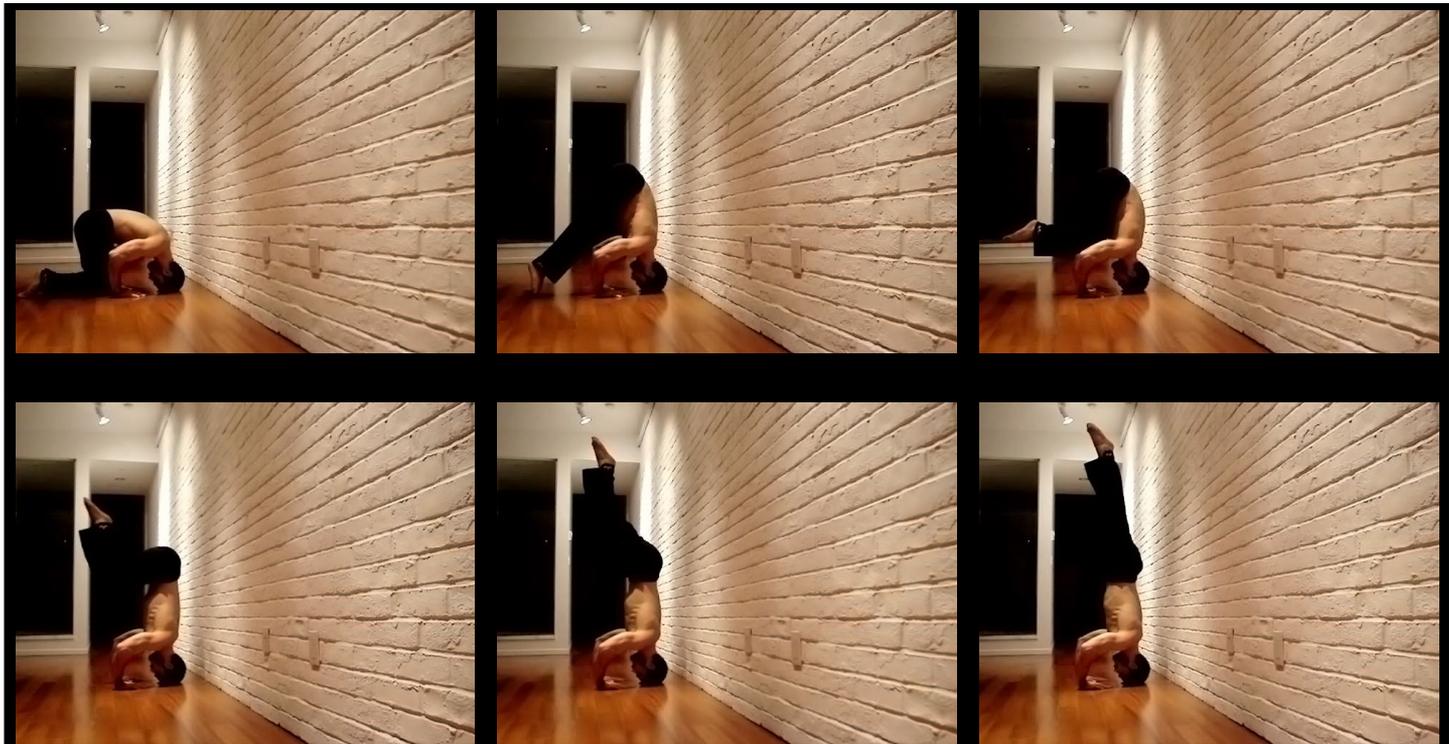
BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Une position large des mains et de la tête (mais les mains devraient rester à la largeur des épaules), comme celle de gauche, permet d'être stable, contrairement à une position étroite comme celle de droite.

Placez-vous donc devant un mur, sur une surface suffisamment molle pour que vous n'ayez pas mal au crâne, et mettez vos mains et votre tête en triangle sur le sol. Votre tête devrait être à une vingtaine de centimètres du mur. Rapprochez vos orteils de vos mains, en poussant vos hanches au-dessus de votre tête. Poussez aussi le sol de vos mains, pour faire passer le poids de vos hanches légèrement plus loin que votre tête, et ainsi « alléger » vos jambes. Pliez celles-ci, et soulevez-les au-dessus de votre corps en dépliant les hanches. Puis, lentement, dépliez vos jambes, étendez-les au-dessus de vous, bien droites, et pointez les pieds. La partie de votre tête qui touche le sol devrait être le devant du dessus. Regardez attentivement les photos suivantes et vous verrez.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



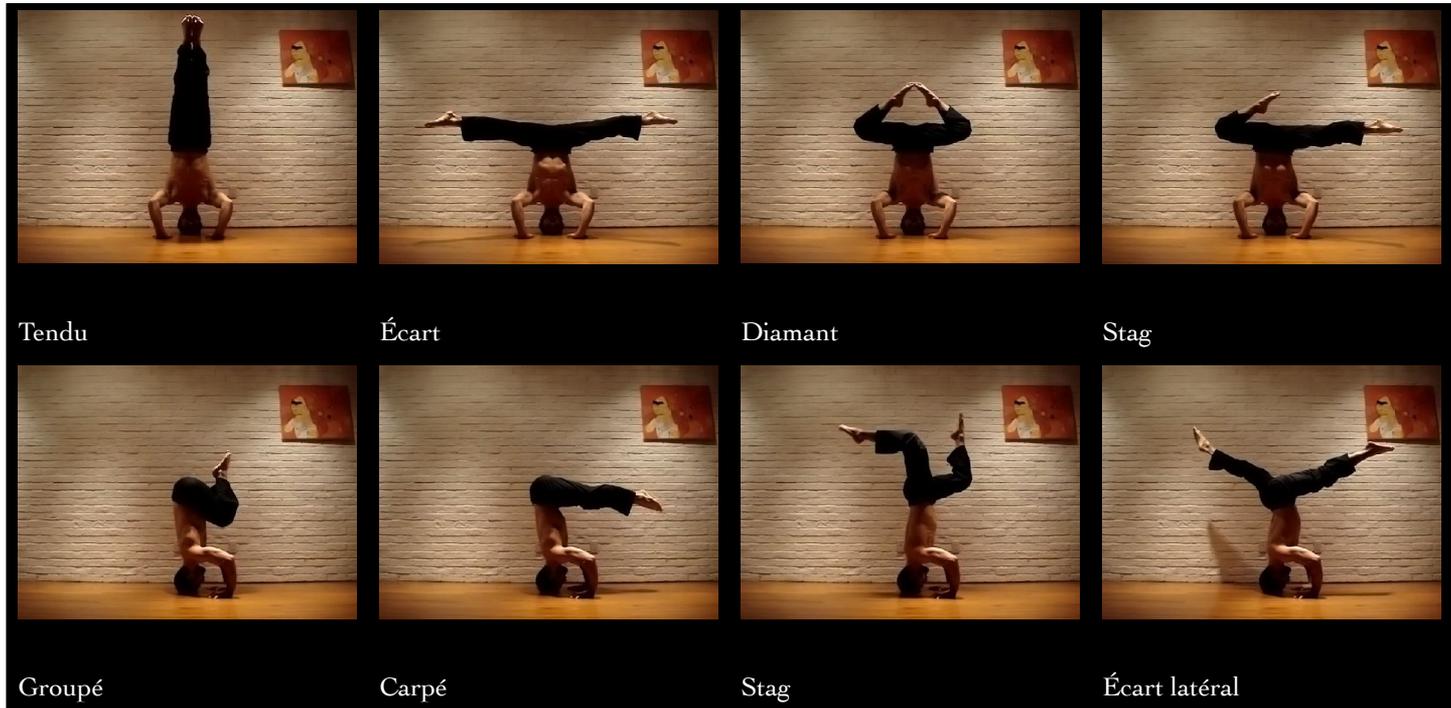
Le truc pour réussir ce mouvement est de bouger lentement, et de garder assez de poids sur ses mains pour ne pas basculer.

Vous pouvez légèrement pousser avec vos pieds pour vous aider à soulever vos jambes, si vous en avez besoin. Vous devrez ensuite apprendre à faire le poirier sans pousser avec vos jambes. Lorsque vous y arriverez sans pousser avec vos jambes, apprenez à le faire sans plier celles-ci.

Lorsque vous faites le poirier, gardez le gros de votre poids sur vos mains. Vous devez vous appuyer sur le devant du sommet de votre crâne, et ne pas laisser votre cou plier, sans quoi vous pouvez vous blesser.

Une fois que vous avez appris à faire le poirier et que vous pouvez le faire de manière bien contrôlée et stable (vous devez respirer lentement, et ne pas trembler), éloignez-vous du mur. Vous êtes maintenant prêt à varier la position de vos jambes. Voici une petite liste de positions que vous pouvez prendre lorsque vous faites le poirier :

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Pratiquez-vous à passer d'une position à l'autre lentement, en contrôlant ce que vous faites à chaque instant. Tenez la position quelques secondes à chaque fois, avant de changer. Demeurez en tout temps conscient de votre position. Je vous suggère de vous filmer, de face comme de profil, pour vérifier que vous êtes bien droit lorsque vous devez l'être, et vérifier que la position que vous avez est bien celle que vous pensez avoir.

À présent, vous savez faire le poirier. Vous êtes capable de le tenir facilement, et vous contrôlez suffisamment votre corps pour être droit lorsque vous avez la tête en bas. Il est maintenant temps de vous tenir sur les mains. Vous devrez d'abord travailler un peu votre endurance et posture, en pratiquant deux exercices, jusqu'à ce que vous puissiez les tenir pendant au moins trente secondes chacun, après quoi vous pourrez commencer à pratiquer votre équilibre en tant que tel. Tout ce dont vous aurez besoin sera d'un mur et d'un plancher droits et bien nivelés.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

Équilibre dos au mur

Votre corps devra être entièrement appuyé contre le mur, des épaules aux talons, et le bout de vos doigts doivent toucher le mur. Dans cette position, vous ne pourrez pas aplatir autant le dos sans tomber du mur, mais ce n'est pas grave, le but n'est pour l'instant pas de faire un gainage. Veillez simplement à rester contre le mur sans tomber. Vous devrez probablement d'abord vous pratiquer en gardant une distance de quelques centimètres (environ 20 centimètres) entre vos doigts et le mur, sans quoi vous n'arriverez pas à rester contre le mur. Plus vous progresserez, plus vous pourrez rapprocher vos doigts du mur.

Pour commencer, mettez vos doigts à une vingtaine de centimètres du mur. Tournez ceux-ci à environ 45 degrés vers l'extérieur pour éviter d'écraser vos poignets. Gardez les coudes parfaitement tendus, l'intérieur de ceux-ci tourné vers le milieu.



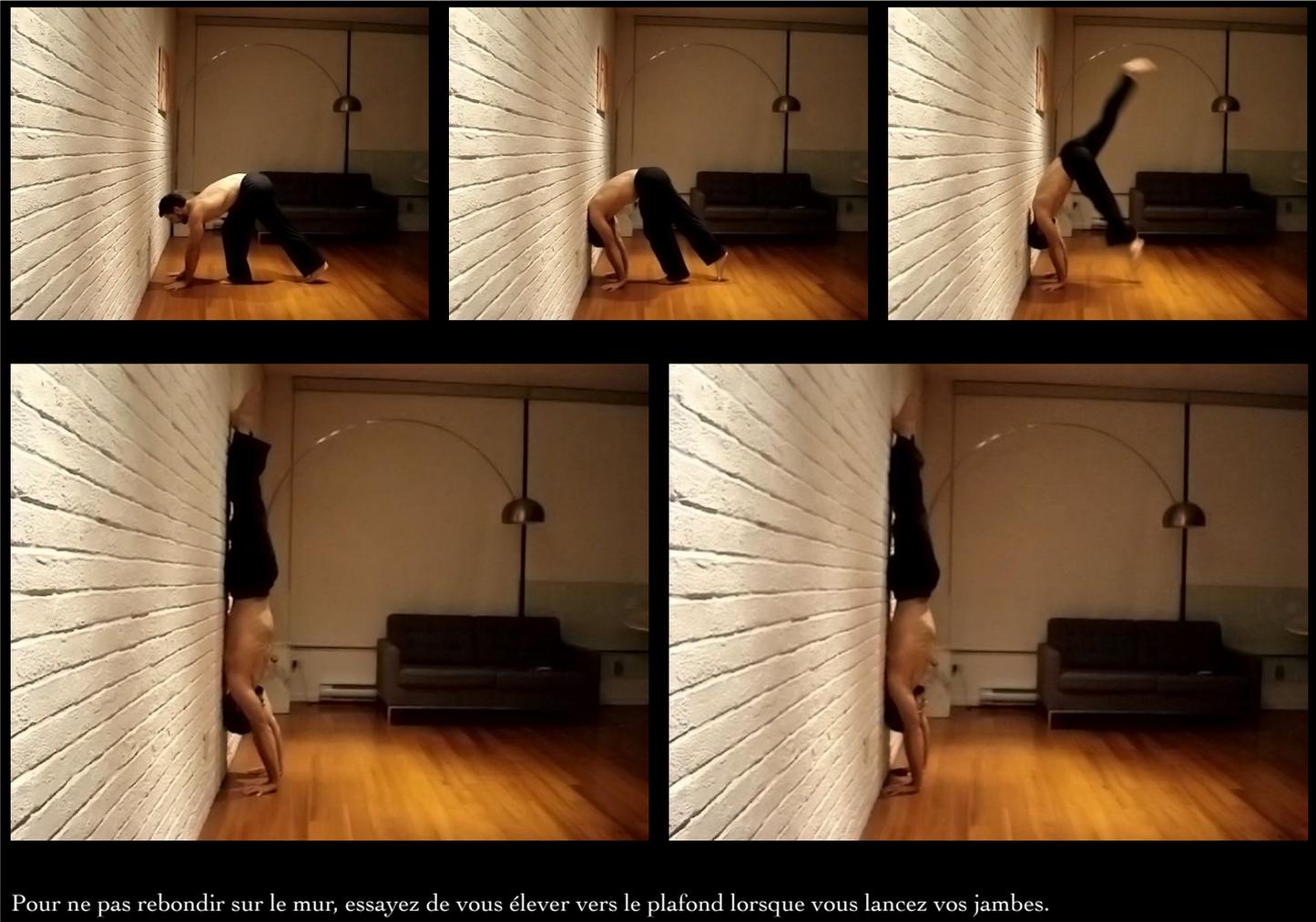
Tourner l'intérieur du coude vers le milieu aide à garder les bras bloqués. Parce qu'il faut contracter les muscles latéraux pour tourner les coudes ainsi, ça a aussi pour effet de stabiliser les épaules.

Tourner l'intérieur du coude vers l'arrière est une technique incorrecte, qui déstabilise les épaules. En gymnastique, lorsqu'on plie les bras, il vaut mieux avoir les coudes rentrés que sortis.

Si vous pliez les bras, vous risquez de vous effondrer sur la tête, et même si ça n'arrive pas, peu de gens ont la force de repousser leur poids au-dessus de leur tête pour tendre leurs bras à nouveau. Alors, gardez les coudes tendus pour éviter de vous effondrer sur la tête. Rentrez la tête, posez le dos de vos épaules contre le mur, et en même temps que vous poussez brusquement le sol de vos jambes, effectuez une antépulsion des épaules (comme si vous repoussiez le sol derrière votre tête avec vos mains) pour ouvrir l'angle de celles-ci et vous retrouver en équilibre sur les mains, contre le mur. Lorsque vous poussez, ne lancez pas vos talons par-dessus votre tête, car ils frapperont le mur et vous

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

repusheront de celui-ci. Au contraire, « déroulez » votre dos et vos hanches jusqu'à ce que vos jambes touchent le mur.



Pour ne pas rebondir sur le mur, essayez de vous élever vers le plafond lorsque vous lancez vos jambes.

Notez que le but de cet exercice n'est pas de vous décoller du mur, mais bien d'y rester. Lorsque vous réussissez sans problèmes à faire un équilibre contre le mur les mains à quelques centimètres de celui-ci, rapprochez vos mains, jusqu'à ce que le bout de vos doigts touche le mur. Vos doigts devraient aussi pointer vers l'avant, et ne pointer vers l'extérieur que pour protéger vos poignets d'un trop grand stress dû à un angle trop prononcé.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

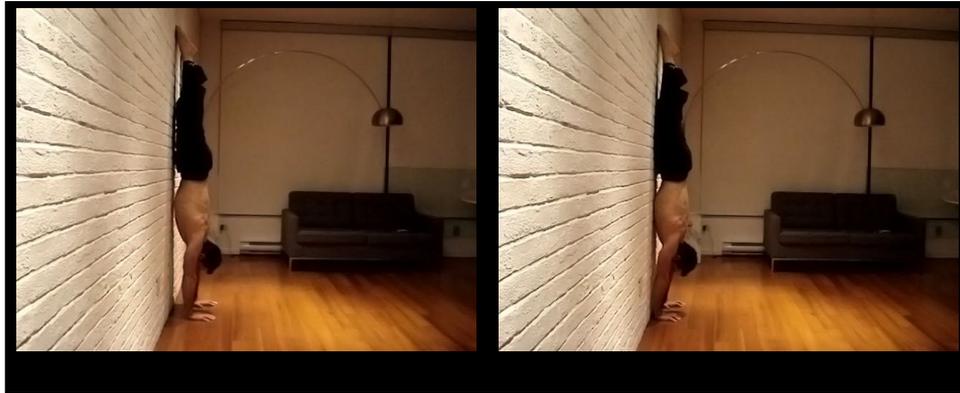
Équilibre face au mur

Cet exercice peut sembler similaire au précédent, mais il est très différent, devrait être fait en parallèle à ce dernier, et même être travaillé en priorité. Il développe encore plus d'endurance, apprend à utiliser les doigts, et permet le gainage. Il est possible, et c'est ce que je recommande de faire, d'aplatir le dos lorsqu'on le fait. Votre position devrait être exactement comme celle que vous avez lorsque vous pratiquez vos gainages face au sol. Le but de cette pratique est d'arriver à tenir un équilibre contre le mur, les poignets touchant celui-ci. Ça veut dire qu'entre vos paumes et le mur, éventuellement, il n'y aura plus d'espace. Cela met beaucoup de pression sur les doigts, et tenir cette pose augmente l'endurance des avant-bras et des épaules, en plus de renforcer encore et encore une position droite.

Dos au mur, mettez vos mains sur le sol, et mettez vos pieds sur le mur. Lentement, marchez vers le mur avec vos mains, pas à pas, jusqu'à ce que vous soyez aussi près de celui-ci que possible. Gardez votre dos droit en tout temps, ne le laissez pas arquer. Au fur et à mesure de votre pratique, vous arriverez à mettre vos mains de plus en plus près du mur, jusqu'à ce que vos paumes y touchent.



BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Lors de ces deux exercices, il y a quelques points importants à noter :

- Les mains sont placées à la largeur des épaules, doigts tournés vers l'avant (sauf si vous avez un problème de poignets);
- les coudes sont tendus, leur intérieur tourné vers le milieu;
- les épaules poussent de manière à allonger le corps vers le haut, mais pas au point d'être inconfortables;
- les côtes sont rentrées, et le dos est droit;
- les pieds sont pointés, les jambes tendues et les fesses serrées;
- lorsque vous êtes face au mur, vous regardez un point situé entre vos pouces;
- lorsque vous êtes dos au mur, vous devez garder la tête rentrée, sinon elle cognera contre le mur et vous fera tomber;
- respirez de manière continue mais superficielle. Je veux dire par là que si vous respirez trop profondément, vous perdrez la forme. Ne retenez pas votre souffle. Donc respirez légèrement et tranquillement, à partir du milieu du ventre, juste au-dessus du nombril, en poussant vos côtes vers les côtés (utilisez les muscles qui se contractent quand vous toussiez). Prendre cette habitude vous aidera à respirer mieux, et sans perdre l'équilibre ou la forme, lorsque vous ferez un équilibre.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

Vous pourrez passer à l'étape suivante lorsque vous réussirez à tenir ces deux positions pendant au moins trente secondes, sans aucun problème (mais une distance d'environ 5-10 cm est acceptable entre le mur et vos poignets pour l'équilibre face au mur, un peu plus si vous êtes une femme). Filmez-vous pour vous assurer que votre position est droite, tant de côté que de face.

CHAPITRE 3 : TROUVER SON ÉQUILIBRE

C'est l'étape qui suit. Après avoir trouvé une posture correcte et développé un minimum d'endurance, vous devez trouver l'équilibre. Et une très bonne manière de le faire, c'est d'apprendre à se décoller du mur. Lors des exercices précédents, vos mains devaient toucher le mur, que ce soit vos doigts ou vos paumes. Mais maintenant, ceux-ci devront être placés à environ 30 centimètres du mur. Continuez néanmoins à pratiquer les exercices de posture de manière régulière (je suggère de les pratiquer lors de votre échauffement). Avant de traiter des nouveaux exercices, je dois expliquer comment on tient un équilibre.

Lorsque l'on pratique ses équilibres, on ne doit pas utiliser son corps pour corriger son équilibre. Celui-ci doit rester droit comme une barre de fer (grâce à la tension créée par nos pieds pointés, par la contraction de nos abdominaux, cuisses et fessiers). Ce qui bouge, ce sont les doigts, les poignets et les épaules, et ce sont aussi eux qui contrôleront votre équilibre. Il devrait toujours y avoir du poids sur vos doigts.

Repousser le sol des doigts fait revenir le corps du côté de l'estomac. Si vous repoussez trop avec vos doigts, ou s'ils ne supportent pas assez de poids dès le départ, vous retombez de face, sur vos pieds.

Moins repousser le sol de vos doigts ou repousser le sol du bas des paumes (jusqu'à un

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

certain point) transfère le poids plus vers l'avant. Si vous transférez trop votre poids vers l'avant, vous tomberez de dos, donc il faut repousser assez avec les doigts pour ne pas tomber vers l'avant (le dos en premier).

Il faut donc apprendre à doser la force que l'on met dans ses doigts. Si vous avez pratiqué les équilibres face au mur jusqu'à ce que vos poignets y touchent, vos doigts seront facilement assez forts pour contrôler un équilibre.

Quant aux épaules, elles servent surtout à revenir vers l'avant si votre poids penche trop du côté de votre estomac. Des épaules fortes permettent de sauver un équilibre qui tombe. Le truc, c'est de les avancer plus loin au-dessus des mains, puis de les allonger à nouveau.



On peut voir sur la première image que mon poids est trop du côté de mon estomac, et que je vais tomber. Pour revenir droit, je dois avancer les épaules, puis les ouvrir pour revenir en équilibre.

D'autres actions effectuées par les épaules ont d'autres effets. Je les décris donc en images ci-bas. Notez que je vais aussi mentionner la position du dos, parce que c'est étroitement lié. Vous pouvez vous servir de ce passage pour corriger vos équilibres.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Dans tous les cas illustrés ci-dessus, sauf le dernier, une correction doit être apportée dans le but de revenir à une position droite. Toutes les autres positions représentent une erreur si vous cherchez à apprendre un équilibre droit.

Vous en savez maintenant assez pour commencer à chercher votre équilibre. L'équilibre n'est pas un point fixe. Apprendre à se tenir en équilibre, c'est apprendre à sentir de manière de plus en plus précise notre position, notre alignement, par rapport à la gravité, et arriver à y réagir de plus en plus précisément. C'est un développement nerveux et musculaire qui prend du temps. Des années, en fait. Vous aurez probablement des résultats intéressants après quelques semaines ou mois de pratique. Mais les résultats continueront de s'accumuler pendant des années et des années. Probablement jusqu'à ce que vous soyez trop vieux pour pratiquer, ou jusqu'à votre mort.

Remarque importante concernant l'entraînement de l'équilibre : tentez de contrôler vos

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

équilibres point par point, ajoutez progressivement à votre apprentissage. Par exemple, tentez tout d'abord de contrôler votre équilibre avec vos doigts, sans vous soucier de vos épaules. Lorsque vous sentez que vous utilisez vos doigts naturellement, sans y penser, vous pouvez commencer à utiliser vos épaules. L'apprentissage d'un équilibre se ferait donc selon les étapes suivantes : acquisition des prérequis, acquisition de la forme et d'un minimum d'endurance, apprentissage de l'utilisation des doigts, puis apprentissage de l'utilisation des épaules. Chaque étape est un élément s'ajoutant aux autres, se basant sur les étapes précédentes. Il est presque impossible d'utiliser ses épaules correctement sans savoir utiliser ses doigts, il est dur de se concentrer sur ses doigts si son corps est instable (une bonne forme offre une stabilité optimale), et on ne peut pas avoir une bonne forme si on a pas les prérequis. Presque tout ce que vous apprendrez par la suite sera fondé sur ces étapes. Il faut avoir des bases solides.

Il est maintenant temps de s'y mettre ! Nous utiliserons tout d'abord deux exercices de manière conjointe : l'équilibre dos au mur, mains éloignées, et l'équilibre face au mur, mains éloignées. Puis, un troisième exercice viendra s'ajouter à notre panoplie.

Équilibre dos au mur

Contrairement à lorsque vous pratiquez votre équilibre et que vos doigts touchent le mur, placez vos mains à environ 30 centimètres du mur. Repoussez rapidement le sol avec vos jambes, tout en ouvrant vos épaules pour les allonger. Vos talons devraient entrer en contact avec le mur. Rien d'autre que vos talons ne devrait toucher le mur. Placez votre corps en position droite. Ni arquée, ni gainée. Être droit tout en touchant le mur donne l'impression que l'on arrivera pas à s'en décoller. Ne vous en faites pas, c'est normal. Pliez légèrement l'un de vos genoux, tout en gardant l'autre jambe droite et alignée avec

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

vosre corps. Utilisez votre jambe pliée (la cuisse doit rester alignée avec le reste du corps, seul le bas de la jambe doit bouger) pour éloigner votre autre jambe du mur, en poussant celui-ci très lentement. Si vous poussez trop, vous allez tomber du côté de votre estomac, alors gardez votre poids sur vos doigts, et cessez de pousser avec votre jambe lorsque vous sentez qu'il est plus facile de pousser avec vos doigts, ou quand vous sentez qu'il n'y a presque plus de poids sur le pied qui touche le mur. Lorsque vous n'avez plus besoin de pousser avec votre pied, tendez votre jambe, et placez-la avec l'autre. Utilisez vos doigts pour contrôler l'équilibre. Gardez votre corps droit. Si vous retombez du côté de votre estomac, c'est probablement parce que vous n'avez pas gardé assez de poids sur vos doigts, ou c'est un problème lié à la posture. Filmez-vous de côté pour pouvoir évaluer vos erreurs.



À partir d'une position droite appuyée contre le mur, repoussez celui-ci très lentement avec un pied, jusqu'à ce que vous sentiez que vous êtes presque en équilibre. Poussez avec vos doigts (mais pas trop), et ramenez vos deux jambes ensemble.

Équilibre face au mur

Il s'agit du même exercice que dos au mur, mais de face. Placez vos mains sur le sol, et marchez jusqu'à ce que vos mains soient à environ 30 centimètres du mur. Repoussez celui-ci d'une jambe très lentement, jusqu'à ce que vous soyez en équilibre, et essayez d'y rester. Il est souvent plus facile de garder une posture droite face au mur que dos à celui-ci.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Que ce soit face ou dos au mur, arrêtez de pousser avec votre pied au moment où vous sentez qu'il n'y a plus de poids sur celui-ci. Si vous poussez plus que ça, vous tomberez. Si vous devez tomber, essayez de retomber sur le mur, pour pouvoir faire quelques essais de plus sans avoir à remonter.

Il est peut être difficile de garder son corps droit lorsque l'on repousse le mur d'une jambe. Souvent, on a tendance à trop ouvrir la hanche de la jambe qui est supposée rester alignée avec le dos, et on se retrouve arqué. Pensez donc à maintenir votre jambe dans le même alignement, et à ramener la jambe qui poussait avec la première, pieds pointés et muscles serrés.

Mais si vous avez de la difficulté à garder l'alignement, voici un petit exercice que vous pouvez faire. Tenez-vous sur une jambe. Placez l'autre jambe tendue et parfaitement alignée avec votre dos, en vous regardant dans un miroir. Puis, à l'aide de votre jambe d'appui, penchez votre tronc vers l'avant, jusqu'à ce qu'il soit horizontal. Votre jambe doit suivre, et rester alignée avec votre dos. Redescendez, puis faites quelques répétitions sur chaque jambe. Recherchez un mouvement similaire lorsque vous repoussez le mur avec un pied.



Gardez votre jambe d'appui tendue, et votre corps le plus droit possible. L'utilisation d'un miroir est recommandée.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

L'équilibre dos au mur et face au mur doivent être pratiqués conjointement. Il n'est pas nécessaire de faire les deux pour réussir à tenir un équilibre, mais ça aide, en ajoutant de la variété, et en offrant un « contexte » différent. Pour bien trouver votre équilibre, bougez lentement. Vous dépêcher vous fera perdre l'équilibre. Gardez vos pieds pointés, vos cuisses et fessier modérément serrés. Ça vous aidera à vous tenir droit. Assurez-vous d'avoir suffisamment de poids sur vos doigts. Vos épaules ne doivent être ni trop avancées, ni trop reculées, et se trouver au-dessus de vos jointures. Continuez de respirer autant que possible.

Équilibre face au mur avec mouvement des épaules

C'est le troisième exercice dont je parlais plus tôt. Il se fait en équilibre face au mur, les mains à environ 30 centimètres du mur. Mettre ses mains plus près du mur rendra l'exercice plus facile, et plus loin plus difficile.

Les deux exercices précédents se concentraient plutôt sur les doigts. Cet exercice y ajoute les épaules. La différence principale est simple mais très importante : plutôt que de repousser le mur avec votre pied pour vous en décoller, vous utiliserez vos épaules. Donc, gardez vos deux pieds pointés contre le mur. Ensuite, avancez vos épaules. Gardez votre corps parfaitement droit, seul l'angle de vos épaules et vos poignets doit changer (l'angle de votre corps change par rapport au sol, mais votre corps reste droit). Avancez vos épaules jusqu'à ce que vous ne sentiez plus de poids sur vos orteils. Lorsque vous ne sentez plus de poids sur vos orteils, ouvrez vos épaules et replacez votre corps à la verticale, avec vos épaules au-dessus de vos jointures. Lorsque vous avancez vos épaules, vos orteils devraient glisser le long du mur (vers le bas).

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Sans repousser le mur des pieds, avancez vos épaules, et quand vous sentez qu'il n'y a plus de poids sur vos pieds, étirez-vous vers le haut pour faire un équilibre droit.

Faites cet exercice dès que vous sentez un contrôle suffisant de vos doigts lors des deux exercices précédents, et que vous savez que vous pourrez bouger les épaules et utiliser les doigts en même temps. Si vous ne pensez pas pouvoir faire les deux à la fois, n'utilisez que vos doigts pendant quelques entraînements de plus, jusqu'à ce que vous puissiez faire les deux.

Avec de la pratique, vous arriverez à tenir la position de plus en plus longtemps. Continuez de faire vos exercices de posture, autant les positions de gainage et d'arqué que les équilibres contre le mur (sans vous en décoller). Lorsque vous vous pratiquez à tenir l'équilibre, ne marchez pas. Forcez avec vos doigts et vos épaules, mais ne marchez pas. Sinon, vous risquez de développer l'habitude de marcher plutôt que d'utiliser vos doigts, et de perdre la forme. Donc, ne commettez pas cette erreur. Si vous n'arrivez pas à tenir grâce à vos doigts, vos épaules et votre alignement, et que vous sentez que vous allez marcher, préférez tomber, non sans avoir d'abord tenté de résister. Reposez-vous un peu, et lorsque vous vous sentez assez frais, recommencez. Souvenez-vous que ça prend du temps. Obtenir un très bon équilibre sur les mains n'est pas chose facile, mais si ça vous passionne, ça en vaut largement la peine.

Lorsque vous réussissez à tenir environ 10 secondes ou plus sans le mur de manière

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

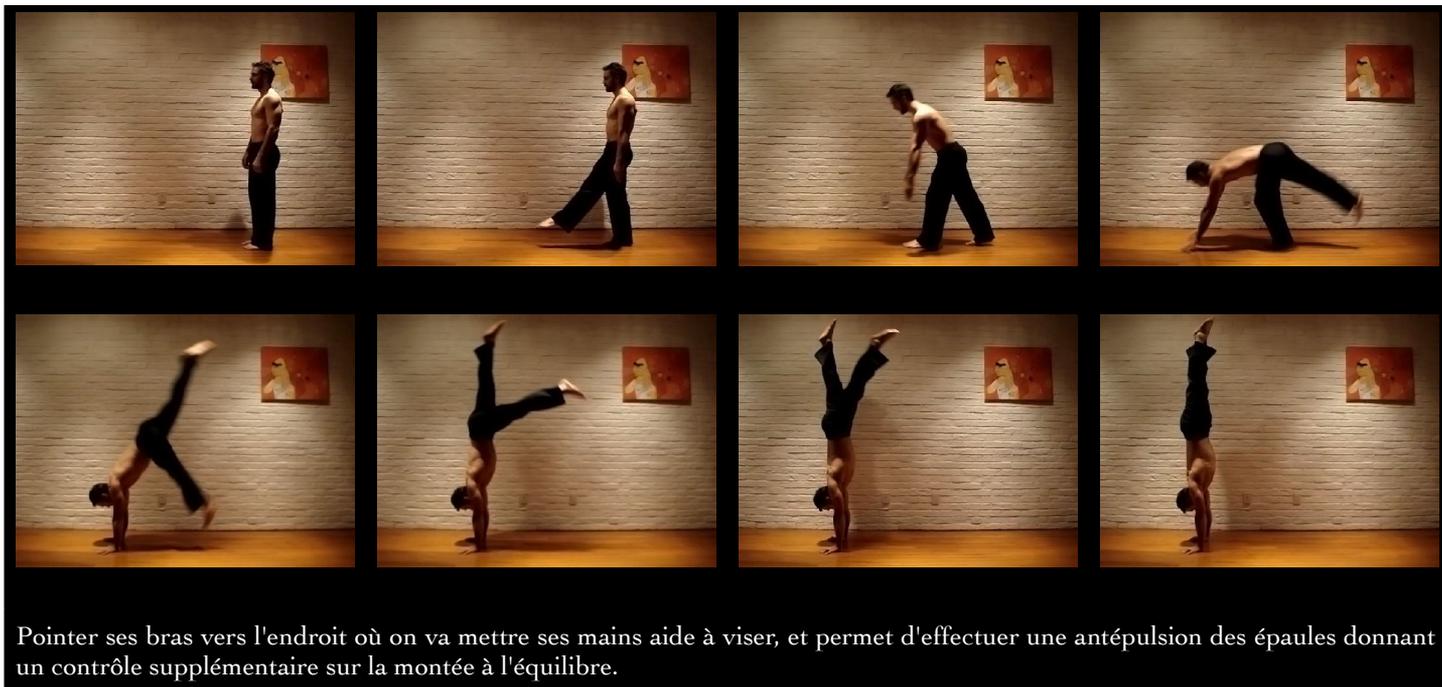
régulière, ajoutons un autre exercice qui vous aidera à gagner un meilleur contrôle et donc à éventuellement tenir vos équilibres plus longtemps. La montée à l'équilibre. Celle-ci peut se faire soit avec un pas, soit en poussant avec les deux jambes.

Montée à l'équilibre avec un pas

Tenez-vous droit face à un mur, les bras le long du corps. Levez une jambe, faites un pas vers l'avant, visez l'endroit où vous allez mettre vos mains avec celles-ci, penchez-vous (en gardant le dos aussi droit que possible), posez vos mains au sol. Repoussez celui-ci avec votre jambe pliée, et lancez l'autre jambe vers le haut. Ne la lancez pas vers l'avant, pensez plutôt à édifier votre corps aussi verticalement que possible (donc lancez-la vers le haut). En même temps que vous poussez, faites une antéimpulsion des épaules jusqu'à ce qu'elles soient alignées avec votre corps. Si vous retombez du côté de votre ventre, ça veut dire que vous n'avez pas poussé assez fort. Prenez un peu plus d'élan. Si vous retombez du côté de votre dos, c'est probablement parce que vous avez pris trop d'élan, ou n'avez pas repoussé le sol assez tôt avec vos doigts. C'est d'ailleurs le truc quand vous avez trop d'élan. Plus vous repousserez le sol tôt avec vos doigts, plus vous amortirez votre élan.

Encore une fois, résistez à la tentation de marcher. Si vous n'arrivez pas à l'équilibre, redescendez, et réessayez. Le but n'est pas de tenir l'équilibre à tout prix, mais d'apprendre à le tenir correctement. Donc si vous ne tenez pas, ce n'est pas grave, réessayez. Faites cet exercice face à un mur, en mettant vos mains à une trentaine de centimètres de celui-ci (tâchez de ne pas l'utiliser), jusqu'à ce que vous arriviez à tenir votre équilibre quelques secondes de manière régulière. Ensuite, faites-le sans mur. Si vous avez du mal à garder le dos droit, sachez qu'il faut initier la montée avec le dos. Le dos et les hanches sont ce qui monte à l'équilibre, et ils sont suivis des jambes. Il ne faut donc pas penser à lancer ses jambes au-dessus de sa tête, mais à tout lancer vers le haut en même temps.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Montée à l'équilibre groupée

Plutôt que de partir debout, accroupissez-vous. Tenez-vous sur la pointe des pieds, genoux fléchis, le dos droit. Mettez vos mains sur le sol. Poussez avec vos deux jambes en même temps, tout en ouvrant vos épaules. Gardez vos jambes pliées jusqu'à ce que vos hanches soient au-dessus de vos épaules, puis tendez vos jambes au-dessus de celles-ci, pour finir en un bel équilibre sur les mains.



BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Pratiquez cet exercice de la même façon que la montée à l'équilibre avec un pas, en face d'un mur d'abord (toujours en essayant de ne pas l'utiliser), puis sans mur. N'oubliez pas de viser le plafond quand vous étendez vos jambes.

J'ajouterai aussi à ce chapitre quelques exercices pour vous aider à apprendre à contrôler votre équilibre plus rapidement. Ces exercices sont plus faciles à apprendre que l'équilibre. Trois d'entre eux concernent les doigts de manière très spécifique, et les deux autres vous apprendront à vous « tenir sur les mains ».

Se tenir sur les doigts

Placez-vous en position de pompe, mais sur le bout des doigts. Gardez ceux-ci le plus droit possible, et tenez la position jusqu'à ce que vous soyez juste au seuil de l'échec. Si vous pouvez tenir une position pendant plus de 1 minute, trouvez-en une qui soit plus difficile. Voici une progression réaliste : mains au mur, mains sur une planche de plus en plus basse, jusqu'à ce que vous puissiez le faire au sol. Puis, avec seulement une main, sur une planche de plus en plus basse, jusqu'à ce que vous puissiez vous tenir en position de pompe à une main sur le bout des doigts. Ensuite, en équilibre sur les mains. Puis, sur une main et trois doigts, puis enlevez des doigts jusqu'à ce que vous puissiez faire un équilibre à une main (au mur) sur les doigts d'une seule main. Assurez-vous de travailler les deux côtés de manière égale, et de progresser très lentement, sans douleur. Il existe de meilleures techniques de

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

renforcement des doigts, transmises par diverses écoles d'arts martiaux, mais je ne les connais pas, alors soyez prudent, donnez le temps à vos doigts de s'endurcir et évitez les blessures. Pour les intéressés, un faible volume d'entraînement des doigts est requis, et leur repos et leur récupération compte pour beaucoup. Après tout, vous ne voudriez pas finir par faire de l'arthrite des doigts d'ici quelques années, je me trompe ?



Progressivement, augmentez le poids que vos doigts supportent. Toujours sans douleur aucune, bien sûr.

Pompes de doigts

Placez-vous face à un mur, les mains sur celui-ci, le corps penché vers l'avant à environ 45 degrés, ou tout angle qui vous conviendra. Repoussez le mur du bout des doigts, jusqu'à ce que les paumes de vos mains décollent de celui-ci. Au lieu du mur, vous pouvez aussi utiliser une planche dont vous pourrez ajuster l'angle. Vous pouvez utiliser une planche qui se fixe à un espalier. L'avantage de ce système, c'est que vos poignets seront toujours perpendiculaires à la planche, et vos mains à plat.



Cet exercice est l'équivalent d'extensions des mollets, mais pour les avant-bras, et peut renforcer vos doigts considérablement. Progressivement, vous pouvez abaisser la planche, jusqu'à ce qu'elle soit à

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

plat sur le sol et que vous soyez en position pour faire des pompes. Si vous arrivez à faire de nombreuses répétitions ainsi et que c'est facile, vous pouvez commencer à élever vos pieds, progressivement. Peut-être un jour pourrez-vous le faire tout en étant en équilibre !

Se repousser avec les doigts en équilibre au mur

Tenez-vous face à un mur. Placez vos doigts à une vingtaine de centimètres du mur, et faites un équilibre, les talons appuyés contre celui-ci. Gardez votre corps très très droit, c'est important pour cet exercice. Vous ne devez en aucun cas arquer, ou repousser le mur avec vos talons. En poussant le sol avec vos doigts, faites un équilibre sans l'aide du mur. Ce sont vos doigts qui doivent vous faire décoller du mur. Pas vos talons. Faites quelques répétitions. Quand ça devient facile, placez vos mains plus loin du mur.



Lorsque vous retournez vers le mur, contrôlez votre descente, pour bénéficier encore plus de l'exercice.

La boulette

La boulette est un exercice de gymnastique de base. Accroupissez-vous, mains à plat au sol, doigts devant vous, appuyez vos genoux sur vos coudes, avancez vos épaules jusqu'à ce que vos orteils ne touchent plus le sol, et trouvez votre équilibre. Gardez vos bras tendus. Cet exercice peut être difficile à faire si vos poignets ne sont pas suffisamment flexibles.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Ce petit exercice n'est pas la boulette, mais une préparation pour vous donner une idée de ce à quoi elle ressemble. La boulette se fait dans la même position, mais vos genoux seront entre vos bras, et vous vous supporterez à la force des épaules. Pour réussir une belle boulette, vos hanches doivent être à la même hauteur que vos épaules. Au début, vos hanches seront plus basses, mais avec de la pratique, vous arriverez à la faire correctement. Gardez vos bras tendus.



L'équerre

L'équerre est une position où l'on se tient sur les mains, comme si on était assis dans le vide. Asseyez-vous par terre, les jambes droit devant vous. Pointez vos pieds, et serrez vos cuisses pour que vos jambes restent bien tendues. Mettez vos mains à plat sur le sol, juste en haut de vos genoux. Poussez le sol de vos mains, jusqu'à ce que vos fesses et vos jambes décollent du sol. Vos jambes doivent être au moins parallèles au sol.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Lorsque vous faites une équerre, essayez d'avancer vos hanches le plus loin possible.

Il y a de très fortes chances pour que vous n'y arriviez pas du premier coup. Pratiquez-vous d'abord avec les jambes pliées, et tendez-les de plus en plus, jusqu'à ce qu'elles soient parfaitement droites.

Voici des photos de la progression vers l'équerre :



Progressivement, vous réussirez à faire un bel équerre.

Si vous avez de la difficulté à tendre vos jambes, asseyez-vous sur le sol, jambes tendues et pieds pointés droit devant vous. Mettez vos mains à côté de vos genoux, à plat sur le sol, et repoussez-le. L'effet sera de faire s'élever vos jambes. Vos fesses doivent rester sur le sol. Si c'est trop facile, mettez vos mains plus loin vers l'avant, à côté de vos mollets par exemple. Si c'est trop dur, mettez vos mains à côté de vos cuisses. Faites plusieurs répétitions, ça vous apprendra à lever vos jambes en les gardant tendues.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Plus vous mettez vos mains loin devant vous, plus l'exercice sera difficile. Je vous conseille vivement de le pratiquer régulièrement, parce qu'il vous aidera à avoir de bons équilibres en force à partir de l'équerre.

|| L'équerre peut aussi être fait les jambes à l'écart :



Les mêmes progressions s'appliquent pour l'équerre à l'écart.

En pratiquant tout ce que j'ai mentionné dans ce chapitre, vous arriverez sans aucun doute à trouver votre équilibre, et vous pourrez le tenir progressivement plus longtemps. Je dois insister une fois de plus sur l'importance de travailler avec une forme droite, les jambes tendues et les pieds pointés. Pratiquez de manière constante et méthodique. Ne vous épuisez pas, tâchez de rester frais. Votre but est d'apprendre une technique et de développer votre système nerveux (et un peu vos muscles), et pour ça, il vaut mieux rester relativement frais.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

Continuez aussi de pratiquer votre posture (chapitre précédent) lors de votre échauffement et après avoir travaillé vos équilibres. Et même entre vos essais. Il est de bon ton de répéter les exercices de gainage entre vos passages d'équilibre. Gardez aussi vos poignets bien échauffés. Vous risquez de les trouver douloureux lors de vos entraînements. Les échauffer constamment et les faire bouger les aidera à récupérer entre les entraînements, les rendra moins douloureux. Si vous ressentez une douleur anormale et persistante, consultez votre médecin.

Ne commencez à pratiquer les chapitres suivants que lorsque vous arrivez à tenir vos équilibres pour au moins 30 secondes, trois essais sur quatre.

CHAPITRE 4 : DIVERS MOYENS DE SE RENDRE À L'ÉQUILIBRE

Voici une liste de différents moyens de se rendre à l'équilibre. Pratiquer ceux-ci amélioreront énormément votre contrôle. Certains d'entre eux peuvent aussi être utilisés comme exercices pour améliorer votre force et votre flexibilité. Continuez de pratiquer vos montées à l'équilibre avec un pas, et vos montées avec les jambes groupées, comme décrites au chapitre précédent, et n'oubliez pas de continuer de perfectionner votre forme.

Montées à l'équilibre dans des pentes

Les montées à l'équilibre dans des pentes sont un exercice que presque personne ne pratique. Pourtant, ça apporte quelques bénéfices importants, comme une amélioration du contrôle au niveau des doigts et des épaules, un meilleur dosage de la poussée au niveau des jambes, et une meilleure flexibilité des poignets lorsqu'on pratique face au haut de la pente. Pour les acrobates, pratiquer les roues, sauts de mains et flics en montant et descendant des pentes permet de gagner de la puissance dans vos mouvements.

Quelques remarques importantes : commencez par une pente qui n'est pas trop à pic. Lorsque vous faites un équilibre dans une pente montante, il y a plus de stress sur vos poignets. Tourner vos doigts légèrement vers l'extérieur leur sera plus doux. Vous devez veiller à avoir vos épaules au-dessus de

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

vos jointures même dans les pentes montantes. Dans les pentes descendantes, l'angle de votre poignet sera beaucoup moins prononcé. Vous devrez commencer à pousser avec vos doigts plus tôt. Vos épaules doivent aussi être au-dessus de vos jointures.

Équilibre en force

L'équilibre en force est l'un des mouvements les plus importants que vous puissiez apprendre. Il développe la force de vos épaules et de votre haut du dos et vous donne une stabilité qui peut être utilisée dans énormément de circonstances. La pratique des équilibres en force peut aussi vous mener à apprendre la planche, ce mouvement que tant de personnes souhaitent réussir. Je recommande très très très fortement que chaque personne qui utilise les exercices acrobatiques pour développer sa force inclue les équilibres en force dans sa routine.

Un équilibre en force consiste en une action simple : d'une position statique, en utilisant seulement sa force et sans se donner d'élan, on place son corps en position d'équilibre. Un exemple fréquent serait de commencer en équerre, de soulever ses hanches, de passer ses jambes entre ses bras, de continuer à lever ses hanches jusqu'à ce qu'elles soient au-dessus de ses épaules, puis d'ouvrir les hanches et de tendre ses jambes au-dessus de soi, pour finir en équilibre.



BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Cet exemple requiert une très bonne force et une très bonne flexibilité. Si vous n'avez pas les deux, vous n'arriverez pas à faire ce mouvement. Heureusement, cela se travaille progressivement.

La première chose que vous voulez vérifier, c'est que vous avez une bonne fermeture carpée, comme mentionné dans les prérequis. Tenez-vous debout sur un objet élevé et stable. En gardant les jambes tendues, penchez-vous vers l'avant, et allez porter vos mains le plus bas possible. Idéalement, vos paumes de mains iront plus bas que vos pieds.

Meilleure sera votre fermeture carpée, plus l'équilibre en force vous sera aisé, parce que vous serez capable de rester plus près de votre corps et que l'effet de levier sera moins prononcé au niveau de vos épaules, ce qui fait en sorte que vous n'aurez pas besoin d'être aussi fort pour faire le mouvement. Mais ne vous trompez pas. Les équilibres en force peuvent être utilisés pour augmenter la force de vos épaules et du haut de votre dos de manière importante.

Maintenant que vous avez vérifié votre fermeture carpée... même si vous en avez une bonne, par exemple, assez pour toucher vos tibias avec votre nez, il est toujours bon de la travailler davantage (par exemple, toucher ses chevilles, ou même ses pieds, avec son nez), mais pour les équilibres en force vous n'avez pas vraiment besoin de plus. Pour ceux qui ne touchent pas à leurs pieds, je conseille fortement de la travailler à chaque jour. Ça ne vous empêchera pas d'apprendre à faire des équilibres en force, mais ça va les rendre plus difficiles. Passons maintenant à quelques exercices de conditionnement pour les équilibres en force.

Exercice 1 :

Portez des chaussettes. Sur une surface lisse (comme du bois franc, par exemple) sur laquelle vos pieds glisseront facilement, placez-vous en position pour faire des pompes. Pointez vos pieds de

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

manière à ce que vous soyez appuyé sur le dessus de vos orteils plutôt que sur le dessous. Arquez votre dos jusqu'à ce que vos hanches touchent le sol. Gardez vos jambes tendues et collées. De cette position, arrondissez votre dos en avançant vos épaules et en effectuant une antéimpulsion. Le but est de soulever vos hanches le plus haut possible, jusqu'à ce qu'éventuellement, vous puissiez décoller vos orteils du sol. La fin de la position est en position carpée, sur les mains, épaules assez avancées pour qu'il n'y ait plus de poids sur vos orteils. Gardez vos bras tendus tout au long de l'exercice.



Faites plusieurs répétitions de cet exercice. Il vous aidera à gagner un peu de force dans vos épaules et votre haut du dos, et à vous habituer à faire le mouvement. Même si vous n'arrivez pas à le faire jusqu'en haut, faites des séries de 3 à 5 répétitions en essayant d'aller un peu plus haut chaque fois.

Exercice 2 :

Il s'agit de l'exercice 1, mais sur un plan différent. Trouvez un objet surélevé, un peu plus haut que vos hanches, comme un comptoir, un muret, etc. Vous devez pouvoir y prendre appui sur vos mains, et il doit pouvoir supporter votre poids. Idéalement, la surface sera lisse, parce que vous y glisserez vos

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

pieds de la même manière que dans l'exercice 1. Placez vos mains à plat sur cet objet, et transférez votre poids sur vos mains. Vos pieds devraient être pointés, et ne pas toucher le sol. Arrondissez votre dos, et soulevez vos hanches le plus haut possible. Vous aurez réussi l'exercice lorsque vos orteils seront à la même hauteur que vos mains.



N'oubliez pas de garder vos bras tendus lorsque vous faites des exercices d'équilibre en force. C'est ainsi que se fait l'équilibre en force, et il s'agit d'une bonne introduction aux mouvements effectués avec les bras droits.

Faites plusieurs répétitions de cet exercice. Il est plus difficile que l'exercice 1, et il devrait remplacer celui-ci lorsqu'il devient trop facile.

Exercice 3 :

En position de pompe, gardez votre corps en position parfaitement droite, et avancez vos épaules le plus loin possible en laissant vos pieds glisser sur le sol. Lorsque vous êtes à la limite de tomber vers l'avant, utilisez la force de vos épaules pour vous repousser en position de départ. Lorsque vous pouvez avancer vos épaules à un angle d'environ 45 degrés, mettez vos pieds sur une surface plus élevée. Pratiquez cet exercice conjointement à l'exercice 2, car il n'est pas là pour le remplacer.



Là aussi on garde les bras tendus. Cet exercice est aussi un bon conditionnement pour la planche. Pratiquez-le régulièrement si ça vous intéresse, et allez toujours aussi loin que vous le pourrez.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

Exercice 4 :

Il s'agit de faire la portion excentrique du mouvement. Faites un équilibre, et placez-vous en position carpée, lentement. Vous devrez avancer vos épaules pour équilibrer le poids de vos jambes. Carpez jusqu'à ce que vos pieds soient près de vos mains, puis lentement, abaissez vos hanches jusqu'à ce que vos pieds touchent le sol. Si vous le pouvez, passez vos pieds entre vos mains, et finissez en équerre.



Selon vos objectifs et vos habiletés, vous pouvez soit descendre lentement jusqu'à ce que vos orteils touchent le sol, soit essayer de passer vos pieds entre vos mains.

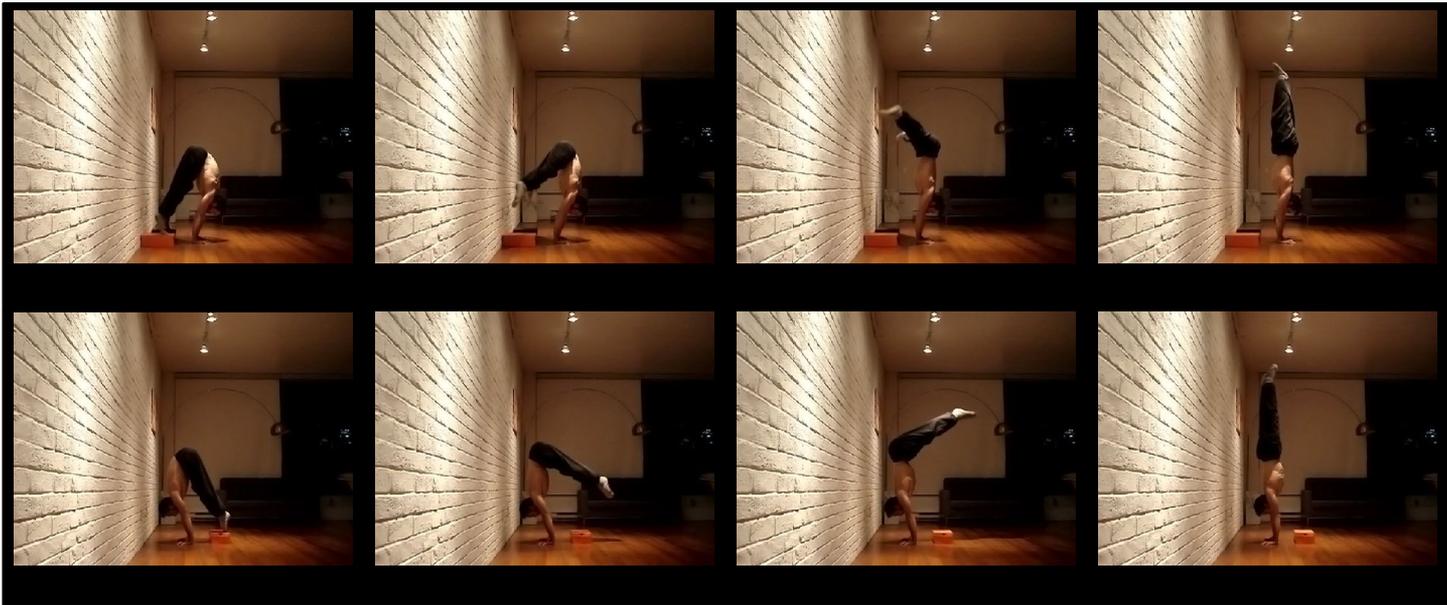
Si cet exercice est trop difficile à faire en position carpée, faites-le en écart carpé, ça réduira l'effet de levier. Et si vous voulez apprendre à faire des équilibres en force à partir de l'équerre les mains au sol, tentez de passer vos pieds entre vos mains.

Parlons maintenant de l'équilibre en force en tant que tel. Le premier équilibre en force que vous ferez sera à l'écart, les pieds sur quelque chose de légèrement plus haut, pour vous aider un peu. Mettez vos pieds sur la marche la plus basse d'un escalier, et vos mains sur le sol, le plus près possible de vos pieds. La marche doit être suffisamment basse pour vous permettre d'avoir vos mains à plat sur le sol. Poussez le sol vers le bas, comme si vous vouliez le faire descendre, et avancez vos épaules. Lorsqu'il n'y a plus de poids sur vos orteils, hissez vos hanches jusqu'au-dessus de vos épaules et ouvrez celles-ci, et lentement, joignez vos jambes au-dessus de vous. Lorsque vous n'avez plus besoin d'avancer les épaules pour compenser le poids de vos jambes, ouvrez-les pour gagner une position parfaitement droite. Vous venez de faire votre premier équilibre en force.

Pratiquez votre équilibre en force à l'écart avec les pieds sur un objet légèrement plus haut que le sol

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

pour plusieurs répétitions. Lorsqu'il devient trop facile, utilisez un objet plus petit, ou faites-le à partir du sol. Lorsque vous pouvez faire un équilibre en force à l'écart pour plusieurs répétitions avec aisance, faites-le carpé (si vous n'arrivez pas à faire un équilibre en force carpé, utilisez la même progression que pour l'équilibre en force à l'écart, et vous y arriverez). Gardez toujours vos bras tendus lorsque vous pratiquez vos équilibres en force, à moins que la variante d'équilibre en force que vous pratiquez n'en soit une avec laquelle les bras doivent être pliés. Ce livre n'en contient pas.



La prochaine étape sera de réussir votre équilibre en force à partir de l'équerre, si vous avez un bon équilibre en force carpé. Je recommande fortement d'utiliser des barres parallèles, ou de mettre vos mains sur deux objets plus élevés de chaque côté de vous. Mais les barres parallèles fonctionnent mieux. Faites une équerre. Gardez votre position carpée, avancez vos épaules et soulevez vos hanches. Lorsque vos pieds dépassent vos mains, vous pouvez soit écarter vos jambes pour faire un équilibre en force à l'écart, soit les garder ensemble pour en faire un carpé. Éventuellement, si vous avez une excellente flexibilité et que vos jambes ne sont pas trop longues par rapport à vos bras, vous pourrez faire des équilibres en force à partir de l'équerre sur le sol, en gardant vos jambes tendues. Les mêmes exercices sont possibles en utilisant une équerre à l'écart, les bras entre les jambes.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

Roue à l'équilibre

Faites une roue latérale, et arrêtez-vous à l'équilibre. Pour réussir ce truc, vous devez avoir une bonne roue latérale, très droite. En gros, il s'agit d'une montée à l'équilibre avec un pas, mais de côté, et les mains l'une après l'autre. Pour réussir cette montée, il est important que vous restiez dans l'axe de la roue, et que cet axe soit parfaitement vertical. S'il ne l'est pas, vous ne pourrez pas tenir l'équilibre. D'ailleurs, l'équilibre doit être fait les jambes à l'écart. Imaginez que vous visionnez un vidéo de roue, et que vous arrêtez le vidéo juste au moment où les deux mains touchent le sol. C'est la position que vous cherchez à atteindre. Lorsque vous serez immobilisé, vous pourrez par la suite coller vos jambes ensemble. Pratiquez cette montée jusqu'à ce que vous puissiez la faire sans effort, des deux côtés. Puis, faites une roue, arrêtez en plein milieu, tenez la position 5 secondes, puis finissez votre roue. Ça devrait vous aider à améliorer votre contrôle. Soyez certain de pratiquer les deux côtés.



Renversement arrière à l'équilibre

Ce mouvement requiert une flexibilité plus avancée au niveau du dos et de l'extension des épaules. Vous devez déjà avoir un très bon pont, et être capable de faire un renversement arrière, qui consiste à se tenir debout, lever une jambe, arquer le dos et ouvrir les épaules en se penchant vers l'arrière, mettre les mains sur le sol tout en continuant à lever la jambe le plus haut possible, puis pousser avec la jambe qui est toujours au sol pour que son corps passe au-dessus de ses mains et qu'on revienne debout.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Faire un renversement arrière peut faire mal aux poignets (pas seulement). Pour éviter de les soumettre à une pression inutile, tournez vos doigts vers l'extérieur, et gardez vos bras légèrement plus larges que vos épaules. De même, pour protéger votre colonne vertébrale, tâchez d'être le plus grand possible avant de vous pencher vers l'arrière. Ça espacera vos vertèbres.

Donc, si vous avez un bon renversement arrière, vous pouvez pratiquer le renversement arrière à l'équilibre. Ce dernier demande un peu plus de flexibilité que le renversement arrière simple.



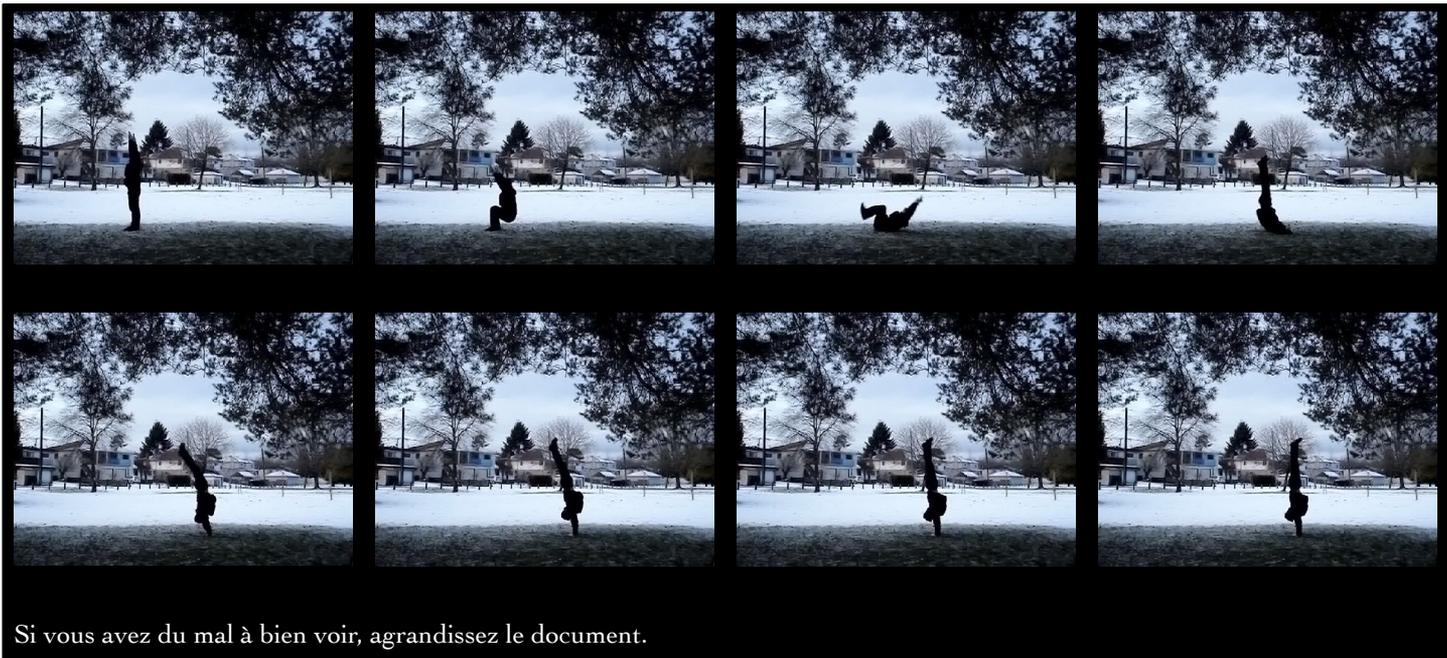
Sans une flexibilité suffisante, arrêter en équilibre sur les mains est pratiquement impossible. Ne vous en faites pas, même si ce mouvement est utile à l'apprentissage des équilibres, il n'est pas essentiel, du moins je ne le pratique normalement pas, les photos que j'ai prises pour ce livre étant une exception. Je suggère tout de même d'entraîner vos ponts.

Dans ce mouvement, il n'y a pas grand truc que je puisse donner, sinon de travailler la flexibilité de son dos, de manière à avoir un pont où les mains et les pieds sont aussi près l'un de l'autre que possible, et où les jambes et bras sont tendus. Lorsque vous travaillez votre pont de cette manière, rapprochez vos mains et vos pieds en les pliant un peu, puis tendez-les. Ça augmentera un peu la pression. Soyez prudent pour ne pas trop l'augmenter, par contre, et évitez que ça soit douloureux.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

Streuli (roulade arrière à l'équilibre)

Le streuli est une roulade arrière à l'équilibre. Pour le réussir, vous devez avoir une bonne roulade arrière, et un équilibre bien droit. Voici ce à quoi ressemble le mouvement : faites une roulade arrière en commençant avec vos bras tendus vers l'avant, paumes tournées vers l'extérieur. Lorsque vous vous accroupissez pour rouler, amenez vos bras près de vos oreilles, et gardez les paumes tournées vers le haut. Lorsque votre poids passe au-dessus de vos épaules alors que vous roulez (ou lorsque vous sentez vos épaules toucher le sol), effectuez une rapide antépulsion des épaules (lancez vos bras vers le dessus de votre tête, et essayez même d'aller plus loin si vous le pouvez), en gardant les coudes tendus et en faisant pointer les doigts de vos mains vers le milieu, paumes vers le haut. Cette antépulsion aura pour effet de rediriger l'élan de votre roulade verticalement. En même temps, tendez les jambes et ouvrez les hanches pour finir en position d'équilibre.



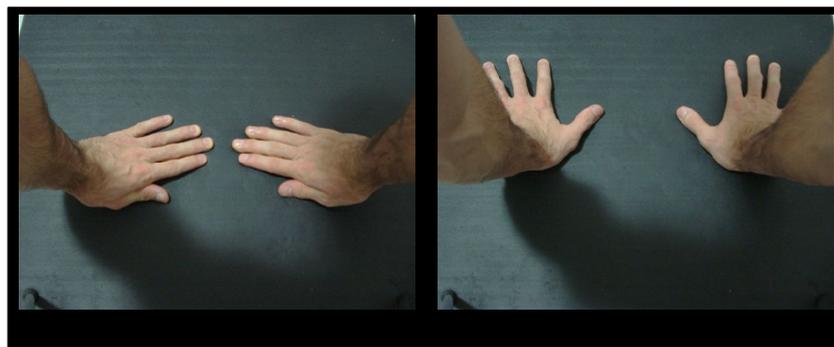
Si vous avez du mal à bien voir, agrandissez le document.

Il y a de fortes chances pour que vous n'arriviez tout d'abord pas à l'équilibre, pour que vous retombiez tout de suite sur vos pieds. C'est parce que vous faites votre antépulsion trop tard. Faites-là plus tôt, et ouvrez votre corps en même temps. Si vous n'y arrivez toujours pas, ouvrez tellement tôt que vous retomberez en roulade avant, ça vous apprendra à pousser au bon moment.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Lorsque vous arrivez à bien faire le streuli, vous remarquerez que vous arrivez à l'équilibre avec vos doigts pointant vers le milieu (vers la main opposée). Si vous faites une antéimpulsion encore plus rapide, ça aura pour effet de vous donner un élan vers le haut suffisant pour que vous puissiez tourner vos doigts vers l'avant, en position normale.



Remarque important concernant le streuli : lorsque vous roulez, gardez la tête bien rentrée, le menton collé à la poitrine, sans quoi vous vous cognerez l'arrière de la tête contre le sol. Aussi, pratiquez-le sur une surface relativement molle, comme une pelouse humide et moelleuse ou un tapis de gymnastique.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

Roulés à l'équilibre

Les roulés à l'équilibre sont un autre mouvement important, qui peut se transformer en mouvement de force avec le temps. Voici une description du mouvement : agenouillez-vous, mais ne vous asseyez pas sur vos talons, gardez votre corps droit. Levez vos mains à la hauteur de vos pectoraux, bras pliés, coudes près des côtes. Arquez le dos, et laissez-vous rouler sur l'estomac. Tâchez d'avoir autant d'élan que possible. Lorsque votre poitrine touche le sol, poussez fort celui-ci de vos mains, de manière à faire une pompe, et en même temps, ouvrez les épaules et tendez votre corps pour finir en équilibre sur les mains.



Note importante : ce sont vos mains qui protègent votre visage. Si vous ne repoussez pas le sol, vous allez finir le menton appuyé contre le sol, et c'est potentiellement mauvais pour votre cou. Alors, vous devez pousser avant que votre visage puisse toucher le sol. Si vous n'arrivez pas à pousser à temps, tournez votre tête pour que votre menton ne heurte pas le sol.

Si le roulé à l'équilibre est trop difficile de prime abord, pratiquez vos pompes (et faites-les parfaitement, sans tricher), et réessayez à partir d'un objet légèrement plus haut que le sol. Vous devrez rouler sur cet objet, mais vos mains devront être au sol. Ça rendra le mouvement plus facile, en attendant que vous le réussissiez au sol.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Un banc de parc peut rendre le roulé à l'équilibre très facile. Une hauteur intermédiaire pourrait être un trottoir. Choisissez une hauteur correspondant à vos habiletés.

Une fois que vous l'avez réussi au sol, prenez de moins en moins d'élan. Plutôt que de commencer sur les genoux, commencez sur le ventre, avec les bras tendus. Puis, faites-le avec les bras mi-pliés. Puis, avec les bras presque complètement pliés. Lorsque vous devenez vraiment fort, faites-le complètement couché sur le ventre, avec les mains près des hanches.

Lorsque vous arriverez à faire ce mouvement complètement sur le ventre, les mains aux hanches, pour 2 ou 3 répétitions, vous serez probablement capable de faire le mouvement qu'on appelle 90 degree push-up (à partir de l'équilibre, plier les bras et avancer les épaules en abaissant le reste du corps jusqu'à ce qu'on soit en planche, puis abaisser les épaules et soulever le reste, et pousser pour revenir à l'équilibre).

Prise d'élan à l'équilibre

Typiquement, la prise d'élan est un mouvement utilisé en gymnastique pour prendre de l'élan à la barre fixe. Ces prises d'élan ne se terminent pas toujours en équilibre, la plupart du temps soit elles ne s'y rendent pas tout à fait, soit elles vont plus loin et permettent au gymnaste de passer de l'autre côté de la barre. Une prise d'élan peut se faire dans différents environnements, et ne nécessite pas toujours d'avoir une barre.

Mentionnons d'abord quelques prérequis. La prise d'élan peut être apprise par tous ceux qui ont un

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

équilibre assez stable. Dans un contexte gymnique, certains athlètes l'apprennent même avant d'être capables de faire un équilibre en force jambes ensemble à partir de l'équerre. Cependant, dans le cadre d'un entraînement pouvant être entrepris de manière individuelle, sans instructeur, je pense que ceux qui apprennent la prise d'élan devraient être capables de faire un équilibre en force d'abord, pour des raisons de contrôle. Encore une fois, techniquement, il n'y a pas de problème à ce qu'une personne apprenne la prise d'élan sans être capable de faire un équilibre en force. Mais être capable de faire un équilibre en force assure que vous êtes capable de supporter votre poids, que vos épaules sont assez fortes pour vous retenir.

La technique en tant que telle est simple, et elle peut s'apprendre facilement en utilisant une barre basse dans un parc. Si vous avez peur de tomber vers l'avant la tête en premier, vous pouvez utiliser une barre où d'un côté il y a une surface molle à la même hauteur que la barre (par exemple, une rampe à côté d'un gros pot à fleurs en béton, mais faites attention à ne pas écraser de plantes), à condition qu'il y ait assez d'espace pour avancer vos jambes. Vous devez mettre vos mains sur la barre, et vous y hisser de manière à ce que vos hanches soient appuyées dessus, entre vos mains. Avancez vos épaules vers l'avant, pour que votre haut du corps soit à un angle d'environ 45 degrés par rapport à l'horizontale. Puis, avancez vos jambes, et lancez vos jambes vers le haut en un mouvement circulaire (en les gardant tendues, et le dos arqué). Poussez la barre avec vos hanches, au moment où vous fouettez vos jambes, tout en effectuant une antépulsion avec vos épaules. L'effet de cette antépulsion sera d'utiliser la force de vos épaules pour vous pousser à l'équilibre, et de ramener vos épaules au-dessus de la barre (avant l'antépulsion, les épaules sont devant la barre).



BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Si vous en avez besoin, vous pouvez demander l'aide d'un ami en qui vous avez très confiance, de préférence un gymnaste ou un entraîneur sportif capable de supporter votre poids. La personne doit se placer à côté de vous, et vous faire face. Il ou elle placera une de ses mains sur votre épaule, et son autre main sur votre cuisse, de manière à pouvoir vous aider à lancer vos jambes vers le haut. Comme tous les exercices de ce livre, ou presque, vous devez garder vos jambes tendues et vos pieds pointés pour que ça fonctionne bien. Lorsque vous ferez votre prise d'élan, la personne qui vous aide devra supporter votre épaule d'une main, pour vous empêcher de vous effondrer vers l'avant, et vous donner une poussée supplémentaire sur la jambe quand vous lancerez vos jambes. Puis elle devra transférer la main qui est sur votre épaule sur votre bas du dos ou sur l'arrière de votre cuisse.

Vous pouvez aussi vous assister en faisant ce mouvement en face de quelque chose qui puisse vous arrêter à l'équilibre, mais pas vous empêcher d'avancer les jambes avant de les fouetter vers le haut.

Si vous allez trop vers l'avant, soit parce que vous avez trop poussé, ou pas assez repoussé avec vos épaules, faites une roue, et retombez face à la barre, sauf si vous avez une personne ou un mur pour vous arrêter. Tâchez de garder une main sur la barre autant que possible, ça vous aidera à contrôler votre chute.

Balancé à l'équilibre aux barres parallèles

Le balancé aux barres parallèles est un mouvement de gymnastique de base. Pour le réussir, vous devez être capable de faire un équilibre aux barres parallèles, et être capable d'y faire des balancés.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

Prenez appui sur des barres parallèles, ou sur quelque objet permettant de placer vos mains de chaque côté de votre corps sans que vos pieds ne touchent le sol, et sans qu'un obstacle n'empêche vos jambes ou toute autre partie de votre corps de passer. Levez vos jambes devant vous, comme pour faire une équerre, puis étendez votre corps le plus loin possible vers l'avant. Cela vous donnera un élan vers le bas. Gardez votre corps droit, et lorsque vous redescendez, avancez très légèrement vos épaules, et ajoutez la force de vos épaules à l'élan pour que votre corps aille le plus haut possible vers l'arrière. Lorsque vous retombez, utilisez l'élan pour aller le plus haut possible vers l'avant (dans les limites de votre contrôle), et continuez jusqu'à ce que vous ayez assez d'élan pour faire un équilibre.



Sur cet exemple, les barres sont trop minces, m'empêchant d'effectuer une rétroimpulsion des épaules suffisante. Pour compenser, j'ai dû fermer les hanches (5ième photo) pour lever mes jambes plus haut et obtenir un meilleur élan. Ne commettez pas cette erreur, pratiquez-vous sur des barres suffisamment larges, et de préférence horizontales.

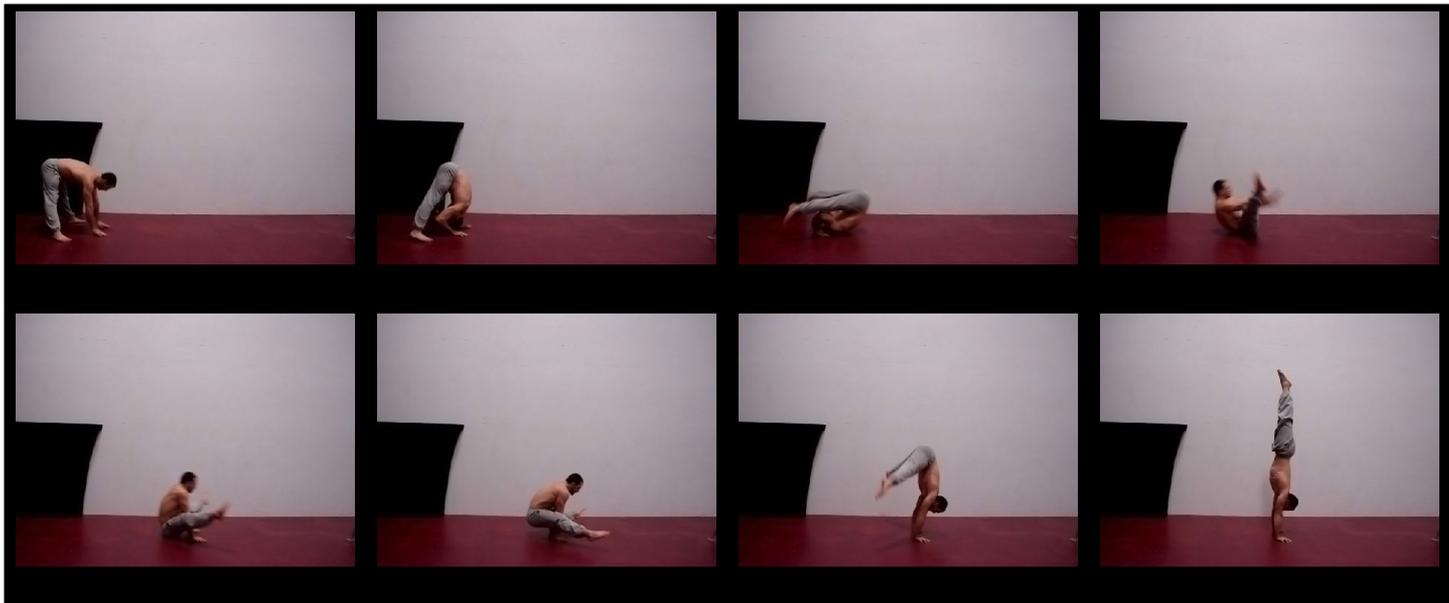
Notes importants : veillez à faire vos balancés face à un endroit où il n'est pas dangereux de tomber si vous allez trop loin. Si ça arrive, faites simplement une roue, soit pour finir face aux barres parallèles, soit pour vous pousser en-dehors de celles-ci. Vous pouvez pratiquer quelques fois la roue pour descendre des barres parallèles avant d'essayer de faire des balancés, pour plus de sécurité. Faites aussi votre premier essai au bout des barres, pour qu'il n'y ait rien devant vous. Gardez aussi vos bras tendus et votre corps aussi droit que possible. Le mouvement doit se faire surtout au niveau des épaules.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

Roulades mako

Les roulades mako sont des roulades avant où, plutôt que de se redresser en utilisant nos pieds, on utilise nos bras pour faire un équilibre en force. On peut les faire les jambes entre les mains (en passant par l'équerre), ou les mains entre les jambes (version plus facile, en passant par l'équerre à l'écart). Il faut chercher à utiliser plus l'élan que la force si possible, ça rend le mouvement soit plus fluide. Il s'agit de l'une des manières pour un gymnaste de préparer ses endos à la barre fixe.

Faites une roulade avant. Gardez vos jambes tendues, et essayez d'aller mettre vos mains au sol le plus tôt possible, pour pouvoir soulever votre poids bien avant que vos jambes ne touchent le sol. Puis, faites un équilibre en force. Ce mouvement requiert une excellente flexibilité active du tronc.



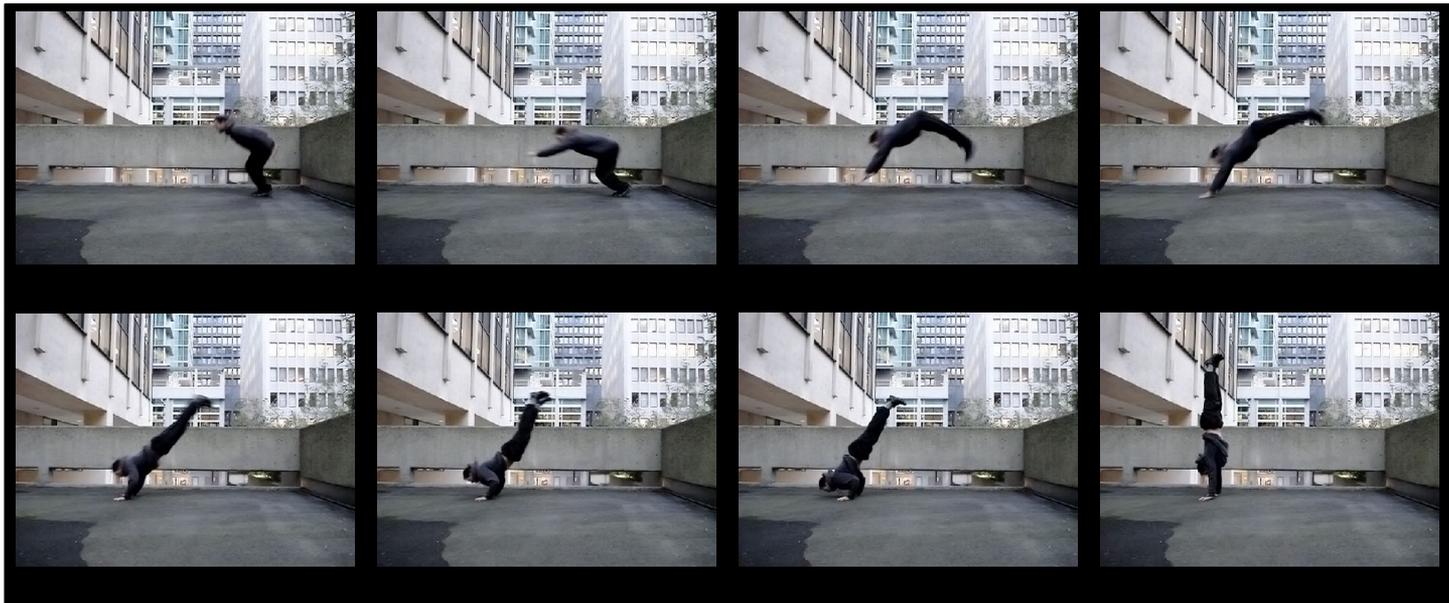
Sauts vers l'équilibre

Les sauts vers l'équilibre sont particulièrement utiles aux traceurs et aux bboys. Pour les effectuer de manière sécuritaire, il vaut mieux être capable de faire au moins quelques pompes en équilibre sur les mains (sinon, vous risquez de vous retrouver sur le nez), et de pouvoir faire au moins un équilibre en force. La flexibilité et la stabilité des poignets est aussi très importante, et ceux-ci doivent être en

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

mesure d'absorber l'impact sans douleur. Si vous avez des blessures, je vous déconseille fortement de faire des sauts vers l'équilibre, parce que tout le corps travaille.

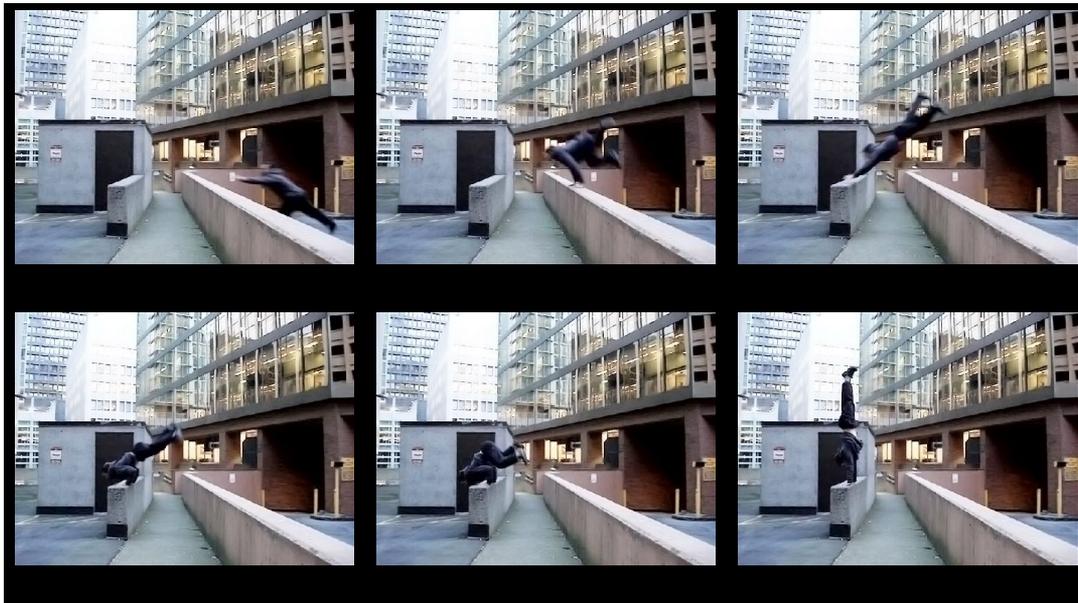
Le principe de base des sauts vers l'équilibre est que plutôt que de déposer les mains doucement là où on va faire son équilibre, on « tombe » en équilibre, et on doit absorber l'impact d'une manière ou d'une autre. L'ordre d'absorption est le suivant : doigts, poignets, coudes, épaules, colonne vertébrale, hanches et jambes. Autrement dit, lorsqu'on atterrit sur les mains après avoir fait un saut, il faut absorber l'impact en pliant les bras. Si l'impact est trop gros pour être absorbé par les bras seuls, on s'allège en abaissant les jambes, c'est-à-dire en groupant ou en faisant une fermeture carpée à l'écart. Cette action se fait généralement de manière naturelle.



Lorsqu'on atterrit d'un saut, il faut toujours tenir compte de l'angle auquel nous arrivons. Si vous avez un élan vers l'avant assez prononcé mais arrivez parfaitement en équilibre, vous tomberez vers l'avant. C'est pourquoi il faut toujours absorber l'impact dans le même angle que celui de notre élan, puis ensuite se replacer à l'équilibre. Par exemple, si je fais un saut vers l'avant et souhaite arriver en équilibre, mon corps devra être incliné selon la courbe du saut au moment où j'absorberai l'impact, puis je devrai utiliser l'élan et ma force pour me replacer à l'équilibre.

Voici plusieurs séries de photos montrant différents sauts vers l'équilibre :

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



|| Ci-dessus : saut de chat à l'équilibre. Ci-dessous : saut de précision à l'équilibre.



|| Ci-dessous : saut en bas d'un obstacle en équilibre. Faites attention à vos poignets, si vous essayez celui-là. C'est l'un des mouvements imposant le plus de stress sur les poignets, et je ne conseille pas de le pratiquer. Cependant, je pense qu'il a tout de même sa place dans ce livre.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Voici quelques exercices pour vous pratiquer.

Exercice 1 :

Accroupissez-vous sur un sol plat et stable. Visez un point environ un mètre devant vous. Lancez vos mains vers ce point, et poussez avec vos jambes pour atterrir à l'équilibre. Si tout s'est bien passé, visez un point un peu plus loin, puis augmentez progressivement la distance. Commencez toujours accroupi au sol, pour minimiser l'impact.

Exercice 2 :

Effectuez l'exercice 1, mais debout. Recommencez en visant un point à environ 1m50 devant vous. Lorsque vous ne sautez plus assez loin pour vous rendre correctement au point où vous visez, prenez un pas d'élan. Progressez doucement, et ne pratiquez que quelques sauts à la fois, pour éviter les blessures.

Exercice 3 :

Placez-vous sur un objet légèrement plus élevé que le sol, par exemple une chaîne de trottoir. Faites

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

un équilibre sur le rebord de cet objet. Avancez vos épaules, et repoussez l'objet avec vos mains. En gros, il s'agit de sauter en bas d'un objet, mais sur les mains. Atterrissez sur les mains, en absorbant l'impact autant que possible. Lorsque vous pouvez le faire en absorbant l'impact complètement, sans sentir de choc ni de douleur, sautez d'un objet légèrement plus haut.

Pratiquez ces exercices avec modération, et écoutez votre corps. Les sauts vers l'équilibre sont très utiles pour plusieurs activités : parkour, breakdancing, arts martiaux (absorption de plongeurs, capoeira)... Lorsque vous devenez bon, utilisez votre imagination ! Les sauts vers l'équilibre ont aussi leur place dans les parcours d'obstacles de marche sur les mains. Mais sachez aussi qu'il n'est pas nécessaire de pouvoir sauter sur les mains pour développer une force importante ou pour devenir un bon équilibriste.

CHAPITRE 5 : AMÉLIORER SON ÉQUILIBRE

Votre cheminement vers un équilibre de béton serait loin d'être complet sans une panoplie d'exercices pour raffiner votre sens de l'équilibre et votre posture. Le chapitre précédant servait surtout à travailler votre équilibre dynamique, votre force, et à vous apprendre à vous placer en équilibre rapidement et efficacement. Ce chapitre sera dédié à l'équilibre statique, pour des périodes de temps plus longues. Il faudra donc particulièrement soigner votre forme, et effectuer un travail de la plus haute qualité possible. Bougez lentement, portez attention à votre corps en entier. Pointez les pieds, serrez les cuisses et les fesses, gardez votre dos droit, vos épaules allongées, et vos coudes tendus. N'utilisez que vos doigts, mains et épaules pour tenir votre équilibre. Le reste doit rester statique, à moins que vous ne replaciez votre posture après l'avoir perdue pour une raison ou une autre.

Prenez l'habitude de vous filmer. De profil la plupart du temps, et de face une fois de temps en temps, pour être certain que vous êtes droit. Regardez-vous après chaque passage, et corrigez vos défauts, un à la fois. Commencez toujours par corriger le plus gros défaut. Lorsque celui-ci est corrigé, passez au plus gros défaut suivant. Prenez aussi en considération que certains défauts entraînent d'autres, et que si c'est le cas vous devez corriger le défaut originel.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

Voici maintenant une bonne liste d'exercices dédiés à améliorer votre équilibre et votre posture.

Tenir son équilibre pendant longtemps

C'est assez évident, non? Pratiquez-vous à tenir vos équilibres le plus longtemps possible, avec une bonne forme. Une bonne manière de faire est de tenir un équilibre pendant un temps qu'il vous est relativement aisé de tenir, un nombre de fois adapté à votre apprentissage. Par exemple, si vous venez d'apprendre à faire des équilibres et que vous les tenez pour un maximum de 30 secondes, vous devriez en faire plusieurs séries de 20-25 secondes, entre 5 et 10, tout dépendant de votre état de fatigue. Lorsque faire entre 5 et 10 équilibres de 25 secondes devient facile, ajoutez 5 secondes au temps que vous devez faire. Faites ces équilibres en partie au début de votre entraînement, lorsque vous êtes frais, si vous apprenez à tenir un équilibre solide, ou à la fin de votre entraînement, lorsque vous cherchez à travailler votre endurance. Par exemple, faites 2 séries de 30 secondes à la fin de votre échauffement. Entraînez autre chose, puis quand vous finissez, faites 3 autres séries, ou plus si vous vous sentez frais.

Lorsque votre temps dépasse la minute, gardez le nombre de séries aux alentours de 5. Lorsque vous pouvez faire 2 minutes ou plus, vous pouvez vous contenter de 3 séries par entraînement, pour pouvoir vous concentrer davantage sur l'apprentissage d'autres mouvements. Faites très attention à garder une posture la plus parfaite possible dans chacun de vos équilibres. Comptez le nombre de fois que vos coudes, votre bassin ou vos jambes bougent, et tâchez de ne plus les bouger du tout. N'acceptez pas de marcher. Si vous marchez, ça ne compte pas.

Prenez aussi en compte vos horaires d'entraînement lorsque vous choisissez le volume d'équilibres que vous ferez. Il vaut mieux que vous ayez récupéré pour le prochain entraînement, alors soyez aux aguets, notez comment vous vous sentez à la fin de chaque entraînement, et le temps que ça vous prend pour récupérer. Ainsi, vous éviterez le surentraînement, et pourrez continuer à progresser petit à petit mais continuellement.

Une autre façon d'augmenter le temps qu'on peut passer sur les mains, c'est de se forcer à faire un

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

temps prédéterminé en faisant le moins d'essais possible. Placez un chronomètre sur le sol, juste à l'endroit où vous mettrez vos mains pour faire votre équilibre, de manière à être capable de le voir lorsque vous êtes sur les mains. À côté, déposez une feuille de papier avec un crayon et une calculatrice. Démarrez le chronomètre, et faites un équilibre. Lorsque vous tombez, notez le nombre de secondes que vous avez tenu. À partir du moment où vous n'êtes plus en équilibre, vous avez droit à 30 secondes de repos. Utilisez ce temps pour calculer votre total de secondes. Si vous voulez tenir 5 minutes, votre total doit être de 300 secondes.

Changements de posture

Les changements de posture sont excellents pour apprendre à mieux maîtriser votre forme, et aussi pour comprendre comment bouger tout en restant au-dessus de votre point d'équilibre (centre de gravité). Lorsque vous changez de posture, bougez lentement, et restez en contrôle total de ce que vous faites. Portez attention aux moindres changements dans votre équilibre, ça aidera à raffiner votre perception et vos réactions, ce qui constitue la base de votre équilibre. Voici quelques postures que vous pouvez prendre, à partir d'un équilibre droit, ou à partir d'une autre posture.



Position groupée. Tâchez d'amener les genoux le plus près possible de votre poitrine sans avancer vos épaules.

Position écart. Notez la rotation des hanches. Une personne suffisamment flexible pourrait faire un écart facial parfait.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Position carpée avancée. Une position carpée normale aurait un angle de 90 degrés au niveau des hanches. Une personne possédant une flexibilité des ischio-jambiers excédant de loin la mienne serait en mesure de garder ses épaules alignées avec sa colonne vertébrale.

Position diamant. Ouvrez vos hanches autant que vous le pouvez, et pointez vos pieds !



Petite chinoise, ou contorsion. Je ne suis malheureusement pas capable de démontrer ce mouvement dans sa plus extrême amplitude, d'où son nom est tiré.

Torsion. Commencez en position écart. Ramenez une jambe vers l'avant, et l'autre vers l'arrière tout en laissant votre corps se tordre du côté où vous faites le mouvement.

Certaines de ces positions peuvent être assez difficiles à faire, notamment l'équilibre carpé avancé, l'équilibre arqué avec les épaules ouvertes (mène éventuellement à l'équilibre mexicain) et la torsion. Mais les pratiquer vous aidera grandement à améliorer votre équilibre. Vous pouvez aussi intégrer ces changements de posture dans votre travail d'endurance. Par exemple, si vous tenez une minute, vous pouvez changer de posture à chaque quinze secondes, puis éventuellement, ajouter une autre posture pour tenir plus longtemps. Ça rendra les équilibres longs moins monotones.

Vous pouvez aussi faire un exercice que j'aime beaucoup, et que je compte comme un changement de posture. Faites un équilibre avec les jambes à l'écart. Pliez votre tronc sur le côté, et essayez de toucher le sol avec vos orteils, tout en restant de côté. Lorsque vous êtes allé aussi bas que vous le pouvez, remontez en équilibre droit, et allez de l'autre côté. Faites-en des séries. Gardez vos bras à la largeur de vos épaules, et lorsque vos jambes sont d'un côté, gardez votre poids surtout sur le bras qui est du même côté, mais compensez en poussant vos épaules du côté opposé.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Tentez d'effectuer une flexion latérale autant que possible.

Tenir son équilibre sur différents objets

Tenir son équilibre sur différents objets permet de varier le stimuli, et d'augmenter sa faculté d'adaptation. Je recommande d'utiliser ce genre d'entraînement lors de circuits. Par exemple, choisissez cinq objets différents sur lesquels tenir votre équilibre, et tenez un équilibre pendant une minute sur chacun. Répétez le circuit plusieurs fois.

Voici une liste d'objets sur lesquels pratiquer vos équilibres, suivie de commentaires pour chaque objet qui en nécessite un :



Au sol

Sur un rebord

Mains inégales (une main plus haute)

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Sur des barres parallèles



Sur une barre



Sur un trampoline



Sur des cannes



Sur une surface molle



Sur une surface glissante



Sur un support rond de petit diamètre



Sur des bouteilles



Aux anneaux

Rebord : mettez la paume de vos mains sur la face horizontale, et courbez vos doigts sur la face verticale, autour du coin. Le rebord en question peut être une chaîne de trottoir, un tabouret rectangulaire, bref, tout objet possédant un rebord. L'épaisseur et la forme des rebords peut varier, et rendre l'équilibre très différent.

Mains inégales : Vous pouvez utiliser beaucoup d'objets différents pour faire des équilibres les mains

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

inégales. Par exemple, avec une chaise, vous pourriez mettre une main sur le sol, et une main sur la chaise, ou une main sur la chaise et l'autre sur son dossier. Pratiquez les deux côtés également. Vous remarquerez probablement que votre forme est meilleure si la main que vous mettez sur l'obstacle est décalée vers l'arrière (côté de l'estomac) par rapport à la main qui est au sol. Votre corps devrait être aligné avec votre main qui est au sol, et non pas au milieu ou près de la main haute.

Barres parallèles : quand on s'y habitue, faire des équilibres aux barres parallèles est jusqu'à un certain point plus facile qu'au sol. On peut aussi y travailler les équilibres en force, valse, etc. Si vous avez des parallèles (mini barres parallèles), vous pouvez changer l'angle dans lequel vous les placez. Une variante intéressante est d'avoir des mini barres parallèles longues. Si elles sont assez stables, vous pouvez y pratiquer plus de mouvements, et vous verrez que les passages sur une seule barre offrent un défi plus ardu que lors des déplacements au sol.

Barre simple : faire un équilibre sur une barre simple demande plus de force que sur la plupart des autres objets. Vous devez agripper la barre fermement. Je recommande de pratiquer ses équilibres en force sur une barre simple, une fois de temps en temps. Faites attention pour garder vos bras droits. Ça rendra vos épaules beaucoup plus fortes.

Trampoline : tenir un équilibre sur un trampoline sans bouger est très difficile, parce que le trampoline amplifie le moindre de vos mouvements. Un bon exercice à pratiquer sur un trampoline sont les rebonds en équilibre. Quand j'étais gymnaste, ils faisaient partie de notre circuit d'équilibres, et nous devions en faire 50 d'affilée.

Cannes d'équilibriste : les équilibres à une main y sont plus faciles, et elles sont aussi moins dures sur les poignets. Si vous voulez devenir un équilibriste professionnel, vous devrez probablement les utiliser beaucoup, mais pas forcément. Apprenez la plupart de vos mouvements au sol, et vous les aurez sans problème sur les cannes. Faire des équilibres sur cannes est tout de même une variante intéressante.

Surface molle : sur une surface molle, la poussée de nos doigts est amortie, et donc moins efficace. Essayez de faire un équilibre sur un matelas de mousse molle, et vous verrez.

Surface glissante : une surface glissante peut aussi être déconcertante. Je ne recommande pas de toujours vous entraîner sur une surface molle ou glissante, mais de le faire une fois de temps en temps.

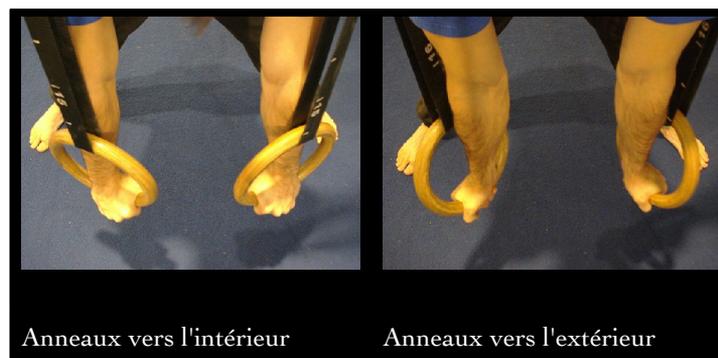
BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

Vous pouvez utiliser un drap mince sur un plancher en bois franc très lisse, pour simuler une surface glissante. Sur la photo, j'ai utilisé un manteau de toile sur du béton très lisse.

Surface ronde de petit diamètre : vous trouverez de telles surfaces là où il y a des poteaux qui sortent du sol. Leur difficulté principale est leur poigne. Sur la photo, j'ai utilisé deux bouteilles d'eau d'un gallon.

Bouteilles ou canettes : faites attention à ce qu'elles soient solides. Il est difficile de les utiliser en raison de leur instabilité, et il est facile de les renverser, ce qui vous force à toujours les pousser vers le bas et à utiliser plus vos épaules. Je recommande d'utiliser des bouteilles d'eau cylindriques de marque Nalgene, elles ont une forme qui s'y prête très bien. Soyez prudent pour ne pas vous faire mal si vous tombez. Ne tentez pas de vous retenir aux bouteilles, vous risqueriez de vous blesser aux poignets et/ou de tomber sur la figure.

Anneaux : faire un bon équilibre aux anneaux est une chose difficile. Tout d'abord, vous devrez vous habituer à simplement prendre appui sur les anneaux, en position pour faire des dips ou un équerre. Quand cela devient facile, ajustez vos anneaux pour qu'ils soient près du sol, et faites une montée à l'équilibre avec les jambes groupées. Utilisez les sangles ou les câbles des anneaux pour garder votre équilibre à l'aide de vos pieds. Progressivement, utilisez vos pieds de moins en moins. Tournez les anneaux légèrement vers l'extérieur.



Faire un équilibre aux anneaux demande plus de travail que sur les autres objets, mais ça en vaut la peine. Lorsque vous arrivez à contrôler facilement vos exercices, faites balancer les anneaux. Si vous voulez travailler un peu plus la force de vos épaules et que vous pouvez ajuster la largeur des anneaux, placez-les très écartées l'une de l'autre. Je recommande aussi à quiconque veut améliorer sa force de travailler fort ses anneaux. Le site GymnasticBodies.com (anglais) offre un livre servant à

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

établir vos bases, et héberge aussi un excellent forum où vous pouvez trouver une foule de conseils, de progressions et de programmes d'entraînement. Le site **forum-barhitting.com** (français) offre lui aussi des guides de mouvements de force pouvant aussi être appris aux anneaux, et vous pouvez poser des questions sur le forum.

Finalement, je vous recommande d'utiliser tout ce que vous pourrez trouver. Planche à roulette, chaîne horizontale, branche d'arbre, tremplin de piscine, l'intérieur d'un wagon de train ou de métro (essayez de trouver un endroit assez dégagé), poteau que vous trouvez dans la rue, rola-bola, ballon, etc., etc. Utilisez votre imagination !

Bouger sa tête, fermer ses yeux et changer de posture

Environ 80% de l'équilibre est supposé provenir de la vue. Si vous bougez votre tête, vous changez votre point de référence. Si vous fermez vos yeux, vous devez vous concentrer sur ce que vous ressentez.

Allez-y méthodiquement. Jusqu'ici, lorsque vous avez fait vos équilibres, vous avez regardé un point entre vos pouces. Faites un équilibre normal. Puis, doucement, rentrez la tête, jusqu'à ce que vous puissiez regarder vos pieds. Notez que la perte de votre référence visuelle rend l'équilibre plus difficile. Concentrez-vous sur vos doigts, et gardez le contrôle de vos épaules. Ne perdez pas votre posture, gardez le dos droit, les jambes tendues et les pieds pointés. Lentement, sortez votre tête jusqu'à ce que vous puissiez fixer le point habituel, entre vos pouces. Il se peut que vous tombiez. Continuez de travailler fort. Si vous tombez, bougez votre tête encore plus lentement. Faites aussi des « oui » et des « non » avec votre tête, puis éventuellement des rotations.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Il existe trois positions de tête principales. La tête sortie, la tête neutre, et la tête rentrée.

Vous pouvez aussi vous pratiquer avec les yeux fermés ou bandés. Faites un équilibre, et fermez les yeux. Puis, fermez les yeux, et montez à l'équilibre avec les yeux fermés. Bougez votre tête. Sentez votre corps, la pression sur vos doigts, la position de vos épaules, de votre dos, de vos hanches et de vos jambes. Si ça peut vous aider à tenir, visualisez le sol. Ce dernier est toujours là, il n'a pas disparu au moment où vous avez fermé vos yeux. Visualiser quelque chose est pour le cerveau l'équivalent de voir cette chose. Donc si vous visualisez le sol, c'est comme si vous le voyiez.

Puis, changez de posture. Pratiquez vos changements de posture avec la tête rentrée. Regardez vos jambes. Sensation étrange, non ? Alternez vos changements de posture avec des changements de la position de votre tête. Pratiquez vos changements de posture avec les yeux fermés. Ça développera votre sensibilité. Respirez lentement, relaxez.

Si ces exercices ne représentent plus un défi, faites-les en vous tenant sur les objets mentionnés dans la section précédente ! Je n'ai jamais essayé de faire un équilibre aux anneaux les yeux fermés, ou en rentrant la tête, mais je pense que ça doit être assez difficile.

Tenez-vous en équilibre sur différentes parties de votre corps

Jusqu'à présent, vous avez surtout utilisé vos mains, à plat et les doigts vers l'avant. Il existe néanmoins plusieurs positions de mains possibles, et plusieurs parties de votre corps que vous pouvez utiliser. Commençons par les positions de mains.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

Doigts vers l'avant, sur les paumes : position normale.

Doigts vers l'arrière, sur les paumes : c'est un peu l'opposé de la position normale. Vos doigts vous poussent du côté de votre dos plutôt que de celui de votre estomac. Pour cette raison, gardez votre poids légèrement plus du côté de votre estomac. Échauffez bien vos poignets avant de le faire. Cet exercice met beaucoup de tension sur les avant-bras.

Mixte avant/arrière : une main avec les doigts vers l'avant, et l'autre avec les doigts vers l'arrière.

Doigts vers l'extérieur : pointez les doigts de vos mains vers l'extérieur, comme si vous faisiez un équilibre aux barres parallèles. Surprise, c'est plus dur qu'aux barres parallèles ! La raison est que vous utilisez vos mains de manière latérale, sans agripper quoi que ce soit. Autrement dit, vous utilisez plus vos pouces et vos petits doigts pour garder votre équilibre. Pour rendre l'exercice un peu plus facile, gardez l'une de vos mains vers l'avant.

Doigts vers l'intérieur : similaire aux doigts vers l'extérieur. Facilite la poussée des petits doigts comparativement aux doigts vers l'extérieur. Travailler les deux variantes. Apprendre à utiliser ses mains latéralement est bénéfique à l'apprentissage de l'équilibre à une main. Pour rendre l'exercice un peu plus facile, gardez l'une de vos mains vers l'avant.

Mixte intérieur/extérieur : une main avec les doigts vers l'intérieur, et l'autre vers l'extérieur.



BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Vous pouvez aussi travailler les mêmes orientations de mains sur le dos des mains plutôt que sur les paumes. Pratiquez sur une surface molle, à moins que vous ne vouliez endurcir le dos de vos mains. Pratiquer les équilibres sur le dos des mains est aussi dur sur les poignets, et ne devrait pas être utilisé très souvent, à moins qu'on cherche à s'endurcir. Rappelez-vous de toujours écouter votre corps, peu importe ce que vous faites ou ce qu'une autre personne vous dit.

Pour rendre les équilibres plus durs, on peut aussi se tenir sur les poings. Comme lorsque l'on se tient sur le dos des mains, choisissez une surface molle, à moins que vous ne souhaitiez vous endurcir les poings. Pratiquer les équilibres sur les poings empêche d'utiliser les doigts, et accentue le travail des épaules.

Il y a aussi le travail des équilibres sur les doigts. Ça renforce vos doigts, et si vous pratiquez sur une surface lisse qui n'absorbe pas la sueur, ça vous aide à apprendre à contrôler ce que vous faites même si vous suiez des mains. (Ça peut être utile si vous faites une démonstration publique, que ce que vous démontrez est long, difficile ou les deux à la fois, et que le plancher est lisse et n'absorbe pas la sueur.) Travailler sur les doigts permet aussi de développer des capacités impressionnantes, que ce soit pour le divertissement ou pour les arts martiaux. Lorsque vos doigts deviennent plus forts, enlevez-en un. Il y a aussi deux types d'équilibres sur les doigts. Dans l'un, on garde les pouces à plat sur le sol, de même que les doigts, mais on élève les paumes. Dans l'autre, on se tient vraiment sur le bout des doigts.

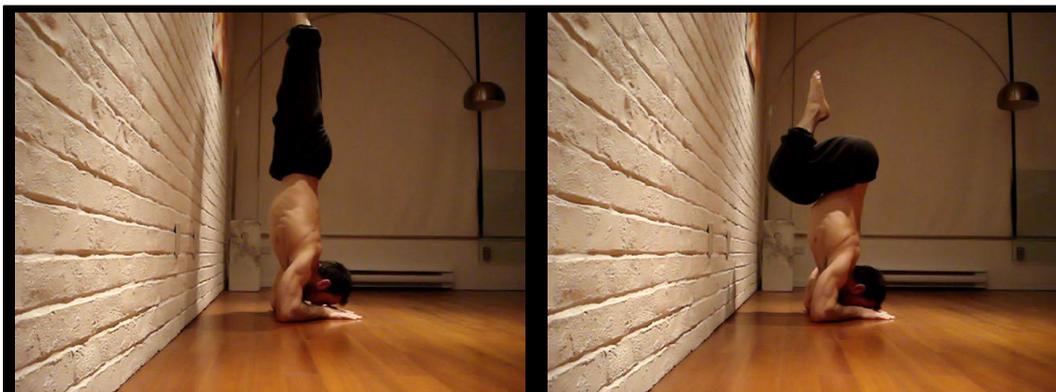
BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Équilibre les paumes élevées, sur les doigts, sur trois doigts de chaque main, et équerre sur deux doigts de chaque main.

Une autre partie de votre corps sur laquelle vous tenir en équilibre est vos avant-bras. Vous tenir sur vos avant-bras est très, très bénéfique sur l'alignement des équilibres, à condition de le pratiquer de la bonne manière. Ce qui est difficile, sur les avant-bras, est d'arriver à ouvrir assez les épaules pour pouvoir les aligner avec le reste du corps. Je vous recommande donc de continuer, toujours continuer, à améliorer l'extension de vos épaules.

Lorsque vous vous tenez sur vos avant-bras, essayez de garder votre corps droit, et d'aligner le haut de vos bras avec votre dos. Pratiquez vos changements de posture, en particulier les positions groupées. À partir d'une position droite, essayez de grouper jusqu'à ce que vos genoux touchent votre poitrine, puis de remonter. Vous pouvez aussi vous pratiquer face à un mur, y glissant vos orteils.



Comme vous pouvez le constater, j'ai encore beaucoup de travail à faire avant de réussir à aligner le haut de mes bras avec le reste de mon corps dans cette position.

Pour ceux qui sont assez forts, les tiger bends sont une variation avancée des pompes en équilibre sur les mains. À partir d'un équilibre, descendez sur vos avant-bras, puis remontez.

Et, en dernier lieu, tout exercice d'équilibre, sur quelque partie de votre corps que ce soit, peut vous aider à comprendre l'équilibre sur les mains. Pour cette raison, lorsque vous êtes fatigué de faire des

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

équilibres sur les mains, faites-en sur vos pieds. Traversez des cordes raides, marchez sur des rampes, pratiquez le slack wire... Toute amélioration du contrôle de votre corps est toujours bienvenue. Et continuez toujours à pratiquer vos équilibres sur vos mains avec une bonne forme.

Note pour ce chapitre : tout exercice peut être pratiqué les yeux fermés, ou avec une position de tête différente, à condition de se trouver dans un endroit où l'on ne risque pas de rencontrer d'obstacles. La seule exception à cette règle sont les rebonds au trampoline. Éventuellement, ça peut être quelque chose à pratiquer, mais seulement pour un niveau très avancé, et seulement pour des pratiquants habitués à la trampoline, qui peuvent sentir la résistance de la toile changer si ils ne sont plus dans le milieu.

CHAPITRE 6 : SE DÉPLACER SUR LES MAINS

Se déplacer sur les mains est l'une des meilleures manières d'augmenter la force et l'endurance de son haut du corps. De plus, faire des mouvements dynamiques sur les mains est excellent pour le contrôle et la précision. Se déplacer sur les mains est une activité agréable et peut fournir des défis incroyablement difficiles sans vous donner l'impression de faire des séries.

Il existe différents types de déplacements sur les mains. La marche, les changements de direction, les montées et descentes d'obstacles, les sauts... Ce chapitre contient aussi un mouvement qui n'est pas réellement un déplacement, mais qui est dynamique.

Marcher sur les mains

Si vous avez fait exactement ce que je vous ai dit de faire depuis le début, vous avez appris à faire un équilibre correct avant de marcher sur les mains. J'espère que vous m'avez écouté. Marcher sur les mains est facile, comparativement à tenir un équilibre droit, et c'est pourquoi on peut trouver plus de gens capables de marcher sur les mains que de gens qui peuvent tenir un équilibre avec une bonne forme. Maintenant que vous êtes capable de tenir un équilibre avec une bonne forme, vous pouvez

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

marcher sur les mains. Il existe quatre directions de marche : vers l'avant (du côté du dos), vers l'arrière (du côté de l'estomac), et de côté (d'un côté ou l'autre).



Pour la marche vers l'avant, vous devez transférer votre poids légèrement vers l'avant, et marcher comme vous marcheriez sur vos pieds.



Pour la marche vers l'arrière, ne transférez pas votre poids vers l'arrière, gardez-le centré, et utilisez plutôt vos doigts pour initier la poussée. Si vous laissez votre poids aller trop du côté de votre estomac, vous devrez marcher plus vite pour compenser, et vous perdrez le contrôle jusqu'à ce que vous ralentissiez un peu.



Comme pour la marche vers l'avant, vous devez transférer votre poids dans la direction où vous allez.

Lorsque vous vous entraînez à marcher sur les mains, tâchez de garder un bon contrôle. Une façon de travailler ce contrôle est de marcher sur une ligne droite, et de tracer des lignes sur le sol le long du trajet. À chaque ligne, vous devez vous arrêter, tenir un équilibre parfaitement droit pendant quelques secondes ou effectuer un mouvement ou un changement de posture, et poursuivre votre marche. Si

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

vous exécutez un mouvement ou un changement de posture, tenez l'équilibre quelques secondes avant, après et pendant si c'est un changement de posture, et comme toujours, maintenez une position aussi parfaite que possible.

Valses

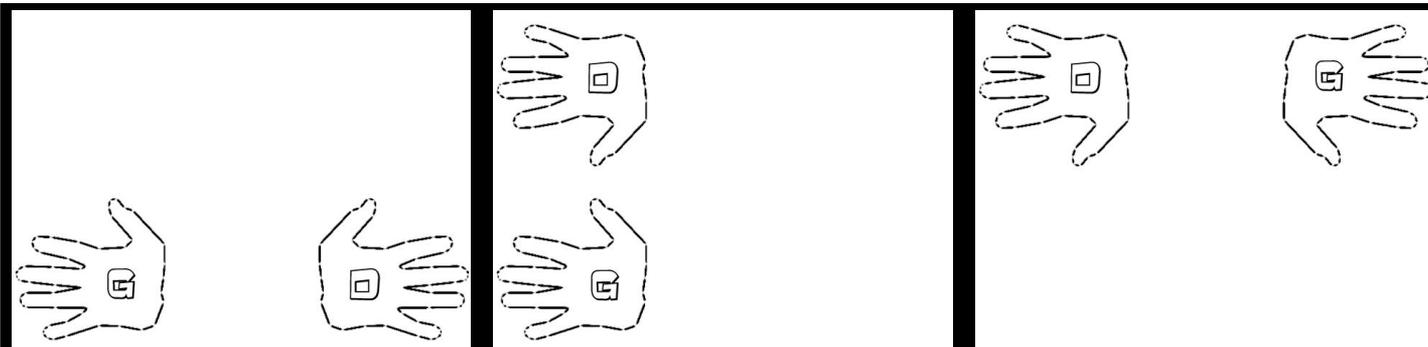
Les vales sont des changements de direction. Il existe la valse avant, la valse arrière et la valse complète. Il vaut mieux les pratiquer de chaque côté. La valse avant est une valse où la main « mobile » vient se placer devant la main « d'appui ». La valse arrière est une valse où la main « mobile » vient se placer derrière la main « d'appui », et la valse complète est une combinaison des deux, surtout pratiquée aux barres parallèles. La « main d'appui » est la main qui reste au sol lors du mouvement. La « main mobile » est celle qui effectue le gros du déplacement.

Chaque valse peut, à ma connaissance, être effectuée avec deux styles différents. L'un est utilisé aux barres parallèles, et l'autre, à la barre fixe ou aux barres asymétriques pour les filles. Vous pouvez travailler les deux styles au sol, en y dessinant, ou en y imaginant, des lignes représentant des barres parallèles ou une barre fixe. Voici des séries de photos pour chaque style de valse.



Valse avant style barres parallèles. La main gauche est la main d'appui, et la main droite la main mobile.

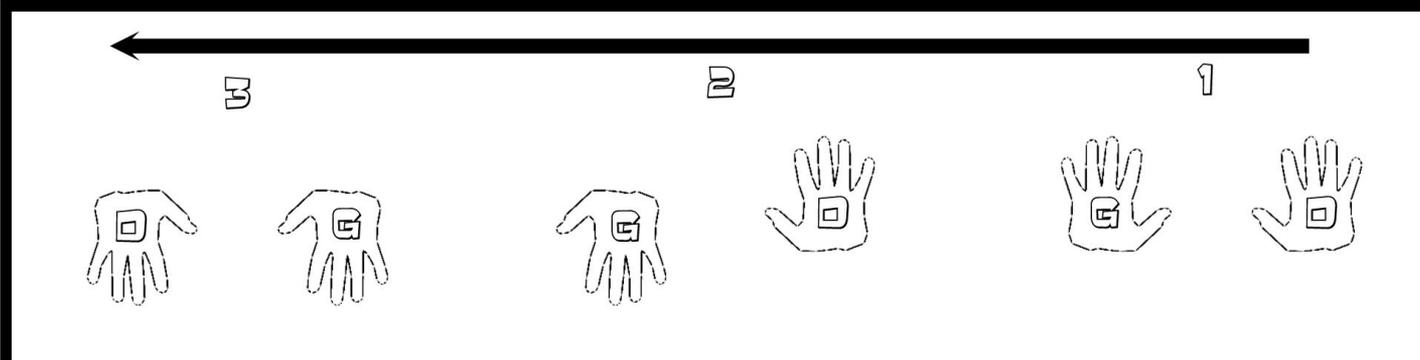
BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Cette position de mains serait celle prise sur des barres parallèles, vue du dessus (du point de vue du pratiquant). Au sol, les doigts seraient normalement pointés vers l'avant plutôt que sur le côté, mais une valse peut aussi être faite ainsi.



Valse avant, style barre fixe. Il s'agit d'un changement de direction de la main, suivi d'un demi-tour. Le tout se passe sur une même ligne, comme si on se tenait sur une barre. Les gymnastes utilisent généralement ce type de valse de manière dynamique, sans tenir l'équilibre.

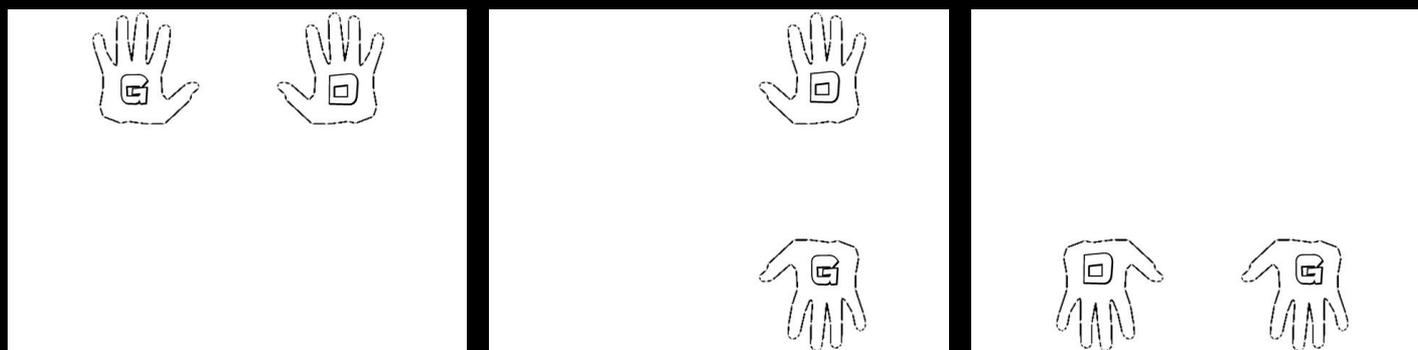


Voici, de droite à gauche (direction du mouvement si votre main d'appui est la gauche), le placement des mains d'une valse avant style barre fixe. Souvenez-vous que la main droite passe devant la main gauche. Si vous n'êtes pas certain du mouvement, faites-le en plaçant vos mains au sol comme si vous le faisiez, sans être en équilibre. Ce truc s'applique pour les autres déplacements.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Lors d'une valse arrière (style barres parallèles), la main mobile passe derrière la main d'appui. Dans cet exemple, ma main droite est la main d'appui, et ma main gauche ma main mobile.

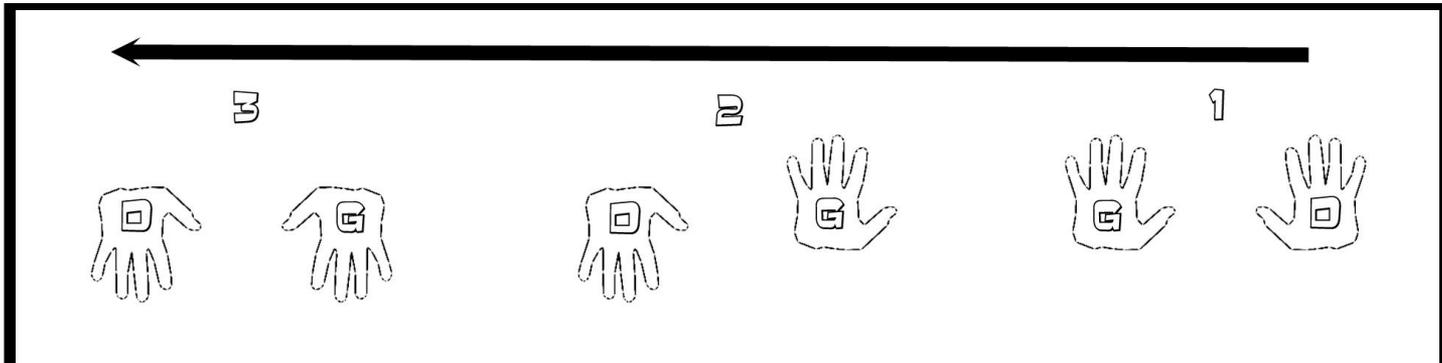


Pas de la valse arrière (style barres parallèles, mais mains au sol). La main gauche vient se poser derrière la droite, puis la droite vient de poser à côté de la gauche.



La valse arrière style barre est un mouvement difficile. Il faut faire une rotation de 180 degrés en passant la main mobile derrière la main d'appui, et replacer sa main à la fin du mouvement. La rotation est difficile à amorcer, et j'ai dû commencer avec ma main déjà légèrement tournée parce que mon poignet n'est pas assez flexible. La direction de cette valse est la même que celle d'un demi-tour à partir d'un balancé à la barre fixe.

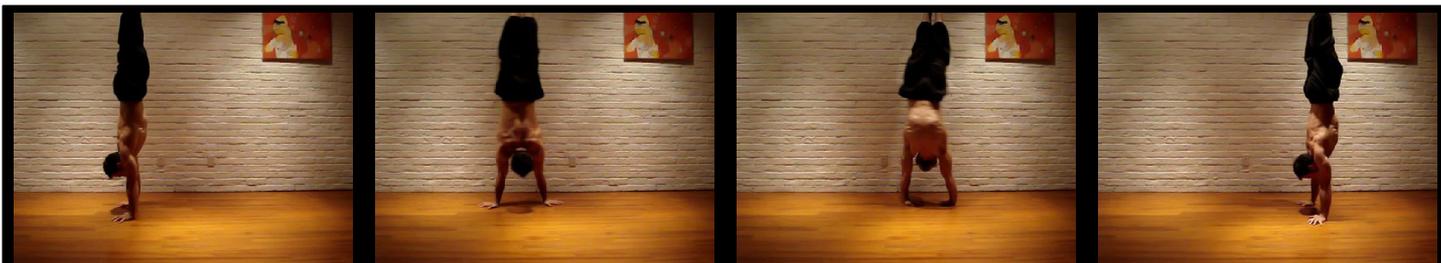
BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Positionnement des mains pour la valse arrière, style barre fixe. Ça n'a pas l'air évident de prime abord, mais si vous observez les photos plus haut, vous comprendrez. Souvenez-vous que la rotation se fait avant le changement de position de la main, et que ce positionnement utilise la main gauche comme main d'appui, et la droite comme main mobile.

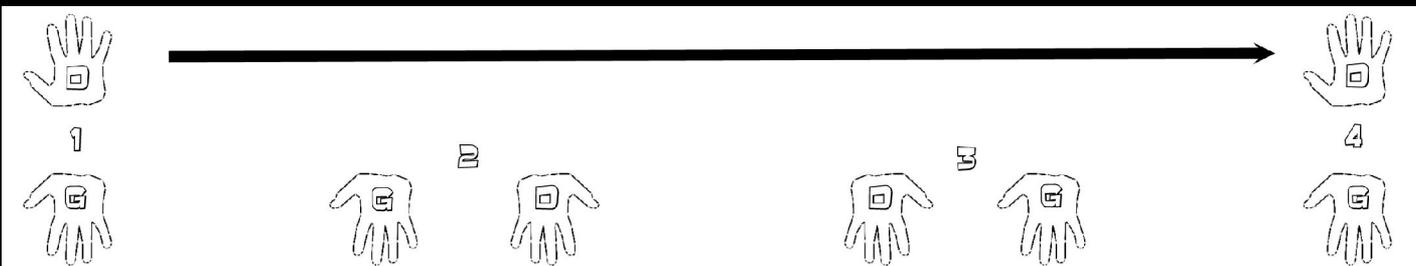
Ces quatre vales avant et arrière peuvent être travaillées au sol, aux barres parallèles ou sur une barre fixe. Par exemple, une rampe que vous trouveriez dehors pourrait faire l'affaire. Ces types de déplacement représentent un défi de taille, parce qu'ils nécessitent une certaine précision en plus d'un bon équilibre et d'une forme acceptable. De plus, travailler ce type de déplacement sur des barres représente aussi un défi mental.

Concernant les vales complètes, elles sont un mélange des vales arrière et des vales avant, et des styles de barres parallèles et de barre fixe. Une valse complète se fait soit en commençant par une valse avant et en finissant par une valse arrière, soit en commençant par une valse arrière et en finissant par une valse avant, et le mouvement se fait en continu, c'est-à-dire qu'on ne replace pas ses mains avant de faire la deuxième valse. Voici deux exemples imagés de vales complètes, chacun suivi de leurs positionnements de mains.



Valse complète, style barres parallèles, en commençant en valse arrière. En fait, il faut faire le premier pas comme si on faisait une valse arrière. Lorsque nos deux mains se retrouvent sur une seule barre (ne vous ai-je pas dit d'en dessiner au sol ?), vous faites une valse avant sur une seule barre (style barre fixe), et vous finissez par l'équivalent d'un autre premier pas de valse arrière (style barres parallèles). Jetez un œil au positionnement des mains ci-bas (positionnement opposé à celui de ces photos).

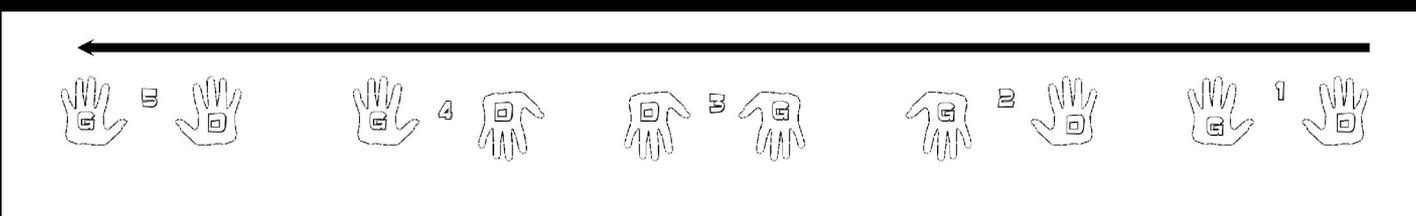
BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Valse complète style barres parallèles, en commençant par un pas de valse arrière, suivi d'une valse avant de style barre fixe, puis d'un autre pas de valse arrière. Sur les photos plus haut, j'ai fait ma valse arrière en utilisant mon bras droit comme bras d'appui. Sur ce positionnement, le bras gauche est utilisé comme bras d'appui. Il s'agit toujours d'une valse arrière, car la main mobile vient se placer derrière la main d'appui, mais simplement effectuée dans l'autre sens. Comme je vous l'ai dit plus haut, les vales peuvent être faites des deux côtés. Notez aussi que lorsque vous voyez une inversion de la gauche et de la droite sur ces images, ça veut dire que le pseudo-pratiquant a fait un demi-tour. Lorsque vous faites des vales, vous n'êtes pas supposé croiser les bras, à aucun moment.



Veillez excuser ma tenue médiocre pour cet exemple de valse complète style barre fixe. Ce genre de valse devant s'effectuer le long d'une ligne droite, il est très difficile de ne pas y perdre l'équilibre. J'ai commencé par une valse avant, suivie d'une valse arrière, toujours de style barre fixe.



Positionnement de mains pour la valse complète de barre fixe, en commençant par une valse avant. À voir de droite à gauche. À partir d'une position droite, on change la position de la main gauche. Puis, on fait une valse avant, en passant la main droite devant la gauche. Ensuite, on fait une deuxième valse, arrière cette fois-ci, en passant la main gauche derrière la main droite. Puis, finalement, on replace la main droite. La rotation dans les vales complètes se fait toujours dans le même sens, et le déplacement toujours dans la même direction.

Voici donc les différentes vales, ainsi que leurs différents styles et sens de rotation. Vous noterez qu'une valse avant peut se faire de deux côtés, de même qu'une valse arrière. Pour une seule valse avant, il existe quatre combinaisons possibles (deux côtés de rotation et deux styles), et c'est la même chose pour la valse arrière. Pour une valse complète, il existe aussi quatre combinaisons possibles,

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

selon le type de la première valse et son sens.

Les vales sont effectuées de cette manière pour prendre le moins de pas possible, et pouvoir être effectuées le plus rapidement possible. On peut utiliser un plus grand nombre de pas pour changer de direction, mais la pratique des vales est un excellent entraînement, et contribuera à augmenter grandement votre habileté à vous tenir sur les mains.

Lorsque vous pratiquez les vales, ne faites aucun pas d'écart, et à chaque étape, restez en contrôle de votre équilibre. Effectuez un travail de haute qualité, et votre contrôle augmentera beaucoup.

Descendre et monter des rebords

Lorsque vous marchez sur les mains et effectuez des trajets, vous finirez presque invariablement par avoir à descendre d'un objet plus haut que le sol, ou monter sur celui-ci.

Lorsque vous descendez d'un objet de faible hauteur, il suffit de s'approcher du rebord, d'aller mettre une main plus bas et de continuer à marcher.



Lorsque vous descendez d'un objet, ne dirigez pas trop votre poids vers l'avant, ou vous tomberez. Gardez-le plutôt centré.

Lorsque vous descendez d'un objet dont la hauteur est plus importante, mais que vos bras sont assez longs pour atteindre le sol, placez-vous sur le rebord. Pliez les bras jusqu'à ce que le haut de votre poitrine touche le sol, et allez porter une main sur le sol. Lorsque cette main a atteint le sol, prenez appui dessus, et descendez l'autre main.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Avant d'effectuer ce mouvement, je vous recommande de savoir faire au moins une pompe en équilibre sur les mains, et d'avoir pratiqué en utilisant un objet progressivement plus haut, pour ne pas avoir de mauvaise surprise.

Il y a des cas où les rebords sont trop hauts pour pouvoir être atteints par une main. La solution pour en descendre est de sauter en bas. Faites attention de ne pas sauter de trop haut, et d'être assez fort pour pouvoir atterrir sans vous blesser ou sans ressentir de douleur. Vous devez aussi être conscient que ce genre de saut est très dur sur les poignets. Il faut donc commencer en utilisant une petite hauteur. Tenez-vous près du rebord. Pliez vos bras, repoussez le rebord, et atterrissez sur les mains. L'atterrissage devrait être effectué comme décrit au chapitre 4, dans la section sur les sauts vers l'équilibre. Progressez vers des hauteurs légèrement plus grandes lorsque vous vous en sentez capable, et ne faites pas beaucoup de répétitions.



BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

J'ajouterais dans cette section la descente d'escaliers. Vous pouvez descendre ceux-ci marche par marche, tout comme vous pouvez les descendre comme vous le feriez sur vos pieds. Commencez par de petits escaliers, avec 3-4 marches. C'est moins dangereux d'y tomber, et c'est plus facile mentalement, pour ceux qui ont peur. Lorsque vous arrivez à descendre de petits escaliers marche par marche, en alternant (une main par marche) comme vous le feriez pour vos pieds, ou en sautant de marche en marche (les deux mains en même temps), vous pouvez vous attaquer à des escaliers plus longs, pour augmenter votre endurance.

Je vous invite une fois encore à utiliser votre imagination. Vous pouvez utiliser plusieurs types de marches pour descendre des rebords ou des escaliers, et même conjuguer des mouvements comme les valse à vos descentes ou vous en servir comme exercice de conditionnement, par exemple en faisant une pompe à l'équilibre à chaque marche, ou un équilibre en force à chaque marche, etc.

Maintenant, les montées. Similaires aux descentes, saut en moins, quoiqu'il n'est pas impossible de monter sur des rebords en sautant dessus. Lorsque le rebord qu'on monte n'est pas trop haut, il est relativement facile d'y poser une main, de repousser le sol de l'autre main, et de marcher vers l'avant pour monter.

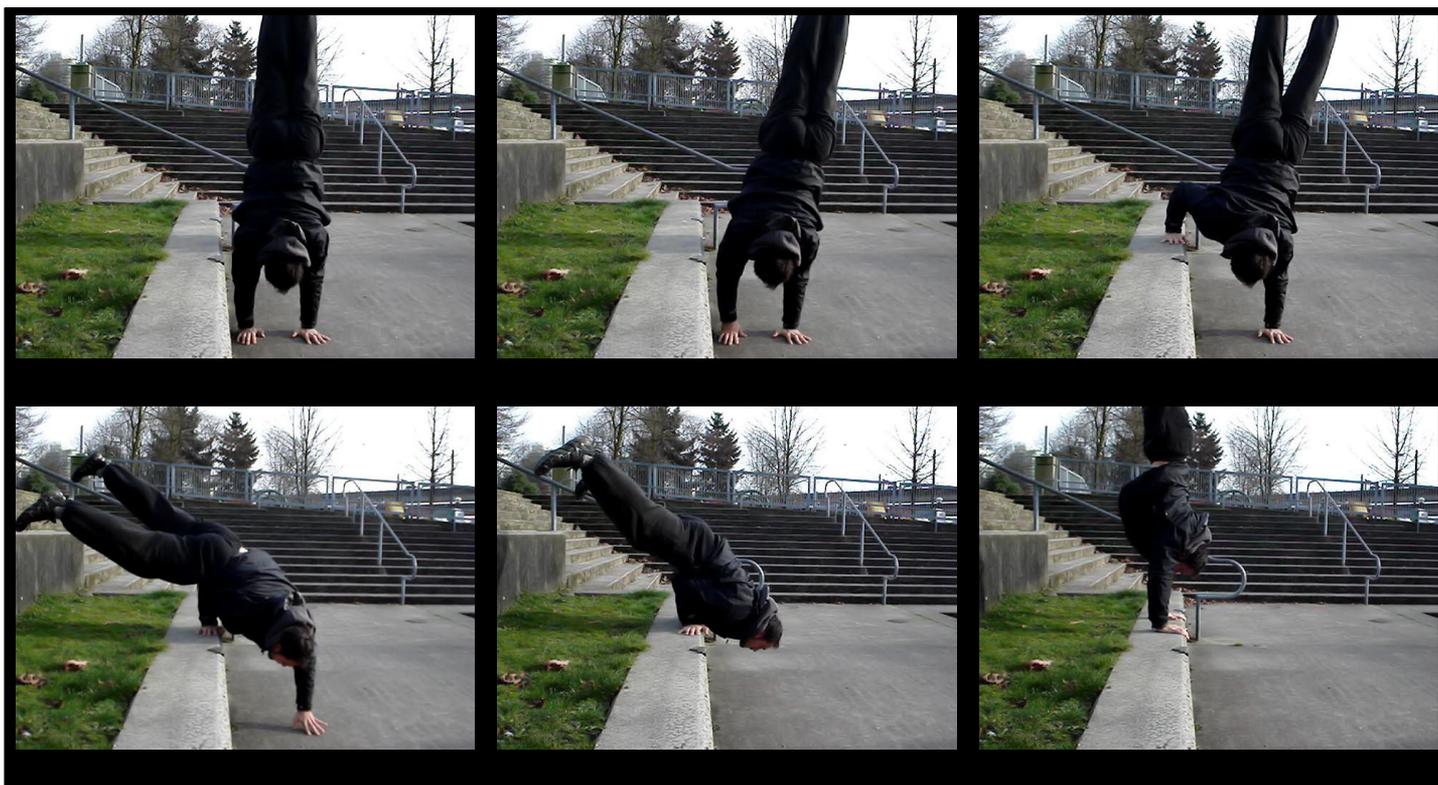


Si vous montez un petit obstacle, comme une marche d'escalier ou un escalier, vous devez transférer votre poids vers l'avant pour être capable de monter. Pour vous aider à pousser avec le bras qui se trouve sur l'obstacle, poussez aussi avec la main qui se trouve plus bas.

|| Lorsque l'on se trouve face à un rebord trop haut pour utiliser cette technique, le mieux est de se placer

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

de côté, très près du rebord. Ensuite, il faut transférer son poids sur la main qui va rester au sol, et mettre l'autre main sur le rebord. Souvenez-vous que vous devez être très près du rebord. Une fois que vous avez une main sur celui-ci, transférez votre poids sur cette main. Vous pouvez aller jusqu'à appuyer votre bas-ventre sur votre coude (crocodile à un bras), pour plus de force et de stabilité. Lorsque votre poids est bien assuré sur la main qui est sur l'objet, amenez votre autre main jusque sur le rebord, et transférez votre poids sur vos deux mains, puis finissez par une pompe vers l'équilibre.



Et tout comme pour les descentes, vous pouvez utiliser les escaliers, les vases, et ainsi de suite. Je crois que les montées d'escaliers en alternant les pas (une marche par main, comme quand on utilise nos pieds) est un excellent exercice pour augmenter sa force, et monter beaucoup de marches représente un sérieux défi.

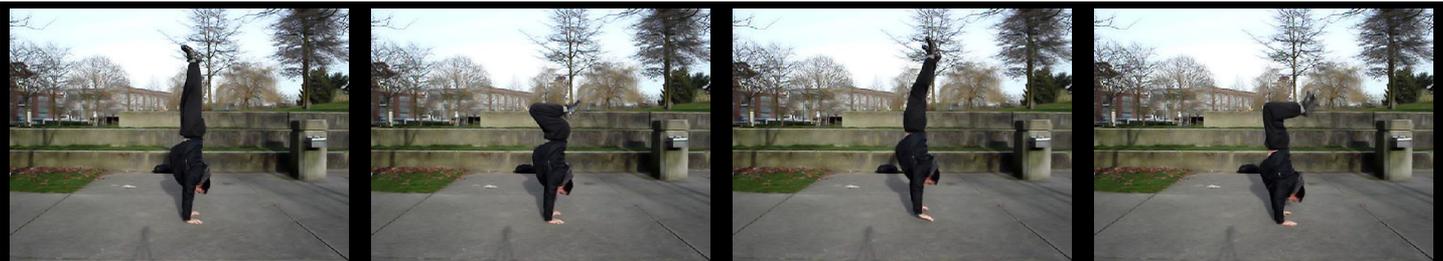
BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

Sauter sur les mains

On a déjà vu comment sauter vers l'équilibre, et comment sauter en bas d'obstacles. Maintenant, on va voir différentes méthodes pour sauter sur les mains.

En utilisant les jambes groupées :

Faites un équilibre droit. Vous pouvez ouvrir davantage vos épaules, et arquer le dos très légèrement pour réduire la pression sur vos poignets. Pliez vos genoux de manière à ce que vos pieds soient plus du côté de vos fesses et que vos hanches restent relativement ouvertes (ça veut dire qu'il ne faut pas trop ramener les genoux vers la poitrine), et en même temps, pliez vos bras légèrement. Puis, d'un mouvement explosif, étendez vos jambes vers le haut et repoussez le sol de vos bras. Cela vous fera sauter. Vous pouvez faire des sauts à répétition, si vous le voulez, et si ça ne fait pas mal à vos poignets ou à vos épaules.



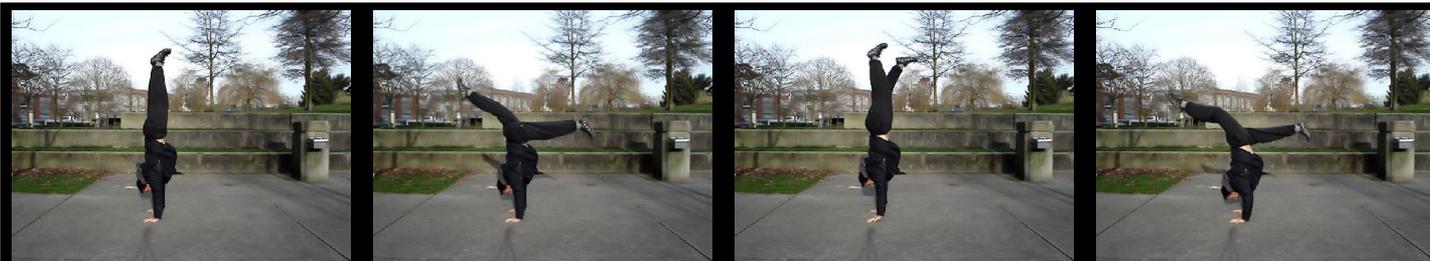
Remarquez la façon dont je plie les jambes, qui me permet de les lancer vers le haut. Remarquez aussi la façon dont j'atterris, qui me permet de sauter une deuxième fois juste après avoir absorbé l'impact de la réception.

En utilisant les jambes écartées (style capoeira) :

Faites un équilibre droit. Vous pouvez ouvrir davantage vos épaules, et arquer le dos très légèrement pour réduire la pression sur vos poignets. Ouvrez vos jambes en écart latéral, pliez légèrement vos bras, et échangez rapidement la position de vos jambes. Si votre jambe droite était devant, elle sera derrière, et c'est la jambe gauche qui sera devant. En même temps que vous changez brusquement la

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

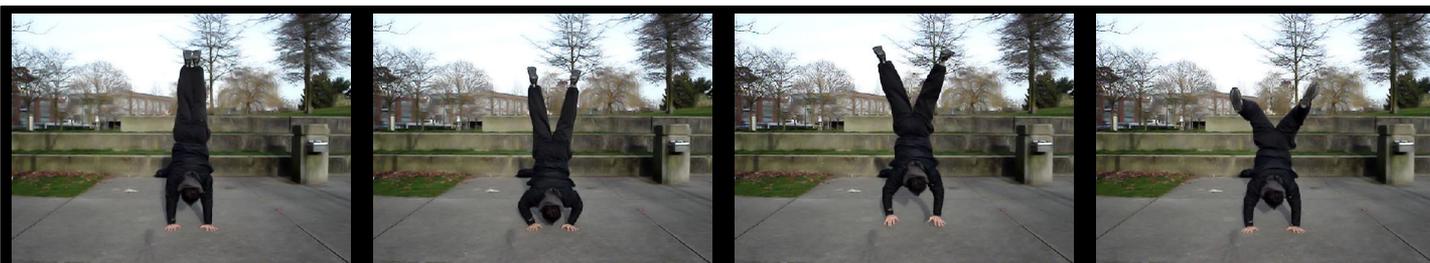
position de vos jambes, poussez le sol de vos bras. Cela vous fera sauter. Vous pourrez alterner la direction de vos jambes en série pour sauter plusieurs fois.



Je trouve que le changement de jambes des capoeiristas est plus doux que le groupé des acrobates. Cependant, dû à l'asymétrie de ce mouvement, je vois mal une personne le faire sur un seul bras, cas pour lequel la technique groupée est plus appropriée.

Bras seulement :

Si la force de vos bras le permet, vous pouvez aussi sauter sans utiliser vos jambes, à l'aide de vos bras seulement. Il suffit de faire un équilibre, de plier vos bras, et de repousser le sol brusquement. Un bon défi est de taper dans vos mains et de retomber en équilibre.



Je saute avec les bras, et absorbe la réception avec le dos, pour épargner mes poignets. Si vous avez mal aux poignets, ce genre de technique met moins de pression dessus. Mais si vous avez mal aux poignets, vous ne devriez pas sauter sur les mains.

Taper ses cuisses

Parlons d'un exercice dynamique, mais qui n'est pas à proprement parler un déplacement. Il s'agit de faire d'un équilibre, de transférer son poids sur une main, d'utiliser son autre main pour taper sa

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

cuisse, et de changer de côté. Tentez de le faire en gardant votre corps le plus droit et allongé possible, et prenez garde à ne pas transférer votre poids trop loin, sinon vous ne pourrez pas revenir sur l'autre bras. Il se pourrait que vous vous déplaciez en rond si vous le faites à répétition.



Sachez que cet exercice ne sert pas à apprendre l'équilibre à un bras, et je déconseille d'essayer d'apprendre celui-ci simplement en levant un bras. Vous ne feriez que perdre votre temps. Cet exercice est un bon exercice de conditionnement, et un mouvement de plus pour vous aider à augmenter votre conscience corporelle, tout simplement.

Pratiquez cet exercice avec pour but de faire le plus de répétitions possible avec une qualité correcte. Cependant, le mouvement se fait rapidement, et ce que je veux dire par qualité correcte, c'est de ne pas perdre sa forme. Il est correct de tourner un peu sur soi-même ou de changer d'emplacement sur le sol, mais gardez votre dos droit et vos épaules allongées (poussez vers le haut). Vous pouvez aussi faire la même chose en utilisant une autre posture, comme par exemple un écart carpé.

Effectuer des parcours d'obstacles

Lorsque vous êtes devenu assez bon dans chaque type de déplacement, mélangez-les et effectuez des parcours d'obstacles. Même avant d'être devenu très bon dans chaque type de déplacement, effectuez des parcours d'obstacles. Ils vous aideront grandement à améliorer votre endurance, et représenteront des défis très amusants, au point où vous aurez l'impression de jouer plutôt que de vous entraîner. Allez vous promener dehors, et trouvez des défis à réussir. Amenez des amis. Souvent, la vision des autres est différente de la nôtre, et partager des défis est une excellente façon de sortir du quotidien, d'apprendre de nouvelles techniques ou de surprendre notre corps en essayant de bouger de différentes façons.

Je vous suggère d'aller faire un tour sur YouTube, et de jeter un œil à la chaîne de mon ami, Frédéric

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

Paradis, qui est un traceur (pratiquant de parkour) et qui adore trouver des façons innovantes de bouger sur les mains :

<http://www.youtube.com/user/FredSk8PrO>

Frédéric m'a demandé de vous informer du fait qu'il s'est blessé à l'épaule et que sa forme n'est pas parfaite. Alors écoutez-le, faites attention à votre corps, évitez de subir trop d'impacts, et travaillez avec une bonne forme.

Je vous recommande aussi d'aller voir la chaîne d'un autre traceur et bboy, Tim Shieff :

<http://www.youtube.com/user/99timshi>

Tous deux ont bien mélangé le parkour et les équilibres sur les mains, et peuvent donner des idées de défis intéressants. Soyez tout de même prudent ! Un autre endroit où regarder (toujours sur YouTube) serait les vidéos d'entraînement de gymnastique, où on voit parfois des parcours d'équilibres. Je crois, notamment, que Gymnastic Bodies en a publié. Certaines émissions de télévision en ont aussi montré, notamment au Japon. De bons mots-clés anglais pour en trouver dans un moteur de recherche sont « handstand obstacle course ».

CHAPITRE 7 : ORGANISER SES ENTRAÎNEMENTS

Beaucoup de questions relatives aux équilibres concernent l'organisation de ses entraînements. Mon meilleur conseil est de toujours s'écouter. Entraînez-vous quand vous en avez envie, et quand vous sentez que votre corps donnera de bonnes performances. Reposez-vous quand vous en avez besoin, et appréciez votre entraînement.

Ce qui fera le succès de votre apprentissage des équilibres sera la fréquence de vos entraînements, ainsi que leur qualité et l'attention que vous leur portez. Vous devez être très sévère par rapport à la qualité que vous utilisez, et comprendre ce que vous travaillez, ou ce que vous avez besoin de travailler.

Au début, on a besoin d'une certaine endurance pour pouvoir tenir sur les mains assez longtemps pour pouvoir se concentrer sur sa forme. Ensuite, on travaille à raffiner sa forme et son équilibre, travail qui est mieux effectué lorsqu'on est frais, bien reposé, et concentré. La concentration est un élément crucial dans l'apprentissage des équilibres. Vous ne pouvez pas simplement essayer coup sur coup sans jamais penser à ce que vous faites, visualiser, vous concentrer. Vous n'irez pas loin ainsi. Si vous prenez votre temps, et gardez en tête que chaque essai, chaque passage, chaque répétition de chaque série compte, vous vous améliorerez bien plus vite, la qualité de vos équilibres en sera meilleure, et vous pourrez vous

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

rendre beaucoup plus loin.

Les seules limites sont celles que vous vous imposez, et votre santé. Préservez votre santé, faites attention à votre corps, ne vous précipitez pas, restez motivé et entraînez-vous au mieux de vos connaissances et de votre intelligence, et vous vous améliorerez.

L'apprentissage des équilibres est très, très, très long. Ça prend des mois, des années. Mais au final, qui sait ce qui vous attend ? Si votre but est d'être un jour capable de faire une pompe en équilibre sur une main, vous pourriez y arriver, après de très nombreuses années d'entraînement. Si vous rêvez de devenir un équilibriste professionnel, c'est aussi possible. J'ai connu un ancien équilibriste qui a appris par lui-même, en utilisant la méthode russe. Il a gravement endommagé ses épaules, mais c'est parce qu'il n'était pas à l'écoute de son corps et se poussait trop. J'ai commis une erreur similaire, et j'ai aussi été blessé aux épaules, mais je me suis écouté, et maintenant, mes blessures sont presque guéries. Je dois néanmoins continuer de faire très attention, et je crois que tous ceux qui s'entraînent doivent faire de même.

Passons à un point majeur de cette section. Comment organiser ses entraînements, et comment conjuguer ses entraînements d'équilibre avec le reste. Voici l'ordre général que j'applique pour mes entraînements :

- Échauffement;
- Conditionnement léger, physiothérapie, exercices de prévention des blessures;
- Travail des acquis (quelques séries d'exercices déjà bien maîtrisés, travail postural, visualisation, raffinement des acquis);

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

- Travail technique avancé (ce que vous êtes en train de développer, là où vous en êtes dans votre apprentissage. Au début, vous passez presque directement à cette étape, parce qu'il n'y a pas vraiment d'acquis);
- Travail de force générale (si vous incluez votre entraînement de force à votre entraînement d'équilibre, c'est le moment de le faire. Vous êtes trop fatigué pour faire du travail technique de qualité, mais êtes encore frais pour un travail un peu plus simple, donc c'est le moment de faire votre entraînement de force s'il y a lieu);
- Travail d'endurance (finissez vos entraînements par le travail d'endurance. Vous êtes déjà fatigué de toute façon. Travaillez en endurance quelque chose que vous maîtrisez déjà suffisamment pour faire bien même en étant fatigué. C'est le moment, par exemple, de tenir des équilibres pendant très longtemps, ou de les tenir au mur pendant très longtemps);
- Entraînement cardio-vasculaire (s'il y a lieu);
- Échauffement et mouvements destinés à la récupération, flexibilité et mobilité, mouvements destinés à la récupération, massages, etc.

Je crois que ce genre d'ordre est idéal, car chaque élément semble avoir sa place et semble être travaillé au moment optimal. Voici un exemple d'entraînement organisé selon un tel principe :

- Échauffement;
- Exercices légers pour la coiffe des rotateurs;
- Gainages et visualisation des équilibres, équilibres au mur, équilibres d'échauffement et changements de posture faciles, équilibres les yeux fermés, etc.
- Montées à l'équilibre diverses;
- Valses, travail d'équilibre sur divers objets, changements de posture difficiles;
- Équilibres en force, roulés à l'équilibre;

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

- Exercices de force comme les tractions, pompes, flexions de jambes, etc.
- Tenir quelques équilibres le plus longtemps possible, ou parcourir de longues distances en marchant sur les mains;
- 10 minutes de course;
- Second échauffement, étirements, travail de la flexibilité (passive comme active), relaxation.

Évidemment, une telle organisation de vos entraînements n'est pas taillée dans le roc. Vous devez prendre en compte vos priorités, le temps que vous avez à consacrer à vos entraînements, etc. Par exemple, vous pourriez vous entraîner deux ou même trois fois par jour, en faisant des sessions plus légères en en vous assurant que vous vous sentez frais à chaque fois. Je ne peux pas en dire beaucoup plus, mais si le sujet vous intéresse, je vous invite à faire vos propres recherches sur la planification des entraînements, la préparation physique générale et/ou spécifique, et tout ce que vous pourrez trouver sur l'entraînement. Portez attention au type d'entraînement auxquels sont destinés les articles que vous lisez, car beaucoup d'entre eux seront plus adaptés au culturisme qu'au sport. Si vous le pouvez, lisez tout ce que vous pouvez sur la gymnastique et sur l'entraînement des gymnastes. Il y a aussi plusieurs vidéos disponibles sur YouTube, où l'on voit des extraits d'entraînement de gymnastique, et je ne serais pas surpris que certains contiennent des informations sur la façon dont l'entraînement de certains athlètes est planifié. Jetez aussi un œil aux entraînements d'athlétisme et à ceux des autres sports, et renseignez-vous sur l'apprentissage d'habiletés physiques et d'habiletés en général.

Concernant la progression de vos entraînements, voici les éléments sur lesquels vous devriez vous concentrer, par ordre d'acquisition :

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

- Prérequis (à obtenir avant de commencer quoi que ce soit, peu importe votre hâte de commencer le « vrai » travail – au passage, il n'y a pas de « vrai » travail, tout ce qui vous aide à progresser vers votre but compte);
- Obtention d'une bonne forme (ce travail inclut les contenus des chapitres 2 et 3. Vous devrez commencer par le chapitre 2, et lorsque celui-ci sera maîtrisé, commencez le travail du chapitre 3, tout en continuant de travailler le chapitre 2, même lorsque vous aurez atteint un niveau plus avancé);
- Apprentissage d'un équilibre sans assistance, et des divers moyens de vous rendre à l'équilibre, notamment les équilibres en force, qui sont d'une importance majeure;
- Apprentissage des moyens plus avancés de se rendre à l'équilibre, travail des équilibres sur différentes surfaces, différents objets, différentes parties du corps, changements de posture, et toujours plus d'équilibres en force;
- Améliorations de l'équilibre (chapitre 5), déplacements (chapitre 6), changements de posture avancés (torsions, écarts où les orteils vont jusqu'au sol en alternance), travail sur différentes parties du corps, enchaînements, parcours d'obstacles.

Comme pour les formats d'entraînement, cet ordre général de progression n'est pas taillé dans le roc. Faites ce que vous vous sentez prêt à faire. Amusez-vous, tout en faisant attention pour ne pas vous laisser vous emporter et ne pas faire de geste inconsidéré.

Une autre étape importante de votre entraînement est d'être capable de trouver ses défauts,

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

d'évaluer leur importance, et d'être capable de les corriger. Pour l'évaluation de l'importance, trouvez simplement le défaut qui entraîne d'autres, ou le plus évident. Qu'est-ce qui fait que votre posture n'est pas droite ? Est-ce que ça vient d'une mauvaise extension de vos épaules, ou est-ce que votre dos arque parce que vous commencez à tomber parce que vous ne poussez pas assez avec vos doigts ? Pourquoi est-ce que je tombe ? Est-ce que mon transfert de poids était contrôlé ? Est-ce qu'il était dans la même direction ? Est-ce que j'ai bougé assez lentement, ou je me suis précipité ? Toutes ces questions sont importantes, et vous ne pourrez pas vous en sortir sans réfléchir.

Voici quelques excellents conseils : filmez-vous. Vous devez pouvoir voir votre posture, et évaluer si elle est correcte ou pas. Pour ce faire, je vous conseille de vous filmer de face, et de côté. Si de face tout a l'air droit, filmez-vous surtout de côté. Entraînez-vous avec une autre personne qui est capable de voir vos défauts et de vous critiquer. Demandez l'avis d'un bon gymnaste, d'un entraîneur de gymnastique, d'un équilibriste ou d'un professeur d'équilibrisme. Observez les techniques des équilibristes professionnels, et comparez-les. Ne vous regardez pas dans un miroir lorsque vous faites un équilibre, regardez plutôt ce que vous avez fait après coup, grâce à une caméra. Cherchez constamment à vous améliorer, parce que vous n'atteindrez jamais la perfection. Mais ne jamais atteindre la perfection, c'est une garantie de toujours pouvoir se dépasser.

Rendez vos entraînements amusants. Trouvez constamment de nouveaux défis, de nouveaux moyens de pratiquer vos équilibres. Pratiquez-les chaque fois que vous le pouvez, à condition d'être certain que vous pouvez faire du travail de qualité. Inventez des jeux, utilisez votre imagination. Vous entraîner ne doit jamais devenir un fardeau, vous devez y prendre goût, l'entraînement doit devenir un bienfait dans votre vie, comme de prendre une douche chaude ou d'avoir une longue nuit de sommeil. Entourez-vous de gens qui

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

s'intéressent à l'entraînement, parlez à ceux qui vous entourent de votre intérêt dans les équilibres. À peu près tout le monde admire les équilibres, et beaucoup de gens ont déjà essayé de les apprendre. Aidez-les. Aider les autres permet d'apprendre à mieux s'aider soi-même.

Dernier élément de ce court chapitre : le temps que vous devriez passer en équilibre, ou le temps que vous devriez consacrer à vos entraînements. Je vais vous décevoir, mais je ne crois pas qu'il y ait de temps idéal. C'est selon le ressenti de chacun. Dans un entraînement, il y a une courbe d'apprentissage. Elle va en s'améliorant, atteint un plateau, puis plonge. Arrêtez-vous lorsque vous atteignez le plateau. Si vous êtes un débutant, commencez par faire des sessions courtes. Commencez par faire entre 10 et 20 minutes. Pas besoin de passer tout ce temps sur les mains, ces minutes ne sont pas cumulatives. Faites-en comme vous pouvez durant ce temps. Lorsque vous sentez que ce n'est plus assez, continuez de vous entraîner plus longtemps, jusqu'à ce que vous atteigniez le fameux plateau. Ce plateau est un signe que votre entraînement touche à sa fin. Respectez-le, écoutez votre corps, reposez-vous quand vous êtes fatigué. Vous ne devriez ressentir aucune douleur réelle lors de vos entraînements. Un certain inconfort, oui. Mais pas de douleur, et surtout jamais de douleur persistante.

C'est pourquoi je vous conseille de rester frais lors de vos entraînements. Si vous épuisez vos épaules vous devez arrêter votre entraînement. Je l'ai appris à mes dépens, en me blessant. Récupérer de ma blessure m'a pris des mois, presque un an. Au passage, j'ai perdu beaucoup de force. Je pouvais faire plusieurs dips à un bras assistés à l'aide de mon petit doigt, je pouvais faire des tractions à un bras (je les ai presque réacquises), je travaillais fort pour réussir à faire des pompes en équilibre sur un bras, je pouvais faire des montées à l'équilibre en force à partir de la planche (bras tendus) et plusieurs autres mouvements. La cause de ma

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

blessure : l'entraînement en état d'épuisement. Les épaules sont des articulations complexes, et leur stabilité ne provient que de quelques petits muscles, qui ne sont pas très forts, et qu'on appelle (dans leur ensemble) la coiffe du rotateur. Lors du travail des équilibres, la coiffe du rotateur est très fortement sollicitée. Si on l'épuise, l'épaule devient instable, ce qui met beaucoup de pression sur l'articulation elle-même. Dans mon cas, je n'ai jamais connu la nature exacte de ma blessure. Étant un vagabond paumé et sans assurance-maladie, je ne pouvais pas bénéficier de toute l'aide dont j'aurais eu besoin. Je suis tout de même allé voir un docteur, qui m'a répété ce que je lui ai dit que je pensais avoir. Et je suis allé voir un physiothérapeute (en charge d'une équipe de nageurs universitaires, et de l'équipe de football américain de la même université. Bref, quelqu'un qui connaît bien les épaules), qui a été incapable de déterminer ce que j'avais (je pense toujours qu'il est très compétent, c'est juste que pour déterminer ce que j'avais, j'aurais dû payer beaucoup plus d'argent que je n'en avais pour passer plusieurs tests médicaux). J'ai dû m'occuper moi-même de ma blessure, grâce à mon expérience d'athlète et à mon ressenti (ressenti nettement amélioré grâce à mon expérience d'athlète), et aujourd'hui je me porte bien, même si je dois toujours être prudent.

Voici cependant comment s'est développée ma blessure : un entraîneur d'équilibrisme (le seul que j'ai jamais rencontré, mais je compte bien aller en trouver pour m'améliorer et obtenir de meilleures connaissances) n'a pas respecté le fait que mes épaules étaient complètement épuisées lors de mes entraînements (le pire, c'est que je me suis entraîné avec lui moins de dix fois), et m'a continuellement demandé de continuer à m'entraîner, malgré le fait que je sentais que mon épaule était enflée (à l'intérieur) et craquait en m'engourdisant le bras. En même temps, j'ai été engagé pour faire diverses démonstrations de mouvements de force. Le hic, c'est que les démonstrations duraient beaucoup, beaucoup trop de temps, et qu'à la mi-chemin, mes épaules étaient épuisées. Étant sous contrat et désirant gagner l'argent nécessaire à ma survie (au moment où je m'installais à Vancouver), j'ai dû poursuivre les

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

démonstrations, même si plutôt que de forcer en utilisant mes muscles, je forçais en utilisant mes articulations, parce que j'étais épuisé. Je sais que forcer avec ses articulations, ça ne fait pas grand sens, alors voici une explication plus précise. Ne disposant plus d'assez de force pour bouger correctement, j'ai placé mes épaules dans des positions qui diminuent l'effet de levier sur mes muscles, et dans lesquelles je les utilise comme des bloqueurs. Cette diminution de l'effet de levier n'a pu être faite qu'en plaçant mes épaules dans des positions vulnérables, où je pouvais clairement ressentir des frottements et des engourdissements. Au final, j'ai été blessé pendant des mois, et mes épaules souffrent peut-être de dommages permanents. Seul le temps éclaircira la situation. Pour le moment, je me sens bien. Mais je devrai toujours faire attention, pour le reste de mes jours, parce que me blesser de la sorte une deuxième fois risque de ne pas pardonner.

En d'autres mots... prenez soin de vous. Apprendre les équilibres n'est pas une course. Peu importe si vous vous dépêchez ou non, ça prendra des années, et ça peut prendre encore plus de temps si vous vous dépêchez, en raison des blessures, des entraînements manqués par fatigue excessive, ou des soudains manques de motivation. L'important n'est pas de battre les autres de vitesse, mais juste de finir indemne, et d'être capable de s'entraîner jusqu'à sa mort.

Un excellent truc pour faire ça, c'est d'être discipliné dès nos débuts. Ne manquez pas d'entraînements. Si vous ne pouvez pas vous entraîner, faites un effort pour trouver une dizaine de minutes dans votre journée, et faites quelque chose que vous puissiez appeler « entraînement ». C'est très important, parce que cette discipline va vous donner l'habitude de vous entraîner, et vous forcer à être régulier. Même si vous êtes blessé, trouvez quelque chose à faire qui ne vous nuise pas. On peut toujours améliorer quelque chose. Donc dès le début... ne manquez pas un seul entraînement, faites une habitude de vos pratiques, et si vous persistez, vous aurez gagné quelque chose qui vous suivra pour toujours, peu importe

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

votre condition. Avant d'arriver à Vancouver, j'ai vécu dehors pendant six mois, et je suis parti avec seulement mille dollars et du matériel de survie. J'ai tout de même continué à m'entraîner. Si vous êtes en santé physiquement et mentalement, et que votre vie n'est pas menacée par des circonstances urgentes (par exemple, le froid, la soif ou la faim), vous n'avez pas d'excuses. Procédez ainsi pour tout ce qui vous importe, et éventuellement, vous réussirez tout ce qu'il vous est possible de réussir.

POSTFACE

Avec tout ce que ce livre contient, vous en avez probablement pour des années de travail. Lorsque ce contenu ne représentera plus un défi, vous voudrez vous rendre plus loin d'une manière ou d'une autre. Il existe beaucoup de mouvements d'équilibrisme plus difficiles que ceux mentionnés dans ce livre, et certains d'entre eux prennent des mois ou des années à apprendre, et encore plus longtemps à maîtriser. Mais ne vous leurrez pas, maîtriser le contenu de ce livre avant de les apprendre vous donnera une base solide qui vous permettra de perdre moins de temps, et devrait vous tenir occupé pour très longtemps.

Votre progression vers des mouvements plus avancés mènera très probablement vers l'équilibre à une main. L'équilibre à une main n'est pas à prendre à la légère, il s'agit probablement du type d'équilibre qui prend le plus de temps à apprendre et à maîtriser, et pour lequel les améliorations fluctuent le plus. La seule manière de réduire ce temps, c'est en entraînant son équilibre à deux mains, et tous les autres mouvements, avec rigueur et sans raccourcis.

D'autres mouvements avancés, comme les équilibres mexicains et le crocodile, prennent moins de temps à apprendre, mais sont tout de même des mouvements très intéressants qui vous permettront de compléter votre entraînement. Et je ne compte pas les nombreux mouvements qui sont possibles lorsqu'on maîtrise l'équilibre à une main et qu'on a une

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

flexibilité et une force incroyables. Éventuellement, lorsque j'estimerai avoir un niveau et une expérience suffisantes (lorsque j'aurai appris les techniques, et les aurai enseignées à au moins une autre personne), j'écrirai un livre sur les techniques d'équilibrisme avancées et leur entraînement.

Équilibrisme avancé mis à part, votre pratique peut aussi être utilisée pour augmenter votre force physique, grâce à des mouvements comme la planche, les pompes en équilibre, et à peu près tout ce que vous pourrez imaginer. (Pour ces derniers mouvements, je recommande les livres de TheSupersaiyan. Ils sont de bonne qualité, et abordables. Vous pouvez les acheter sur son site, dont je donne l'adresse ci-bas.) Je suis même convaincu qu'il est possible de faire des pompes en équilibre sur une main, et il existe de rares spécimens qui peuvent faire des planches à un bras.

Je ne pourrais oublier de vous proposer des ressources additionnelles sur l'équilibrisme, la gymnastique et l'entraînement au poids du corps. Premièrement, mon site : j'y écris des articles, et on peut m'y contacter. C'est aussi là où vous pouvez accéder à votre zone membres (ceux qui ont acheté ce livre ont un compte, leur permettant de télécharger ce livre à nouveau, ainsi que ses prochaines éditions lorsqu'elles sortiront, et de visualiser des vidéos de démonstration) :

<http://wandererstraining.com/>

Deuxièmement, Forum-Barhitting. Il s'agit d'un forum français, créé par mon ami TheSupersaiyan, où l'on parle d'entraînement au poids du corps. Il ne s'agit pas spécifiquement d'un forum sur l'équilibrisme, mais vous y trouverez des informations sur les mouvements de force, et il y a des livres électroniques à vendre sur certains de ceux-ci, en plus des informations qu'on peut trouver sur le forum.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Voici Vassili. Il est très fort, et a appris ces mouvements en environ trois ans seulement. Il a écrit des livres sur la planche, les pompes en équilibre sur les mains, le drapeau humain et la planche avant (front lever). Je recommande ses livres.

Adresse de son forum :

<http://www.forum-barhitting.com/>

Adresse de son blog :

<http://blog.barhitting.com/>

Adresse de sa page Facebook :

<http://www.facebook.com/pages/TheSupersaiyan/188543874537883>

Les autres ressources sont anglaises. Un excellent forum, d'après moi l'une des meilleures ressources, est GymnasticBodies. On peut y trouver à peu près tout ce qui touche à la gymnastique et aux mouvements de force, en plus d'informations spécifiques aux équilibres. La communauté est très active, et des membres compétents répondent à la plupart des questions. L'entraîneur en charge du site écrit aussi des livres sur la gymnastique, et prévoit en écrire un sur les équilibres (je suis sûr qu'il en vaudra la peine, avis aux intéressés), mais à

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

ce jour, seul *Building the Gymnastic Body* a été publié. Et il en vaut la peine, c'est un très bon livre.

<http://gymnasticbodies.com/>

Il ne manque plus qu'un outil essentiel : YouTube. YouTube est devenu un incontournable, on peut l'utiliser pour presque n'importe quoi, y compris apprendre un nombre assez incroyable de choses. Par exemple, vous trouverez de nombreux vidéos sur beaucoup de mouvements de force et techniques utilisées par plusieurs disciplines acrobatiques comme la gymnastique, le parkour, le breakdancing, le yoga, la capoeira ou le tricking. Non seulement pouvez-vous trouver une foule de tutoriels, mais vous pouvez regarder ce que font les autres, et vous en inspirer. Encore mieux, il est possible d'y contacter des gens très forts ou habiles pour leur poser des questions, par exemple Ido Portal, Yuval Ayalon (un artiste de cirque très humble et très gentil, du peu que je lui ai parlé) ou d'autres équilibristes de partout dans le monde (y compris des français). Il suffit de chercher !

<http://www.youtube.com/>

En utilisant un moteur de recherche, vous pouvez aussi trouver des listes d'artistes, que vous pouvez parfois contacter. Soyez toujours poli, aimable et respectueux, et considérez leur réponse comme un privilège qui ne vous est pas dû. Donc, ne vous fâchez pas s'ils ne répondent pas, ou si leur réponse ne vous convient pas.

Il existe aussi de nombreuses ressources physiques vous permettant de vous améliorer. Notamment, les écoles de cirque et de gymnastique. Trouver un maître des équilibres n'est pas facile, et s'il n'y en a pas dans votre ville, il vous faudra voyager. Si vous rencontrez une personne que vous considérez comme un maître des équilibres, et qui sait de quoi elle parle,

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

ouvrez grand vos oreilles, et si vous en avez l'occasion, soyez prêt à payer cette personne pour qu'elle vous enseigne. Si elle sait ce qu'elle fait, ça en vaut grandement la peine. Vous pouvez aussi parfois assister à des ateliers sur les équilibres. Par exemple, Ido Portal donne des ateliers (en anglais). Je n'y ai jamais pris part, mais il me semble être un excellent professeur, et ses équilibres ont une très belle forme.

Un dernier endroit où vous risquez de trouver des gens intéressants de qui apprendre quelques trucs (j'ai déjà mentionné les gymnastes et les artistes de cirque), ce sont les bboys. Dans la plupart des grandes villes, il y a des endroits où les bboys se pratiquent. La plupart n'ont pas des équilibres extraordinaires, mais une minorité d'entre eux sont aussi passionnés par les équilibres. Ils utilisent une technique différente, mais il peut être intéressant de s'entraîner en leur compagnie. Toutefois, prenez garde aux blessures dues aux mouvements dynamiques.

Bon entraînement !

ANNEXE 1 : S'ÉCHAUFFER

Le but d'un échauffement est d'augmenter légèrement votre température personnelle, d'établir une bonne circulation sanguine dans tout votre corps, de préparer vos articulations à bouger, d'assouplir vos muscles et d'éveiller votre corps afin que vous puissiez l'utiliser au meilleur de ses capacités et que vous évitiez de vous blesser.

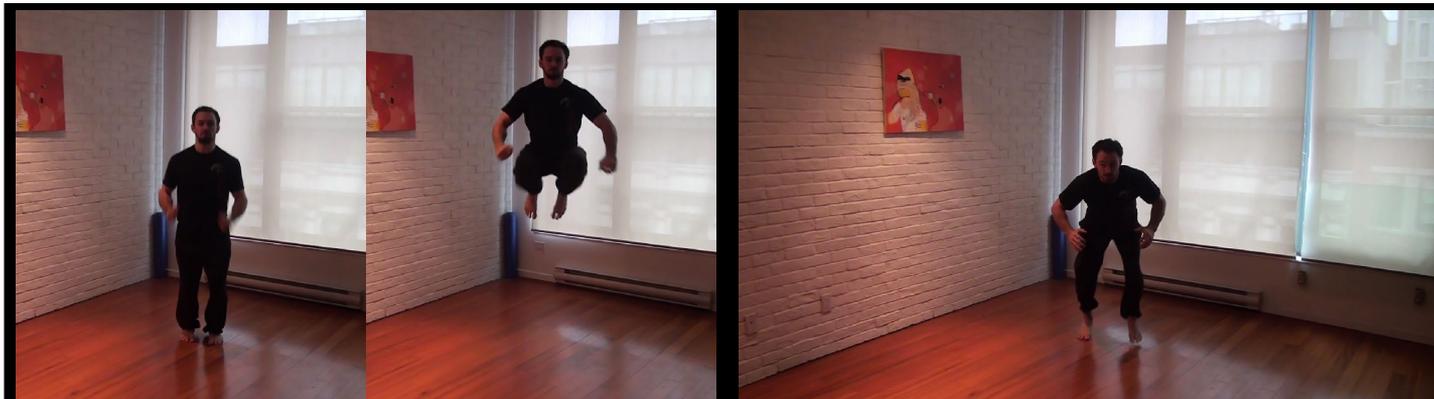


Course sur place pendant 1-2 minutes. Levez vos genoux à votre poitrine, puis donnez des coups de talons sur vos fesses.



Pendant environ 1 minute, faites des sauts droits, ensuite de l'arrière vers l'avant et de gauche à droite.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Faites entre 5 et 10 sauts groupés, et pilonnez le sol des pieds le plus vite que vous pouvez, comme vous avez sans doute vu des joueurs de football américain le faire. Faites ça pendant 10-15 secondes.

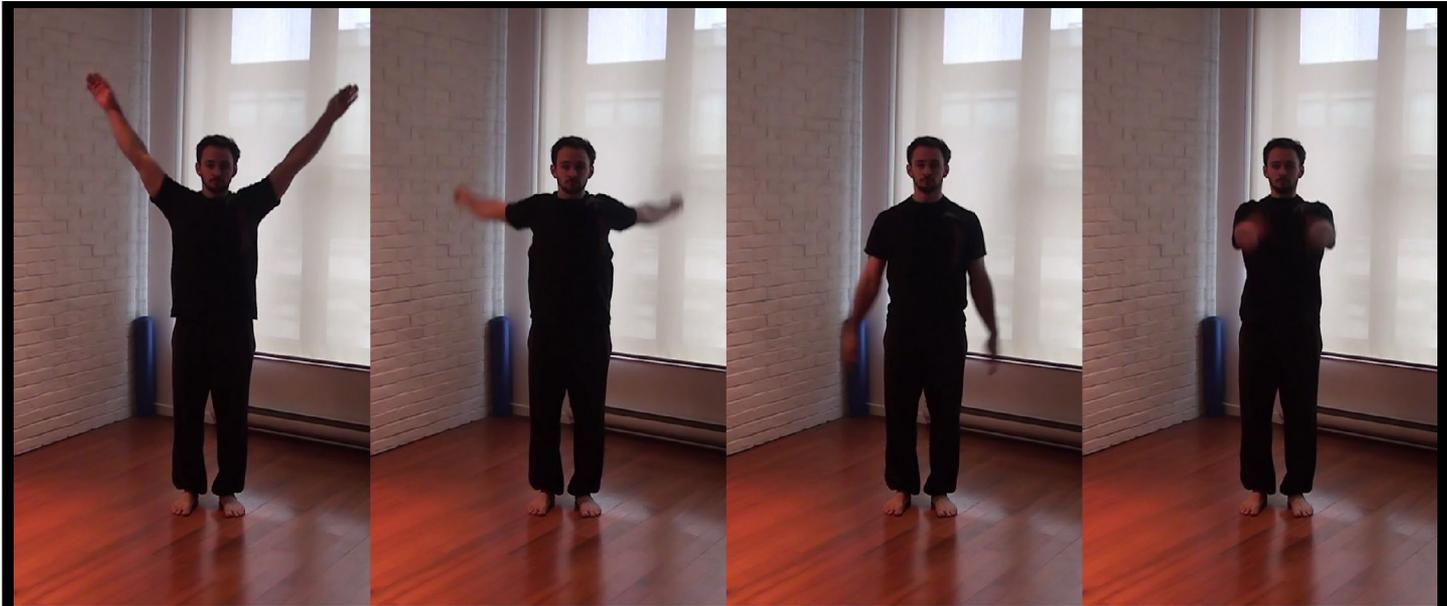


Debout, placez vos pieds à une distance légèrement plus grande que la largeur de vos avec vos bras à perpendiculaires à votre tronc. Effectuez des rotations du tronc en laissant vos bras mous. Puis, faites la même chose, mais penché vers l'avant.



Touchez le sol avec vos mains, et allez le plus loin possible derrière vous. Faites 20 répétitions rapides avec les jambes collées.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Rotations des épaules : effectuez 10 rotations vers l'avant, et 10 rotations vers l'arrière.



Couchez-vous sur le ventre, les bras à 90 degrés par rapport à votre corps. Tournez vos épaules de manière à étirer le pectoral et l'épaule d'un côté pendant une dizaine de secondes. Tournez vos épaules de l'autre côté pour étirer l'autre côté. Ensuite, mettez le dos de votre bras contre le sol, et essayez de toucher l'intérieur de votre coude avec votre épaule opposée, de manière à étirer l'arrière de votre épaule.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

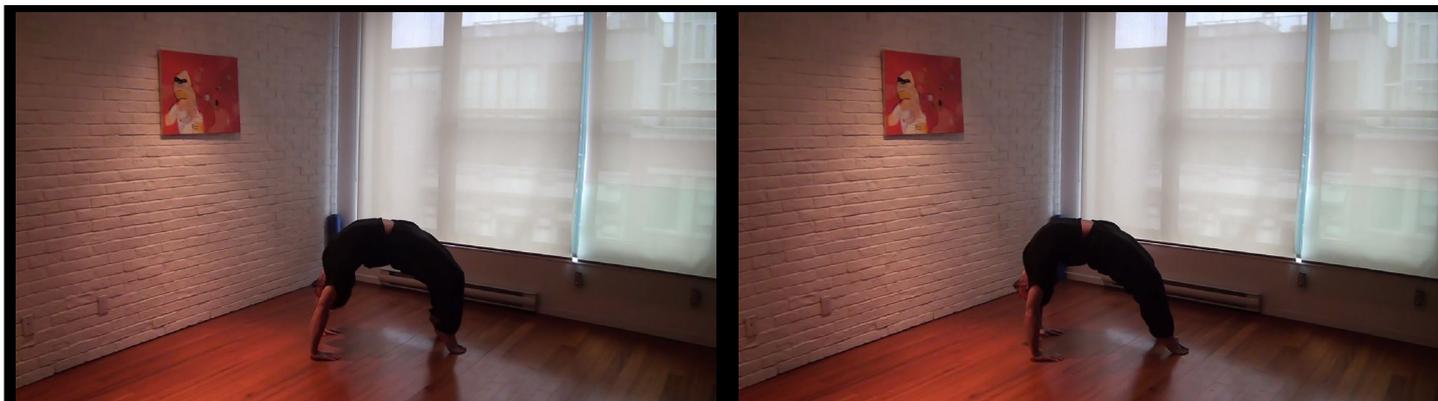


Mettez-vous à genoux, et placez vos mains loin devant vous. En gardant vos bras tendus, essayez de toucher le sol avec vos aisselles. Balancez légèrement votre corps de gauche à droite.

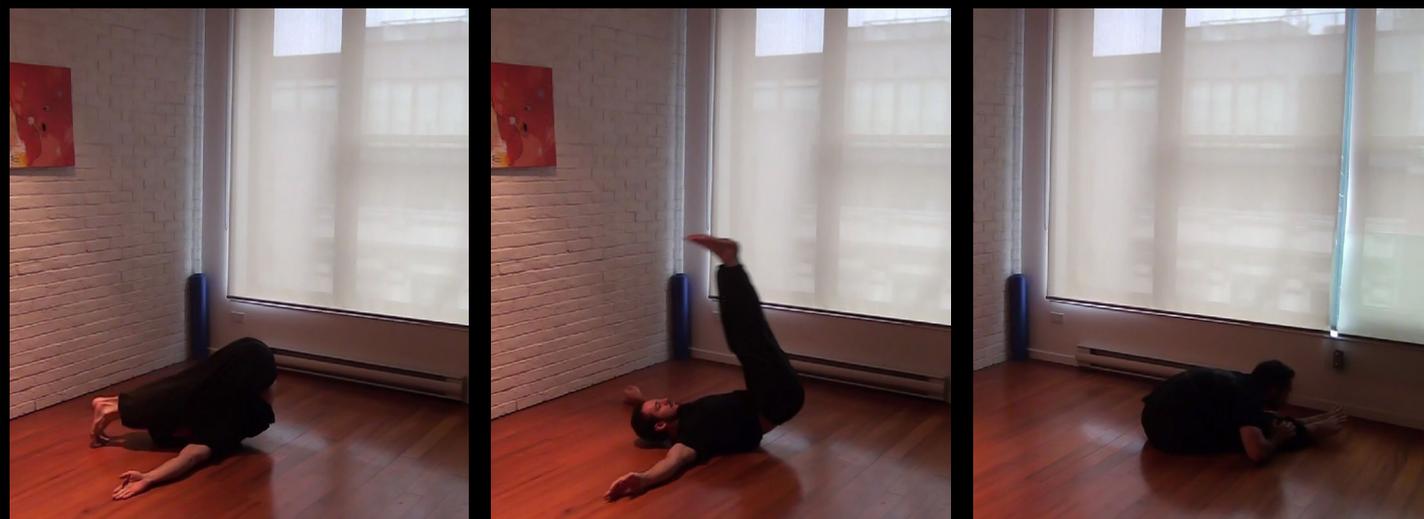


Puis mettez-vous à plat ventre, avec vos mains à plat au sol, juste en bas de vos épaules. Repoussez le sol de celles-ci, tout en gardant vos hanches contre le sol. Puis, tournez-vous d'un côté, puis de l'autre, en essayant d'aller toucher le plus loin possible le long de votre jambe avec votre bras.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Faites le pont pendant quelques secondes, et poussez de l'avant vers l'arrière quelques fois.



Alternez les ponts avec des roulés sur le dos. Asseyez-vous par terre. Roulez vers l'arrière, puis touchez le sol derrière votre tête avec vos orteils. Roulez ensuite vers l'avant, et faites une fermeture carpée. Faites une dizaine de répétitions.



Faites une fente vers l'avant, poussant votre genou le plus loin possible vers l'avant. Ensuite, tendez la jambe de devant et reculez vos hanches, essayant de toucher votre cheville avec votre nez. Vous pouvez ensuite essayer de faire l'écart latéral.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS



Éloignez vos pieds, et descendez en position de sumo. Poussez vos genoux vers l'arrière avec vos bras, pour ouvrir vos hanches. Ensuite, faites des fentes de côté, et vous pouvez aussi essayer de faire un grand écart.



Effectuez 10 flexions de jambes, le plus rapidement possible. Gardez votre dos aussi droit que possible, et descendez jusqu'en bas. Si vous n'avez jamais effectué ce mouvement, faites-le lentement. Lorsque vous êtes en bas, n'utilisez pas le rebond pour remonter, gardez le contrôle tout au long de l'exercice.

Finissez votre échauffement en étirant vos poignets comme décrit à la fin du premier chapitre. Désolé de vous y renvoyer, mais le récrire ici prendrait beaucoup de place. Allez y

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

jeter un œil, et apprenez-le par-cœur, parce que vous allez l'utiliser souvent. Vous pouvez au passage voir un vidéo complet de cet échauffement, étirements de poignets compris (plus un exercice supplémentaire pour renforcer vos poignets), en vous connectant dans la section membres de mon site Internet (qui, je vous le rappelle, contient de nombreux vidéos de démonstration).

Une chose importante à noter est lorsque vous vous échauffez, ne poussez pas votre flexibilité à son maximum, et ne tenez pas les positions trop longtemps non plus. Travaillez plutôt votre flexibilité à la toute fin de votre entraînement. Je vous conseille aussi d'y incorporer tout exercice léger vous faisant vous sentir bien, vous aidant à vous réveiller, ou vous aidant à échauffer un peu plus toute partie de votre corps qui en aurait besoin. Cet échauffement est un peu passe-partout, dans le sens où il peut être utilisé pour à peu près n'importe quelle activité physique, mais si vous l'utilisez pour une autre activité que l'équilibrisme, je vous conseille de l'adapter un peu pour qu'il soit plus spécifique à l'activité que vous ferez. Par exemple, dans à peu près n'importe quel sport, vous perdriez votre temps à vous échauffer autant les poignets. En gymnastique, vous devriez ajouter quelques étirements de plus. Mais j'estime que cet échauffement est approprié pour un entraînement d'équilibre.

ANNEXE 2 : JOUER À RAJOUT

Rajout est un jeu populaire en gymnastique. Il se pratique normalement au trampoline, mais il peut aussi être pratiqué en équilibre sur les mains. Il requiert un minimum de deux joueurs, en en voici le déroulement.

Le premier joueur fait un mouvement.

Le deuxième joueur fait le même mouvement, et en rajoute un.

Le premier joueur, ou le troisième, fait les deux mouvements, et en rajoute encore un troisième.

Le joueur suivant répète la séquence complète, puis ajoute un mouvement.

Si l'un des joueurs ne réussit pas à faire la séquence correctement, ou oublie un mouvement, il est éliminé. Parfois, une chance de se rattraper est donnée au joueur qui échoue. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les joueurs soient éliminés, sauf un.

Lorsqu'il ne reste plus qu'un joueur, le jeu se termine et on peut recommencer une nouvelle partie.

Le choix de ce qu'on peut incorporer au jeu appartient aux participants. Par exemple, une partie de rajout en équilibre sur les mains peut incorporer toutes les montées à l'équilibre (ce qui implique que les joueurs peuvent descendre de l'équilibre), seulement certaines, ou aucune.

ANNEXE 3 : DISTINCTIONS ANATOMIQUES

Ces distinctions sont listées des mains aux pieds.

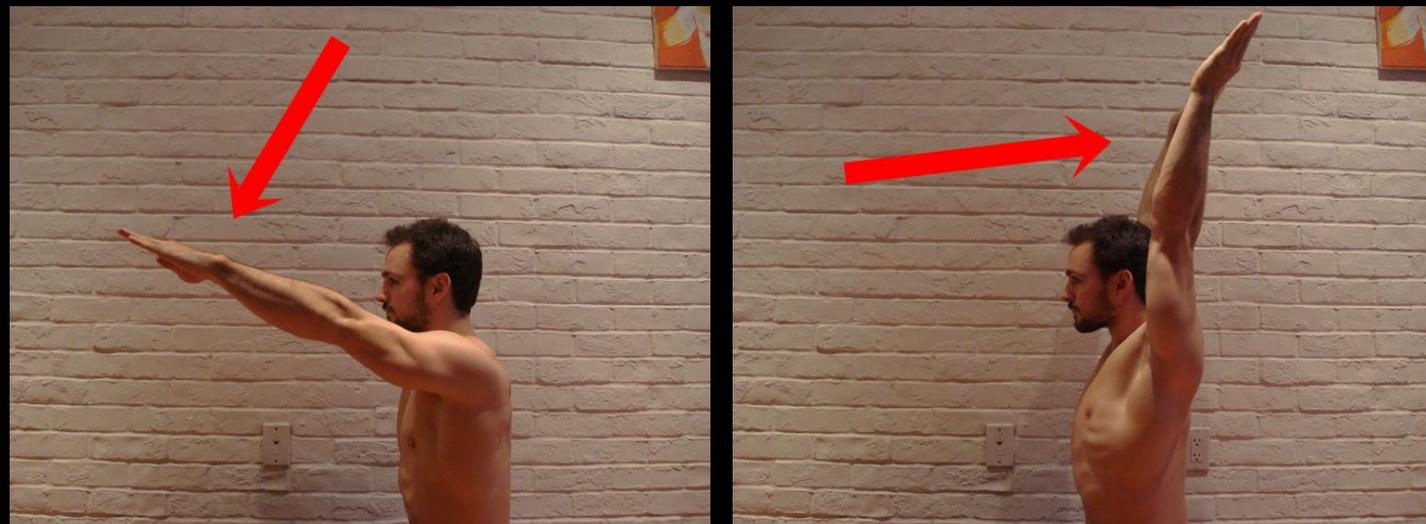
Coudes : tournés vers l'intérieur ou l'extérieur



Voici trois photos de positions de coudes différentes. Dans la première, l'intérieur des coudes est tourné vers l'arrière. Dans celle du milieu, vers l'intérieur. Et dans la dernière, vers l'avant. Dans un équilibre normal, seule la position du milieu est correcte.

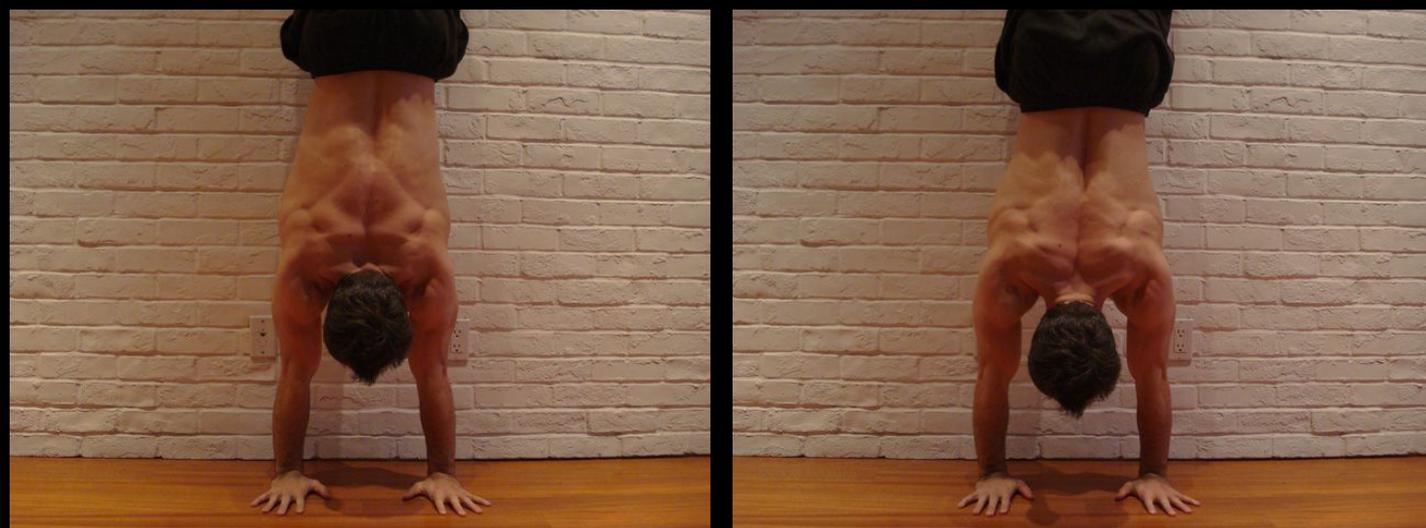
BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

Épaules : antépulsion vs rétropulsion et épaules ouvertes vs fermées



La rétropulsion, illustrée sur la première photo, est l'action d'abattre les bras vers le corps, droit devant soi. Cette action peut se prolonger passé le corps. L'antépulsion est l'action d'élever les bras devant soi, comme démontré sur la deuxième photo. Sur la première photo, les épaules sont dans une position fermée, comparativement à la deuxième photo, dont la position des épaules est ouverte.

Épaules : allongées vs relâchées



Sur la première photo, les épaules sont allongées. Autrement dit, je repousse le sol, ce qui a pour effet d'élever mon corps. Sur la deuxième photo, mes épaules sont relâchées. Dans un équilibre, les épaules doivent être allongées presque au maximum.

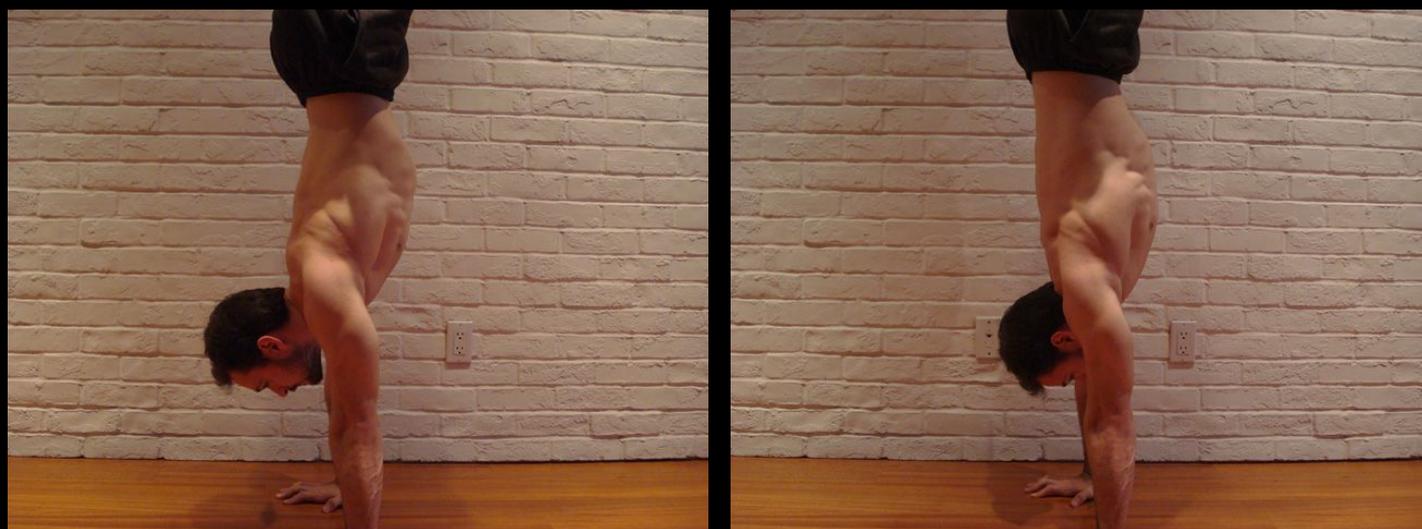
BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

Tête : rentrée vs sortie



Première photo : tête rentrée. Deuxième photo : tête sortie. Lors d'un équilibre, la tête est habituellement légèrement sortie.

Poitrine : rentrée vs sortie



Première photo : poitrine sortie. Deuxième photo : poitrine rentrée. Remarquez l'angle de la cage thoracique et de l'épaule, et l'alignement de la colonne vertébrale.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

Dos : arqué vs plat



Première photo : dos arqué. Deuxième photo : dos plat. Si vous ressentez une pression sur vos vertèbres lombaires, votre dos est très probablement arqué. S'il n'est pas arqué et que vous ressentez une pression, ce n'est pas normal, faites vérifier votre dos.

Bassin : rétroversion vs antéversion



Première image : rétroversion du bassin. Le coccyx pointe vers le bas. Deuxième image : antéversion. Le coccyx pointe vers l'arrière. On parle aussi de rentrer (rétroversion) ou de sortir (antéversion) les fesses.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

Hanches : ouverture vs fermeture



Sur la première image, les hanches sont fermées. Sur la seconde, elles sont ouvertes. Cette différence se passe là où les fémurs se connectent aux hanches. Le bassin en lui-même n'a pas besoin de bouger, même si normalement il bouge aussi. Lors d'un équilibre, le bassin doit être en rétroversion, mais les hanches doivent être ouvertes. Cela requiert un certain contrôle musculaire, et aussi une flexibilité suffisante des fléchisseurs de hanches. Le contrôle peut se comprendre si l'on se place en gainage sur le dos et qu'on essaie de bouger les hanches tout en gardant la même position au niveau du bassin. Si vous n'y arrivez pas, bouger une seule jambe, tout en vous concentrant pour garder l'autre jambe et le bassin en place. Ensuite, bouger l'autre jambe de la même manière, puis finalement, essayez encore une fois de bouger les deux, sans bouger le bassin. Vous vous apercevrez que les hanches et le bassin peuvent bouger indépendamment.

Jambes : tendues vs pliées



Première photo : jambes tendues. Deuxième : jambes pliées. Lorsque vous faites vos équilibres, gardez vos jambes tendues. La différence se joue au niveau des genoux, qui doivent être aussi ouverts que possible.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

Jambes : collées vs écartées



Je ne crois pas avoir besoin de donner plus de précisions. Si vous faites un mouvement qui se fait les jambes ensemble, gardez-les ensemble. Rien, ou presque, ne devrait pouvoir les décoller.

Pieds : pointés vs tirés



Pointez vos pieds. Gardez vos jambes tendues et collées. Maintenez un certain niveau de tension dans votre bas du corps. Cette tension doit connecter vos orteils jusqu'à vos doigts, lorsque vous faites un équilibre. L'énergie doit se transférer directement de vos doigts vers vos orteils. C'est la base du contrôle. Pour ça, pointez vos pieds, comme dans la première image. Ne les laissez pas pendre comme des animaux morts.

VOCABULAIRE ET ÉQUIVALENTS ANGLAIS

Connaître son vocabulaire et l'équivalent anglais des mots est très, très utile, puisque Internet contient beaucoup plus d'informations en anglais qu'en français.

Anneaux - Rings

Arc (arquer, position arquée) – Arch, Arch position

Barre fixe – Horizontal bar

Barres parallèles – Parallel bars

Boulette – Tuck planche

Carpé – Pike

Crocodile – Crocodile, One arm elbow lever

Diamant - Diamond

Écart – Straddle

Écart carpé – Straddle pike

Équerre – L-sit, l-seat

Équilibre, équilibre sur les mains, appui tendu renversé – Handstand

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

Équilibre en force – Press to handstand

Équilibre mexicain – Mexican handstand, hollow back

Équilibrisme – Hand balancing, Equilibre

Gainage – Hollow position

Groupé (position) – Tuck

Planche – Planche, plank

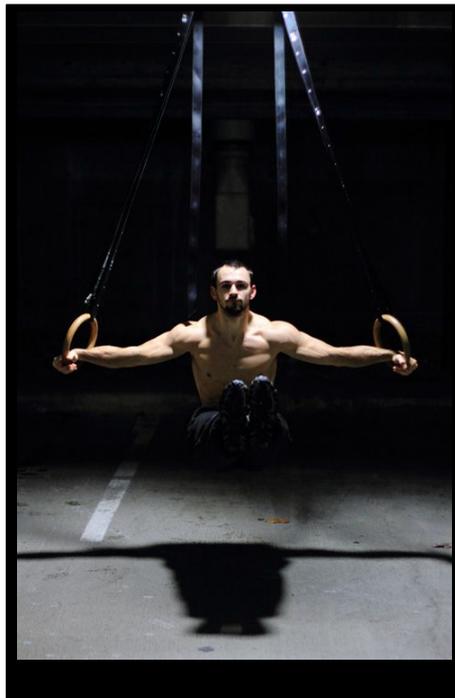
Poirier – Headstand

Pompe – Push-up, press-up

Tendu – Straight, layout (layout peut aussi être arqué)

Touchés d'orteils – Toe touches

A PROPOS DE L'AUTEUR



Mon nom est Jonathan Ferland-Valois. J'ai été un gymnaste pendant très longtemps, et je suis un passionné de l'entraînement. Au sommet de cette passion se trouvent les équilibres. Après avoir été gymnaste, j'ai cherché à continuer à m'améliorer par mes propres moyens, et

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

pour ce faire, j'ai dû pousser mes équilibres plus loin. Je suis parti voyager, et j'ai été engagé par une petite compagnie de cirque. J'ai tenté de trouver une personne pour m'en apprendre plus sur les équilibres, mais personne en particulier n'a pu remplir ce rôle. J'ai cependant rencontré plusieurs personnes avec qui j'ai discuté, et à la lumière de ces discussions, j'ai pu continuer à améliorer mes équilibres.

Il y a plusieurs personnes que je dois remercier. Premièrement, mes entraîneurs de gymnastique. Ils ont passé beaucoup de leur temps à me transmettre des techniques qui ont grandement influencé ma vie, et la plupart enseignent encore aujourd'hui, au Centre Père Sablon (anciennement IMCO).

Je souhaite aussi remercier mes parents, qui ont fait beaucoup de sacrifices pour me permettre de suivre mes rêves.

Merci à Vancouver Circus School, qui en plus de me donner un travail m'a ouvert les portes d'un monde où je peux apprendre plus. Et à Angela, la jeune femme qui m'a laissé prendre une photo de son grand écart parfait parce que je ne pouvais pas le faire.

Merci Underground Circus, qui me donne aussi du travail, où j'ai pu obtenir encore plus d'informations et discuter avec des gens qui étaient plus versés que moi dans les équilibres.

Merci aux propriétaires de Project Warrior, avec qui j'ai vécu pendant près d'un an, qui avec qui j'ai toujours adoré échanger sur l'entraînement.

Je crois qu'il est aussi important de remercier ma petite amie, sur l'ordinateur de laquelle je finis d'écrire ce livre, et qui m'aide autant qu'elle le peut. C'est aussi elle qui m'a trouvé, alors que je faisais de la gymnastique sur la rue pour gagner un peu d'argent, et qui m'a proposé de faire partie du cirque où elle travaille.

BASES FONDAMENTALES DES ÉQUILIBRES SUR LES MAINS

Et dernièrement TheSupersaiyan, qui m'a donné l'idée d'écrire un livre sur les équilibres. Il m'avait simplement demandé un tutoriel sur les équilibres à une main, mais sans une base solide, un tel tutoriel n'a aucune valeur. Je me suis donc attelé à la tâche d'écrire un livre complet sur les équilibres, et voici que ce travail touche à sa fin. Encore une fois, si l'entraînement de force au poids du corps vous intéresse, allez faire un tour sur son site :

<http://blog.barhitting.com/>

De manière anecdotique, j'ai décidé d'apprendre les équilibres sur une main non pas par passion pour les équilibres, mais parce que je voulais être un jour capable de faire des pompes en équilibre sur un bras, pour devenir très fort. En cours de chemin, j'ai apprécié de plus en plus le travail des équilibres, et ai commencé à découvrir un art fascinant. Si la vente de ce livre me permet de subvenir à mes besoins, je serai ravi d'aller trouver une instruction supérieure pour devenir un meilleur équilibriste. J'ai pensé entre autres à maître Lu Yi, de San Francisco. À l'École de Cirque de Kiev, dont les artistes (et j'insiste sur ce mot) dépassent tout ce que j'ai vu jusqu'à présent (allez voir les vidéos de Raw Art, par exemple), et qui est aussi une très bonne école pour apprendre les sangles aériennes. Si jamais la chance m'était accordée, j'aimerais aussi beaucoup apprendre de Maurice Victoria, qui est considéré comme un grand maître des équilibres un peu partout dans le monde, et qui vit à Saint-Die, en France. Lorsque je serai prêt, je tenterai de recevoir une recommandation pour aller le rencontrer, s'il enseigne toujours.

Merci à vous tous pour avoir lu ce livre. Je continuerai de l'améliorer et y ajouterai des détails selon ce qui vous conviendra le mieux, pour en faire un ouvrage de référence complet et d'une qualité exemplaire. Votre support me permettra de mieux vous aider vous surpasser. Si vous croyez que ça en vaut la peine, faites connaître ce livre.