

SOMMAIRE



JEU, PLAISIR ET MOTIVATION	4	LEÇONS DE CIRQUE	24
Les bases	6	Le plié	26
Les stratégies d'entraînement	8	De la jambette au pas espagnol	28
Les aides	10	Le pas espagnol monté	30
Matériel et accessoires	12	La révérence	32
PROGRAMME D'ÉCHAUFFEMENT	14	La révérence montée	34
Extension et assouplissement	16	À genoux	36
Parcours de barres	18	Le coucher	38
Spectacle dynamique	20	Le coucher monté	40
Des nerfs d'acier	22	Le coucher étendu sur le flanc	42
		La position assise	44
		Le cabrer en main	46
		Le cabrer monté	48



TRAVAIL SUR PODESTRE 50

- Exercices sur podestre 52
- Exercices sur podestre monté 54

TOURS DE CIRQUE 56

- Enlever la couverture 58
- Retirer la casquette 60
- Croiser les jambes 62
- Tir à la corde 64
- Ranger 66
- Jouer au football 68

PROGRAMME DE BIEN-ÊTRE 70

ANNEXES 72

- LES POINTS-CLÉS DE L'ENTRAÎNEMENT 72
- LES BONNES RÈGLES DE L'APPRENTISSAGE 74
- LES PARTICIPANTS DE CE LIVRE 76
- À PROPOS DE L'AUTRICE 78
- INDEX 79