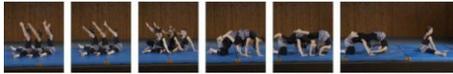


## Le cirque à l'école – Acrobatie: Dragon

Dans cet exercice, plusieurs élèves placés l'un derrière l'autre effectuent une série de mouvements qui rappellent le déplacement d'un dragon.



Trois élèves sont assis les uns derrière les autres, jambes écartées, mains sur les cuisses. Au signal, ils tendent les bras vers le haut, se penchent vers la droite pour prendre l'élan, pivotent sur le côté gauche et s'établissent à quatre pattes. Les trois élèves s'appuient sur le sol avec leurs mains, mais seul le premier de la colonne (A) est aussi à genoux. B et C sont à califourchon sur le dos respectivement de A et de B.

Le dragon peut désormais se mettre en marche, en avant. Puis, tout le monde s'arrête. C, qui se trouve au-dessus de A et B, effectue une roulade en avant et s'établit jambes écartées, comme au départ. B fait de même, puis c'est au tour de A.

---

Source: Claudia Aldini, fondatrice et directrice du Circo Fortuna de Bioggio, artiste, clown de la fondation Theodora; Roberto Gerboles, acteur, mime, auteur, dramaturge et régisseur



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO