

## Les Principales Figures d'Echasses Pneumatiques

### « La Polka »



Une figure incontournable. Certainement la première figure à apprendre car elle permet de mettre en action le système pneumatique. Baptisée « Polka » pas nos pères elle se rapproche beaucoup plus de la « Kalinka » russe. Il suffit de donner alternativement des coups de pieds en avant avec l'échasses gauche puis droite puis gauche....

Il existe beaucoup de variante : Polka twist, polka en 4 temps...

### La Chandelle



Elle est la base de toute les figures sautées. C'est un saut droit, gainé, généralement les mains sont en haut. Elle est le résultat d'une bonne prise d'élan, d'une bonne impulsion et d'un bon guidage du corps vers le haut. On ne le dira jamais assez mais une bonne chandelle c'est l'assurance d'une bonne progression et l'accès aux autres figures.

### Le Saut Groupé



C'est une belle chandelle et quand elle atteint son apogée on remonte les genoux contre la poitrine. Les échasses restent bien perpendiculaires au sol (sinon c'est un gratte dos) et on redescend les genoux pour faire un bel amorti au sol. C'est un saut qui permet le franchissement d'obstacle.

### L'Abeille



C'est le battement d'une seule échasse vers l'arrière lors d'un saut. Ce battement est obtenu en pliant le genou comme pour mettre le talon aux fesses au départ d'une chandelle. On peut faire un enchaînement en alternant la jambe gauche et droit à chaque chandelle consécutive

### Le Gratte dos



Baptisé ainsi car il permet de se gratter le dos sans les mains... les anglophones eux dirons « Suicide ». C'est une chandelle où l'on plie les genoux vers l'arrière (talon fesse là encore) et on se couche légèrement sur ses échasses. La tête reste fixée devant, les bras sont en haut ou vers l'arrière, le dos cambré pour aller chercher le contact des échasses.

### Le Daffy



Son nom a été empreinté à la pratique du ski. C'est un saut écart pour ceux qui ne savent pas faire de grand écart. A la base il y a comme toujours une chandelle et dans son ascension on va écarter les jambes latéralement, une devant et une derrière. La jambe de devant devra être tendue et le plus haut possible, celle de derrière sera pliée au niveau de genoux pour compenser votre grand écart. Les bras sont en haut ou sur les côtés.

### Le Saut écart



C'est un écart facial. Rassurez-vous il est possible de le faire sans avoir une souplesse. Il faut démarrer la figure au départ de votre chandelle sinon les échasses seront trop lourdes à soulever. Les pieds et les mains doivent converger vers un même point. On compense son écart en allant se coucher vers l'avant. Une fois ses pieds touchés on commence la sortie de figure et on redresse tout. C'est un équilibre temporel entre le départ, le point haut ou l'écart doit être figé et le retour à la position droite. C'est un saut de franchissement.

### La Ballerine



La jambe de devant est pliée au niveau du genou, la tête bien droite et la jambe de derrière pliée au niveau du genou. C'est un saut qui n'est pas difficile à réaliser mais qui se doit d'être gracieux.

## Grand jeté en tournant



Une figure qui nous vient directement de la danse. C'est un grand jeté où on jette une jambe en avant juste avant de faire une demi vrille et de se réceptionner sur l'autre jambe. Suivez se liens pour vous permettre de mieux comprendre ce mouvement : <https://www.youtube.com/watch?v=ZaDLfKQ1uVM>

## Saute Mouton



En écart ou simplement les jambes un peu ouvertes il est possible de sauter par-dessus beaucoup d'obstacle. Humain ou non il faut bien évaluer le gabarit mais surtout bien calculé votre prise d'élan, car c'est vos pas d'élan qui détermineront la réussite de votre saut. Pour limiter les risques pour vous et vos « moutons » ne sautez que lorsque vous être absolument sur de vous.

Il existe beaucoup d'autre acrobatie possible mais sachez que toute vos acrobaties doivent être possible au sol ou sur un trampoline avant d'être testé sur échasses pneumatiques.

Entourez-vous de sécurité, protection corporelle (genouillères, coudières, protèges poignets, short de protection, casque...) mais aussi tapis et personne en mesure d'assurer une parade...

Utilisé autant que possible une longe pour les figures à risque.

Enfin sachez que :

**Il vaut mieux regretter de ne pas avoir tenté une figure que de regretter de l'avoir faite !!!!!**