

Arts du Cirque

Cycle 3



dessin Gilles Roux

Sens de l'activité :

« C'est une activité « d'exploit », de prouesse, d'expression visant à déclencher l'émotion du spectateur. Elle se réalise par la composition et la présentation d'un numéro en utilisant une ou plusieurs familles des arts du cirque. »

Ressources sollicitées chez les enfants:

Sur le plan moteur:

- Mettre en oeuvre des capacités:
- d'adresse,
- de latéralisation,
- d'équilibre,
- de coordination occulo-motrice.
- de souplesse.

Sur les plans informationnel et cognitif:

- Repérer et sélectionner des informations visuelles, kinesthésiques (trajectoires de balles, perception des déséquilibres, ...).
- Mémoriser.
- Gérer le couple équilibre-déséquilibre.

Sur les plans psychologique et social

- Coopérer avec les autres pour apprendre.
- Coopérer avec les autres pour réaliser un numéro.
- Se contrôler (oser prendre des risques, s'affirmer...)
- Accepter le regard des autres.
- Apprendre le rôle de spectateur.

La spécificité des domaines acrobatie et équilibre et notamment des risques inhérents à ces pratiques implique un véritable travail préalable portant sur les règles de sécurité, la spécificité des rôles, les règles de «montage» et de «démontage» des figures, les risques de chutes spécifiques à certains engins.

Références :

Document USEP 58: Acrosport un module d'apprentissage (téléchargeable sur le site USEP58) et autres documents ci joints.

Acrobatie-Acrosport

Voir document USEP 58 Acrosport au cycle 2 et 3

La démarche pour les classes

La spécificité de l'acrosport et notamment des risques inhérents à cette pratique implique un véritable travail préalable portant sur les règles de sécurité, la spécificité des rôles, les règles de « montage » et de « démontage » des figures. Ce travail est absolument nécessaire avant d'envisager la réalisation de figures à plusieurs.

La démarche préconisée repose sur la réalisation de figures imposées à partir d'un référentiel à enrichir avec les élèves.

Au cycle 3, on pourra poursuivre l'activité en allant plus haut, en engageant plus d'élèves, en enchaînant les postures.

Le vocabulaire spécifique

L'enseignant utilise le vocabulaire spécifique à l'activité.

- **Porteur** : celui qui porte le porté
- **Porté ou voltigeur** : celui qui est porté par le porteur
- **Pareur** : celui qui aide le porté à prendre sa position. Il aide parfois aussi au « démontage » de la figure.
- **Figure** : production d'une forme corporelle à 2, 3 ou plus
- **Pyramide** : empilement d'un ou de plusieurs partenaires (dans la pyramide, le porté n'a pas d'appui au sol).

Conduire une séance : quelques principes...

- Situer la séance dans le module
- Rappeler systématiquement les règles de sécurité (utiliser un affichage).
- Afin de prendre en compte les risques liés à la pratique de l'acrosport, il est impératif d'entrer dans l'activité par une situation d'échauffement. On veillera notamment à celui des articulations de la tête et des poignets.
- Alternier régulièrement les temps de pratique et les temps d'échanges en veillant néanmoins à une durée importante d'activité motrice.
- Pour certaines figures, adapter les situations proposées et les rôles (porteur, porté) à la morphologie des élèves.
- Faire tenir différents rôles aux élèves et favoriser les échanges (porteur, porté, pareur, spectateur/observateur).
- Répéter plusieurs fois les mêmes situations pour permettre aux élèves de s'approprier les savoirs.
- Garder la trace des productions des élèves pour les exploiter (photos).






La sécurité

Afin de garantir la sécurité de ses élèves l'enseignant sera particulièrement attentif :

- **A la spécificité de chacun des rôles**

Pour le porteur	Pour le porté
Prendre des appuis larges et stables Gainer son bassin Avertir son partenaire en cas de fatigue ou de douleur Limiter le temps de porter (5" maxi) Communiquer avec le porté	S'assurer que le porteur est en place Respecter les règles de montage et de démontage Communiquer avec le porteur Demander l'aide du pareur si nécessaire

- **Aux zones d'appuis du porté sur le porteur**

Milieu du dos du partenaire	Milieu de la cuisse du partenaire	Genoux pliés	Bassin	Épaules
				
NON	NON	OUI	OUI	OUI

- **Aux règles de « montage » et de « démontage »**

- Ne débuter une figure que si l'on a un projet d'action ;
- Débuter sur l'appui le plus solide (cf. descriptifs des situations)
- Monter et descendre avec précaution comme un « chat », sans heurt et sans piétiner le porteur.

Ces différentes règles peuvent faire l'objet d'un affichage

Ces règles peuvent être traduites en ces termes aux enfants :

- ne pas se faire mal,
- ne pas faire mal à l'autre,
- placer les appuis sur le porteur sans le piétiner,
- tenir compte des observations de l'autre,
- faire confiance,
- respecter l'emplacement des appuis autorisés,
- ne pas se précipiter, contrôler les montées, les descentes, les réceptions au sol.



La tenue des élèves

- Le porté est en chaussettes ou pieds nus

☆ Arts du Cirque

1. Acrobatie 2. Equilibre 3. Jonglage

Entrer dans l'activité

Objectif(s)

Se préparer à entrer dans l'activité Acrobatie.

☆ Déplacements avec support musical:

Les enfants marchent et à chaque arrêt de la musique:

- S'arrêter et se positionner sur 3 appuis.
- Idem sur 2 appuis.
- Idem sur 1 appui.

Répéter plusieurs fois avec différents appuis.

☆ Déplacements au sol:

Se déplacer comme:

- un galet qui roule,
- un serpent,
- une fourmi,
- une autruche, ...



☆ Déplacements par deux avec support musical:

Définir des consignes de prises, puis à chaque arrêt de la musique:

- par deux se placer dos à dos : se baisser et se relever
- par deux se tenir face à face, pieds joints, par les mains et bras tendus: se baisser et se relever. ...

☆ Jeux:

Les déménageurs:

Se positionner de façon devenir un meuble que les déménageurs vont transporter d'un endroit à un autre.

La bouteille:

Par trois, l'enfant au milieu des deux autres ferme les yeux et se laisse aller d'avant en arrière. Il est retenu **avec beaucoup de soin et de sérieux** afin de **prendre confiance** en ses partenaires. Idem, mais en rond avec 5 ou 6 enfants.

La forêt d'arbres enchevêtrés:

Les enfants sont répartis en deux groupes: les arbres et les serpents.

Les arbres se déplacent en marchant dans un espace défini.

Au signal, les arbres s'immobilisent sur des appuis stables et les serpents traversent la forêt.

☆ Arts du Cirque

1. Acrobatie
2. Equilibre
3. Jonglage

1, 2, 3,
soleil

Objectif(s)

Différencier mobilité et immobilité.

But pour l'élève : courir et s'immobiliser au signal

Dispositif :

- un espace de 20 m de long environ
- jeu collectif avec un meneur de jeu.



Matériel :

aucun

Consignes : Pour le meneur :

- Dos à ses camarades, compter lentement 1,2,3 et dire « soleil » en se retournant.
- Observer les autres joueurs et désigner ceux qui bougent.

Pour les joueurs :

- avancer pendant le comptage, s'immobiliser quand le meneur se retourne.

Règles de sécurité :

- faire 2 ou 3 groupes dans la classe

Critère(s) de réussite :

- être immobile au signal et tenir 3 secondes

Variante(s)

Plus facile :

Plus difficile :

- faire varier le nombre d'appuis imposés
- la relation à l'autre : réaliser un déplacement à 2 ou 3

Observations :

☆ Arts du Cirque	<u>1. Acrobatie</u> 2. Equilibre 3. Jonglage	Les maisons
-------------------------	---	--------------------

Objectif(s)	<ul style="list-style-type: none"> - Construire des appuis stables. - Connaître et mobiliser les différents segments de son corps.
--------------------	--

But pour l'élève :

Pour l'élève acteur : Se positionner et s'immobiliser 3 " en respectant les indications données par les cartons..

Pour l'élève observateur : Valider ou non les positions prises.



Dispositif :

Organisation de la classe : Un meneur de jeu et le reste de la classe est en binômes (acteur / observateur).

Les élèves se déplacent librement.

Au premier signal du meneur de jeu, chaque binôme se place près d'un cerceau et lit les images placées dans le cerceau.

Au deuxième signal, l'acteur se positionne à côté du cerceau en respectant les consignes des cartons.

L'observateur est dans le cerceau et valide ou non la position prise.

Matériel :

Un cerceau pour 2 élèves.

Des cartons avec les dessins représentant les différentes parties du corps (main, coude, genou, pied, tête, fesses) Cf document Acrosport au cycle 2 sur le site de L'USEP

Règles de sécurité :

Les cerceaux doivent être suffisamment écartés les uns des autres.

Critère(s) de réussite : Tenir la position en respectant les appuis correspondant aux images.	Variante(s)	
	Plus facile :	Plus difficile : Les dessins peuvent être remplacés par des mots. Ajouter des indications de latéralité.

Observations :

☆ Arts du Cirque	<u>1. Acrobatie</u> 2. Equilibre 3. Jonglage	Le mémoire des statues
-------------------------	---	-------------------------------

Objectif(s)	<ul style="list-style-type: none"> - Reproduire des positions en fonction des modèles d'un référentiel - Identifier des positions appartenant à un référentiel.
--------------------	---

But pour l'élève :

En utilisant la fiche de postures individuelles numérotées de 1 à 14 (cf. annexe), un élève choisit, ou tire au sort, le numéro d'une statue. Il doit alors adopter, le plus fidèlement possible, la posture devant les autres enfants et la tenir quelques secondes.

Le premier enfant à trouver le numéro de la figure présentée prend la place de celui qui montrait.

Dispositif :

Les enfants sont assis en face de deux tapis. Ils disposent de plusieurs fiches de postures individuelles et de cartes.

Matériel :

Des fiches de postures individuelles agrandies.

Des cartes numérotées de 1 à 14 ou des cartes représentant chacune des 14 figures (les figures en ATR ne sont pas prises en compte).

Deux tapis de gymnastique

Règles de sécurité :

Veiller à respecter une distance de sécurité entre les « spectateurs » et « l'acroportif ».



<p>Critère(s) de réussite :</p> <p>Pour le montreur :</p> <p>reproduire le plus fidèlement possible la statue demandée</p> <p>(=> plus la statue est conforme à son modèle, plus elle est rapidement trouvée).</p> <p>Pour les autres enfants :</p> <p>identifier les caractéristiques de la figure (nombre et nature des appuis...) pour l'identifier le premier.</p>	<p>Variante(s)</p>
	<div style="width: 45%; text-align: center;"> <p>Plus facile :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Limiter le nombre de figures proposées. - Faire présenter les figures individuelles par deux élèves. </div> <div style="width: 45%; text-align: center;"> <p>Plus difficile :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire le même travail avec des figures en duo, trio... - Ne présenter la figure qu'une seule fois, tenue pendant 3 à 5 secondes. </div>

Observations :

☆ Arts du Cirque	<u>1. Acrobatie</u> 2. Equilibre 3. Jonglage	Une pyramide à deux
-----------------------------	---	--------------------------------

Objectif(s)	Réaliser une pyramide en respectant les règles de sécurité.
--------------------	--

But pour l'élève : Construire une figure avec 2 étages

Dispositif : Par 3 : 1 porté, 1 porteur et un pareur.

Matériel : tapis de gymnastique si possible.



Consignes pour le porté	Consignes pour le porteur	Consignes pour le pareur
Montage : poser tout d'abord un pied sur le bassin du porteur, puis sur le haut de son dos. Démontage : enlever d'abord le pied du haut du dos puis celui placé sur le bassin. Ne pas sauter.	Les mains sont placées à la largeur des épaules. Les bras sont tendus. Les bras et les cuisses sont verticaux et forment un angle droit avec le sol. Le dos est plat Le bassin est gainé Le regard est placé entre les mains.	Il aide à alléger le poids du porté quand celui-ci supprime son dernier appui au sol. Il aide à contrôler la descente du porté Il vérifie si les règles de sécurité sont respectées

Règles de sécurité :

- Le montage d'une pyramide s'effectue toujours de l'appui le plus solide à l'appui le moins solide.
- Le démontage s'effectue en sens inverse du moins solide vers le plus solide.
- Les montées et descentes s'effectuent avec précaution comme un « chat », sans heurt et sans piétiner le porteur .
- Mener cette situation de façon très directive en s'assurant que toutes les consignes de sécurité sont assimilées.
- Constituer des trios avec des élèves de gabarits identiques.

Critère(s) de réussite : observés par le pareur - Les consignes et les règles de sécurité sont respectées. - Le porté et le porteur sont immobiles pendant 5 secondes.	Variante(s)	
	Plus facile :	Plus difficile :

Observations :

☆ Arts du Cirque	<u>1. Acrobatie</u> 2. Equilibre 3. Jonglage	Libre court
-----------------------------	---	--------------------

Objectif(s)	Produire en équipe une figure originale.
--------------------	---

But pour l'élève : S'entendre avec des partenaires pour inventer une figure en respectant les règles de sécurité pour enrichir le répertoire.

Dispositif : Les élèves sont par groupe de 3. Le groupe réfléchit à la production d'une figure en veillant à respecter les règles de sécurité.

Au signal du maître, les élèves forment la figure de leur choix. La figure doit être stable, tenue pendant 5 secondes. Le 3ème élève assure la sécurité de la figure. Le groupe représente ensuite sur une carte la figure inventée pour construire un répertoire original de la classe.

Matériel : Papier et crayons pour la représentation de la figure inventée.

Règles de sécurité :

Rappeler les zones d'appuis (cf consignes de sécurité)

Ne débiter la figure qu'une fois le projet d'action élaboré.

Commencer la figure par l'appui le plus solide.



Critère(s) de réussite :	Variante(s)	
Chaque groupe produit une figure différente tenue 5 secondes. Les consignes de sécurité sont respectées.	Plus facile :	Plus difficile :
		A partir de 2 figures issues du référentiel, proposer une figure « mixte » mêlant les 2 figures.

Observations :

☆ Arts du Cirque

1. Acrobatie
2. Equilibre
3. Jonglage

Les échafaudages

Objectif(s)

Présenter un enchaînement de deux figures dont au moins une à étage et comportant une entrée, un milieu et une fin.

But pour l'élève : chaque groupe cherche, s'exerce puis propose un enchaînement de deux figures dont une à étage et comportant une entrée, un milieu et une fin.

Dispositif : équipe de trois, mixte

Matériel : Tapis, référentiel de positions



Règles de sécurité :

- les équipes composées par l'enseignant tiennent compte des différentes statures : groupe avec porteur, porté et pareur ou groupe de gabarit équivalent
- en fonction des figures, l'utilisation de tapis peut s'avérer indispensable.

Critère(s) de réussite :

- 2 échafaudages dont un avec porter sont réalisés et tenus 5 sec.
- les 2 échafaudages sont enchaînés sans interruption
- une dimension esthétique est présentée (entrée, sortie, expression corporelle)

Variante(s)

Plus facile :

- Un pareur obligatoire qui stabilise l'échafaudage

Plus difficile :

- Les deux figures sont portées.
- Au moins une figure est imposée
- Un temps limite l'enchaînement entre les 2 figures (utilisation d'une bande son)

Observations :

Ce jeu peut être inscrit aussi dans une autre compétence : celle d'oser présenter des figures devant des spectateurs.

La visée esthétique peut aussi s'associer à un court extrait musical.

☆ Arts du Cirque	<u>1. Acrobatie</u> 2. Equilibre 3. Jonglage	La brouette à trois
-------------------------	---	----------------------------

Objectif(s)	<ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser ses appuis. - Percevoir l'action de l'autre et s'adapter immédiatement.
--------------------	--

<p>Dispositif:</p> <p>Par trois, deux porteurs et un voltigeur de même poids et même taille.</p> <p><u>Consignes pour les porteurs:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se positionner debout côte à côte, épaules contre épaules en respectant les règles de positionnement.. - Chaque porteur prend un tibia du voltigeur. - Synchroniser ses mouvements avec l'autre porteur. - Suivre le déplacement du voltigeur, c'est à dire ne pas pousser. <p><u>Consignes pour le voltigeur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Poser ses mains au sol. - Donner une jambe, puis l'autre aux porteurs. - Tenir la position jusqu'à ce que les porteurs soient prêts, puis avancer une main après l'autre. - Avancer de la longueur du tapis ou de la longueur définie... 	
--	--




Critère(s) de réussite :	Variante(s)
<ul style="list-style-type: none"> - Les porteurs et le voltigeur n'ont pas mal. - Aucun écroulement du groupe. <p>Montage et démontage délicats.</p>	<p>La figure peut se réaliser les jambes posées sur les épaules des porteurs.</p>

Observations :

☆ Arts du Cirque	<u>1. Acrobatie</u> 2. Equilibre 3. Jonglage	L'animal à six pattes
-------------------------	---	------------------------------


Objectif(s)	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Maîtriser ses appuis.</i> - <i>Percevoir l'action de l'autre et s'adapter immédiatement.</i>
--------------------	--

<p><i>Dispositif:</i></p> <p>Par deux, un porteur et un voltigeur de même poids et même taille.</p> <p><u>Consignes pour le porteur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer à quatre pattes en respectant les règles de positionnement. - Ecouter, suivre les déplacements des mains du voltigeur qui conduit le groupe. <p><u>Consignes pour le voltigeur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Placer d'abord ses mains devant le porteur à un mètre. - Placer ensuite ses tibias sur les épaules du porteur, puis avancer une main après l'autre. <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  </div>

Critère(s) de réussite :	Variante(s)
<ul style="list-style-type: none"> - Le porteur n'a pas mal. - Aucun écroulement du groupe. 	<p>La figure peut se réaliser avec huit pattes.</p>

Observations :

☆ Arts du Cirque	<u>1. Acrobatie</u> 2. Equilibre 3. Jonglage	L'avion
-------------------------	---	----------------

Objectif(s)	Maîtriser ses appuis.	
--------------------	------------------------------	---

<p><i>Dispositif:</i></p> <p>Par deux, un porteur et un voltigeur de même poids et même taille.</p> <p><u>Consignes pour le porteur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se placer à quatre pattes en respectant les règles de positionnement. <p><u>Consignes pour le voltigeur:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Une fois que le voltigeur est prêt, se positionner délicatement sur le dos du porteur en équilibre ventral. - Tenir la position 3 secondes avant le démontage.
--

<i>Critère(s) de réussite :</i>	<i>Variante(s)</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Le porteur n'a pas mal. - Aucun écroulement du groupe. 	

<i>Observations :</i>

☆ Arts du Cirque

1. Acrobatie
2. Equilibre
3. Jonglage

La roulade longitudinale

Objectif(s)

Faire une roulade longitudinalement

Dispositif: (d'après activités gymniques à l'école maternelle ac-strasbourg)



Situations de découverte:

<p>RL 1 Prendre conscience du gainage. Jeu de la bouteille. L'enfant du centre se laisse balancer</p>	<p>RL 2 Faire rouler son partenaire</p> <ul style="list-style-type: none"> • sur le côté. • Idem les yeux fermés. 	<p>RL 3 Par 3 : deux enfants font tourner leur partenaire couché au sol. L'un aide aux bras, l'autre aux jambes.</p>

Situations d'apprentissage

<p>RL 4 Rouler longitudinalement sur un plan incliné large</p>	<p>RL 5 Rouler longitudinalement « debout » contre un plan incliné</p>
<p>RL 6 Rouler longitudinalement sur un plan incliné étroit.</p>	<p>RL 7 Rouler longitudinalement couché au sol.</p>

☆ Arts du Cirque

1. Acrobatie
2. Equilibre
3. Jonglage




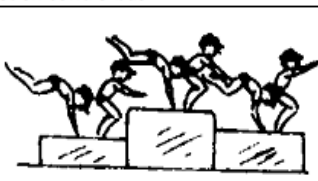
La roulade avant

Objectif(s)

Faire une roulade avant




Dispositif: (d'après activités gymniques à l'école maternelle ac-strasbourg)


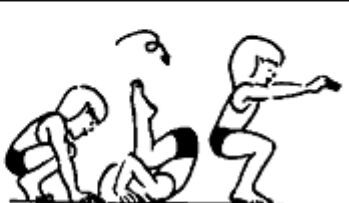
Situations de découverte:

<p>RAv 1 Culbuto au sol avec le dos rond</p>	<p>RAv 2 Se déplacer en sauts de lapin sur une pente descendante</p>	<p>RAv 3 Se déplacer en brouette avec prise aux genoux</p>	<p>RAv 4 Sauts de lapin en contre-haut et en contre-bas</p>
			

Situations d'apprentissage



<p>RAv 5 Départ à genoux, rouler sur un plan incliné en contre bas (Variante ; arriver dans une « cible »)</p>	<p>RAv 6 Départ couché, rouler sur le plan incliné</p>	<p>RAv 7 Départ couché, glisser puis rouler</p>
		

<p>RAv 10 Rouler en avant au sol en restant entre les repères</p>	<p>RAv 11 Varier les positions d'arrivée : Jambes tendues et serrées, jambes écartées, accroupi</p>
	

☆ Arts du Cirque

1. Acrobatie 2. Equilibre 3. Jonglage

La roue

Objectif(s)

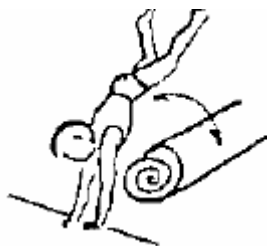
Faire une roue.

Dispositif: (d'après le document *Les activités gymniques* (<http://www2.ac-toulouse.fr/ia-eps-32/gym.htm>))

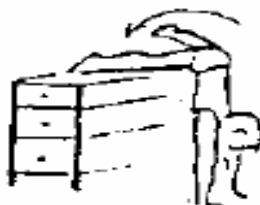
Situations de découverte

Situation 1

A partir d'une position de fente, passer au dessus de l'obstacle dans les deux sens.



Situation 2



Choisir son côté selon la jambe avant. Depuis la fente, se renverser sur un obstacle élevé.

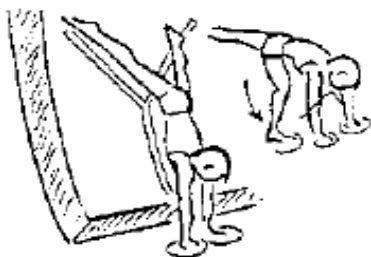
Situation 3



Recherche de la jambe préférentielle: franchissements naturels successifs, puis montée à l'ATR latéralement depuis la fente.

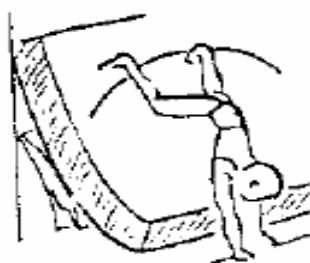
Situations d'apprentissage

Situation 4



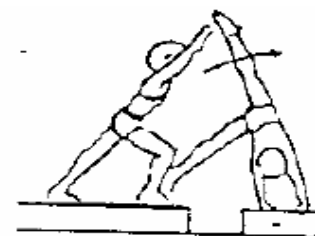
Depuis la fente, montée directe en Y l'alignement des segments.

Situation 5



Se décaler sur un demi-cercle tracé

Situation 6



Allonger le départ de la fente, poser les mains loin.

Situation 7

Ecouter le rythme des quatre appuis : main – main – pied - pied

Situation 8

Réaliser la roue sur un grand cercle tracé au sol puis sur une ligne.

Situation 9



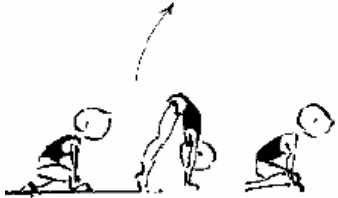
Réaliser la roue avec la consigne : arriver sur les pieds, arriver en regardant vers d'où l'on vient.

☆ Arts du Cirque	<u>1. Acrobatie</u> 2. Equilibre 3. Jonglage	I'ATR
-------------------------	---	--------------

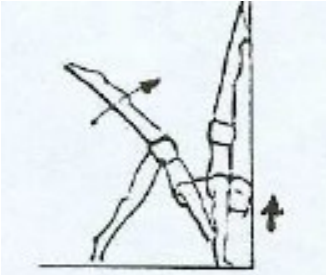


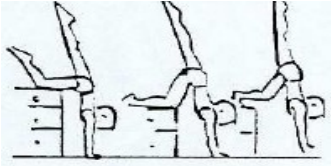

Objectif(s)	Faire un ATR.
--------------------	----------------------

Dispositif: (d'après le document *Les activités gymniques* (<http://www2.ac-toulouse.fr/ia-eps-32/gym.htm>))

Situations de découverte

Situation 1 	Situation 2 	Situation 3 
<p>Passer l'obstacle en élevant le bassin. Eviter l'avancée des épaules. Mains dans le champ visuel.</p>	<p>Se déplacer bras et tronc alignés, fesses pointées vers les mains sur la ligne tracée parallèle au banc.</p>	

Situations d'apprentissage

Situation 4 	Situation 5 	Situation 6 
<p>Dos au mur, se grandir.</p>	<p>Se déplacer latéralement, mains sur l aligne, regard sur les mains. Seul contact avec le tapis vertical, les pieds.</p>	<p>Départ accroupi. Ruer (monter le bassin). Aligner bras et tronc puis monter les jambes.</p>
Situation 7 <p>Monter l'ATR contre un tapis vertical avec l'aide d'un camarade, positionner ses jambes tendues, serrées, pointes de pieds vers le haut.</p>	Situation 8 	Situation 9 
	<p>Recherche de l'alignement bras-tronc – une jambe.</p>	<p>Placer une ou deux jambes à la verticale sans les voir.</p>

☆ Arts du Cirque	<u>1. Acrobatie</u> 2. Equilibre 3. Jonglage	Le poirier
-------------------------	---	-------------------

Objectif(s)	Faire un poirier.
--------------------	--------------------------

Dispositif: (d'après le document <http://jean-pierre.rumin.pagesperso-orange.fr/manuelpdfdetail/gymnastique.pdf>)

Situations de découverte

Situation 1



Faire la "ruade" en montant les pieds et en décollant le bassin .

Situations d'apprentissage

Situation 2



Monter le bassin le plus haut possible pour aller jusqu'à la verticale.

Situation 3



Monter une jambe puis l'autre à la verticale.

Situation 4



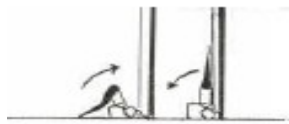
Mettre les talons sur les fesses puis décoller les genoux. Placer le dos à la verticale.

Situation 5



Tendre les jambes puis redescendre.

Situation 6



Monter les jambes contre le mur puis redescendre.

Situation 7



Poser les genoux sur les coudes puis redescendre.
Tendre à une position verticale du dos.

Situation 8





Monter le bassin très haut puis tendre les jambes.

☆ Arts du Cirque

1. Acrobatie 2. Equilibre 3. Jonglage

Figures d'acrobatie dynamique

La roulade à 2

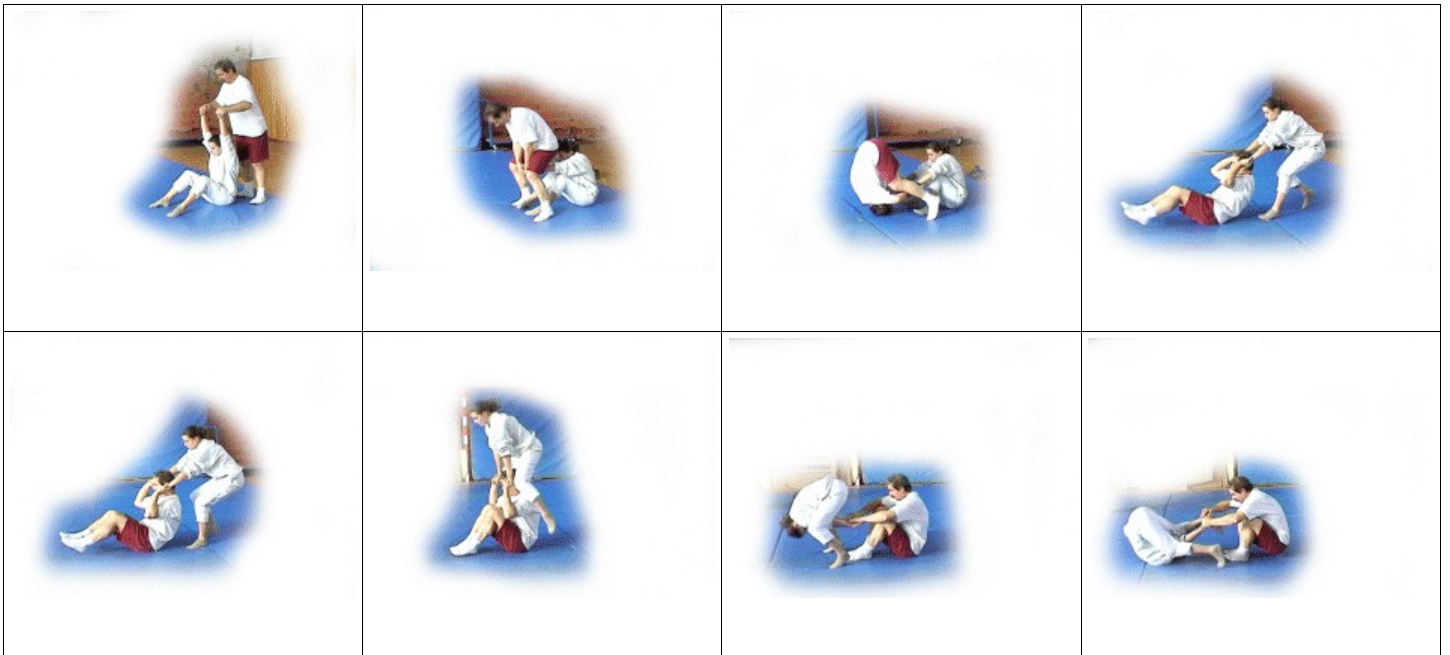
	 <p style="text-align: center; font-size: small;">Photo Patrick Massin</p>			
<p>Au départ, P est au sol, le V est debout. Chacun tient les chevilles de l'autre et ne les lâche pas pendant tout le mouvement.</p>	<p>V donne une impulsion et amène le poids de son corps vers ses membres supérieurs.</p>	<p>V reste gainée et tonique des bras. P doit être tonique des jambes pour permettre un appui solide. P étant fort et V légère, elle se trouve en suspension.</p>		<p>P pose ses pieds pour offrir un appui solide pour les mains de V qui commence à plier les bras et rentrer la tête.</p>
<p>V touche le sol avec l'arrière de la tête entre les pieds de P (plus on est près, moins il y a de risque de choc au sol). P freine la descente de V pour éviter qu'avec la vitesse, V ne tape son dos au sol.</p>		<p>L'élan donné par le mouvement permet à P de se relever. P et V échangent de rôle.</p>		<p>Ici, compte tenu de la différence de corpulence, V va poser les pieds de P avant de quitter le sol par une bonne impulsion. Il bénéficie ainsi d'un appui conséquent.</p>
				
<p>V plie les bras et rentre la tête... Le mouvement peut se reproduire plusieurs fois de suite.</p>				

P = porteur V = voltigeur

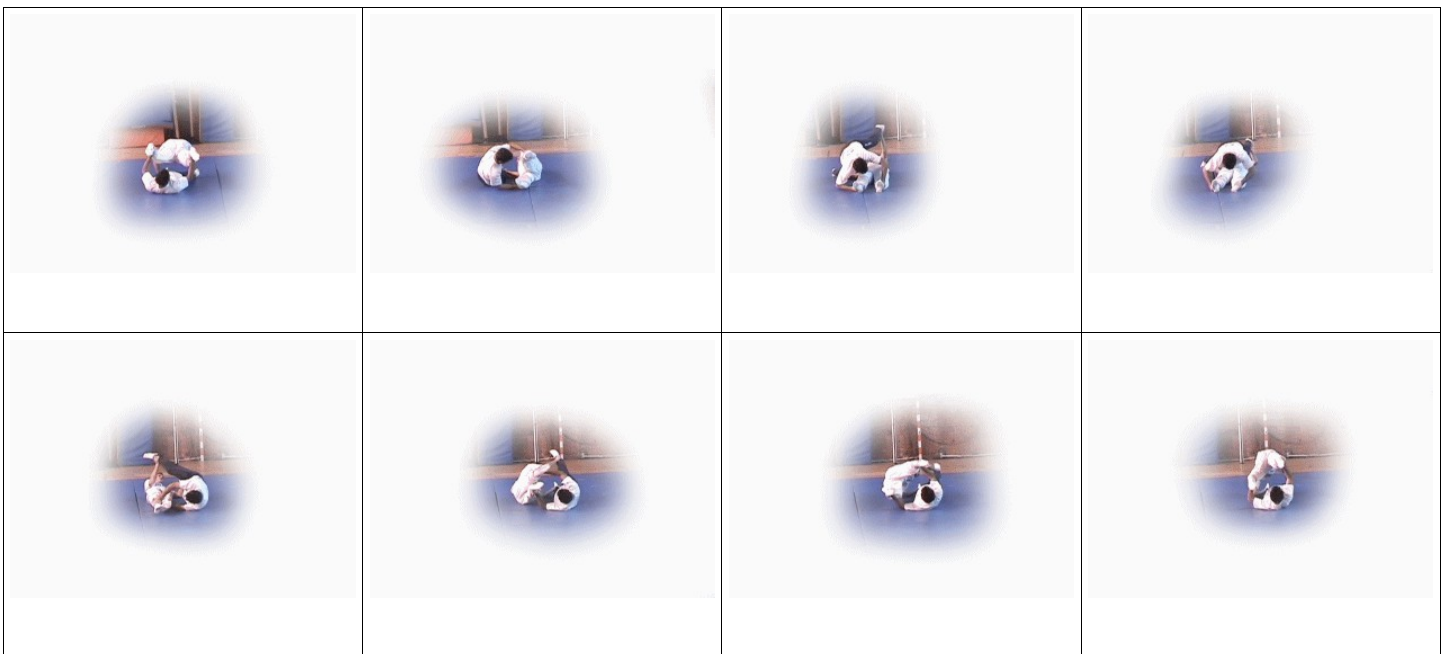
Roulades avant liées alternées

Pour voir les versions animées de ces figures, rendez-vous sur le lien ci-dessous :






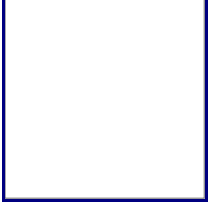


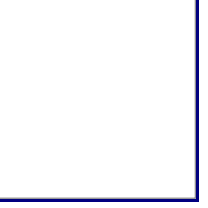




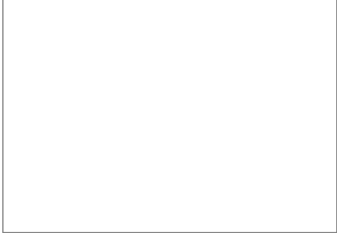
http://patrick.messin.free.fr/acrosport/pages/kinogrammes_animations/toutes_les_animations_dynamique1.htm




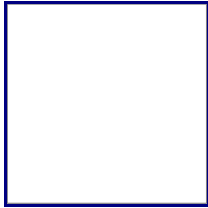


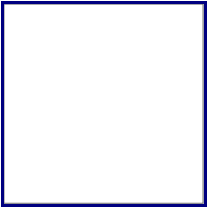
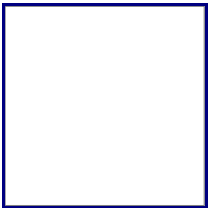
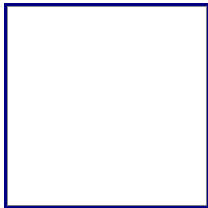

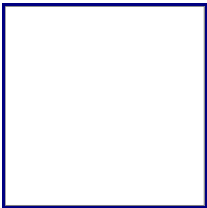
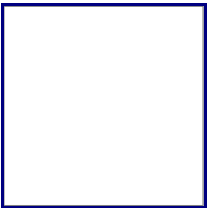
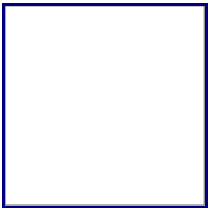
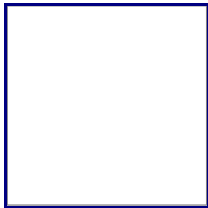


Roulades latérales enchainées




Roulade costale sur quadrupède

				
<p>Les deux acrobates sont en quadrupédie côte à côte. Le voltigeur replie sa jambe gauche pour pouvoir prendre une impulsion.</p>	<p>Il pousse sur sa jambe et opère une rotation sur le dos du porteur</p>	<p>L'écart de jambes et de bras du voltigeur donne un effet visuel</p>	<p>Le voltigeur replie sa jambe droite pour amortir la réception.</p>	
				
<p>Il pose jambe et main droite simultanément</p>	<p>Il se retrouve à nouveau en quadrupédie</p>	<p>Il va chercher à s'appuyer contre la voltigeuse pour faciliter sa rotation.</p>	<p>Le mouvement peut s'enchaîner plusieurs fois de suite</p>	
				


Roulade costale sur quadrupède tête bêche

				
Les deux acrobates sont en quadrupédie côte à côte, mais en sens opposé. Le voltigeur replie sa jambe gauche pour pouvoir prendre une impulsion.		Il pousse sur sa jambe et opère une rotation sur le dos du porteur	L'écart de jambes et de bras du voltigeur donne un effet visuel	Le voltigeur replie sa jambe droite pour amortir la réception et peut commencer à amortir de la main..
				
Il pose sa jambe droite.	Il se retrouve à nouveau en quadrupédie	Il va chercher à s'appuyer contre la voltigeuse pour faciliter sa rotation.	Le mouvement peut s'enchaîner plusieurs fois de suite	
				

<p>☆ Arts du Cirque</p>	<p>1. <i>Acrobatie</i> 2. <u><i>Equilibre</i></u> 3. <i>Jonglage</i></p>	<p>Entrer dans l'activité</p>
<p>Objectif(s)</p>	<p>Se préparer à entrer dans l'activité Equilibre.</p>	
<p>Dispositif:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 70%;"> <p>☆ Solliciter les articulations :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer en marchant en occupant tout l'espace s'arrêter et vérifier que tout l'espace est occupé. Occuper tout l'espace et se déplacer en marchant sur la pointe des pieds, sur les talons, vers l'arrière, en pliant les genoux. - Se déplacer en combinant une jambe sur un mode de déplacement et l'autre jambe sur un autre mode de déplacement. (une jambe tendue, une jambe pliée). - Marcher en augmentant progressivement la vitesse. <p>☆ Provoquer le déséquilibre pour se rééquilibrer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les équilibres : Sur une marche rapide, s'immobiliser au signal extérieur dans une position d'équilibre. - Les statues : Marcher, au signal (« Statue »), proposer une position d'équilibre avec le nombre et la nature des appuis proposés lors du déplacement. Ex : 8 appuis au sol – 3 appuis dont un pied – etc.. - Les statues collectives : Même situation, mais en se retrouvant à deux ou à trois. Les deux doivent être en contact. Le nombre et la nature des appuis est donné pour le groupe. <p>☆ Prendre conscience des autres et de l'espace : les yeux fermés.</p> <ul style="list-style-type: none"> - On garde le contact: Circuler dans l'espace les yeux fermés. Lorsqu'on touche quelqu'un, on garde le contact et on continue à se déplacer avec lui. On garde tous les contacts que l'on rencontre et on se déplace ensemble. Le groupe essaie de s'arrêter au centre de l'espace (toujours les yeux fermés). - Les retrouvailles: Se représenter mentalement l'espace : Départ debout, par 2 face à face en se tenant une main. Fermer les yeux. Explorer la main pour pouvoir la retrouver plus tard. Les 2 se retournent pour aller toucher la limite de l'espace (jusqu'au bord du chapiteau ou jusqu'au mur de la pièce). Puis revenir les yeux fermés pour retrouver sa place initiale et la main de l'autre. - Le plus près possible : Se représenter mentalement l'espace et les distances. D'une ligne à une autre, évaluer la distance. Fermer les yeux, partir de la 1ère ligne, marcher pour s'arrêter à la 2ème ligne (ou au plus près). A refaire 2 à 3 fois avec la même distance puis proposer des distances différentes. </div> <div style="width: 25%; text-align: center;">  </div> </div>		


☆ Arts du Cirque	1. Acrobatie 2. <u>Equilibre</u> 3. Jonglage	Les funambules
-----------------------------	---	-----------------------

Objectif(s)	<ul style="list-style-type: none"> - Développer son équilibre et son habileté motrice - Oser prendre des risques - Adapter ses gestes aux supports - Maîtriser son équilibre en hauteur
--------------------	---

<p>Matériel : cordelettes, sangles, briques, lattes, tapis.</p> <p>Organisation: sous forme d'ateliers, combinés avec d'autres ateliers utilisant d'autres matériels.</p> <p>Dispositif:</p>	
<p>Atelier 1: <u>Marcher sur une corde</u> Une grosse corde rouge est posée au sol. Les élèves marchent sur la corde en mettant les pieds l'un devant l'autre et en gardant l'équilibre. Faire varier les déplacements, placer des obstacles à enjamber.</p> <p>Atelier 2: <u>Les croisements</u> Deux enfants partent chacun d'une extrémité et se croisent au milieu sans "tomber" de la corde.</p> <p>Atelier 3: <u>Marcher sur une poutre.</u> (quelques cm du sol) Faire évoluer les consignes en mettant des obstacles, en se déplaçant de profil ou en arrière, en transportant des objets.</p> <p>Atelier 4: <u>La rivière</u> Les élèves tiennent une longue barre (2 lattes accrochées) avec leurs mains comme les funambules sur leur fil et marchent sur des briques espacées représentant les cailloux émergés d'une rivière qu'il faut traverser.</p> <p>Atelier 5: <u>L'arabesque</u> Un enfant à chaque extrémité d'une corde (ou d'une poutre, ou un banc). Quand ils se rejoignent sur la poutre au milieu, ils s'accrochent et font une arabesque à deux (les enfants se tiennent par les mains et plient une jambe vers l'arrière).</p>	

Observations :	
-----------------------	--

☆ Arts du Cirque	1. Acrobatie 2. <u>Equilibre</u> 3. Jonglage	Le rouleau Le rouleau fixe
-----------------------------	---	---------------------------------------

Objectif(s)	Trouver son équilibre sur un objet.	
--------------------	--	---

Matériel : Rouleaux PVC ou bois , des tapis.

Organisation: sous forme d'ateliers, combinés avec d'autres ateliers utilisant d'autres matériels.

Sécurité : La parade : le risque le plus important est la chute arrière, en conséquence le pareur se place en arrière du rouleau, très près de son partenaire.


Dispositif: Pour débiter: le rouleau fixe.

Pour faciliter l'approche de l'activité, commencer en bloquant le rouleau entre 2 tapis.

- Monter sur le rouleau (par l'avant - par l'arrière) - objectif : se faire "léger" dans la montée, placer le corps selon un axe vertical, descendre son centre de gravité en cas de déséquilibre.
- Tenir en équilibre sur le rouleau - 2 pieds - passer d'un pied sur l'autre - 1 pied -
- Saut sur le rouleau - Se faire léger, amortir la réception par flexion des jambes, buste droit, pas de « casser » du tronc - Varier les sauts : Du sol au rouleau : Saut avant / Saut Arrière / Saut avant avec demi-tour / Saut arrière avec demi-tour / Saut cloche pied - Sur le rouleau : Saut simple / saut demi-tour.
- Se mouvoir en équilibre sur le rouleau : Mimer une situation (par exemple : Le naufrager sur son radeau – Le chef d'orchestre – Le cueilleur de fruits – L'attente – Le matin au réveil – etc.) / Flexion des jambes avec mains sur le rouleau ou main au sol / Jongler ou autres actions (jeu avec cerceau par exemple)

Observations :


☆ Arts du Cirque	1. Acrobatie 2. <u>Equilibre</u> 3. Jonglage	Le rouleau Le rouleau mobile
-----------------------------	---	---

Objectif(s)	Trouver son équilibre sur un objet.	
--------------------	--	---

<p>Matériel : Rouleaux PVC ou bois , des tapis.</p> <p>Organisation: sous forme d'ateliers, combinés avec d'autres ateliers utilisant d'autres matériels.</p> <p>Sécurité : <u>La parade</u> : le risque le plus important est la chute arrière, en conséquence le pareur se place en arrière du rouleau, très près de son partenaire.</p> <p>Dispositif: <u>Pour progresser:</u> le rouleau mobile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Découvrir la mobilité du rouleau par des positions simples : à plat ventre sur le rouleau, mettre en œuvre des petits déplacements avant et arrière ; même chose en étant assis sur le rouleau. - Monter sur rouleau, contrôler l'équilibre : agir sur les appuis tout en cherchant à conserver le corps droit (tête vers le haut, regard vers l'avant) - Déplacement : Déplacement avec un autre enfant allongé à l'intérieur du rouleau (qui freine la rotation). Déplacement avec contrôle - savoir s'arrêter et descendre en utilisant la rotation du rouleau. Avant / Arrière. - Sauts : Monter sur le rouleau avec un saut avant ou un saut arrière. - Agir sur le rouleau : Mimer une situation, jongler, se baisser, etc.

Observations :

<p>☆ Arts du Cirque</p>	<p>1. <i>Acrobatie</i> 2. <u>Equilibre</u> 3. <i>Jonglage</i></p>	<p>Le rolla-bolla Expérimentation</p>
--------------------------------	--	--

<p>Objectif(s)</p>	<p><i>Trouver son équilibre sur un objet.</i></p>	
---------------------------	---	---

<p>Matériel : Rolla-bolla , des tapis.</p> <p>Organisation: sous forme d'ateliers, combinés avec d'autres ateliers utilisant d'autres matériels.</p> <p>Sécurité : <u>La parade</u> : le risque le plus important est la chute latérale, en conséquence le pareur se place en face de l'équilibriste. Il lui offre les épaules ou les paumes des mains comme appuis. On peut aussi utiliser les espaliers, une chaise ou des cordes à grimper comme points d'appuis.</p> <p>Dispositif:</p> <p>La maîtrise du Rolla-bolla passe par le transfert du poids du corps d'un pied sur l'autre.</p> <p>Comme le rolla-bolla peut "fuser" sur le côté, il est impératif de déterminer une zone de sécurité autour de l'engin.</p> <p>Par ailleurs, il convient de placer le rolla-bolla sur un tapis.</p> <p>Enfin, la présence d'un pareur est vivement conseillée.</p> <p>L'enfant monte sur la planche en commençant par le côté qui touche le sol. Il est plus simple de centrer la planche sur le rouleau.</p>
--

<p>Observations :</p>

☆ Arts du Cirque	1. Acrobatie 2. <u>Equilibre</u> 3. Jonglage	Le rolla-bolla Le sculpteur
-------------------------	---	--


Objectif(s)	Maintenir son équilibre en réalisant une autre action.
--------------------	---

Matériel : Rolla-bolla , des tapis.

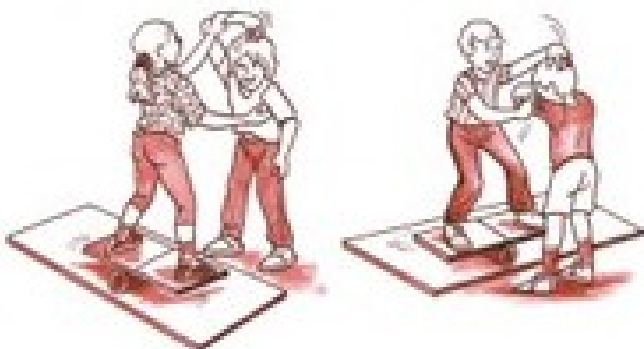
Organisation: sous forme d'ateliers de quatre à six élèves, avec un rolla-bolla pour deux élèves, combinés avec d'autres ateliers utilisant d'autres matériels.

Sécurité : *un tapis sous chaque engin et une zone de sécurité autour de la zone d'évolution.*

Dispositif: (d'après Art du cirque Revue E.P.S)



Un élève est debout et joue le rôle de "statue".
 Un "sculpteur" équilibriste se tient face à lui sur son rouleau: tout en gardant son équilibre, il manipule les bras, les mains et la tête de son partenaire pour lui faire prendre différentes positions.



Critère(s) de réussite :	Variante(s)
- Le sculpteur réalise la sculpture en restant en équilibre.	Plus facile: - autoriser un certain nombre d'appui au sol - utiliser une main pour prendre appui et l'autre pour sculpter

Observations :

☆ Arts du Cirque	1. Acrobatie 2. <u>Equilibre</u> 3. Jonglage	Le rolla-bolla Chat perché
-------------------------	---	---

Objectif(s)	Prendre un appui correct et rapide sur la planche du rolla-bolla.
--------------------	--

Matériel : Rolla-bolla , des tapis.

Organisation: sous forme d'ateliers de quatre à six élèves, avec cinq rolla-bollas pour six élèves, combinés avec d'autres ateliers utilisant d'autres matériels.

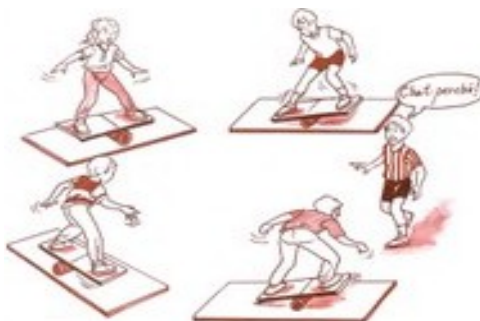
Sécurité : un tapis sous chaque engin et une zone de sécurité autour de la zone d'évolution.

Dispositif: (d'après Art du cirque Revue E.P.S)



Les équilibristes sont disposés en cercle ou carré. Le meneur de jeu (le chat) est au milieu. Lorsqu'il crie "chat perché!", chacun doit s'équilibrer et le meneur de jeu compte à haute voix cinq secondes en vérifiant leur équilibre.

Si une planche touche terre pendant le décompte, le joueur déséquilibré devient chat. Si tous les joueurs maintiennent l'équilibre, le jeu reprend avec le même meneur et en allongeant la durée d'équilibre.



Critère(s) de réussite :	Variante(s)
<p>- Les souris restent en équilibre pendant le décompte.</p>	<p><u>Plus facile:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - autoriser un certain nombre d'appuis au sol - autoriser un pareur pour que l'équilibriste prenne appui - autoriser un nombre limité d'appuis sur le pareur

Observations :

☆ Arts du Cirque	1. Acrobatie 2. <u>Equilibre</u> 3. Jonglage	Les mouches
-----------------------------	---	--------------------


Objectif(s)	Tenir en équilibre sur le rolla bolla.
--------------------	---

Matériel : des rolla-bollas, des tapis.

Organisation: sous forme d'ateliers de cinq élèves, quatre avec chacun un rolla bolla et le cinquième dispose d'une balle, combinés avec d'autres ateliers utilisant d'autres matériels.

Sécurité : **des tapis sous chaque engin et une zone de sécurité autour de la zone d'évolution.**

Dispositif: (d'après Art du cirque Revue E.P.S)



Les quatre élèves sont disposés en cercle, en équilibre sur le rolla bolla, tournés vers le cinquième joueur. Ce dernier, qui n'a pas d'engin, leur lance une balle ou feinte la passe. Les équilibristes doivent être prêts à rattraper une balle qui peut leur être envoyée à tout moment. Si la balle est mal lancée par le joueur du centre, elle est remise en jeu. Lorsqu'un équilibriste ne rattrape pas la balle (par inattention ou déséquilibre) ou si le renvoi est mal exécuté, il remplace le joueur central.

Critère(s) de réussite :	Variante(s)
- les équilibristes doivent être sur leur planche ou prêts à y monter rapidement.	Le joueur placé au centre peut avoir plusieurs balles à sa disposition et les mettre en jeu en même temps.

Observations : les chutes du rolla-bolla sont fréquentes. On peut demander aux enfants d'être constamment en bascule de gauche à droite sur la planche et d'aller toucher le sol à chaque fois. On peut aussi placer le rolla-bolla sur un tapis plus épais pour limiter le mouvement.

☆ Arts du Cirque	<i>1. Acrobatie 2. <u>Equilibre</u> 3. Jonglage</i>	La boule La toupie
-----------------------------	---	---

Objectif(s)	<i>Tenir en équilibre sur la boule.</i>
--------------------	---

Matériel : boule , des tapis.

Organisation: sous forme d'ateliers de quatre à six élèves, avec une boule d'équilibre, combinés avec d'autres ateliers utilisant d'autres matériels.

Sécurité : *un chemin de tapis sous chaque engin et une zone de sécurité autour de la zone d'évolution.*

Dispositif: (d'après Art du cirque Revue E.P.S)

Chaque élève tente, à tour de rôle, de rester le plus longtemps possible sur la boule en réalisant le plus grand nombre de tours sur lui-même.



Critère(s) de réussite :	Variante(s)
- l'élève doit constamment bouger les pieds et chercher à réaliser au moins trois rotations.	Plus difficile: - un partenaire peut envoyer une balle à l'équilibriste (ou tout autre engin de jonglerie) après chaque tour réalisé.

Observations : si l'élève chute du haut de la boule ou n'arrive pas à tourner, on peut placer deux élèves en parade pour tenir la boule et limiter sa rotation. On peut également demander à l'équilibriste de s'asseoir sur la boule puis de se relever.

☆ Arts du Cirque	<i>1. Acrobatie</i> <i><u>2. Equilibre</u></i> <i>3. Jonglage</i>	1,2,3 soleil
-------------------------	---	---------------------


Objectif(s)	Se déplacer sur un rouleau dans toutes les directions.
--------------------	---

Matériel : rouleau , des tapis.

Organisation: sous forme d'ateliers de quatre à six élèves, avec un rouleau d'équilibre, combinés avec d'autres ateliers utilisant d'autres matériels.

Sécurité : **un chemin de tapis perpendiculaire au mur, sous chaque engin et une zone de sécurité autour de la zone d'évolution.**

Dispositif: (d'après Art du cirque Revue E.P.S)



les élèves jouent au traditionnel "1,2,3 soleil!".
 Le meneur se tient face au mur et tourne le dos à ses camarades, placés derrière une ligne située à 10m, en équilibre sur leur engin. Le meneur compte "1,2,3, soleil!" pendant que les autres avancent, et se retourne lorsqu'il a fini son annonce. A cet instant, ceux qui ne sont pas immobilisés sont pénalisés: ils reviennent au départ ou reculent de quelques mètres. On peut cependant accepter quelques légers mouvements des pieds.
 L'équilibriste qui arrive le premier au mur prend la place du meneur.

Pour des raisons de sécurité, on peut représenter le mur par une ligne au sol en amont de ce dernier.

<p>Critère(s) de réussite :</p> <p>- maîtriser la vitesse de déplacement (ne pas avancer trop vite) en adaptant le déroulement des pieds sur le rouleau.</p>	<p>diversifier le rythme des annonces pour surprendre les équilibristes.</p> <p><u>Plus facile:</u> le joueur peut être secondé par une aide qui offre un appui manuel sur le côté.</p>
--	--

Observations : la difficulté majeure consiste à s'arrêter et à redémarrer rapidement. Pour faciliter l'arrêt, l'élève peut amorcer un déplacement vers l'arrière, puis se stabiliser.

☆ Arts du Cirque

1. *Acrobatie*
2. *Equilibre*
3. *Jonglage*

Entrer dans l'activité

Objectif(s)

Entrer dans l'activité.

☆ **Marcher** dans des directions diverses ; se croiser.



☆ **Conduire l'autre** en imprimant à trois parties du corps les changements de direction : la tête, la cage thoracique (par les épaules), le bassin (mains aux hanches).

Se rapprocher de l'autre pour le conduire au plus près.

☆ **Rapport de poids** : Appuyer progressivement sur les hanches de l'autre pour « l'enfoncer dans le sol », puis le lâcher : il se sent attiré vers le haut, libéré de la pesanteur excessive.

☆ **Balancer des bras**, je pointe avec mon doigt un objet face à moi, une personne, j'accroche le balancement. Je pointe un objet derrière moi et pendant le balancement, ma tête se tourne vers l'objet visé en arrière.

☆ **Balancer des bras avec un partenaire**, le doigt pointé vers son nez (trouver la bonne distance entre les 2).

L'autre vient placer ses mains sous ses bras pour accompagner son balancement, puis englober chaque bras pour ensuite appuyer sur lui et relancer le balancement. Le premier se contente de pointer le nez du partenaire qui donne alors le poids au balancement.

Observations :

☆ Arts du Cirque

1. Acrobatie 2. Equilibre 3. Jonglage

Les foulards

Objectif(s)

Lancer et rattraper un ou deux foulards.

S 1

1 objet
1 espace délimité

Lance rattrape
- d'une main puis
- de l'autre main



Regarde l'objet

S 3

2 objets
SANS ARRETER

Lance rattrape d'une
main puis de l'autre

UN OBJET EST
TOUJOURS EN L'AIR



Regarde l'objet en l'air

S 5

2 objets
LE CERCLE

Lance d'une main
l'objet 1

passé l'objet
2 dans
l'autre main
rattrape
l'objet 1



Regarde l'objet en l'air

S 2

1 objet
1 espace délimité

Lance d'une main
rattrape de l'autre
main

Change la main
de lancer



Regarde l'objet

S 4

2 objets
LA COLONNE

Lance les deux
objets en même temps



Regarde l'objet en l'air

S 6

2 objets
LANCER CROISE

Lance 1 croisé puis
quand 1 est
en haut,
lance
2 croisé,
puis
change la
main qui
lance en
premier



☆ Arts du Cirque

1. *Acrobatie*
2. *Equilibre*
3. *Jonglage*

Les foulards suite

Objectif(s)

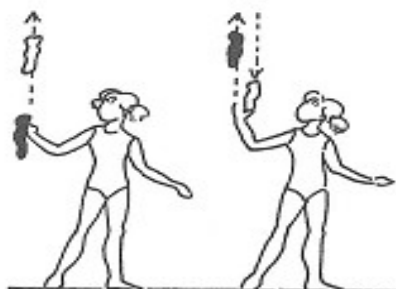
Lancer et rattraper plusieurs foulards.

S 7

2 objets
COLONNE DECALEE

Lance 1 puis 2
Rattrape 1 puis 2

De la même main ou de l'autre main

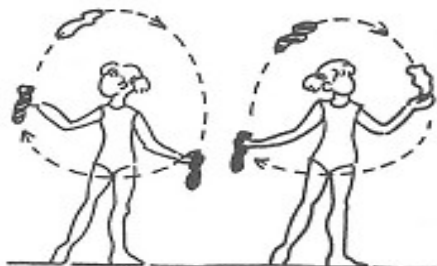


S 9

3 objets
LA CASCADE

2 objets dans une main qui lance en premier

Lance 2 en croisant dessous quand 1 est en haut



S 11

4 objets
LE JET D'EAU

Trois objets dans une main

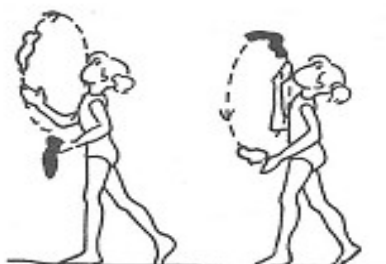
Lance vite l'une après l'autre



S 8

2 objets
INTERIEUR-EXTERIEUR

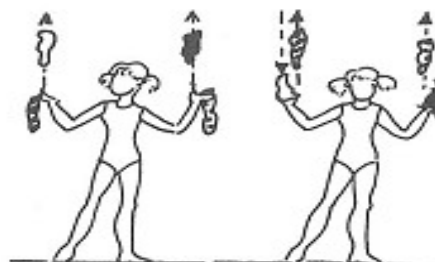
Lance d'une main vers l'extérieur



S 10

4 objets
LA COLONNE

Lance deux objets puis les 2 autres



S 12

4 objets
LANCER-CROISER



☆ Arts du Cirque

1. *Acrobatie*
2. *Equilibre*
3. *Jonglage*

Débuter avec une balle

Objectif(s)

Jongler à une balle.

Matériel : Balles de jonglage, balles rebondissantes.

Organisation: sous forme d'ateliers combinés avec d'autres ateliers utilisant d'autres matériels.

Dispositif:

Enfant à genoux :

Objectif : faire passer d'une main dans l'autre : le camion et la grue.

1) Faire rouler la balle au sol :

Le camion lance à la grue et vice -versa

2) Lâcher à la verticale et rattraper avec l'autre main :

La grue ouvre sa pince et laisse tomber dans le camion.

Pour complexifier, le camion relance à la grue.

Enchaîner les 2.

Essayer d'arrondir petit à petit le trajet.

Idem avec 2 balles.

Enfant debout: Jongler à 1 balle.

Lancer 2 mains, rattraper 2 mains.

Lancer 1 main, rattraper 2 mains.

Idem de plus en plus haut.

Lancer 1 main, rattraper 1 main.

Lancer 1 main, rebond, rattraper.


Lancer 1 balle dans chaque main: en même temps, alterner



Observations :

☆ Arts du Cirque	1. Acrobatie 2. Equilibre 3. <u>Jonglage</u>	Une balle
-------------------------	---	------------------

Objectif(s)	Jongler à une balle
--------------------	----------------------------

<p>Matériel : Balles de jonglage, balles rebondissantes.</p> <p>Organisation: sous forme d'ateliers combinés avec d'autres ateliers utilisant d'autres matériels.</p> <p>Dispositif:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balancer le bras et lancer – attraper. Je lance, je la conduis et je l'accompagne, puis plus rien. Je jaillis, je ressens ; seul le bras agit, pas la colonne, ni l'épaule. - En cercle sur 4 temps : Je lance, balle en haut, j'attrape, je descends le bras . 1 seule main agit ; droite, puis gauche. - En cercle, sur 8 temps : 4 temps : faire 4 pas ; 4 temps : ceux ci-dessus. Essayer d'agir ensemble. En 2 groupes : observation et retour - Différentes actions : <ul style="list-style-type: none"> - Lancer d'une main à l'autre. - Lancer derrière le dos (deux manières). - Lancer sous la jambe. - Lancer et s'accroupir avant de rattraper. Idem en touchant le sol. Idem en faisant un tour sur soi-même. 	
--	---

Observations :

☆ Arts du Cirque	<i>1. Acrobatie 2. Equilibre <u>3. Jonglage</u></i>	Deux balles
-------------------------	---	--------------------

Objectif(s)	<i>Jongler avec deux balles.</i>
--------------------	---

Matériel : Balles de jonglage, balles rebondissantes.

Organisation: sous forme d'ateliers combinés avec d'autres ateliers utilisant d'autres matériels.

Dispositif:

Avec deux mains

- Je lance une balle, puis l'autre **en alternance**.
- Je lance les deux balles ensemble, **en parallèle**, une balle par main.
- **Le piston** : notion de jaillissement, d'énergie.
- **Faire des 8** : je lance d'une main vers l'autre, en croisant, puis la deuxième balle de la même façon, en croisant.
- **Lancer deux balles d'un coup**: deux balles dans une main : lancer les deux balles et rattraper avec les deux mains.

Avec une main :

- deux balles en rotation.
- deux balles en fontaine.

Avec une ou deux mains, on peut jongler dans différentes positions, en marchant, en reculant, assis, accroupis...



Observations :

☆ **Arts du
Cirque**

1. *Acrobatie*
2. *Equilibre*
3. *Jonglage*

A plusieurs

Objectif(s)

Jongler à plusieurs.

Matériel : *Balles de jonglage, balles rebondissantes.*

Organisation: sous forme d'ateliers combinés avec d'autres ateliers utilisant d'autres matériels.

Dispositif:

A deux :

- **Je lance en cloche** vers mon partenaire, j'accompagne mon lancer jusqu'au bout, main ouverte.

J'accompagne aussi la réception.

- Idem avec **lancer tendu**.

- **Le piston avec 2 balles.**



Observations :

☆ Arts du Cirque

1. *Acrobatie*
2. *Equilibre*
3. *Jonglage*

Les manchots

Objectif(s)

Savoir jongler en duo.

Matériel : Balles de jonglage, balles rebondissantes.

Organisation: sous forme d'ateliers combinés avec d'autres ateliers utilisant d'autres matériels.

Dispositif: (d'après Art du cirque Revue E.P.S)

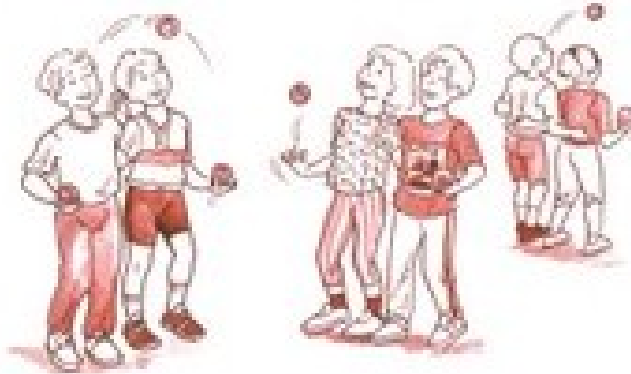


Les enfants travaillent par deux avec une ou plusieurs balles.

Les deux enfants sont placés côte à côte, épaule contre épaule et se tiennent par la taille.

Il doivent jongler en utilisant une seule main.

Chaque jongleur envoie la balle dans la main de son partenaire sans que celui-ci soit obligé "d'aller la chercher".



Critère(s) de réussite :

- jongler en restant lié

Variante(s)

Plus facile:

- une seule balle, lancers courts, plus lents.

Plus difficile:

- deux balles (ou trois!), lancers plus hauts, plus rapides.

Observations :

☆ **Arts du
Cirque**

1. *Acrobatie*
2. *Equilibre*
3. *Jonglage*

Les Anneaux

Objectif(s)

Savoir jongler avec un ou plusieurs anneaux.

Matériel : des anneaux de couleurs différentes.

Organisation: sous forme d'ateliers combinés avec d'autres ateliers utilisant d'autres matériels.

Dispositif:



Reprise des situations à une et plusieurs balles et les transposer en changeant le matériel.

On veillera encore une fois à la progression en terme de nombre d'objets, de nombre d'individus jonglant ensemble...

.

Observations :

☆ Arts du Cirque	1. Acrobatie 2. Equilibre 3. <u>Jonglage</u>	Le Hula Hoop
-------------------------	---	---------------------

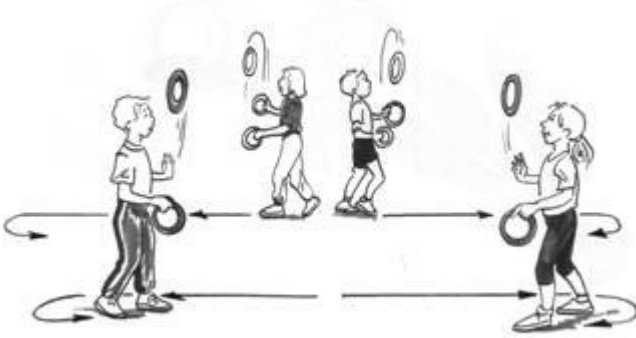
Objectif(s)	Savoir jongler avec un ou plusieurs anneaux.
--------------------	---

Matériel : des anneaux de couleurs différentes.

Organisation: sous forme d'ateliers combinés avec d'autres ateliers utilisant d'autres matériels.

Dispositif:

Les anneaux de jonglages servent à jongler, mais on peut aussi les faire tourner autour des bras et des jambes comme un hula hoop.



Critère(s) de réussite :	Variante(s)
- Faire tourner l'anneau pendant 10 secondes sans interruption. (exemple de temps)	<p><u>Plus facile:</u> 1 anneaux sur un membre</p> <p><u>Plus difficile:</u> Plusieurs anneaux sur le même membre ou différents(exemple: un bras et une jambes, les deux bras...)</p>

Observations :

☆ Arts du Cirque

1. Acrobatie
2. Equilibre
3. Jonglage

La grappe

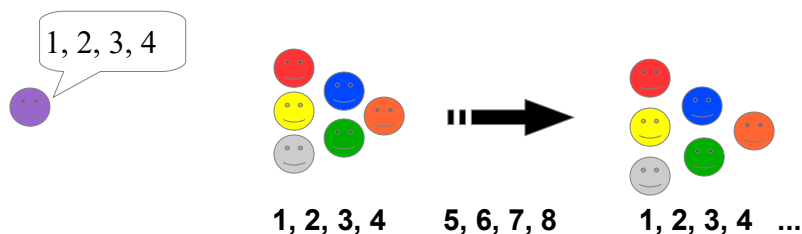
Objectif(s)

Jongler collectivement en synchronisation.

Matériel : Balles de jonglage. Une balle par élève.

Organisation: sous forme d'ateliers combinés avec d'autres ateliers utilisant d'autres matériels.

Dispositif:



- En cercle sur 4 temps :

1) Je lance, 2) balle en haut, 3) j'attrape, 4) je descends le bras.

Les élèves vont travailler la synchronisation en agissant ensemble. Ils vont essayer d'atteindre un plafond commun. Le maître donne le tempo en frappant dans les mains ou claquant dans les doigts ou en disant :

« 1, 2, 3, 4 ; 1, 2, 3... », ou encore en utilisant un métronome.

De la vitesse du tempo dépendra la rapidité des gestes et la hauteur du plafond commun. Le tempo ne doit donc pas être ni trop rapide ni trop lent.

Ensuite, on peut varier les figures : en ligne, en triangle ou en grappe.



- En grappe sur 8 temps :

Les élèves sont en groupe et forment une grappe. Sur les quatre premiers temps, le groupe avance de quatre pas, puis sur les quatre suivants, ils lancent la balle comme indiqué ci-dessus dans la première situation.

La grappe se déplace ainsi plusieurs fois pour traverser la salle par exemple ou faire un déplacement durant un spectacle.

On peut faire varier la forme de la grappe (triangle, ligne, carré, cercle...) et le déplacement : avancer de quatre pas, lancer sur les quatre temps suivants, reculer de quatre pas et lancer... Avancer puis déplacement sur le côté...

Tout est possible, l'important étant le rendu collectif avec la maîtrise de la synchronisation.
Le tempo peut aussi être donné par un extrait musical.

FABRIQUER DES BALLES DE JONGLAGES

Matériel nécessaire pour une balle :

- 3 ballons de baudruche
- 70 g de semoule environ
- 1 entonnoir
- 1 paire de ciseaux

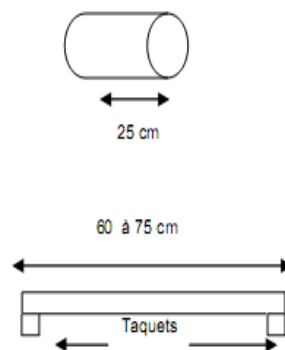
- 1 - Couper le bourrelet des ballons de baudruche.
- 2 - Avec un entonnoir, verser la semoule dans un ballon.
- 3 - Recouvrir avec les deux autres ballons en mettant à chaque fois l'ouverture du ballon contre le fond du ballon suivant.

FABRIQUER UN ROLLA BOLLA

Matériel nécessaire pour un rolla bolla :

- 1 rouleau de carton (poubelle d'une cartonnerie) ou un morceau de tuyau PVC
- 1 planche d'une longueur de 60 à 75 cm et d'une largeur de 25 cm
- vis
- Mousse, plaques caoutchouc, morceaux de moquette
- Petits tasseaux de bois pour faire des taquets

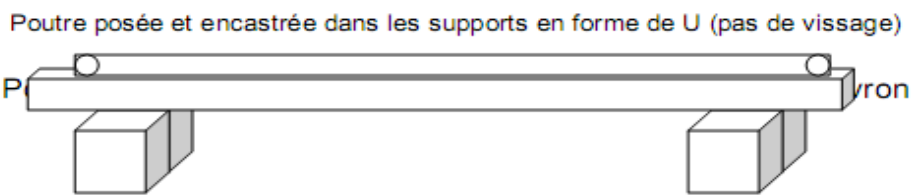
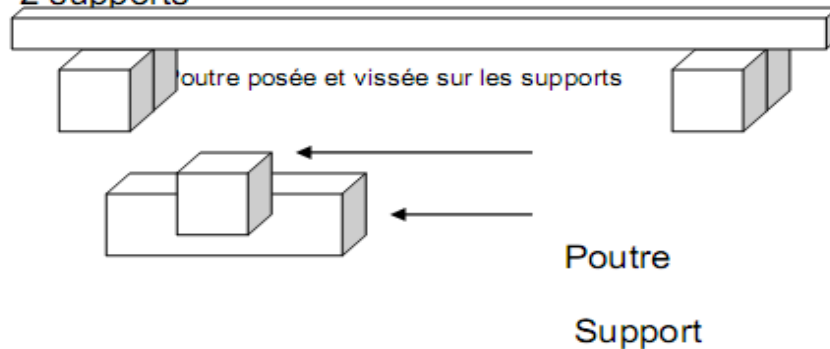
- 1 - Visser les taquets sur la planche pour éviter que la planche s'échappe.
- 2 - Recouvrir la planche de mousse pour permettre une meilleure adhérence



FABRIQUER UNE POUTRE

Matériel pour une poutre :

- Un chevron de 2m de long et 10 cm de large
- 2 supports



FABRIQUER UN ROULEAU



Découper des morceaux de tubes PVC que l'on trouve chez les fournisseurs de matériaux.

Attention: prendre du plastique renforcé et se méfier des magasins à prix discount.

Il existe beaucoup de dimensions: les petits diamètres (15 cm) suffisent pour une découverte de l'activité.



Autre solution: découper des rondins de bois type ronds de clôture.





Bibliographie

- Site EPS académie de Poitiers : [https://ww2.ac-poitiers.fr/dsden17-pedagogie/IMG/pdf/cirque ec elem -1.pdf](https://ww2.ac-poitiers.fr/dsden17-pedagogie/IMG/pdf/cirque_ec_elem_-1.pdf)
- Site EPS académie de Nancy : [https://www4.ac-nancy-metz.fr/eps57/IMG/pdf/les arts du cirque.pdf](https://www4.ac-nancy-metz.fr/eps57/IMG/pdf/les_arts_du_cirque.pdf)