

DOCUMENTATION

Arts du CIRQUE

CYCLE 2 - CYCLE 3



Proposition d'organisation d'une séance de cirque
avec une classe de 30 élèves

C2 - C3

ATELIERS JONGLAGE

Les balles
5 élèves



Les foulards
5 élèves



Les diabolos
5 élèves



Les massues
3 élèves



Les anneaux
3 élèves



Les bâtons du diable
3 élèves



Les assiettes chinoises
4 élèves

+ rouleau d'équilibre :

2 élèves

(1 pratiquant et 1 pareur)

Cette proposition peut être adaptée avec + ou - d'ateliers, + ou - longs.

Mettre des observateurs sur chaque atelier afin d'évaluer les critères de réussite.

PROPOSITION CYCLE de CIRQUE (sur 1 heure)

C2 - C3



Objectifs par séance	La séance	Organisation
<p><u>Séance 1 et 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Prise de contact • Découverte de l'activité • Evaluation 	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation et définition de l'activité • Parcours aménagé pour découvrir tous les engins du cirque • Observation des comportements de groupe et formation de groupes par niveau. 	<ul style="list-style-type: none"> • Classe entière 
<p><u>Séance 3 et 4</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mise en train • Activité de jonglerie • Activité acrosport • Retour au calme 	<ul style="list-style-type: none"> • Echauffement musculaire et articulaire et rappel des règles de sécurité • Exercices (fiches USEP) avec assiettes / foulards - anneaux / balles + évaluations • Figures à réaliser avec des fiches support + évaluations • Etirements 	<ul style="list-style-type: none"> • Classe entière • Classe divisée en 2 groupes (moitié jonglage et moitié acrosport) et rotation • Classe entière 
<p><u>Séance 5 et 6</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mise en train • Activité de jonglerie • Activité acrosport • Retour au calme 	<ul style="list-style-type: none"> • Echauffement et rappel des règles de sécurité • Exercices (fiches USEP) avec bâtons du diable / massues / diabolos + évaluations • Figures à réaliser avec des fiches support + mémorisation d'une figure et réalisation devant toute la classe + évaluation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Classe entière • Par groupe de 3 ou 4 élèves • Par groupe de 2, 3 ou 4 élèves • Classe entière

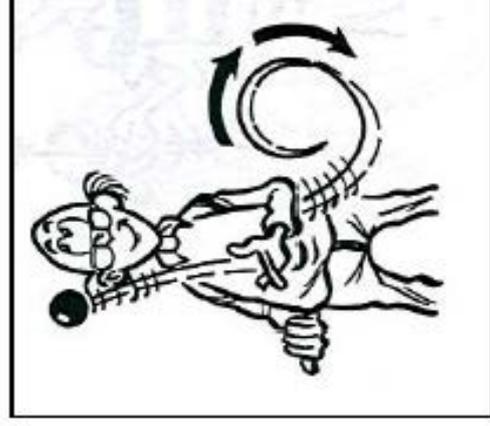
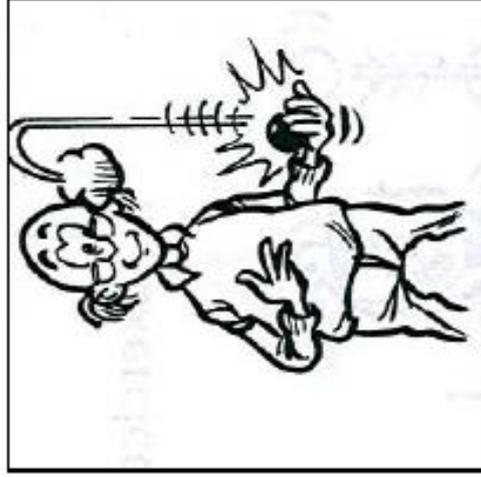


Objectifs par séance	La séance	Organisation
<p><u>Séance 7 et 8</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Mise en train Activité de jonglerie Activité acrosport Retour au calme 	<ul style="list-style-type: none"> Echauffement et rappel des règles de sécurité Exercices (fiches USEP) avec engins de leur choix + évaluation Figures à réaliser avec des fiches support + mémorisation d'une figure et réalisation devant toute la classe + évaluation 	<ul style="list-style-type: none"> Classe entière Classe divisée en 2 groupes (moitié jonglage et moitié acrosport) et ensuite rotation Classe entière
<p><u>Séance 9</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Mise en train Activité de jonglerie Activité acrosport Retour au calme 	<ul style="list-style-type: none"> Echauffement et rappel des règles de sécurité Construction / coordination d'un spectacle (mise en commun) avec jonglerie et acrosport Choix des musiques pour les spectacles 	<ul style="list-style-type: none"> Classe entière Classe divisée en 2 groupes (moitié jonglage et moitié acrosport) et rotation Classe entière 
<p><u>Séance 10</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Spectacle 	<ul style="list-style-type: none"> Spectacle (classe divisée en 2) ou spectacle devant un public (inviter une classe de votre école ou une classe extérieure) 	<ul style="list-style-type: none"> Classe entière

LES BALLEES



Exercice n°1: Faire passer une balle d'une main dans l'autre



CRITERES DE REALISATION :



- Faire un cercle avant de lancer la balle.
- Lancer la balle de votre main droite en direction de votre œil gauche.
- Attendre la chute de la balle dans votre main gauche.
- faire un cercle puis lancer la balle, de bas en haut.

CRITERES DE REUSSITE :



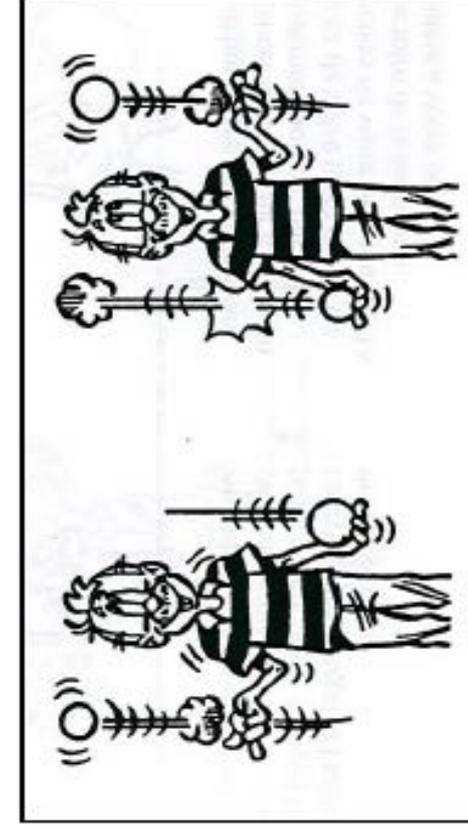
Réussir au moins 4 fois sur 5 à lancer la balle de votre main droite en attendant la chute de la balle dans votre main gauche.

FICHE N°1

DEUX BALLE

(si possible de couleurs différentes pour faciliter la vision des mouvements)

Exercice n°2: LE RYTHME



CRITERES DE REALISATION :

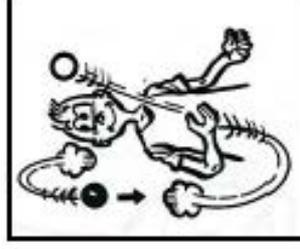
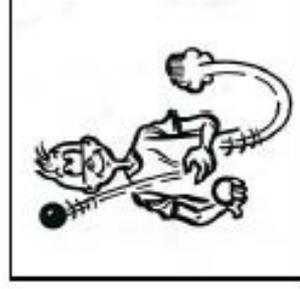
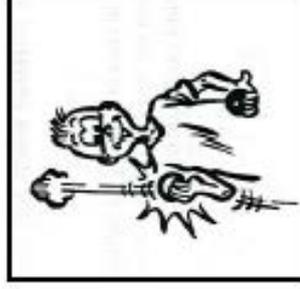
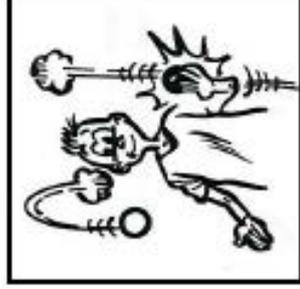
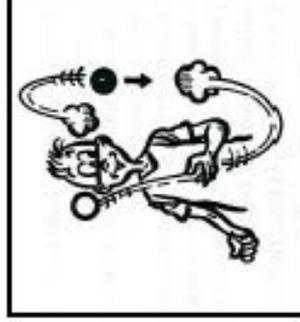
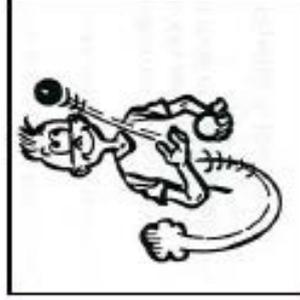
- Une balle dans chaque main.
- Lancer la première à hauteur de tête. Dès que la balle atteint son point le plus haut, lancer l'autre balle, également en colonne. Choisir votre rythme préféré.

CRITERES DE REUSSITE :

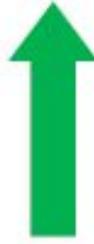
Réussir au moins 3 fois sur 5 à lancer les balles en colonne .

Exercice n°3: JONGLER A DEUX BALLE

si possible de couleurs différentes pour faciliter la vision des mouvements)



CRITERES DE REALISATION:



- lancer la balle de la main droite en direction de votre œil gauche.
- Dès que la balle atteint le sommet de sa trajectoire, lancer la balle de la main gauche en direction de l'œil droit.
- Reprendre la première balle dans la main gauche et la deuxième dans votre main droite. Les balles ont changé de mains.
- Continuer en lançant toujours la balle noire en premier. Puis la blanche.

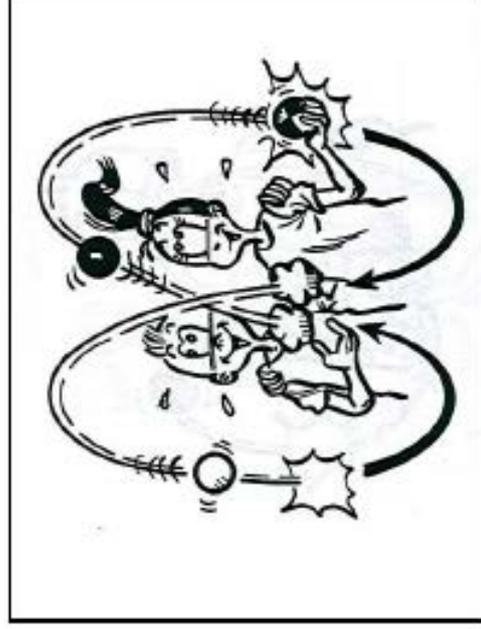
CRITERES DE REUSSITE:



Réussir au moins 4 fois sur 5 à jongler à deux balles.



Exercice n°4: LES FIGURES



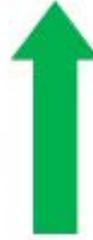
LA CASCADE A DEUX

CRITERES DE REALISATION:



- Seule la main de chaque partenaire travaille
- La « cascade » se fait comme s'il n'y avait qu'un jongleur

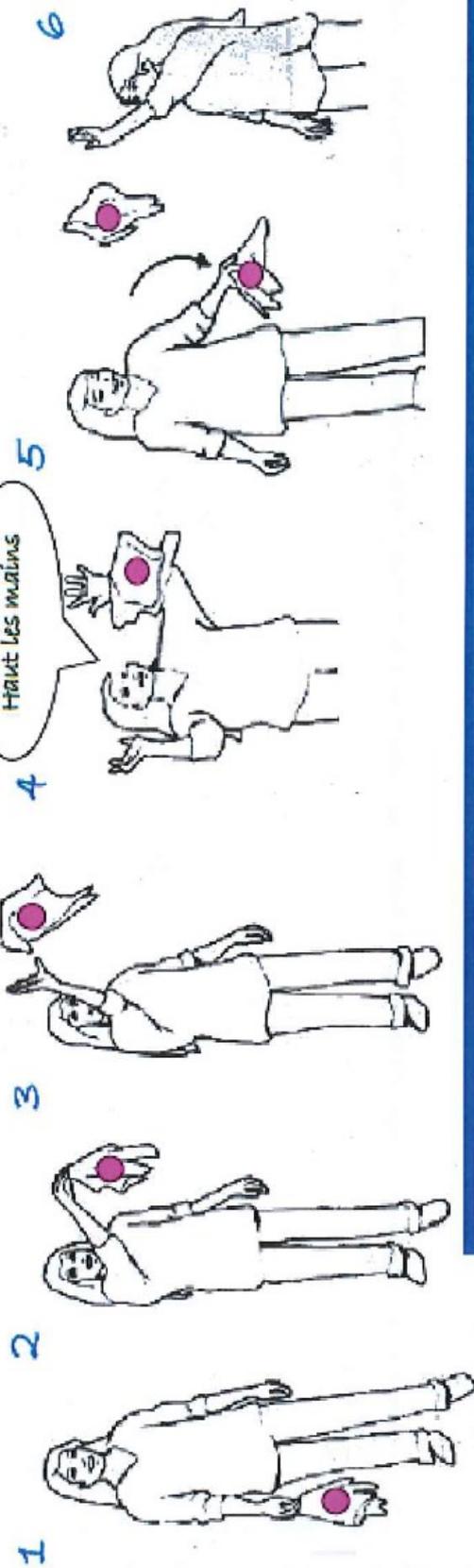
CRITERES DE REUSSITE:



Réussir au moins 4 fois sur 5 à réaliser la cascade.

LES FOULARDS

Exercice n°1 : Faire passer un foulard d'une main à l'autre



FICHE N°1

CRITERES DE REALISATION :

- Tiens le foulard du bout des doigts dans le milieu avec la main droite (1)
- Monte la main droite au niveau de l'épaule gauche (2)
- lâche le foulard et lève les mains ouvertes au niveau de la tête (3 et 4)
- Rattrape le foulard avec la main gauche (5)
- Recommence en partant de la main gauche (6)

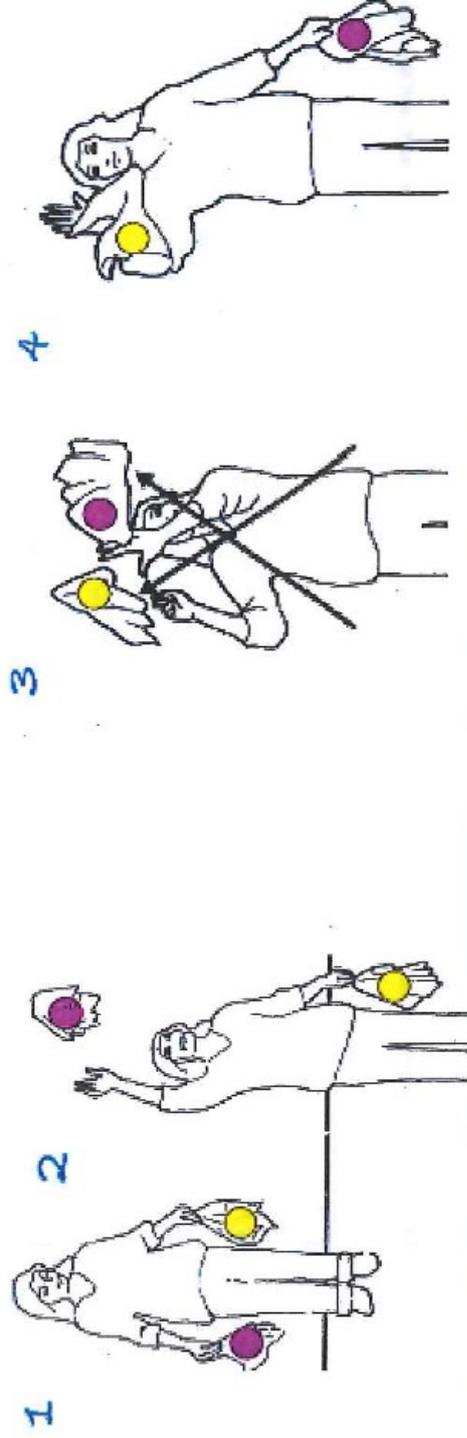
CRITERES DE REUSSITE :

- Réussir 4 fois sur 5 à rattraper le foulard sans bouger de ta position initiale et en gardant le dos droit

DEUX FOULARDS

Exercice n°2 : Jongler avec deux foulards

(Prendre des foulards de différentes couleurs pour faciliter la vision des mouvements)



CRITÈRES DE RÉALISATION :

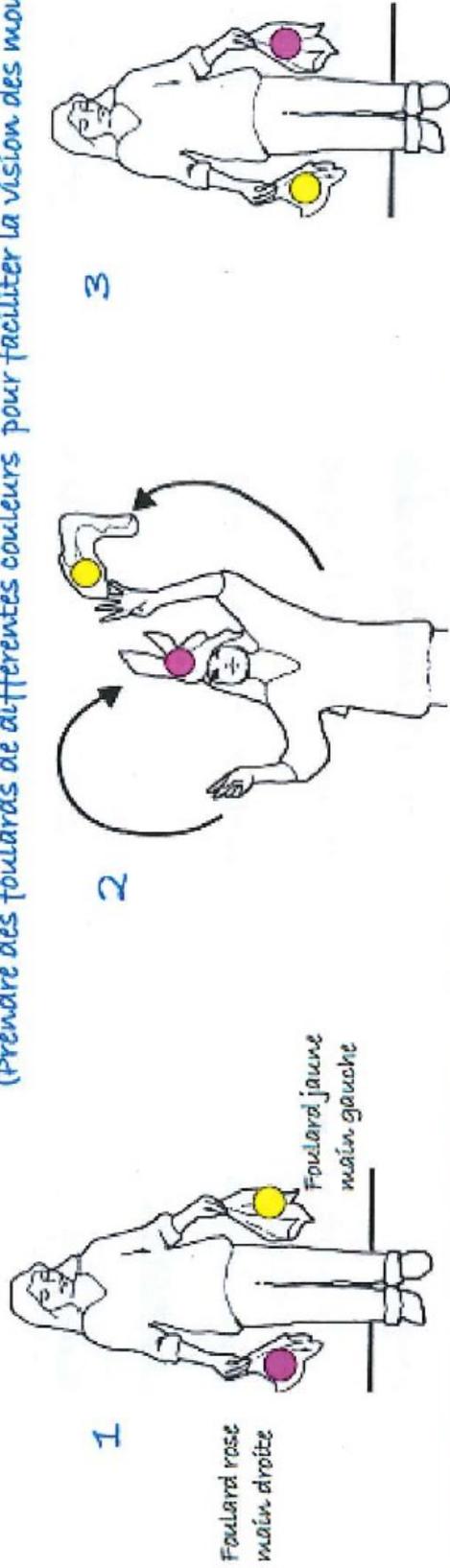
- ➔ Prends un foulard dans chaque main et tiens les au milieu (1)
- ➔ Lance le foulard rose vers l'épaule opposée (2)
- ➔ Lorsque le foulard rose est en l'air, lance le foulard jaune vers l'épaule opposée (3)
- ➔ Rattrape le foulard rose lorsqu'il redescend puis rattrape le foulard jaune (4)

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

- ➔ Réussir 4 fois sur 5 à rattraper les foulards sans bouger de ta position initiale et en gardant le dos droit

Exercice n°3 : La cascade à deux foulards

(Prendre des foulards de différentes couleurs pour faciliter la vision des mouvements)



CRITERES DE REALISATION :

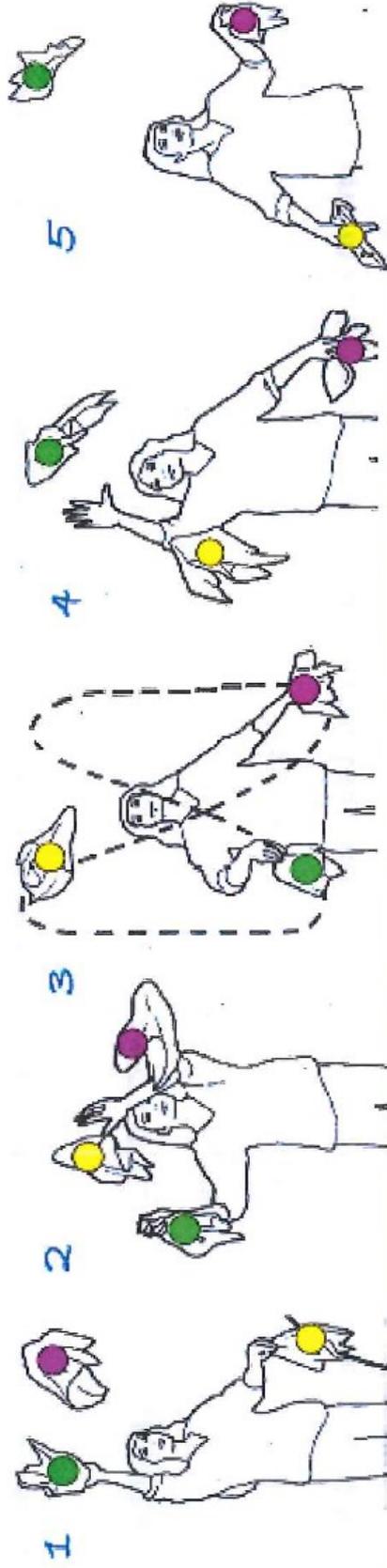
- Prends un foulard dans chaque main et tiens les au milieu (1)
- Lance le foulard rose par l'extérieur vers l'épaule du même côté (2)
- Lorsque le foulard rose retombe, lance le foulard jaune par l'extérieur vers l'épaule du même côté (2)
- Rattrape le foulard rose avec la main gauche puis rattrape le foulard jaune de la main droite (3)

Recommence en démarrant de l'autre côté et vice versa.

CRITERES DE REUSSITE :

- Réussir 4 fois sur 5 à rattraper les foulards dans les bonnes mains en gardant le dos droit

Exercice n°4 : jongler à trois foulards



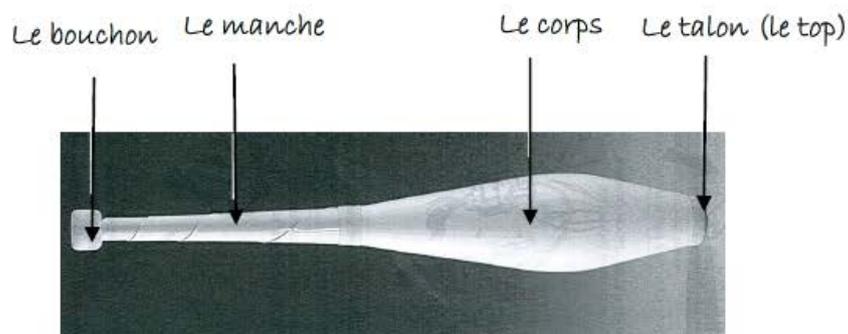
CRITÈRES DE RÉALISATION :

- ➔ Prends 2 foulards dans la main droite et un dans la main gauche.
- ➔ Lance le foulard rose vers ton épaule opposée, en gardant les autres dans tes mains (1)
- ➔ Lance le foulard jaune vers l'épaule opposée, rattrape le foulard rose avec cette même main. (2 et 3)
- ➔ Lance le foulard vert restant dans ta main droite vers l'épaule opposée et rattrape le foulard jaune avec cette même main (4 et 5)
- ➔ Rattrape le foulard vert de la main gauche et recommence les étapes en partant du côté gauche.

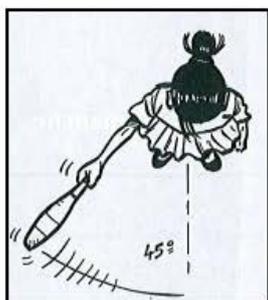
CRITÈRES DE RÉUSSITE :

- ➔ Réussir 4 fois sur 5 à rattraper les foulards dans les bonnes mains en gardant le dos droit

LES MASSUES



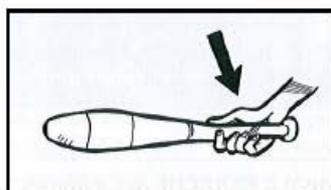
LA POSITION: Bien en équilibre sur vos jambes, laissez tomber vos épaules, pliez vos avant-bras qui vont former un angle droit avec votre buste. Les poignets sont souples et les mains sont ouvertes, paumes tournées vers le haut.



Le talon de la massue pointe à 45 degrés par rapport à votre ligne des épaules.



Tiens la massue horizontalement.



Pose le pouce près de la jonction du corps et du manche.

Exercice 2: faire tenir en équilibre la massue

CRITERES DE REALISATION



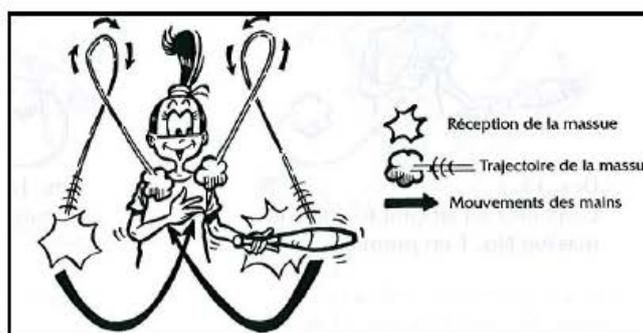
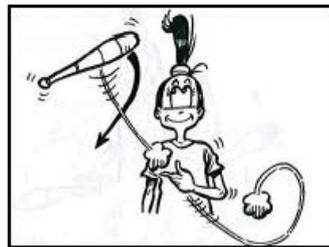
- Choisis une partie de ton corps (front, main, genou, pied etc.)
- Pose la massue sur cette partie du côté fin (bouchon) ou sur le gros côté (talon ou top)
- Tente de la garder en équilibre sur cette partie de ton corps

CRITERE DE REUSSITE



Réussir à garder en équilibre 5 secondes la massue sur au moins 2 parties du corps

Exercices n°3: Jongler à une massue en changeant de main



CRITERES DE REALISATION

- Prends la massue dans ta main droite et lance la à hauteur de ta tête du côté opposé
- Lâche ta massue lorsque le top (ou talon) est au niveau de ta tête et donne un coup de poignet vers toi pour la faire tourner
- Ouvre ta main gauche pour réceptionner le côté fin de la massue
- Recommence en partant du côté gauche

CRITERE DE REUSSITE

Réussir 3 fois sur 5 à contrôler la trajectoire, la hauteur de la massue et la force.

LE DIABOLO

Avant de démarrer:

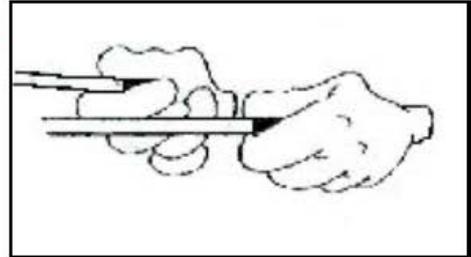
position de l'artiste et tenu de l'engin

Pour bien tenir les baguettes, imagine-toi en train de pousser une brouette.

1



2

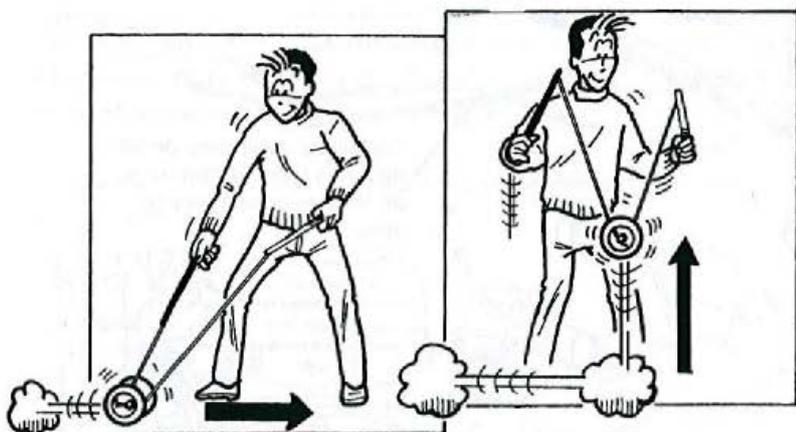


- ➔ Tiens toi droit, les épaules sont relâchées, les avant-bras horizontaux dirigés vers l'avant (1)
- ➔ Reste toujours face au diabolo (1)
- ➔ Tiens les baguettes sur le côté opposé de la ficelle
- ➔ Les baguettes doivent rester au même niveau (2)

Exercice 2: faire tourner le diabolo sur la ficelle

Attention si tu es gaucher, inverse les mots « gauche » et « droite » des informations !

1



2



CRITERES DE REALISATION :

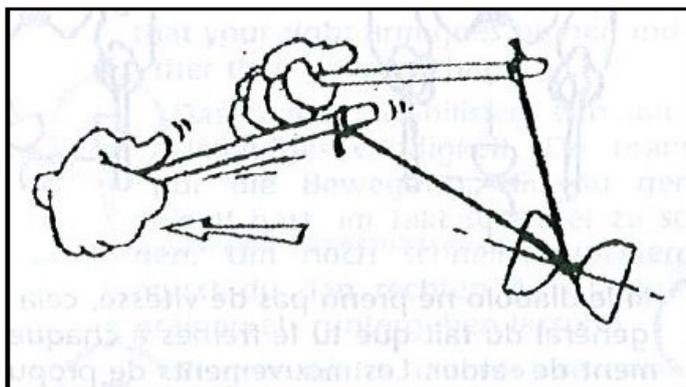
- ➡ Fais rouler ton diabolo sur le sol de droite à gauche (1)
- ➡ Relève tes baguettes et bats de haut en bas avec ta baguette droite pour donner de la vitesse à ton diabolo (2)
- ➡ Les 2 baguettes doivent rester au même niveau

CRITERE DE REUSSITE :

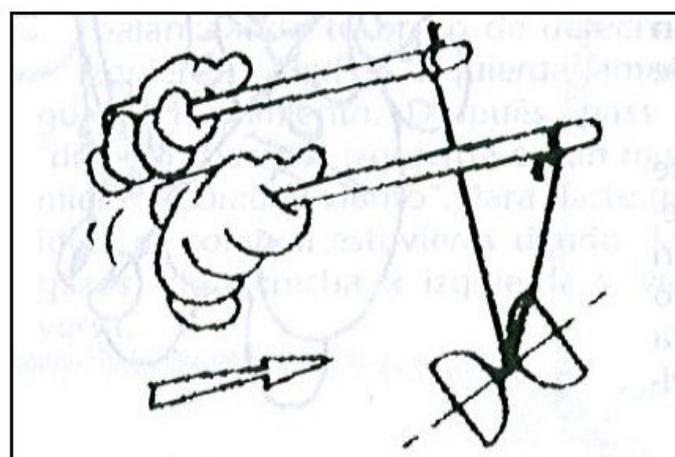
- ➡ Réussir au moins 3 fois sur 5 à faire tourner le diabolo droit devant moi pendant 5 secondes.

Exercice 3: corriger l'axe du diabolo

1



2



CRITERES DE REALISATION :

- ➔ Si le diabolo penche vers l'avant, tire la baguette droite vers toi jusqu'à ce qu'il soit droit sur son axe (1)
- ➔ Si le diabolo penche vers l'arrière, déplace la baguette droite vers l'avant pour redresser le diabolo sur son axe (2)

CRITERE DE REUSSITE :

- ➔ Réussir au moins 4 fois sur 5 à repositionner mon diabolo et à me replacer devant lui s'il se désaxe

Exercice 4 : donner de la vitesse au diabolo

1



2



CRITERES DE REALISATION :

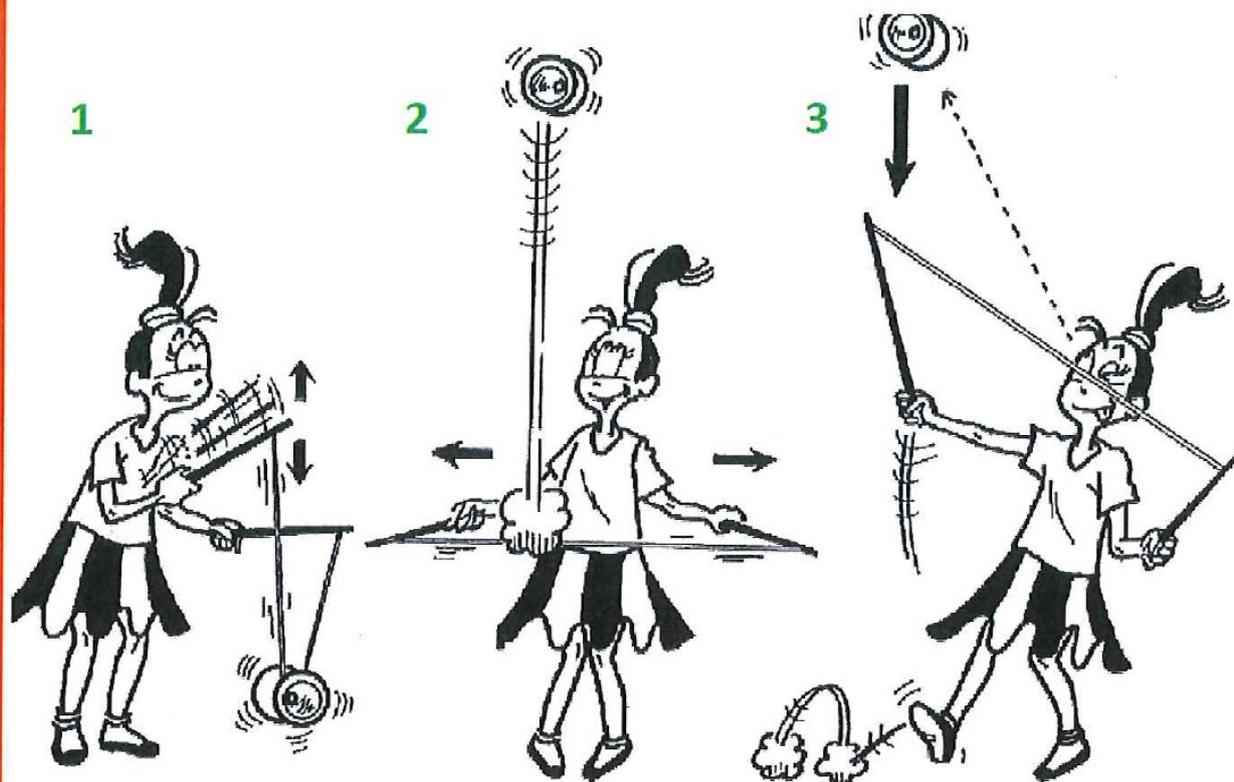
Le diabolo accélère grâce à un mouvement de fouet de gauche à droite de la main droite:

- ➡ Eloigne la baguette droite de ta main gauche
- ➡ Fais passer la baguette droite sous ta baguette gauche
- ➡ Repasse la baguette droite sous ta baguette gauche

CRITERE DE REUSSITE :

- ➡ Réussir au moins 4 fois sur 5 à effectuer une accélération en gardant mon diabolo droit devant moi

Exercice 5 : lancer et rattraper le diabolo sur la ficelle



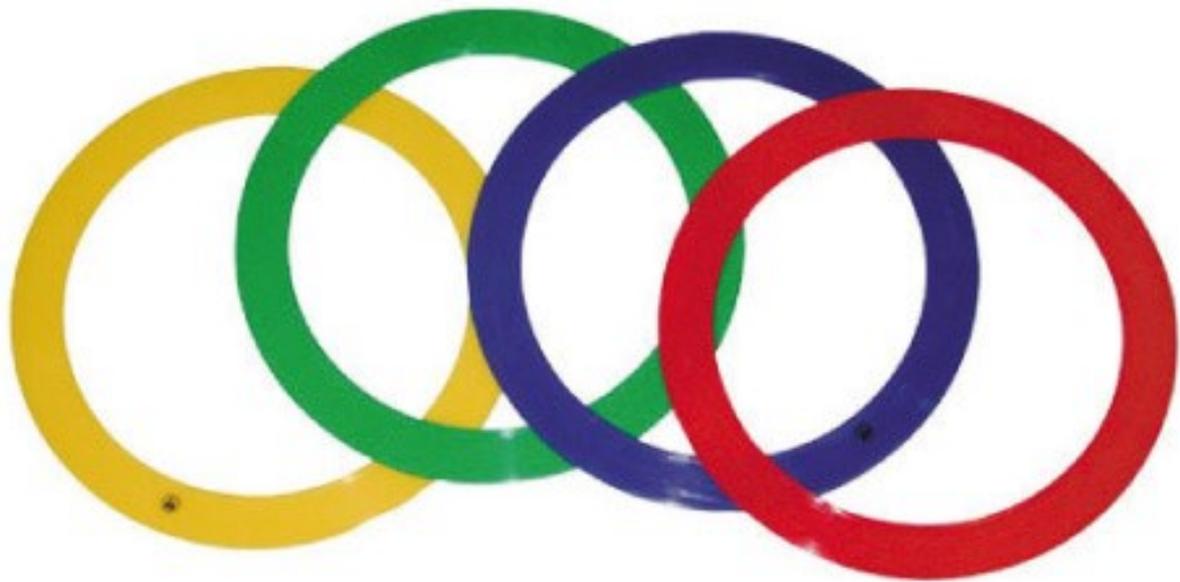
CRITERES DE REALISATION :

- ➔ Fais tourner ton diabolo dans l'axe et donne lui beaucoup de vitesse (1)
- ➔ Pour lancer, écarte d'un coup sec les baguettes jusqu'à ce que la ficelle soit tendue (2)
- ➔ Pour le rattraper, pointe le diabolo avec la baguette droite (3)
- ➔ Puis quand il rentre en contact avec la ficelle descends les 2 baguettes pour l'amortir

CRITERE DE REUSSITE :

- ➔ Réussir au moins 3 fois sur 5 à rattraper mon diabolo sur la ficelle en restant à l'endroit où je l'ai lancé

LES ANNEAUX



C2

+ C3

USEP
Loir-et-Cher

LES ANNEAUX

LA POSITION : Bien en équilibre sur tes jambes, laisse tomber tes épaules, plie tes avant-bras pour former un angle droit avec ton buste. Les poignets sont souples, et les mains ouvertes.

AVEC 1 ANNEAU :

1 - Prends un anneau dans ta main droite et lance le plus haut que ta tête puis récupère le avec la même main. **A faire 10 fois.**

2 - Prends un anneau dans ta main gauche et lance le plus haut que ta tête puis récupère le avec ta main gauche. **A faire 10 fois.**

3 - Prends un anneau dans ta main droite et lance le plus haut que ta tête puis récupère le avec ta main gauche. **A faire 10 fois.**

4 - Prends un anneau dans ta main gauche, lance le au niveau de ta tête puis récupère le avec ta main droite. Et vice versa. **A faire 10 fois.**

5 - A deux. Se mettre face à face (1m l'un de l'autre). **A** prends un anneau et lance à **B**. **B** lance à **A**. Et ainsi de suite ...Travailler avec la main droite et la main gauche.
A faire 10 fois.

6 - A deux. Se mettre face à face (à 1 m l'une de l'autre). Prendre un anneau chacun.
A lance son anneau à **B**, pendant que **B** lance son anneau à **A**. **A faire 10 fois.**

LES BALLEES



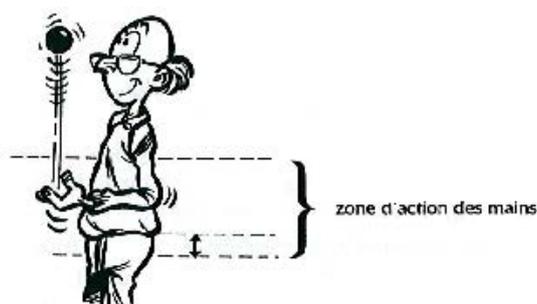
C2

+ C3

USEP
Loir-et-Cher

LES BALLEES

LA POSITION : Bien en équilibre sur tes jambes, laisse tomber tes épaules, plie tes avant-bras pour former un angle droit avec ton bassin. Les poignets sont souples, et les mains ouvertes, paumes tournées vers le haut.



1 - Prends une balle dans ta main droite et lance la à la hauteur de ta tête puis récupère la balle avec la même main. **A faire 10 fois.**

2 - Prends une balle dans ta main gauche et lance la à hauteur de ta tête puis récupère la balle avec ta main gauche. **A faire 10 fois.**

3 - Prends une balle dans ta main droite et lance la à la hauteur de ta tête puis récupère la balle avec ta main gauche. **A faire 10 fois.**

4 - Prends une balle dans ta main gauche et lance la à la hauteur de ta tête puis récupère la balle avec ta main droite. **A faire 10 fois.**

5 - Se mettre devant un mur. Prends une balle dans ta main droite, lance la balle sur le mur (en face de toi) puis récupère la balle avec ta main droite. **A faire 10 fois.**

6 - Se mettre devant un mur. Prends une balle dans ta main gauche, lance la balle sur le mur (en face de toi) puis récupère la balle avec ta main gauche. **A faire 10 fois.**

7 - Se mettre devant un mur. Prends une balle dans ta main droite, lance la balle sur le mur (en face de toi) puis récupère la balle de la main gauche. **A faire 10 fois.**

8 - A deux. Se mettre face à face (à 1m l'un de l'autre). **A** prend une balle et lance à **B**. **B** relance à **A**. Travailler avec main droite et main gauche. **A faire 10 fois.**

Dessins extraits de la méthodologie
Mister Babache

USEP
Loir-et-Cher

LE DIABOLO



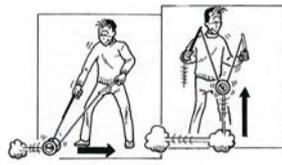
C2

+ C3

USEP
Loir-et-Cher

1- Faire tourner le diabolo sur la ficelle dans l'axe.

Au départ:

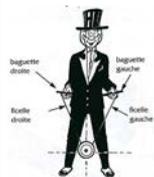
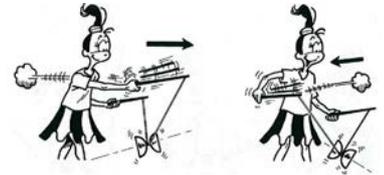


Fais rouler ton diabolo sur le sol à droite et à gauche puis relève tes baguettes et bats de haut en bas avec ta baguette droite pour lui donner de la vitesse.



Les 2 baguettes doivent rester au même niveau.

Comment garder le diabolo dans l'axe de la ficelle et face à moi?



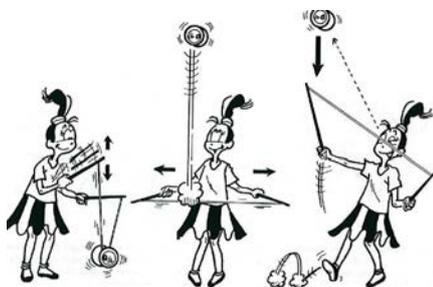
Le diabolo penche vers l'avant, tire la baguette droite vers toi.

Le diabolo penche vers l'arrière, avance la baguette droite.

Le diabolo tourne à gauche ou à droite, tourne avec le diabolo pour te remettre face à lui.

2 - Donner de la vitesse au diabolo.

Le diabolo accélère grâce au mouvement de fouet de gauche à droite de la main droite :



A- Eloigne la baguette droite de ta main gauche.

B- Fais passer la baguette droite sous ton coude gauche.

C- Repasse la baguette droite sous ton coude gauche et continue à battre de la main droite comme tu as appris à la situation N°1.

3 - Lancer et rattraper le diabolo sur la ficelle

A- Fais tourner ton diabolo dans l'axe et donne lui beaucoup de vitesse

B- Pour lancer, écarte d'un coup sec les baguettes jusqu'à ce que la ficelle soit tendue au dessus de ta tête.

C - Pour le rattraper, pointe le diabolo avec la baguette droite. Puis quand le diabolo rentre en contact avec la ficelle descends les 2 baguettes pour l'amortir.



Dessins extraits de la méthodologie
Mister Babache

4 - Faire le soleil.

A- Donne de la vitesse à ton diabolo.



LES MASSUES



C2

+ C3

USEP
Loir-et-Cher

1- Jongler avec une massue à une main.

A- Tiens à une main la massue par le manche fin. Fais la tourner d'un demi tour et rattrape la sur le gros côté (le top) avec la même main.

B- Fais la même chose qu'au **A** mais fais tourner la massue sur un tour complet.

Tu la lances et la rattrapes par le manche fin.

Astuce:

envoie la au niveau de ta tête pour qu'elle est le temps de tourner et toi de la rattraper.

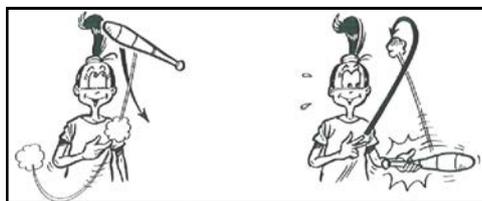
2 - Jongler avec une massue à deux

Lance la massue de la main gauche et main droite.

Tu dois lancer et rattraper la massue sur

Fais la même chose avec l'autre main.

Puis essaie d'enchaîner les 2 mains.



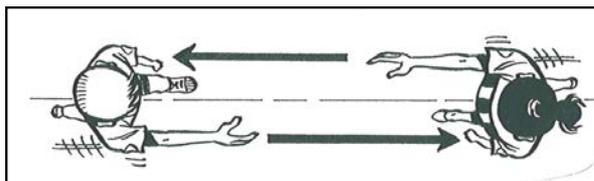
mains.

rattrape la de la

le manche fin.

3 - Jongler à deux.

A - Face à face, main droite à son

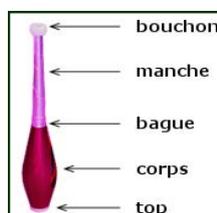


l'un envoie la massue de la camarade qui la rattrape de la

main gauche. Puis le receveur change la massue de main et la lance à son camarade

B- Face à face, chacun une massue, envoyer simultanément ou en décalé la massue à son camarade.

Dessins extraits de la méthodologie
Mister Babache



Une massue se compose de 5 parties:
Le top, le corps, la bague, le manche
et le bouchon.

USEP
Loir-et-Cher

LES FOULARDS



C2

+ C3

USEP
Loir-et-Cher

LES FOULARDS

LA POSITION : Bien en équilibre sur tes jambes, laisse tomber tes épaules, plie tes avant-bras pour former un angle droit avec ton buste. Les poignets sont souples.

Déplace toi en tenant un foulard dans chaque main à des hauteurs différentes (croise et décroise les foulards sans les lâcher, tourne sur toi-même, foulards tenus bras tendus, déplace toi en tenant les foulards « au vent » : en arrière, en avant, sur le côté, en tournant, en franchissant des obstacles.

Met tes coudes le long de ton corps et fais tourner les foulards grâce à l'action des poignets.

Lance un foulard et rattrape le avec les 2 mains.

Lance un foulard et récupère le sur ta tête, sur ton visage, sur ta cuisse, sur ton pied ..

LA CASCADE

Lancer 1 foulard

Pince et tiens le foulard par le milieu,

lève le bras droit aussi haut que possible, au dessus de l'épaule opposée,

Lance le foulard en l'air en ouvrant largement ta main comme pour dire au revoir,

Lève l'autre main et, en passant par-dessus le foulard,

Attrape-le et ramène le d'un mouvement sec et descendant,

Ensuite continue le mouvement en relançant le foulard dans l'autre direction.

Attrape le de haut en bas à nouveau.

Répète cette figure encore et encore en formant une figure de 8 renversé.



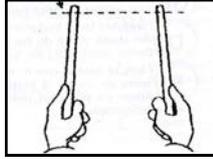
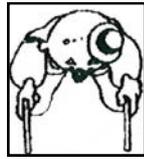
LE BATON DU DIABLE



C2
+ C3

USEP
Loir-et-Cher

LE BATON DU DIABLE

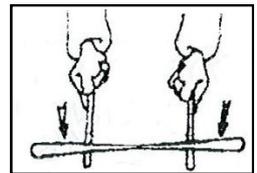
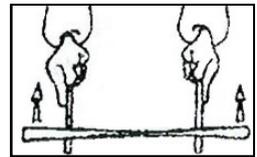


AVANT DE DEMARRER,

Commence par bien te positionner. Tiens-toi debout, le corps relâché, les jambes souples. Prends les baguettes dans tes mains et maintiens-les toujours parallèles au sol et parallèles entre elles. Les baguettes doivent être tenues en bout pour améliorer la prise et réduire l'effort. Pour mieux contrôler les mouvements, tends ton index le long de la baguette.

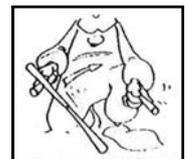
Exercices n° 1 :

- 1—Pose le bâton à plat sur les deux baguettes.
- 2—Fais sautiller le bâton sur les baguettes en le soulevant de quelques centimètres.
- 3—Reçois le bâton à plat sur les baguettes.
- 4—Fais rouler le bâton (tes mains sont à l'extrémité des baguettes).



Exercices n° 2 :

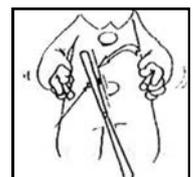
1—Tiens-toi accroupie, les baguettes parallèles, le bâton debout devant toi reposant sur la baguette droite. Envoie le bâton vers la baguette gauche en le frappant avec la baguette droite.



2—Amortis-le à la réception, et renvoie-le de l'autre côté. Enchaîne ainsi le mouvement en passant le bâton d'une baguette à l'autre.



3—Continue le même mouvement, mais plus rapidement et en levant plus les baguettes au moment de la frappe. Le bâton va alors s'élever du sol. Lève-toi et continue le même mouvement debout.



Dessins extraits de la méthodologie
Mister Babache

USEP
Loir-et-Cher

LES ASSIETTES CHINOISES



C2

+ C3

USEP
Loir-et-Cher

LES ASSIETTES CHINOISES



Pose la pointe de ta baguette au centre de l'assiette,

Pose ton index le long de la baguette,

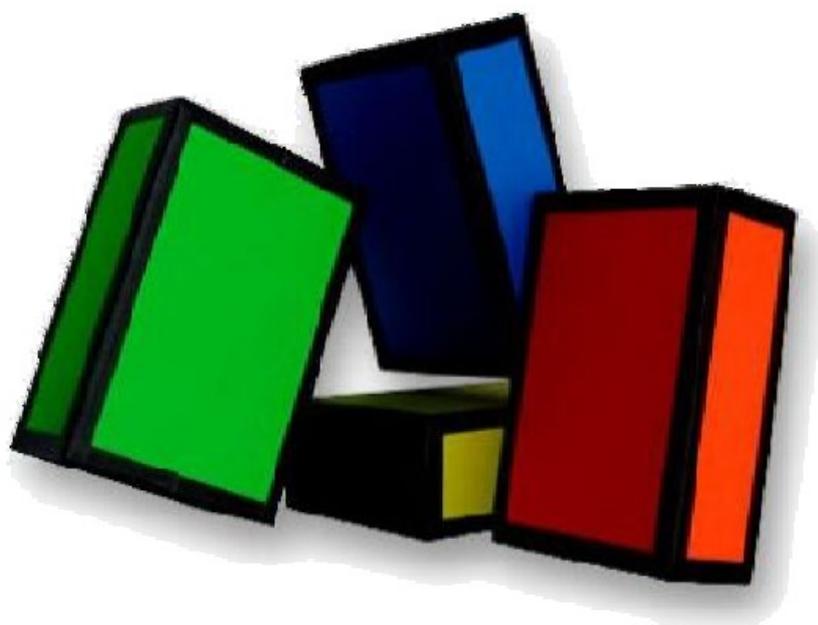
Tiens la baguette droite dans ta main droite,

Prend le bord de l'assiette entre ton pouce et un doigt de ta main gauche,

Fais tourner l'assiette dans ta direction.

Dés que l'assiette tourne, fais un mouvement de rotation avec ton poignet pour que l'assiette tourne plus rapidement.

LES BOITES A CIGARE



Voici un objet que l'on appelle boîte à cigares, à ton avis que peut-on faire avec ces boîtes?

Quelques indices pour t'aider:

Elles se tiennent avec les mains ...

On peut jongler à une, deux ou trois boîtes ...

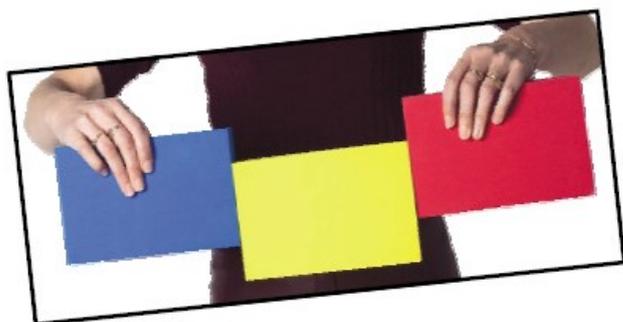
On peut les faire tourner, sauter, se rapprocher, s'écarter ...

On peut les faire tenir en équilibre ...

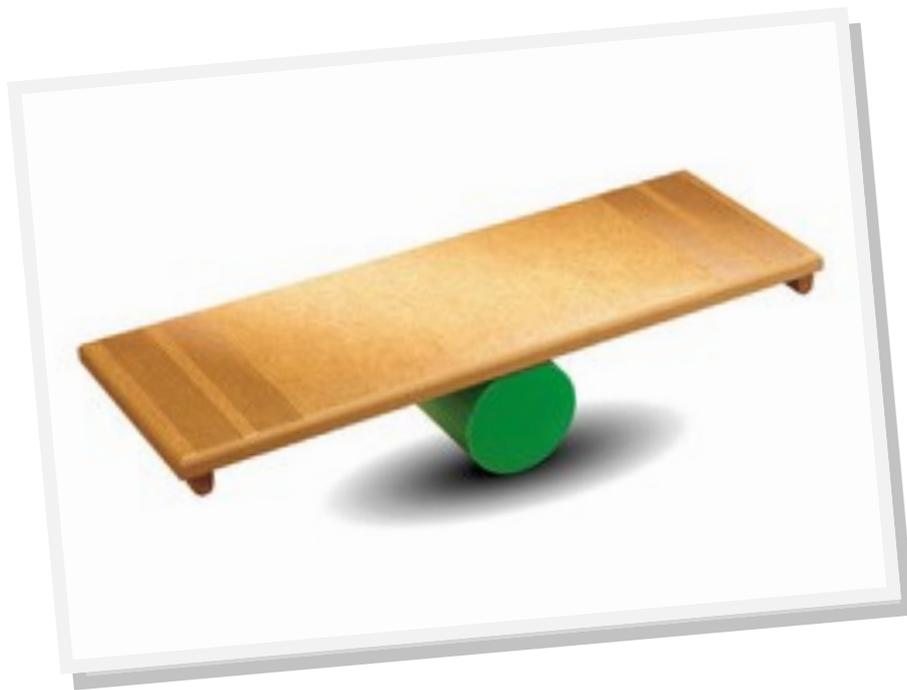
Avez-vous trouvé ce que l'on peut faire avec les boîtes à cigares?

Avec ton imagination et tes camarades, trouve au moins deux figures avec une, deux ou trois boîtes à cigares

Si tu ne sais toujours pas quoi faire, observe ces photos ...



LA ROLLA BOLLA



C2

+ C3

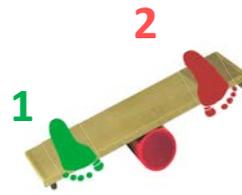
USEP
Loir-et-Cher

Objectif:

Tenir en équilibre sur la rolla bolla.

Comment ?

1 - Monter sur la Rolla Bolla avec une parade.



Au départ:

Mets un pied sur le côté de la planche posée au sol (1). Mets ton deuxième pied (2) sur l'autre côté de la planche sans appuyer.



Ton camarade « la parade » se place devant toi .

Tiens lui les épaules pour rester en équilibre.

Pousse avec ton pied en haut de la planche (2) et essaie de rester 10 secondes en équilibre. Garde les pieds écartés.

2 - Rester en équilibre 10 secondes sur la rolla bolla seul.

Monte sur la rolla bolla sans l'aide de ton camarade.



Reste 10 secondes en équilibre.

LA POSITION.

Regarde loin devant toi .

Garde les pieds écartés.

Tends tes bras pour t'équilibrer.

3 - S'accroupir et se relever.



Une fois en équilibre, accroupis toi en fléchissant tes jambes et en descendant tes fesses vers la planche.

Puis redresse toi pour revenir à ta position de départ (situation 2)

Regarde loin devant toi, garde les pieds écartés et tends tes bras pour garder l'équilibre.

Dans les situations 2 et 3, ton camarade « la parade » est toujours devant toi pour t'aider .

LE ROULEAU MOBILE

POUR PROGRESSER : Rouleau mobile

- 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.

POUR EXPERIMENTER A DEUX sur un rouleau :

Jeu de sauts : alternatifs - simultanés - variation de rythme.

Déplacements : variations : les 2 vers l'avant - les 2 vers l'arrière - 1 vers l'avant, l'autre vers l'arrière.



CIRQUE GYM

MATERIEL de RECUP et fabrication

POUR MANIPULER :

- Massues de jonglage
- Balles de jonglage
- Bâtons
- Foulards
- Tout matériel : carton, tissus, ballons de baudruche, papier journal ...

POUR S' EQUILIBRER :

- Rouleaux de cartons
- Rolla Bolla
- Chevrons pour faire une poutre
- Bancs, chaises etc ...

POUR FAIRE DE L'ACROBATIE :

- Tapis de gym USEP
- Plan incliné

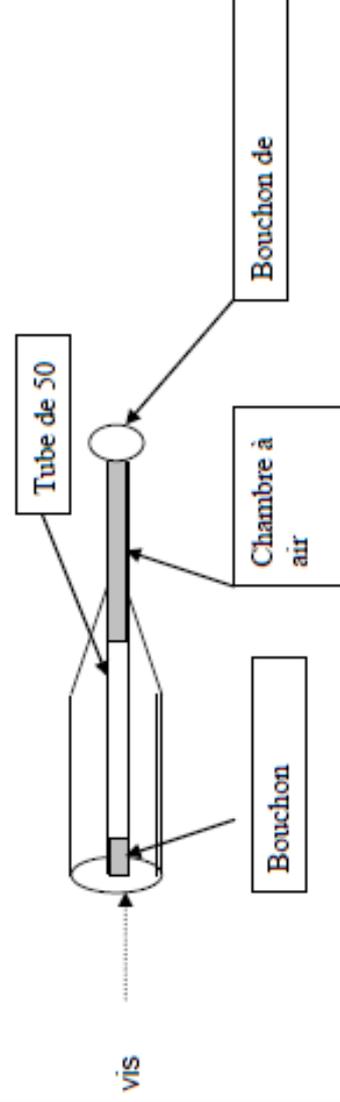
FABRIQUER DES MASSUES DE JONGLAGES



Matériel nécessaire pour une massue :

- 1 bouteille d'eau gazeuse vide
- 1 morceau de bois cylindrique
- 2 vis
- Bande de mousse pour recouvrir le manche en bois
- Peinture blanche et de couleur

- 1 - Enfoncer le morceau de bois dans la bouteille.
- 2 - Le fixer à l'aide de vis au niveau du goulot et du fond de la bouteille.
- 3 - Recouvrir le manche en bois de mousse.
- 4 - Peindre en blanc l'ensemble de la quille puis la décorer avec d'autre couleur



FABRIQUER DES BALLEES DE JONGLAGES



Matériel nécessaire pour une balle :

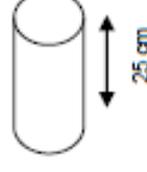
- 3 ballons de baudruche
- 70 g de semoule environ
- 1 entonnoir
- 1 paire de ciseaux

- 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



60 à 75 cm

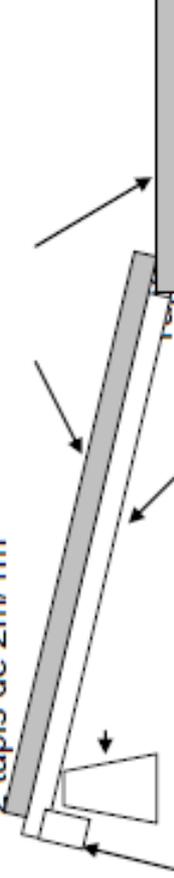


- 1 - Visser les taquets sur la planche pour éviter que la planche s'échappe.
- 2 - Recouvrir la planche de mousse pour permettre une meilleure adhérence

FABRIQUER UN PLAN INCLINE

Matériel pour un plan incliné :

- Une planche de 2m /1m
- Un tasseau de bois pour faire un arrêt
- Un support pour poser le plan incliné
- 2 tapis de 2m/1m



Support

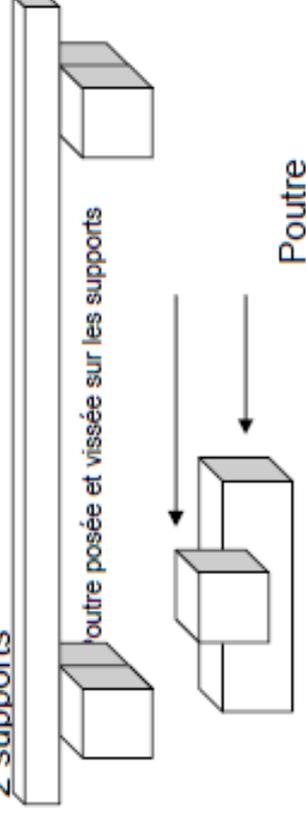
Tasseau

Planche

FABRIQUER UNE POUTRE

Matériel pour une poutre :

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



Poutre posée et encastrée dans les supports en forme de U (pas de vissage)



Au plaisir de jongler

Les activités de jonglage se rattachent aux disciplines des arts du cirque dont l'objectif est non seulement la performance (faire difficile), mais aussi le souci de communiquer une émotion (produire un effet, faire beau). Voici un module d'apprentissage pour construire la précision du geste et fonder une relation à l'autre, expérimenté en CP.

La démarche

Elle est élaborée en rapport avec le projet d'école axé sur la communication, la citoyenneté et le développement de l'autonomie des élèves. Quatre orientations en découlent :

- partir des habiletés des élèves pour les enrichir en exploitant différentes variables qui apparaissent au fur et à mesure de l'activité,
- favoriser l'analyse de l'action et la construction d'un projet par la réflexion à partir de temps de verbalisation, du dessin, de l'écrit,
- développer l'échange et le co-apprentissage,
- contribuer au renforcement des apprentissages fondamentaux d'autres disciplines (écrit...) du cycle 2.

Le module est organisé selon trois phases visant des objectifs disciplinaires et transversaux spécifiques. Chacune comporte quatre séances.

PHASE 1

Elle permet de rechercher, d'explorer les premières formes de jonglage puis de les répertorier pour construire les représentations initiales de l'enfant.

Objectif spécifique : construire un enchaînement avec trois actions maîtrisées.

Objectif transversal : développer des capacités d'analyse d'une action : stabilisation des gestes et des enchaînements, repérage des variables...

Matériel

Une ou deux balles (qui rebondissent) par enfant : la véritable balle de jonglage est utilisée dans un deuxième temps, ce choix est justifié par la volonté de partir d'un matériel connu.

Un film vidéo est projeté pour favoriser la discussion autour de la jonglerie et créer des représentations mentales. Puis, les enfants s'essaient à la manipulation.

CYCLE 2

ACTIVITÉ
JONGLAGE

Compétences transversales :

analyser ses actions,
les réinvestir,
créer et produire

Compétence disciplinaire :

réaliser des actions
complexes.

- Tâche 1 : jongler avec une ou deux balles.

Consigne : « tu essaies de lancer et rattraper la ou les balles comme tu veux ».

Après la manipulation, un temps d'observation et d'échange permet de réaliser un inventaire de ce que chacun sait faire.

- Tâche 2 : rechercher des variations autour du lancer.

Consigne : « tu lances haut, tu te déplaces en jonglant... ».

Les enfants réinvestissent les gestes maîtrisés. Après un temps d'observation, les gestes spécifiques du jonglage sont sélectionnés et précisés.





• **Tâche 3** : choisir et enchaîner trois actions différentes qui incluent les variables précédentes.

Consigne : « tu réalises un enchaînement et tu le montres ».

C'est une étape de stabilisation des gestes et l'enseignant a recours à des temps de verbalisation pour préciser les actions produites, au dessin pour amener l'enfant à mémoriser (l'écrit est encore peu utilisé) et valider sa propre production.

PHASE 2

Elle consiste à réinvestir le répertoire d'actions élaboré pour le faire évoluer et le diversifier : il s'agit de remettre en cause les acquis en jouant sur les contraintes de l'action ou en essayant d'autres engins, en travaillant par co-apprentissage (transmission des habiletés découvertes par un enfant à un autre ou à un groupe).

Objectif disciplinaire : enrichir le clavier moteur.

Objectif transversal : développer des capacités de transfert du cas particulier à la catégorie : se construire une méthode d'investigation des objets de jonglage.

Matériel

Des balles qui rebondissent ou non, des foulards de jonglage, des anneaux.

• **Tâche 1** : jongler avec les différents objets.

Consigne : « tu essaies chaque engin ».

Suite à ce travail, une analyse des différentes actions est réalisée oralement :

qu'est-ce qui est réalisable, qui ne l'est pas ? Quelles sont les contraintes physiques (poids, forme, volume...) et les conséquences sur la manipulation ?

• **Tâche 2** : choisir un type d'objet et explorer les multiples possibilités.

Consigne : « tu utilises toutes les variables possibles : hauteur, déplacement... Tu peux essayer avec deux objets différents à la fois. »

L'analyse verbale porte sur : pourquoi ce choix ? Il est fonction de la réussite de chacun et des qualités physiques et esthétiques de l'objet : les foulards sont colorés, doux, légers, les anneaux plus faciles à attraper (ils sont choisis en priorité).



• **Tâche 3** : créer un enchaînement et le montrer. Les consignes et le déroulement sont identiques à ceux de la troisième tâche de la phase 1.

PHASE 3

Elle s'oriente vers la production artistique : après avoir opéré un choix parmi les différentes formes de jonglage, les enfants travaillent spécifiquement les gestes choisis et la mise en forme.

Objectif disciplinaire : construire un enchaînement à plusieurs.

Objectif transversal : être capable de concevoir un projet et de le réaliser à plusieurs.

Matériel : libre choix aux enfants.

• **Tâche 1** : échanger les différentes formes de manipulation.

Consigne : « tu apprends à l'autre ce que tu sais faire ».

Le dessin, puis l'écrit, sont un appui à la démonstration pour stabiliser les acquis et communiquer avec l'autre.

Remarque : la représentation qu'ont les enfants de l'apprentissage apparaît : plusieurs apprennent à leur partenaire des gestes plus difficiles que ceux réalisés dans la première phase, c'est parce qu'ils sont « des maîtres(ses) et qu'il faut apprendre des choses difficiles à l'école ».

• **Tâche 2** : construire un moment de jonglage avec l'autre ou les autres.

Consigne : « tu réutilises tous les gestes appris et tu crées un enchaînement avec un ou des camarades. »

Les choix de production allient complémentarité (jeu du miroir par exemple), inventivité (on mime des clowns), prouesse (échange d'objets en cours de jonglerie) ; des éléments du module danse effectué auparavant sont réinvestis.

Les temps de parole intermédiaires permettent de préciser : la chronologie, l'espace, la durée, l'écoute, l'adaptation matérielle. En outre, la précision du geste apparaît primordiale : on est deux, il faut se coordonner ; on montre, il faut réussir. Ces deux contraintes impliquent de la part des enfants une attitude nouvelle : il faut réussir pour réaliser à plusieurs.

L'ÉVALUATION

Elle est présente à tous les stades, en particulier :

- dans les dessins et écrits qui permettent aux enfants de faire le point sur leur niveau,
- au cours des échanges dans la séance où l'analyse de l'action est affinée avec la maîtresse qui aide les enfants à observer les variations des actions,
- en fin de module lors de la création et de la production : montrer dans la classe, mais aussi aux CE2 à qui le matériel est transmis pour commencer un travail de jonglage à partir des propositions des CP.

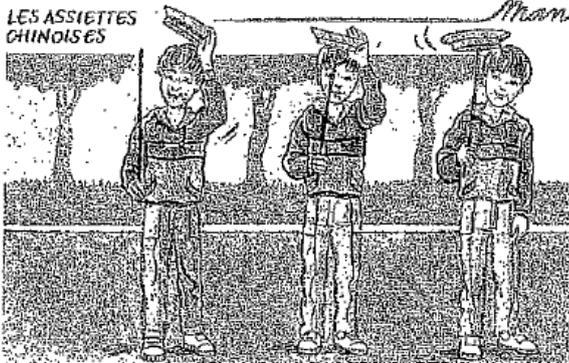
Danielle Morel, I.M.F, école A. Baudin,
Bourg-en-Bresse ;
Bernard Goutel, Formateur en EPS,
IUFM Bourg-en-Bresse (01).

N.D.L.R. : Pour cette activité, voir aussi EPS1 n° 79, 88, 89.

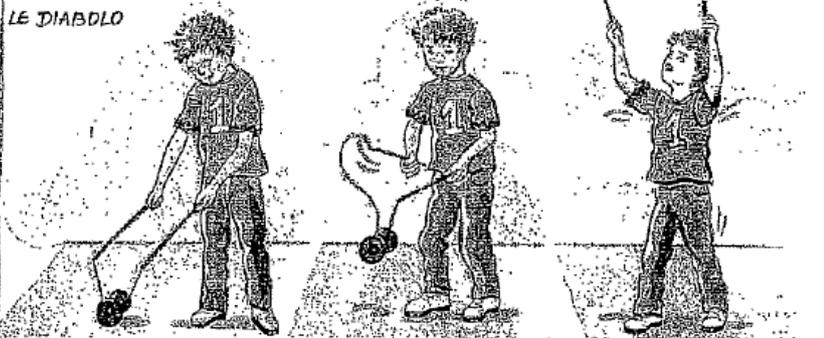
Assiettes, rolla-bolla et diabolos

L'équilibre... Loi physique, il apparaît comme magique ! Expérimenter, agir encore et encore... puis un jour ça marche ! Voici une unité d'apprentissage inscrite dans un projet d'école pour appréhender la manipulation de ces engins jusqu'à les maîtriser pour créer et participer à un spectacle (cf. article p. 32).

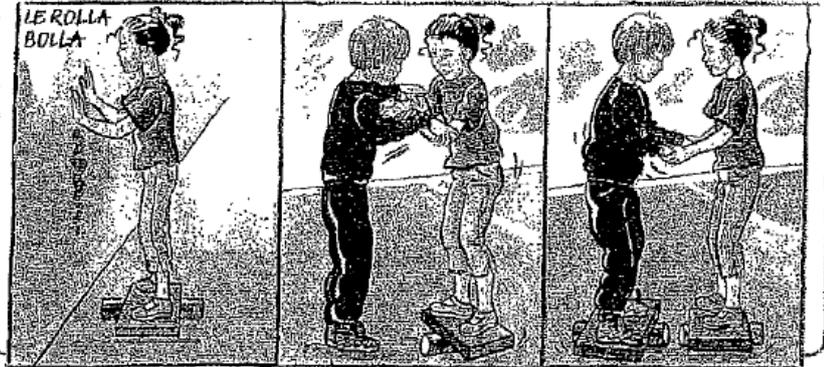
LES ASSIETTES CHINOISES



LE DIABLO



LE ROLLA BOLLA



Réussir à l'école

PROPOSITIONS DU MILIEU RURAL

CM2

ACTIVITÉ :
ARTS DU CIRQUE

Compétences transversales :

CE1... acquérir des notions d'équilibre, développer des capacités de création et combiner des éléments, ... improviser, expérimenter...
... se documenter...

Compétences disciplinaires :

CE1... manipuler, affiner les habiletés motrices...
... réaliser une production en fonction d'une intention, s'inscrire dans un projet individuel ou collectif...

Matériel

Des assiettes chinoises (avec pour chacune une tige en bois bien taillée au bout), des rolla-bolla, des diabolos.

Objectifs

En EPS : rechercher des conditions d'équilibre, développer l'adresse, maîtriser le geste et « devenir » acrobate.

En sciences : aborder des notions telles que le centre de gravité.

En français : à la BCD de l'école, se documenter sur les différents jeux d'adresse.

Organisation pédagogique

La première phase de travail consiste à découvrir et manipuler les trois engins afin de se familiariser avec la spécificité de chacun. Les séances sont organisées sous forme d'ateliers d'expérimentation.

Dans un deuxième temps, les enfants rechercheront des manipulations plus sophistiquées s'inscrivant dans un projet individuel puis collectif mettant en jeu coordination de deux engins et coopération. Dans chaque situation, il s'agit de tendre vers la notion d'exploit.

Pour chaque séance : au début, le point est fait sur les acquisitions précédentes ; à la fin, les différentes productions sont montrées afin d'évaluer les réussites ou les améliorations à apporter avec pour point de mire le spectacle final.



PHASE DE MANIPULATION

Les assiettes chinoises

1. Je pose l'assiette au sommet de la tige.
2. Je donne de l'élan à l'assiette avec la main libre.
3. J'entretiens le mouvement de l'assiette en effectuant des petits cercles continus avec le poignet (cf. dessin p. 25).

Le diabolo

1. Pour donner de l'élan au diabolo, je le fais rouler par terre.
2. Pour accentuer cet élan et amorcer le lancer, je fais tourner mon avant-bras comme si je « battais des œufs en neige », le diabolo ne touche pas le sol.
3. Je lance le diabolo (la corde est tendue) et j'observe sa trajectoire pour le rattraper (cf. dessin p. 25).

Le rolla-bolla

1. Face au mur, je prends appui sur celui-ci avec les mains pour sentir comment le rolla-bolla s'équilibre.
2. Je prends appui sur les avant-bras légèrement levés d'un camarade debout pieds au sol.
3. A deux, chacun un rolla-bolla sous les pieds, nous nous équilibrons (pieds écartés au maximum, centre de gravité positionné au-dessus du cylindre). Il faut penser à dissocier le mouvement des jambes du reste du corps (cf. dessin p. 25).

PHASE DE CRÉATION

Les assiettes chinoises

Individuellement

- Diverses manipulations sont réalisables :
- placer la base de la tige dans le creux de la main ou au bout de l'index,
 - descendre la tige en position oblique tout en conservant la rotation de l'assiette par des cercles du poignet,
 - faire tourner deux assiettes : une dans chaque main.

Une fois le geste maîtrisé l'enfant associe des acrobaties à son action avec les assiettes :

- descendre au sol en conservant la rotation, s'asseoir ou s'allonger sur le tapis, se remettre en position debout,
- transférer son poids de corps sur une jambe et lever l'autre,
- donner une impulsion du coude pour projeter l'assiette en l'air et la rattraper...

Collectivement

- à deux : une assiette par paire et une tige de bois pour chacun, différents échanges sont possibles. L'un fait tourner l'assiette, l'autre la lui prend en venant placer sa tige sous elle. Le premier lance l'assiette et le deuxième la rattrape,
- à trois : les actions demeurent identiques. On peut les complexifier en y ajoutant les acrobaties effectuées individuellement.

Les diabolos

Individuellement

L'enfant expérimente des lancers de plus en plus haut ou comportant des variantes :

- donner de l'élan au diabolo, le faire tourner entre les deux tiges puis le faire passer à gauche des deux baguettes,
- même action mais le diabolo passe sur l'une des deux baguettes.

Collectivement

- à deux : le premier prépare la réception du diabolo en faisant une croix avec le fil, le camarade envoie ensuite son engin. L'échange peut également être effectué en faisant rouler le diabolo sur le fil,
- à trois : le diabolo fait la « puce ». Après chaque échange, celui qui le reçoit, le fait rebondir en tendant le fil d'un coup sec pour le relancer.

Le rolla-bolla

Individuellement

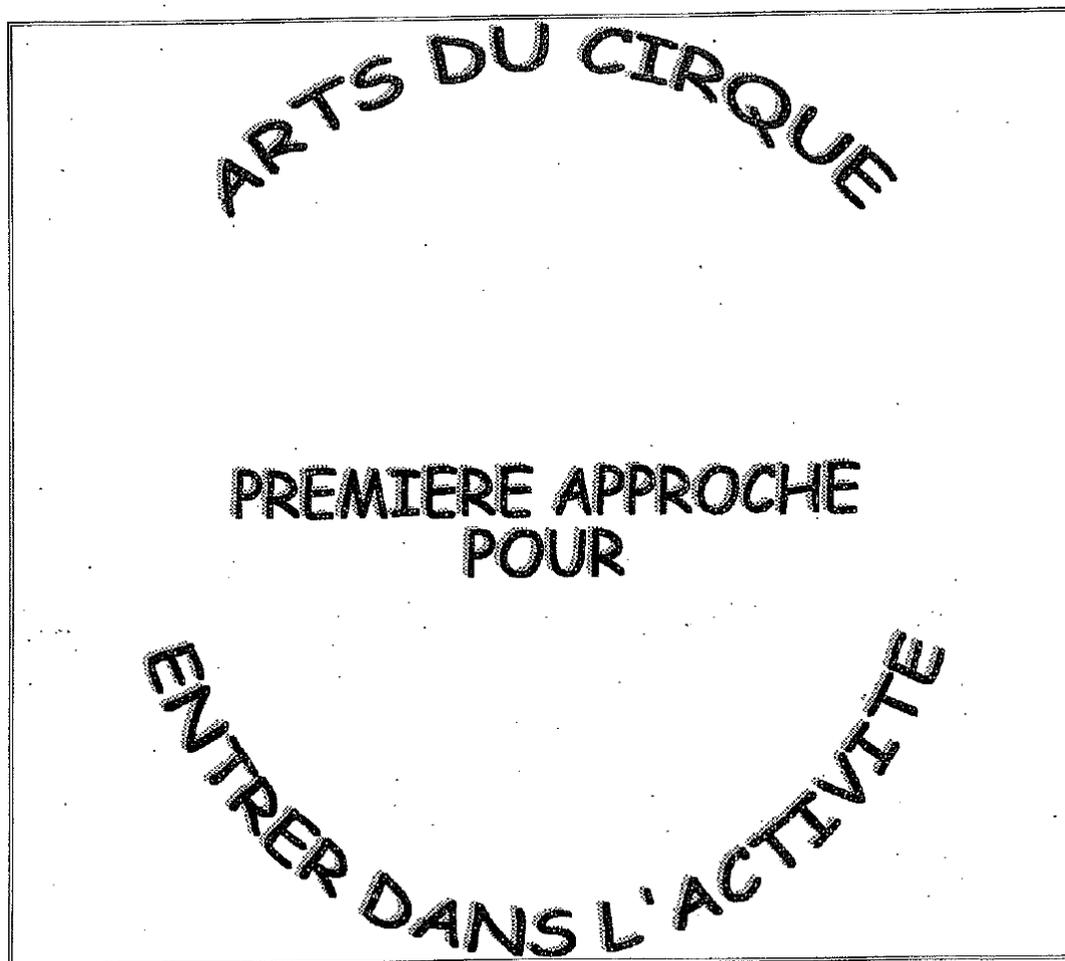
Lorsque l'enfant maîtrise son équilibre sur l'engin, il peut y associer le jonglage :

- faire tourner les assiettes chinoises ou un cerceau autour de son bras,
- jouer avec le diabolo.

Collectivement

Toutes les actions réalisées précédemment peuvent être reprises par deux, par trois ou plus pour créer un enchaînement.

Corinne Guigo,
Institrice,
René Vaillant,
Directeur,
École Louis Pergaud,
Pontorson (50) ;
Martine Verdier,
CPD EPS (50).



ARTS DU CIRQUE

COMPETENCES VISEES

Les activités liées aux arts du cirque sollicitent les compétences suivantes :

1 - Compétences spécifiques :

- Concevoir et réaliser des actions à visée artistique ou expressive.

2 - Compétences générales et connaissances :

- s'engager lucidement dans l'action;
- construire un projet d'action;
- mesurer et apprécier les effets de l'activité;
- appliquer et construire des principes de vie collective.

Comprendre et retenir :

- que l'on peut acquérir des connaissances spécifiques dans l'activité physique et sportive (sensations, émotions, savoirs sur les techniques de réalisation d'actions spécifiques...);
- des savoirs précis sur les différentes activités physiques et sportives rencontrées.

LES ACTIVITES

DES ARTS DU CIRQUE

Quelles sont les activités répertoriées dans le cadre des arts du cirque ?

- La jonglerie :
 - Les balles
 - Les anneaux
 - Les massues
 - Les assiettes chinoises
 - Bâton du diable
 - Boîte à cigare
 - Diabolo

- L'équilibre :
 - Fil tendu / funambule
 - Boule chinoise / d'équilibre
 - Rolla bolla
 - Monocycle
 - 2 roues et 4 roues

- L'acrobatie :
 - Trapèze / drap
 - Au sol
 - Acrosport
 - Trampoline

- La contorsion
 - proche de l'acrobatie.

- Le dressage :
 - Dompteur de fauves.
 - Dresseurs d'animaux divers : chevaux, chiens, chats, éléphants, singes, otaries, serpents...

- La clownerie :
 - Mélange de burlesque, acrobatie, musique, autre...

- La magie :

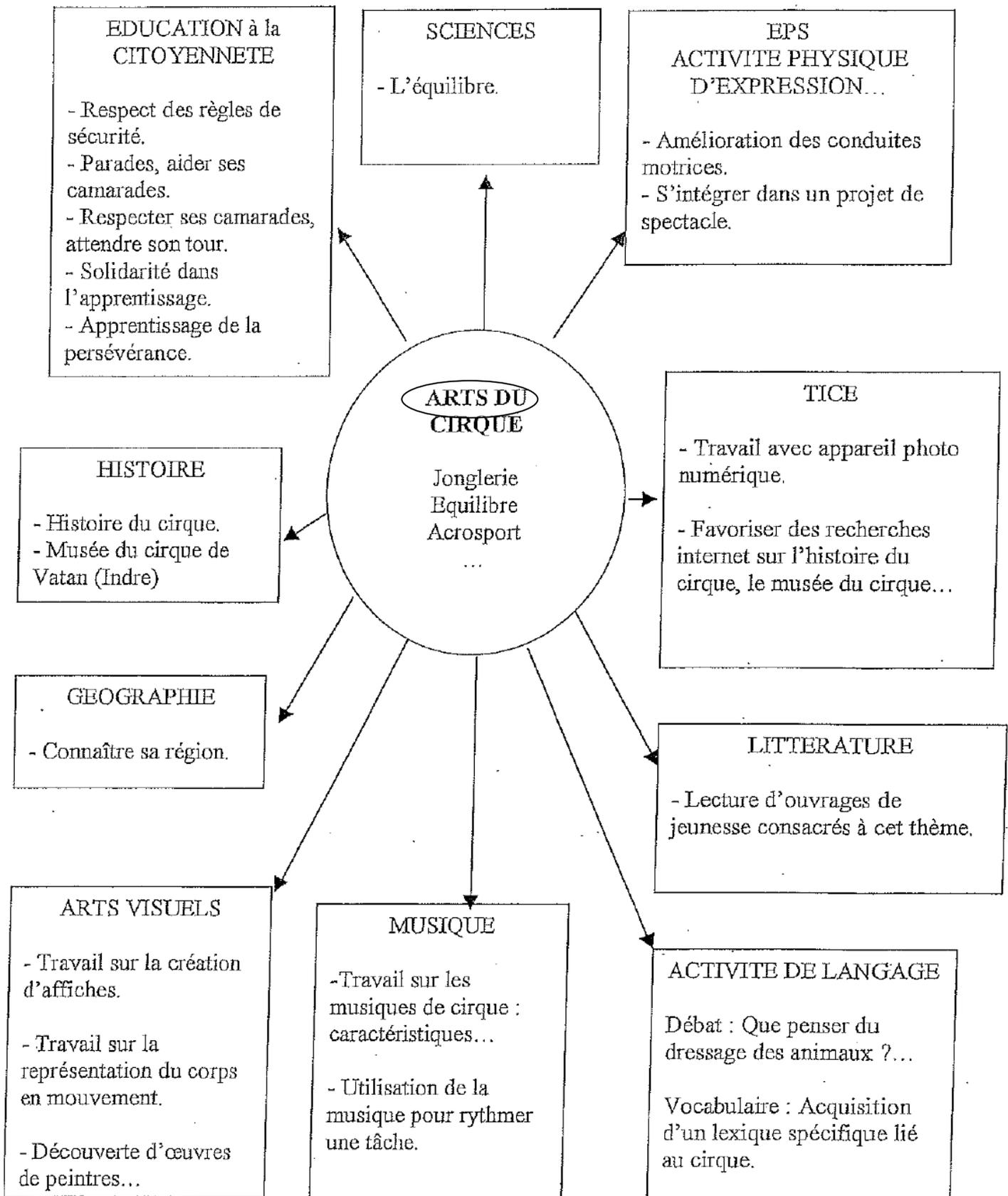
- Autres activités adaptées au spectacle :
 - badminton.
 - sculpture sur ballon.

Remarques : - *Cet inventaire est non exhaustif.*
- *Certaines disciplines peuvent faire partie de plusieurs domaines...*

ARTS DU CIRQUE

PLURIDISCIPLINAIRE

Liaisons ARTS DU CIRQUE.doc



SECURITE

Le principe du rolla bolla consiste à rester en équilibre sur une planche posée sur un



rouleau.

Il est possible
e n s u i t e

ROLLA BOLLA

- Savoir que les chutes sont toujours latérales.
- Placer les tapis à droite et à gauche.
- Retirer les intrus (objets et personnes) de la zone de sécurité.

Placer la parade devant ou derrière.

CONSEILS

- 1 Ne pas placer plusieurs planches dans le même axe
- 2 Regarder un point fixe vers l'avant
- 3 garder les pieds très écartés.

SECURITE

La difficulté de cet engin réside dans:

- sa taille
- sa forme



- la difficulté à parer.

BOULE D'EQUILIBRE

- Mesurer le danger que représente la chute.
- Savoir où l'on peut tomber : placer les tapis
- Retirer les intrus (objets et personnes) de la zone de sécurité.
- Savoir placer la parade en fonction du nombre de parades possibles

CONSEILS

- 1 Les pieds sont écartés à la largeur du bassin.
- 2 Monter sur la boule en chaussures ou pieds nus, mais pas en chaussettes.
- 3 Regarder un point fixe loin devant.
- 4 Pour descendre, s'asseoir sur la boule, ne pas sauter.



Valise CIRQUE (filet noir)

20 balles de jonglage
10 foulards
6 petites massues
4 assiettes chinoises + 4 baguettes
3 bâtons de diable + baguettes
6 petits anneaux
5 grands diabolos
1 petit diablo
1 rouleau d'équilibre
+ Documentation cirque

CONTACT :

USEP 41

10 allée Jean Amrouche

41010 BLOIS CEDEX

02.54.43.09.16

usep41@fol41.asso.fr