



## Les arts du cirque - C2 / 3

**Objectifs** : En faveur des élèves :

- Développer dans le domaine des arts du cirque des actions de pratiques artistiques et culturelles ;
- Inscrire l'ensemble de la démarche dans le cadre d'un projet éducatif d'éducation artistique.

### Compétences visées :

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

Les 4 orientations artistiques au cirque :

- **L'exploit** : aller chercher la performance, l'acrobatique
- **L'esthétique** : l'harmonie des formes, des couleurs, des gestes
- **Les effets** : Surprise, émotion, humour
- **Le scénario** : Raconter une histoire, poétique, symbolique

### L'élève peut tenir 3 rôles :

- Le pratiquant
- Le conseiller pour aider le pratiquant (pareur, organisateur)
- L'observateur (évalue, juge, peut être responsable de la vérification du matériel et la sécurité)

### Situations possibles :

- **Equilibre** : Déplacement seul ou avec un partenaire / transport d'objets en équilibre (bancs, poutre, caissettes) / statues (sur un pied, sur les genoux, sur les mains...)
- **Jonglage** : Seul ou à plusieurs, avec des balles, des sacs de graines, des foulards ou tout autre engin
- **Acrobaties** : Acrosport au sol, par 2 ou 3 (porteur assis, à quatre pattes, couché) / Cascades et figures (roulades, sauts en contrebas, escalade...)
- **Jeux d'acteur** : Jeux du personnage, imitations, utilisation symbolique d'objets (balle brûlante, foulard voile...), « présence scénique »

### Pluridisciplinarité :

- Albums -> Langage évocation, de situation, émotions...
- Travail sur le corps humain
- Education musical et arts visuels





## Proposition de séquence (1h)

Cycle 2 – 3

Objectifs par séance	La séance	Org
<b>Séance 1 et 2</b> <b>Découverte des ateliers</b> <b>Evaluation diagnostique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Présentation de l'activité</li> <li>▶ Parcours aménagé : découverte des ateliers et règles de sécurité (parades)</li> <li>▶ Observation et formation de groupes par niveau</li> </ul>	Classe entière
<b>Séance 3</b> <b>Jonglerie</b> <b>Acrosport</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Mise en train : Echauffement et rappel des règles de sécurité</li> <li>▶ Exercices avec assiettes / foulards / anneaux / balles etc – Seul et à plusieurs</li> <li>▶ Pyramides sous forme de jeux (Voir exercices)</li> <li>▶ Etirement / Retour au calme</li> </ul>	Classe entière Classe en 2 groupes (un jonglage / un acrosport), rotation Par binômes ou trinômes
<b>Séance 4 et 5</b> <b>Equilibre</b> <b>Acrosport</b> <b>Evaluation formative</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Mise en train</li> <li>▶ Jeux d'équilibre (sur boules, rolla bola, monocycle, fil...)</li> <li>▶ Pyramides sous formes de jeux – Mémorisation d'une figure, présentation à la classe</li> <li>▶ Etirement / Retour au calme</li> </ul>	Classe entière Classe entière Par groupe de 2 ou 3 élèves
<b>Séance 6 et 7</b> <b>Jonglerie</b> <b>Equilibre</b> <b>Acrosport</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Mise en train</li> <li>▶ Perfectionnement jonglage avec engins de leur choix – Figures</li> <li>▶ Jeux d'équilibre</li> <li>▶ Pyramides (Fiches supports)</li> <li>▶ Par groupe, réaliser un enchaînement alliant les 3 activités travaillées – Mémoriser et</li> <li>▶ Etirement / retour au calme</li> </ul>	Classe entière Classe entière Binômes ou trinômes (Travail les ateliers où ils se sentent le moins à l'aise)
<b>Séance 8 et 9</b> <b>Jonglerie</b> <b>Equilibre</b> <b>Acrosport</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Mise en train</li> <li>▶ Préparation d'un enchaînement (technique et artistique) alliant équilibre, jonglage et pyramide</li> <li>▶ Penser aux transitions entre les différents ateliers / Choix des musiques</li> <li>▶ Mémoriser et présenter à la classe</li> <li>▶ Etirement / retour au calme</li> </ul>	Classe entière Classe entière Binômes ou trinômes Classe entière
<b>Séance 10</b> <b>Evaluation sommative</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Mise en train</li> <li>▶ Passage des différents groupes</li> <li>▶ Les autres observent et complète une grille d'observation (respect des consignes, originalité, dimension artistique...)</li> <li>▶ Etirement / retour au calme</li> </ul>	Classe entière Par groupes Classe entière





## Echauffements

	Par 2, se porter à tour de rôle et marcher sur un banc.		Par 2, combat de coqs, les bras croisés, en sautant sur un pied, tenter de faire tomber l'autre, ou lui faire poser les deux pieds.
	Par 2, faire la « brouette » sur le banc.		Par 2, dos à dos, se tenir sur les bras, se lever puis s'asseoir.
	Par 2, un partenaire agenouillé sur le banc, l'autre doit passer par-dessus en courant ou marchant.		Appuis faciaux, jambes surélevés, se repousser des 2 bras et faire le tour du podium.
	Par 2, passer entre les jambes du partenaire qui se tient debout sur la banc, avec les jambes écartées.		Accroupi sur un banc. Appuis faciaux avec les bras sur un autre banc, et retour à la position de départ.
	Par 2, se croiser sur le banc, sans mettre pied à terre.		Appuis faciaux bras tendus, les partenaires essaient mutuellement de faire tomber.
	Par 2 face à face, accroupis, bras croisés devant ou dans le dos, tenter de faire tomber l'autre en le poussant ou en l'évitant		Appuis faciaux, 2 partenaires face à face se tenant par la main droite, ils essaient mutuellement de se faire tomber.

	La bouteille « saoule »  Les pieds de l'élève au milieu ne doivent pas bouger, et ses deux camarades le font osciller. Son corps doit rester le plus droit possible.
	Se déplacer en quadrupédie, sans faire tomber l'objet posé sur le corps  1. se déplacer avec le ventre vers le sol, et un objet posé sur le dos. 2. se déplacer avec le dos vers le sol, et un objet posé sur le ventre.
	S'appuyer et se repousser par les bras tout en restant gainé.
	1. S'allonger sur le ventre. 2. Relever vivement le ventre, sans relever les pieds. 3. Claquer des mains quand la tête est bien relevée.
	Descendre accroupi, remonter debout en se tenant par les mains, bras tendus.  Variantes : - Sur un pied. - En se tenant d'une seule main. - Dos à dos, sans se tenir, descendre sans déséquilibre.

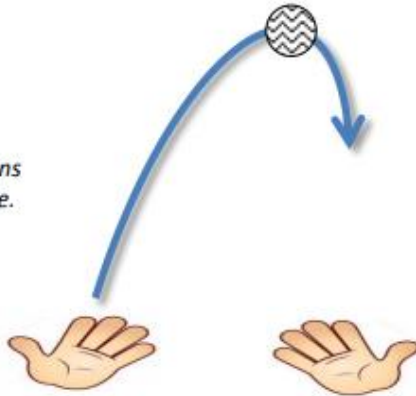


## Jonglerie

### Exercice 1

Lancer une balle d'une main vers l'autre, un peu plus haut que la tête.

Remarque :  
La balle arrive  
précisément dans  
la main opposée.



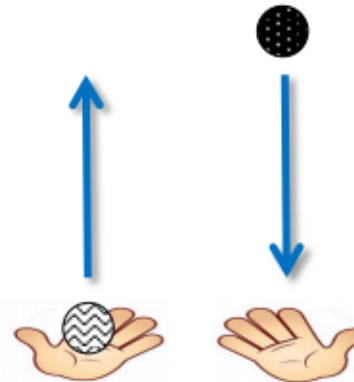
J'ai réussi :

- ☺ 10x de suite en lançant de la main gauche
- ☺ 10x de suite en lançant de la main droite

### Exercice 2

Lancer les balles alternées en colonne (= ascenseur).  
Une balle descend pendant que l'autre monte.

Les mouvements des  
avant-bras sont  
fluides et réguliers.



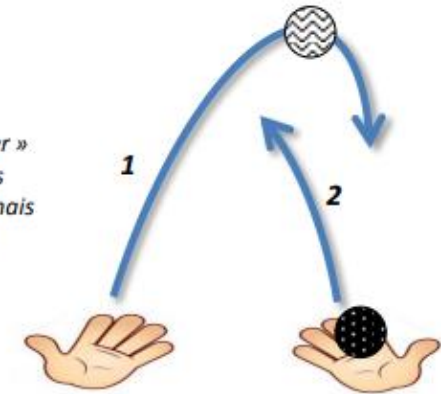
J'ai réussi :

- ☺ 20x de suite
- ☺ 10x chaque balle (les lancers ont la même hauteur)

### Exercice 3

Lancer les 2 balles en cascade\* et les rattraper.

Attention :  
Ne pas « passer »  
la 2<sup>e</sup> balle dans  
l'autre main, mais  
bien la lancer.



J'ai réussi :

- ☺ 10x en démarrant à G + 10x en démarrant à D.
- ☺ 20x de suite en démarrant toujours avec la même balle. **Cet exercice est LA base de la jonglerie !**



### Petite check-list

- 🍷 *Je jongle debout ou à genoux pour pouvoir bien bouger mes bras.*
- 🍷 *Je regarde les balles au sommet de leur trajectoire.*
- 🍷 *Je rattrape les balles à la hauteur de mon ventre.*
- 🍷 *Mes coudes forment des angles droits et ne sont pas collés à mes hanches.*
- 🍷 *Je lance les balles à la hauteur de ma tête (ou à peine plus haut).*
- 🍷 *Mes mains bougent en cercle (attraper à l'extérieur et lancer à l'intérieur).*
- 🍷 *Mes poignets sont souples et mes lancers réguliers.*
- 🍷 *...et je n'oublie pas de respirer pendant que je jongle !*

## Jeux d'équilibre

**Objectifs :** Piloter un engin (rouleau, boule) sur un trajet identifié / Piloter son corps pour se déplacer (poutre, fil d'Ariane) / Piloter son corps sur place en manipulant des objets (foulards, assiettes...)

Coordonner les évolutions individuelles pour une composition collective

Connaitre et assurer le rôle de pareur

**Critères de réussite :** Durée de l'équilibre (au minimum 3s) et/ou trajet effectué

Conseils	
<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Fixer un point à l'horizontale du regard, loin devant</li><li>▶ Demander aux élèves de fermer les yeux afin de ressentir le déséquilibre du corps et percevoir les points d'appuis au niveau des pieds et des jambes</li></ul> <p style="text-align: center;"><b>Dans ces situations, la parade d'un adulte est indispensable !</b></p>	
La poutre, le fil d'Ariane	<p>Parer</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Le bras en l'air pour que l'acteur n'ai pas à se baisser ou bien avec un bâton, un manche à balai</li><li>▶ Aborder le déplacement en arrière, l'équilibre sur un pied...</li></ul> <p>Réaliser</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Pieds dans l'axe de l'engin</li><li>▶ Déplacement lent, regard fixe</li></ul>
Boule, tonneau, rouleau américain...	<p>Limiter la mobilité de l'engin</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Faire parer les élèves</li><li>▶ Poser dans un pneu ou entre des tapis de gym</li><li>▶ Freiner le déplacement avec de la moquette ou sur un tapis</li><li>▶ Pieds nus ou ballerines</li><li>▶ Rouleau américain : placer un plateau à l'envers sous le rouleau</li></ul>





## La boule

[http://ww2.ac-poitiers.fr/ia17-pedagogie/IMG/pdf/cirque\\_ec\\_elem\\_-1.pdf](http://ww2.ac-poitiers.fr/ia17-pedagogie/IMG/pdf/cirque_ec_elem_-1.pdf)

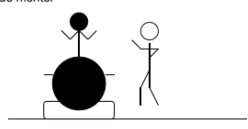
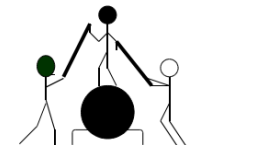
Niveau 1 : monter sur la boule

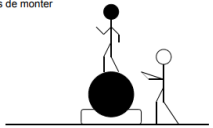
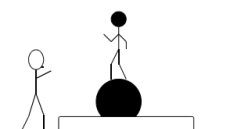
Niveau 2 : se maintenir en équilibre sur la boule immobile

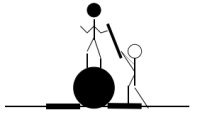
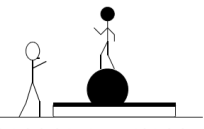
Niveau 3 : déplacer la boule dans un milieu aménagé

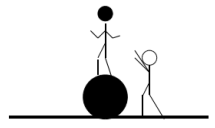
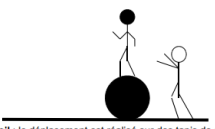
Niveau 4 : se déplacer dans un milieu aménagé

Niveau 5 : se déplacer avec la boule

Objectif	Tâche
Accepter de monter sur la boule  pneu	<b>But</b> : monter sur la boule <b>Critère de réussite</b> : être assis sur la boule <b>Critère de réalisation</b> : s'appuyer sur les bras tendus pour permettre aux jambes de monter  
Accepter de monter sur la boule	<b>But</b> : monter sur la boule <b>Critère de réussite</b> : être debout sur la boule avec aide <b>Critère de réalisation</b> : s'appuyer sur les bras tendus pour permettre aux jambes de monter  

Objectif	Tâche
Trouver une position d'équilibre sur l'engin  pneu	<b>But</b> : monter sur la boule <b>Critère de réussite</b> : se tenir debout sur la boule <b>Critère de réalisation</b> : s'appuyer sur les bras tendus pour permettre aux jambes de monter   <b>Variante</b> : • réaliser un tour sur la boule • tenir sur une jambe 5s, 15s
Percevoir les déséquilibres de l'engin  tapis	<b>But</b> : faire bouger la boule <b>Critère de réussite</b> : rester debout sur la boule <b>Critère de réalisation</b> : faire de petits déplacements de pieds sur les côtés   <b>Variante</b> : • réaliser un tour sur la boule

Objectif	Tâche
Découvrir les actions des pieds pour faire déplacer la boule.  tapis	<b>But</b> : déplacer la boule. <b>Critère de réussite</b> : réagir immédiatement aux demandes du camarade « avance, recule, stop ». <b>Critère de réalisation</b> : piétiner. Regarder un point fixe droit devant.   • Le chemin ( configuration de goulotte) est réalisé avec des tapis de gymnastique ( 1 ou 2 épaisseurs). • Un camarade assure une parade derrière l'élève sur la boule.  <b>But</b> : faire déplacer la boule. <b>Critère de réussite</b> : se déplacer dans les quatre directions. <b>Critère de réalisation</b> : faire de petits déplacements de pieds sur les côtés. Regarder un point fixe droit devant.   • Le tapis de chute est recouvert de tapis de gymnastique. <b>Variante</b> : • réaliser un tour sur la boule • se maintenir sur un pied.

Objectif	Tâche
Guider et contrôler la boule.	<b>But</b> : se déplacer la boule. <b>Critère de réussite</b> : réagir immédiatement aux demandes du camarade « avance, recule, stop ». <b>Critère de réalisation</b> : piétiner. Regarder un point fixe droit devant.   <b>Conseil</b> : le déplacement est réalisé sur des tapis de gymnastique. un camarade assure une parade derrière l'élève sur la boule.
Guider et contrôler la boule.	<b>But</b> : suivre le chemin. <b>Critère de réussite</b> : réaliser le trajet sans chuter. <b>Critère de réalisation</b> : faire de petits déplacements de pieds sur les côtés. Regarder un point fixe droit devant.   <b>Conseil</b> : le déplacement est réalisé sur des tapis de gymnastique. <b>Variante</b> : réaliser un tour sur la boule.

Les niveaux de progressions sont les mêmes sur les différents engins. Si les enfants sont très à l'aise sur l'atelier il est possible de complexifier en ajoutant du jonglage tout en étant en équilibre sur les engins ou bien des foulards, posés sur le fil d'Ariane ou sur la poutre, à ramasser sans perdre son équilibre...



## Sécurité acrosport



- Le voltigeur ne doit jamais descendre de son porteur en sautant. Cela occasionnerait des pressions dangereuses sur le porteur.



- Le voltigeur doit s'aider du porteur pour monter sur le porteur.



- Le voltigeur lâche la main du porteur lorsqu'il a trouvé son point d'équilibre.



- Le porteur reste proche du voltigeur, prêt à intervenir.

- ▶ Garder le dos droit et le corps tonique, « dur »
- ▶ Parer en aidant au montage et au démontage en accompagnant le voltigeur
- ▶ Les appuis se font sur les épaules, genoux ou bassin du porteur. Jamais au milieu du dos !  
Débuter la montée par la base la plus solide (côté fesse et non épaules)
- ▶ Le porteur est en position assis, 4 pattes ou sur les genoux afin de répartir le poids
- ▶ Enlever bijoux, montre, lunettes...
- ▶ Pieds nus
- ▶ Toujours s'assurer que l'on ne fait pas mal au porteur !



### Prises de mains : Rechercher la solidité des prises



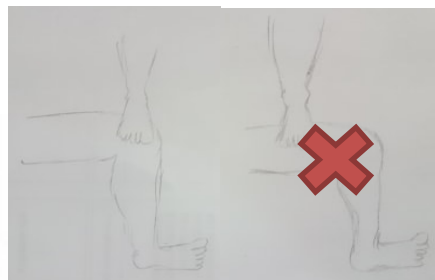
Prise à 4 mains



Contrôle réciproque au niveau du poignet



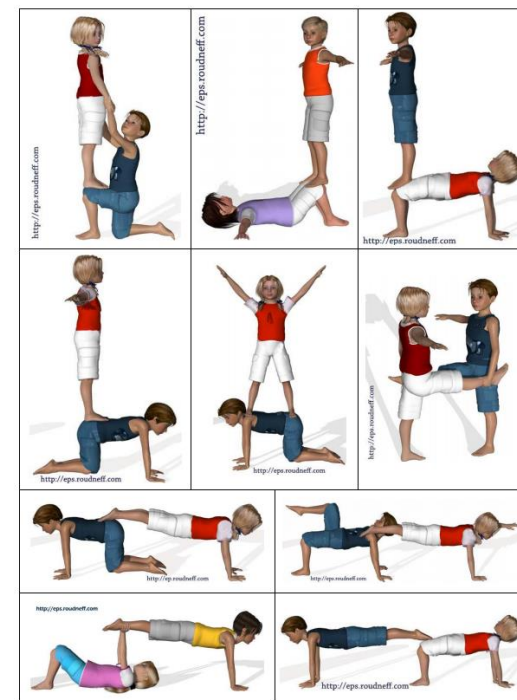
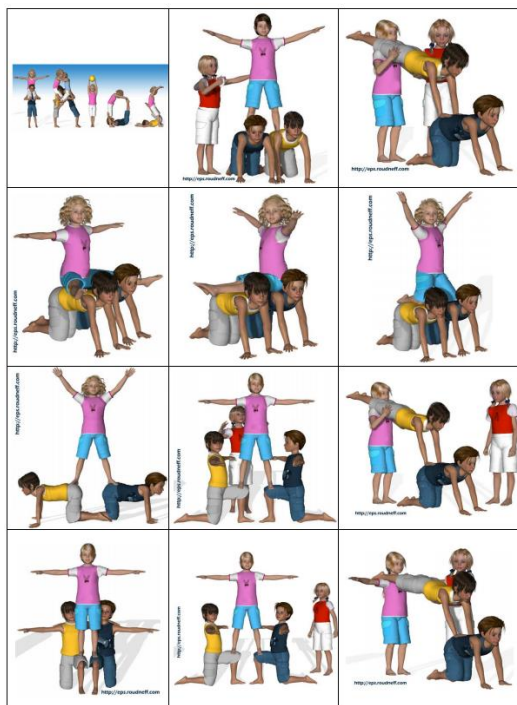
Prise main sur coude



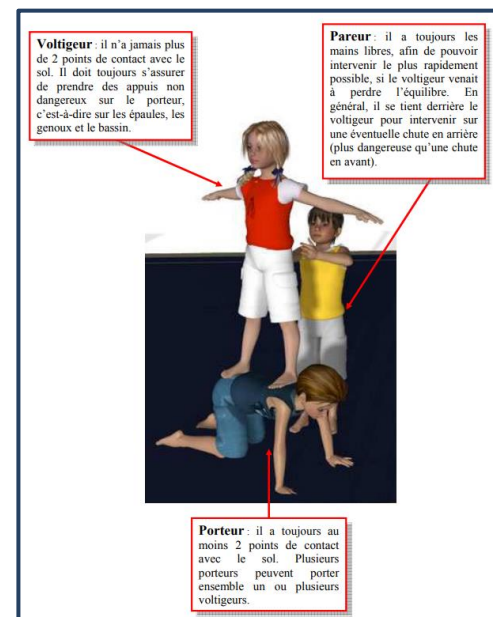
Appuis sur le genou



## Exemples pyramides







## Manipuler des objets

### Les assiettes chinoises

- ▶ Pose la pointe de ta baguette au centre de l'assiette
- ▶ Ton index le long de la baguette
- ▶ Tiens la baguette droite dans ta main
- ▶ Prend le bord de l'assiette entre ton pouce et un doigt de ta main libre
- ▶ Fais tourner l'assiette





- ▶ Dès que celle-ci tourne, fais un mouvement de rotation avec ton poignet pour que l'assiette tourne plus rapidement.

Pour commencer, il est possible de commencer à faire tourner l'assiette sur un doigt.

## *Les massues - Méthodologie Mister Babache*

### 1- Jongler à une main

- ▶ Tiens la massue du côté fin, fais tourner d'un demi-tour et rattrape la sur le gros côté, avec la même main
  - ▶ Fais la même chose mais en faisant tourner la massue d'un tour complet et en rattrapant donc du côté fin
- Astuce !** Fais la tourner au niveau de ta tête pour qu'elle ait le temps de tourner et toi de la rattraper

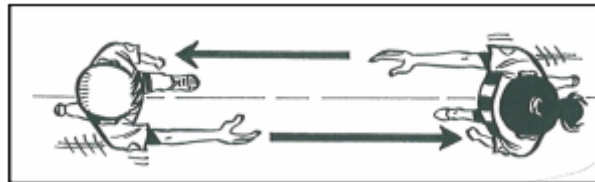
### 2- Jongler avec une massue à deux mains

Lance la massue de la main gauche et rattrape-la de la main droite. Tu dois lancer et rattraper la massue par le manche fin. De même avec l'autre main. Une fois que tu es à l'aise, essaie d'enchaîner avec les 2 mains.



### 3- Jongler à deux

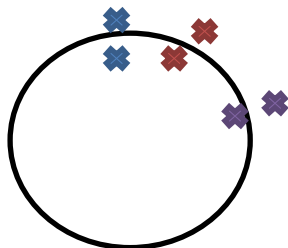
- ▶ Face à face, l'un envoie la massue de la main droite à son camarade qui la rattrape de la main gauche. Puis le receveur change la massue de main et la lance à son camarade.
- ▶ Face à face, chacun une massue, envoyer simultanément ou en décalé la massue à son camarade





## Exemples jeux pour travailler l'équilibre et les pyramides

### *Chat perché*



Poser une corde au sol, pour délimiter la zone.  
Par binôme, un à l'intérieur du cercle, un à l'extérieur.

Lancer une musique, les enfants courent autour de la piste,  
quand la musique s'arrête, l'enfant à l'extérieur du cercle devra  
« se percher » sur son camarade (sur les pieds, porté, sur le dos  
etc)

### *Statues*

Dispersés dans la salle, les élèves marchent sur une musique, dès que celle-ci s'arrête, les élèves doivent s'immobiliser. Dans un premier temps laisser les postures libres, puis au bout de 2 ou 3 fois lorsque la consigne est bien assimilée, donner des postures précises à adopter (sur un pied, un genou et une main au sol, etc).

Permet également le travail sur l'esthétisme avec des foulards par exemple.

### *L'ascenseur*

Collé par les mains, les épaules, les genoux ou le dos avec un camarade, les enfants doivent, en même temps, descendre et remonter.  
Ensuite, associer cela à une activité de jonglage ou autre.

### *Accroche – décroche*

Par petit groupe, les enfants doivent rapidement, le temps d'une petite musique, trouver 3 manières différentes de s'accrocher entre eux (première approche des pyramides).

### *Le chat et les souris dans le gruyère*

Certains enfants jouent le rôle du « gruyère ». Ils se positionnent avec plusieurs appuis au sol.

Au premier signal, les souris arrivent et doivent passer dans le plus de trous de gruyère possible. (Les trous peuvent changer au fil du temps)

Au deuxième signal le chat arrive ! Plus personne ne doit bouger.





### *La chaise*

Une chaise par binôme. On lance une musique, quand celle-ci s'arrête les enfants doivent réaliser une composition avec chacun au moins un appui sur la chaise. A chaque arrêt la composition doit être différente.

Le sport scolaire de l'École publique

