

## Pourquoi la découverte et la pratique des disciplines circassiennes ?

- Les arts du cirque et les disciplines circassiennes présentent de très nombreux intérêts :
  - développement de la psychomotricité et de la coordination oculomotrice,
  - activation des réflexes, du sens de l'équilibre et du rythme,
  - apprentissage de la synchronisation et de la coordination des mouvements,
  - découverte et adoption de postures correctes par la prise de conscience des appuis,
  - utilisation des deux mains pour développer l'adresse et l'habileté,
  - précision dans les gestes du lancer et de la réception d'objets,
  - enrichissement de la perception de l'espace et des objets qui le définissent, de l'observation et de l'imitation,
  - augmentation de la concentration, de la sociabilité, du contrôle et de la confiance en soi, de la patience et de la persévérance.

## Ce qu'autorisent le kit **nomade** et son fichier d'activités

- Le kit permet d'organiser des ateliers de découverte et d'approfondissement des activités circassiennes, tant de manipulation (jonglerie) que d'équilibrage (prise de risques).
- Le kit garantit, par son large panel de matériels, la dimension expressive et créatrice des arts du cirque qui ne se limite pas à la simple acquisition des techniques spécifiques, mais place les enfants dans une démarche de production d'un spectacle.
- Les activités proposées dans le fichier ne nécessitent aucune structure spécifique et le matériel permet d'aborder de nombreux champs d'actions, pour les plus jeunes comme pour les plus âgés, pour les débutants comme pour les déjà confirmés.
- Ces activités peuvent très bien se dérouler en extérieur à condition que le sol soit lisse, propre et libre de tout obstacle, mais l'idéal reste une salle qui permet de travailler, quelle que soit la météo.
- Les jeux ou exercices présentés s'adaptent à tous les niveaux car, dans une même tranche d'âge, des différences apparaissent rapidement.
- Ces jeux et exercices permettront aux enfants de progresser à leur propre rythme en s'entraînant et en s'amusant, en jouant seul ou à plusieurs, afin de constituer une dynamique de groupe qui, peu à peu, les engage dans un projet collectif, la présentation d'un spectacle.

## Le travail de l'éducateur

- Le rôle de l'éducateur est important puisque c'est à lui que revient la tâche de préparer et d'adapter les jeux et les exercices au niveau de chaque enfant, pour permettre à chacun de progresser sans se décourager et baisser les bras.
- Il repère les possibilités de chaque enfant pour l'aider, le solliciter, l'accompagner dans les jeux et exercices et le faire progresser, pour atteindre un niveau supérieur.

## La classification des fiches

La pratique des disciplines circassiennes présentées et des différentes techniques peut se révéler difficile selon les âges et les capacités de chaque enfant. C'est pourquoi trois niveaux sont déterminés.

Chaque discipline, jonglerie et équilibrisme, est repérée sur la fiche par un onglet. A l'intérieur de ces disciplines, trois niveaux sont identifiés par trois onglets différents :

- Fiches Niveau 1 : pour les enfants les plus jeunes (6-7 ans) et les moins habiles en début d'initiation.
- Fiches Niveau 2 : pour les enfants de la tranche d'âge 8-9 ans et les enfants plus adroits.
- Fiches Niveau 3 : pour la tranche d'âge 10-11 ans ou les enfants déjà débrouillés qui peuvent aller plus loin dans la maîtrise de la jonglerie ou de l'équilibrisme.

Mais ces niveaux ne sont pas figés et les enfants peuvent passer de l'un à l'autre en fonction de leurs progrès.

Les séances doivent donc s'adapter à tous les niveaux en ajustant les activités proposées à chaque enfant pour lui permettre de progresser.

## Les séances et leur organisation

Les activités de cirque sont des activités physiques qui demandent de la tonicité, de la force et de la souplesse.

### Avant chaque séance, les échauffements

. Avant chaque séance et quelle qu'en soit la durée, il faut s'échauffer pour accroître peu à peu la température corporelle, chauffer les muscles, assouplir les articulations et préparer le cœur à produire des efforts qui peuvent vite devenir importants :

- Échauffement du cou : tourner la tête lentement vers la droite, vers le haut, vers la gauche.
- Échauffement des épaules : allongé au sol, bras à la verticale, pousser le sol avec les épaules.
- Échauffement des bras : allongé au sol, pousser les bras à la verticale vers le haut; debout, bras écartés, les lancer vers l'avant en les croisant puis les écarter à nouveau.
- Échauffement des poignets : faire une dizaine de petites rotations régulières vers la droite puis vers la gauche.
- Échauffement du bassin : allongé au sol, jambes repliées en l'air, bras écartés, descendre les jambes ensemble sur un côté, puis sur l'autre côté.
- Échauffement des jambes : allongé au sol, jambes tendues, faire une dizaine de battements sans bouger le buste.

Ainsi que d'autres exercices d'échauffement et d'assouplissements connus des éducateurs et des enfants.

## Des ateliers qui prennent en compte toutes les compétences

Les enfants se répartissent ensuite en ateliers selon leur niveau de compétence et l'activité (jonglerie ou équilibrisme).

- Pour créer une dynamique et développer l'émulation, l'éducateur, tout en respectant les niveaux de chacun, s'efforce de constituer des petits groupes de quatre à huit enfants qui s'organisent pour découvrir, manipuler et apprendre à utiliser tous les objets qui correspondent à leur niveau du moment.

- La séance, pour éviter la lassitude de la manipulation d'un seul et même objet ou le découragement d'un échec répété, doit permettre aux enfants de jouer et travailler aussi bien la jonglerie que l'équilibre, ce qui conduit l'éducateur à réorganiser les groupes en cours même d'activité. En effet, un enfant maladroit aux foulards peut se montrer habile aux échasses et un autre, agile sur la boule d'équilibre, peut être malheureux dans le maniement des massues.

## Après chaque séance, le retour au calme

. En fin de séance, il faut penser à récupérer pour décontracter les muscles, retrouver un rythme cardiaque normal et le calme :

- Se mettre en position accroupie, tête baissée, le cou souple, les pieds écartés et garder cette position quelques secondes.

- Debout sur la jambe droite, plier la jambe gauche et la monter doucement vers la poitrine, puis changer de jambe d'appui.

- Avancer la jambe droite et la plier en gardant la jambe gauche tendue vers l'arrière, descendre le plus bas possible en s'appuyant sur les mains, changer de jambe et recommencer l'exercice 4 ou 5 fois.

- Tendre la jambe droite sur le côté et descendre en s'aidant des mains en pliant la jambe gauche puis changer de jambe et recommencer l'exercice 4 ou 5 fois.

## Des moments libres pour manipuler les matériels

- Des moments libres peuvent être laissés aux enfants, **en garantissant leur sécurité**, pour qu'ils puissent découvrir eux-mêmes tous les matériels et se les approprier en imaginant comment ils peuvent les manipuler. Ces instants leur permettent d'aller plus loin dans la manipulation des engins qui les intéressent le plus et donc d'accroître encore davantage leurs compétences.

## Le spectacle

- Le spectacle est l'occasion de mettre en valeur les acquis des enfants.

- Il permet d'associer des niveaux différents et des activités de jonglerie et d'équilibrisme au service d'un projet commun.

- Il est mis en scène par tous les enfants et réglé par un meneur de jeu, le Monsieur Loyal du cirque, l'adulte ou un enfant volontaire dans le groupe.

- Un support musical peut apporter le rythme nécessaire à certaines exhibitions et donne une dimension plus spectaculaire aux numéros.

- En plus des propositions faites dans les fiches 25 à 27 et 46 à 48, l'éducateur pourra s'inspirer des fiches d'activités, d'entraînement et de préparation pour proposer d'autres numéros lors des représentations.