

## INTÉRÊTS POUR LES PRATIQUANTS

► Cette activité génère de l'engouement car elle s'appuie sur des comportements transférables et participe ainsi à la réussite de tous. Quels que soient le gabarit, les aptitudes ou les connaissances d'un enfant, chacun trouvera une place valorisante au sein du groupe grâce aux différentes familles que propose l'activité cirque. Les ressources développées grâce à cette activité sont multiples :

- **Les ressources motrices** par l'amélioration de la dissociation des différentes parties du corps en réalisant des enchaînements d'actions de plus en plus complexes, en maîtrisant des situations déséquilibrantes et déstabilisantes, etc.
- **Les ressources cognitives** qui permettent à l'enfant d'observer, de prendre des repères, de maîtriser sa peur de la hauteur ou de la chute.
- **Les ressources socio-affectives** où l'enfant apprendra à contrôler ses émotions, sa peur et prendre confiance en lui et en l'autre pour réussir. Interviennent alors les notions de coopération, d'entraide et de solidarité.

## SÉCURITÉ DU PRATIQUANT

► Il est primordial de placer la sécurité au cœur de tout apprentissage, que ce soit avec ou sans matériel. L'animateur et les enfants doivent ainsi porter leur attention sur les éléments suivants :

- **Avoir une tenue adaptée** composée de chaussons à semelles souples (ou à défaut être nu-pieds).
- **Respecter les alignements segmentaires** tout en étant gainé.
- **Veiller aux points d'appuis** notamment lors des portés : le bassin, les épaules, les cuisses.
- **S'échauffer** minutieusement.
- **Veiller à maintenir son centre de gravité** dans le polygone de sustentation<sup>1</sup>.
- **De manière plus précise une attention est à porter sur les éléments suivants :**
  - **Analyser les figures** avant de les exécuter spontanément.
  - **Contrôler** les mises en place et les descentes.
  - **Exercer une répartition des rôles** réfléchie et adaptée.
  - **Maîtriser les équilibres**, les gainages, les alignements segmentaires et être capable de les maintenir.
  - **Armer les pareurs** pour que l'aide et la sécurité soient réellement assurées.
  - **Respecter** les zones de sécurité.

1- Le polygone de sustentation est la zone au sol sur laquelle le corps repose en équilibre : les deux pieds et la zone entre les deux pieds dans une position debout classique, le pied si l'on se tient sur un pied. Selon les lois de la physique, le corps ne peut tenir en équilibre que si le centre de gravité se trouve à la verticale de ce polygone.

## BIBLIOGRAPHIE / LIENS INTERNET / VIDÉO

- **Fiches pédagogiques EPGV** sur le cirque disponibles auprès de GÉVÉDIT. Ces documents pédagogiques sont accessibles aux Comités Régionaux dans le cadre du projet 7/12 ans.
- Retrouvez le film promotionnel des activités destinées aux 7/12 ans sur **la chaîne YouTube de la Fédération « Fédération Française EPGV »**.

Pour vos animations "JEUX" DE CIRQUE & JONGLERIE,  
GÉVÉDIT vous propose une large gamme  
d'outils adaptés !



MONOGRAPHIC 02 41 57 33 72

**GÉVÉDIT** Fédération Française  
un service plus **EPGV**  
Centrale d'achats de la Fédération Française  
d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire

GÉVÉDIT, ZA Grand Maison, 120 rue Louis Pasteur - 49800 Trélazé  
Tél. 02 41 44 19 76 - contact@gevedit.fr - www.gevedit.fr

# Le Cirque



## ► GÉNÉRALITÉS

- Le cirque est une activité culturelle ancienne qui a accompagné et distrait les hommes depuis l'Antiquité et à chaque époque de l'histoire de l'humanité. Des combats dans les arènes aux formes les plus modernes, le cirque se réinvente et évolue continuellement. Qu'ils soient de rue, sur scène, devant un public ou encore chez soi, les arts du cirque ont pour objectif de distraire par un spectacle riche mélangeant tour à tour l'acrobatie, l'aérien, le dressage, l'équilibre, les arts clownesques, la manipulation d'objets de jonglage, le théâtre, le mime, ou encore la danse.

## ► FINALITÉS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Le cirque une activité de risque et d'exploit dont le but est de susciter des émotions chez le spectateur. Aussi, la prouesse motrice, en lien avec des habiletés spécifiques, a vocation à faire peur, à faire rire, à impressionner, à éblouir... Cette richesse positionne l'enfant devant des choix qui guideront la composition de son spectacle. Lors de la composition d'un numéro, les enfants sont amenés à développer quatre types d'actions :
  - **La motricité fonctionnelle** par le développement de techniques en jonglerie, en engins d'équilibre ou encore en acrobaties.
  - **La motricité expressive** pour engager les enfants dans un jeu corporel où le corps est le vecteur de la communication (le corps peut réaliser des prouesses physiques ou techniques, se déformer, se contorsionner, etc.).
  - **La composition** en inventant et en combinant des prouesses qui seront agencées dans l'espace, le temps et en relation avec les partenaires.
  - **L'appréciation de la production** par le spectateur qui réagira au spectacle présenté.

## ► CARACTÉRISTIQUES

- Le matériel est spécifique à chacune des familles d'activités et doit être adapté à l'âge des enfants et au niveau d'habileté de chacun.
  - **Engins de manipulation** : balles, foulards, diabolos, boîtes à cigare, anneaux, bâton du diable, assiettes chinoises, massues.
  - **Engins aériens** : trapèze, tissu, anneau.
  - **Engins d'équilibre** : boule, rolla-bolla, monocycle, fil de fer.
  - **Sol** : les portés.

Ce document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement : PEFC

► Les trois domaines d'activités (portés, jonglage et équilibre) permettent à terme de concevoir et de réaliser un enchaînement à visée artistique, expressive et esthétique. Une structuration par atelier permet de mener en parallèle les trois activités.

► Ces situations s'inscrivent dans un cycle et chaque atelier devra en amont faire l'objet d'un travail spécifique avant de pouvoir être combiné dans une réalisation comprenant une entrée, des figures, des liaisons et un final.

## LES PORTÉS

### Objectif :

Être capable de créer des réalisations spectaculaires

### Ce que l'enfant va apprendre :

- Porter
- S'équilibrer
- Grimper
- Parer

### Consignes de réalisation : les duos

- Par trois de gabarit très proche (un voltigeur, un porteur et un pareur)
- Debout face à face, côte à côte puis dos à dos, inventer une ou plusieurs positions qui tiennent en équilibre. Point d'appui au sol : les 2 pieds
- Choisir d'autres positions pour varier les hauteurs d'appuis des voltigeurs
- Structurer les montages en lien avec les différentes propositions de figures en garantissant la sécurité du montage de la figure

### Critères de réalisation :

- **Porteur** : solidité des prises et des appuis
- **Voltigeur** : assurer des points d'appuis justes et sécurisants
- **Pareur** : aide en communiquant verbalement et non verbalement

### Critères de réussite :

- Maintenir un équilibre pendant 5 secondes
- Réaliser un montage et un démontage sécurisés

### Pédagogie différenciée :

- Montage en trio avec deux porteurs et un voltigeur, toujours accompagnés du pareur

### Sécurité :

- Un pareur doit toujours assurer les duos et les trios



## LA JONGLERIE AVEC BALLE

### Objectif :

Être capable de jongler à deux balles

### Ce que l'enfant va apprendre :

Gérer le croisement de deux trajectoires en toute ambidextrie

### Consignes de réalisation :

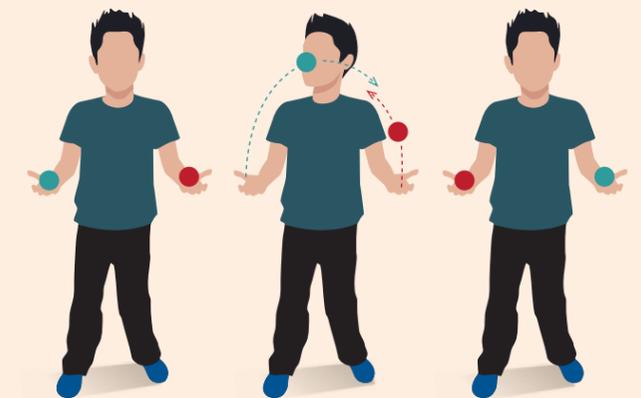
- Garder les mains à la hauteur des coudes
- Placer les mains à la largeur des épaules et conserver cet écart
- Lancer la balle à la hauteur du front dans une trajectoire arrondie
- Une balle dans chaque main. Lancer une balle de la main gauche et la rattraper avec la main droite. La deuxième balle est lancée lorsque la 1<sup>ère</sup> est au sommet de sa trajectoire

### Critères de réussite :

- Réceptionner la balle sans avoir bougé la main
- Les balles se croisent en l'air

### Pédagogie différenciée :

- Jongler à une balle sur le plan vertical, lancer une balle de la main gauche et la rattraper de la même main (idem de la main droite)
- Même exercice avec 3 balles
- Jongler avec des foulards (permet de gérer le temps)



## L'ÉQUILIBRE SUR ROLLA-BOLLA

### Objectif :

Développer l'équilibre sur le plan latéral

### Ce que l'enfant va apprendre :

- Monter sur le rolla-bolla
- Transférer son poids pour engager son équilibre
- Maintenir son équilibre sur un temps donné

### Consignes de réalisation :

- Par deux, un sur la planche, l'autre en aide derrière celui sur la planche avec main au niveau du bassin. Les rouleaux sont positionnés le long du mur ou d'une poutre pouvant servir d'appui
- Mettre un pied à l'extrémité basse (partie en contact avec le sol) de la planche puis l'autre pied sur l'extrémité haute
- Appuyer sur le pied posé sur l'extrémité haute pour venir chercher son équilibre sur le rouleau sans appui de la planche au sol
- Maintenir son centre de gravité à l'intérieur du polygone de sustentation<sup>1</sup>

### Critères de réalisation :

- Mettre un pied sur le bas de la planche et un autre en haut
- Appuyer sur le haut de la planche pour venir en équilibre sur le rouleau

### Critères de réussite :

- Maintenir l'équilibre 5 secondes sans poser le pied par terre

### Pédagogie différenciée :

- Alternier l'appui de la planche entre la droite et la gauche sans entrer dans la phase d'équilibre (transférer son équilibre sur le pied droit puis gauche)
- Varier la durée du temps en équilibre
- Jongler avec un/des foulards, une/des balles, une/des massues, etc.

### Sécurité :

- Aucun objet ou personne sur les côtés
- Avoir une aide ou parade systématique, pour chaque niveau d'apprentissage (on pare à la taille, derrière le cirassien)

