La pratique du cirque

1. Echauffement

Toute pratique du cirque doit toujours démarrer par un échauffement très complet, il ne faut pas faire l'impasse sur l'échauffement. Cette activité devrait avoir lieu autour de la piste du cirque.

a. Respiration ventrale

Ce type de respiration peut également servir au retour au calme ou à la concentration dans la classe.

b. Chauffer le cou

D'avant en arrière, de droite à gauche, tourner, en insistant toujours sur la consigne « doucement ».

Jeu d'expression : Bonjour voisin, bonjour voisine, en tournant la tête à droite et à gauche.

c. Epaules

Faire des rotations en avant, en arrière

Jeu d'expression : hocher les épaules en y associant des grimaces et des bruits.

d. Les coudes

Jeu d'expression : coin/coin, pouët/pouët

e. Les mains

Jeu d'expression : faire l'espagnole

f. Les doigts

frotter les mains

g. Les hanches

Pieds joints, les épaules ne tournent pas, on bloque les fessiers et les abdos, laisser suivre les bras.

h. Le dos

Enrouler et dérouler la colonne, j'inspire en remontant, j'expire en descendant, ne pas tendre les jambes, laisser les genoux fléchis.

i. Les jambes

Plier les genoux à droite, à gauche
Faire des flexions.
Chauffer les chevilles.
Sur une jambe puis sur une autre afin de bien sentir son appui

Tous ces exercices d'échauffement servent à prendre conscience de son corps.
Lorsque l'attention baisse en classe, on peut faire des coupures et faire des petits exercices de ce type.
Remarque : Comment adapter l'échauffement , le rituel au temps de la séquence prévue ?

j. Complément d'échauffement

Se frotter, se toucher, se tapoter.
On commence par la tête, le visage, le cou, les bras (« on jette la poussière »)

2. <u>Jonglerie</u>

Trois grands principes : « Regarder, écouter, lancer »

A. <u>Les anneaux</u>

a. <u>Tout le monde se place en cercle</u> : «position 1 : épaule, position 2 : en bas, action 3 : je lance », une personne au centre lance l'anneau à tous les autres du cercle
b. <u>2 anneaux</u> : la même chose mais il faut coordonner le lancer et compter à voix haute.
c. <u>3 anneaux</u> : il faut s'organiser, l'anneau seul passe à l'intérieur, les deux autres à l'extérieur.
d. S<u>e mettre par deux</u> : 2 anneaux, imaginez 2 manières différentes de lancer (sous le bras, sous la jambe…)
   Ce n'est pas une recherche technique mais une recherche artistique. Il faut un meneur dans le groupe, c'est lui qui compte qui donne le signal de départ.

Mettre les enfants en situation de spectacle : « on va présenter aux autres ce qu'on a trouvé, inventé ».
Deux par deux, les enfants font une entrée sur la piste par la gardine et présente leur création.

e. <u>4 personnes</u> : 4 anneaux, on lance en croisé, deux personnes lancent en haut, deux personnes lancent en bas. On peut augmenter le nombre des participants.

<u>Gestion de groupe :</u>
On commence par une phase d'appropriation de l'objet afin de le découvrir.
Partager la classe en deux ou trois groupes et circuler entre les groupes pour conseiller.
Occuper tout l'espace.

B. <u>Les balles/ les foulards</u>

a. 1 balle : on passe la balle d'une main à l'autre
b. 2 balles : on lance les balles en décalé (tic-tac) et on les changent de main pour les rattraper : « je lance, je lance, j'attrape, j'attrape », on peut augmenter la difficulté : « je lance, je lance, je tape, j'attrape, j'attrape »

<u>3. Jeu d'expression</u>

On met un chapeau, on sort de la gardine, et on vient se présenter devant tout le monde, puis on s'en va. Ce travail peut être fait dans une autre langue , peut servir à présenter son partenaire allemand ou français.

C. <u>Les pyramides humaines</u>

Les pyramides peuvent être évolutives en fonction des progrès des enfants.