



Des manipulations d'engins

✚ On peut utiliser des engins de jonglage spécifiques aux arts du cirque ou utiliser des objets du quotidien

- *Les engins de jonglage en arts du cirque sont : les foulards, les balles, les massues, les anneaux, l'assiette, le diabolo, le bâton du diable.*
- *Les engins du quotidien peuvent être : une natte, un coussin, une assiette en carton, un chapeau, des boîtes, un ruban, un bâton, un ballon de baudruche, une bouteille en plastique...*

✚ Quelques exemples de manipulations :

- La natte :
 - Se cacher derrière
 - Tirer, pousser
 - S'enrouler dedans
 - Seul puis à 2
- Le coussin :
 - Coussin en équilibre sur différentes parties du corps (mains, coude, dos, épaule, tête...)
 - Se déplacer avec le coussin en équilibre sur une partie du corps
 - Se déplacer avec le coussin posé sur un plot, un bâton ...
 - Se déplacer avec le coussin entre les jambes
 - Transporter une balle posée sur le coussin
 - Pousser une balle avec le coussin
- L'assiette:
 - La faire glisser au sol avec différentes parties du corps (main, pied, coude, genou, fesses ...)
 - La lancer à plat ou verticalement vers le haut, vers l'avant
 - La lancer et la rattraper avec 2 puis 1 main
 - La transporter en équilibre sur différentes parties du corps (main, index, tête, poing)
 - La transporter en équilibre sur une baguette
 - La transporter en effectuant un parcours
 - La transporter en répondant à différentes consignes (debout, accroupi, assis, à cloche pied, en avant, en arrière, sur le côté ...)
- Le tissu:(1m20 de côté environ)
 - Le lancer en boule
 - Le lancer tenu par un angle, par les 2
 - Le lancer en soufflant dessous
 - Le faire tourner sur place ou dans des déplacements

- Cacher son visage sous
- Se déplacer à des vitesses variées en le tenant par 1 pointe, le milieu, les 2 côtés ...
- Les bombes : 1 balle dans le tissu et lancer haut
- Par 2, faire sauter 1 ou plusieurs balles sur le tissu
- Par 2, faire rebondir un ballon léger (type ballon de baudruche) sur le tissu
- Enchaîner différentes actions. Ex : lancer en boule, souffler dessous, le rattraper par un coin, tourner sur place...
- Le foulard :
 - Lancer des 2 mains et rattraper des 2 mains
 - Lancer d'1 main et rattraper des 2 mains
 - Lancer d'1 main et rattraper d'1 main
 - Lancer, faire une action (frapper dans les mains, lever 1 jambe...) et rattraper
 - Par 2 faire tourner le foulard autour du corps avant de le donner
 - Par 2, varier les positions pour donner (face à face, dos à dos, côte à côte...)
- La comète ou boll'as :
 - La trainer au sol (le chien tenu en laisse)
 - La trainer en suivant un circuit
 - La balancer
 - La faire tourner
 - La lancer sans puis en la rattrapant
- Le ballon de baudruche :
 - Le faire rouler sur le corps
 - Se déplacer avec (entre les mains, les bras, les genoux, les cuisses, sous le bras...)
 - Le lancer et empêcher qu'il ne retombe au sol
 - Le lancer et faire quelque chose avant de le rattraper (1 tour sur place, frapper dans les mains, s'asseoir et se relever ...)
 - Le lancer pour qu'il touche des cibles placées en hauteur
- Le ruban :
 - Au sol, marcher dessus
 - Se déplacer avec de différentes façons (en le trainant, en le faisant tourner, en faisant des vagues ...)
 - Le faire vivre devant, sur le côté, avec des amplitudes différentes, dans différentes positions (assis, accroupi, debout, couché ...)
 - Se déplacer vite vers l'avant avec le ruban en équilibre sur le front, le ventre
- Les balles :
 - Assis, faire un toboggan avec les jambes et faire rouler la balle dessus (avec 1 main, 2 mains...)
 - Le toboggan à 2 face à face, pieds contre pieds
 - Le toboggan à 2 avec 2 balles
 - Faire rouler la balle sur un banc, sur un plan incliné ...