

Arts du cirque Cycle 3

Séance 1

Lundi 2 février - 17h00 – 18h30

1. Echauffement expressif 15'

Mobilisation articulaire

- Mobilisation (orteils, doigts) + (poignets, chevilles) + (genoux, coudes) + (épaules, bassin) + s'étirer + relâcher.
- Les cervicales : dire « OUI », « NON », « PEUT-ETRE » avec la tête.
Laisser descendre la tête de droite à gauche et inversement
⇒ attention, jamais de rotation en arrière
- Genoux, chevilles, hanches : en appui sur 1 pied, perturber l'équilibre et au signal s'immobiliser.
- Epaules : mouvement d'un bras devant le visage, derrière la tête, haut et retour à l'horizontale. 1 bras, l'autre, les 2 ensemble.

Expression dans les déplacements

- Déplacement dans tout l'espace en respectant les différentes consignes et en associant les bras au mouvement : lourd, saccadé, fluide, sautillé, glissé, léger, petit, grand, grand et lourd...
- Au signal, file indienne en suivant celui qui est nommé et enrouler un escargot (1 nommé, puis 2) et exploser au signal en utilisant un des déplacements précédents.
Idem mais en formant les files spontanément, à l'écoute des autres, puis les deux files n'en forment plus qu'une.
- Croiser le regard en restant indifférent.
- Croiser le regard en exprimant un sentiment : surprise, timidité, peur, joie...

Progression jonglage

- 1, 2 balles et 3 balles en démonstration.
- Acquisition du vocabulaire spécifique (cascade, colonne, ½ douche) et technique de manipulation.

2. Ateliers 3x15'

Acrosport : 15'

- tester les pyramides
- à partir de la fiche des pyramides, les enseignants testent les différentes figures

Balles / Foulards 15'

- ronde des balles : sur le cercle, je lance toujours à la même personne (introduire 2, 3, 4 balles)
- foulards : cf. fiche

Roll'a / Bâton / Massues 15'

- à partir de fiches

3. Création (20' préparation + 10' de production)

⇒ lors de la pratique avec les élèves, il est important de laisser une partie création à chaque séance

- Constitution des groupes : se déterminer sur un ou 2 engins au choix
 - Composer un enchaînement comprenant :
 - 1 entrée en scène expressive
 - 1 manipulation d'engin et/ou 1 travail sur roll'a
 - 1 utilisation de l'espace dans un déplacement collectif
 - 1 fin visible
 - Choix de la musique
- Montrer sa production aux autres groupes

Musiques :

- Musiques au corps : N°3 et 6
- Cirque du soleil : n°4, 5, 7
- In the mood for love
- Jun miyake

Documents fourni :

- les arts du cirque dans les programmes
- les différences cirque traditionnel/ cirque contemporain