



# Initiation aux techniques de cirque

## \* Définition du théâtre, du conte et de la saynète

L'initiation aux techniques de cirque est proposée dès l'âge de 8/9 ans.

Les trois techniques de base proposées :

Acrobatie

Jonglage

Equilibre

## \* Acrobatie

Chaque séance commence par un court échauffement autour des articulations et de quelques assouplissements permettant de situer l'équilibre de son corps dans l'espace.



La figure de base est la roulade, puis ses déclinaisons.

L'équilibre sur la tête, dit trépied, est la suivante, puis l'équilibre sur les mains. La justesse d'exécution est bien entendu fonction de l'âge et de la maturité physique des enfants.

Les figures dites « portées » sont abordées en fin d'initiation. Elles donnent à chacun la notion de « porteur » et « d'acrobate ». Elles mettent en application les figures précédentes.

L'objectif de cet apprentissage est de faire découvrir aux enfants ce qu'est un enchaînement en solo, en duo, en groupe et la construction d'un numéro de cirque acrobatique.

## \* Jonglage

C'est le jonglage à trois balles qui est l'objectif visé



Il permet aux enfants de se confronter à leur dextérité et à la construction de figures créées avec des objets en mouvements.

L'apprentissage du jonglage se fait de façon évolutive : avec une balle, deux balles, puis trois.

A chaque étape, l'enfant apprend à construire un numéro, intégrant ainsi une succession de différentes figures qui vont le constituer.

L'enfant peut ainsi apprécier sa dextérité et dans tous les cas être mis en valeur dans cet apprentissage.

La même technique peut s'appliquer aux foulards, anneaux, massues... si les enfants veulent continuer leur initiation par la suite.

### \* Equilibre

La proposition de base se fait avec un bidon métallique de 200 litres.



Il s'agit pour l'enfant de monter sur ce bidon et de le faire rouler avec ses pieds tout en gardant l'équilibre.

Puis l'apprentissage se poursuit avec la planche à rouleau : tenir en équilibre sur une planchette posée sur un cylindre d'un diamètre de 15 cm.

Un enchaînement de figures d'équilibres sans danger permet d'obtenir un numéro simple et valorisant.

La combinaison bidons et planches à rouleau crée un ensemble visuel et attractif gratifiant pour le groupe.

Les trois techniques de base peuvent se combiner pour créer un court spectacle dans lequel les solos, duos et travail de groupe peuvent être mis en valeur.

Pendant les ateliers, les personnes qui encadrent les enfants peuvent, s'ils le désirent, être initiées aux différentes techniques, dont les parades en acrobatie et en équilibre notamment, pour les accompagner dans leurs pratiques lorsque l'intervenant n'est plus là.

### \* Matériel mis à disposition

4 tapis de gym

Balles de jonglage

4 planches à rouleau

2 bidons

### \* Information pédagogique

Que ce soit sous forme de stage, d'atelier, de classe culture..., l'initiation des enfants doit être réfléchi en amont.

Les paramètres importants à prendre en considération sont :

- Le nombre d'enfants et leur âge
- Le temps pédagogique
- Le budget

#### \* L'intervenant

Un intervenant peut initier de 12 à 13 enfants maximum avec 1 accompagnateur ou accompagnatrice.

Au-dessus de 12 enfants :

Pour 18 enfants : 2 accompagnateurs

Pour 24 enfants : 3 accompagnateurs et constitution de 2 groupes de 12 avec tronc commun.

#### \* Age des enfants

A partir de 8/9 ans : 1h d'atelier – 2h avec une pause de 15mn.

A partir de 10 ans : 1h30 d'atelier – 3h avec une pause de 15mn.

En dessous de 7 ans il est convenu qu'il sera plutôt question de découverte et que l'approche pédagogique devra se faire en consultation avec l'équipe d'encadrement.

#### \* Durée

**15H d'initiation est la durée idéale** pour obtenir un résultat probant tant au niveau pédagogique que dans l'éventuelle construction d'un spectacle de présentation du travail des enfants.

**12H d'initiation** est encore possible si l'on ne demande pas aux enfants un résultat exceptionnel. Le spectacle de présentation de leur travail est encore possible, avec l'indulgence du public.

**9H d'initiation**, nous restons sur l'apprentissage des techniques. Le spectacle de présentation est déconseillé.

#### \* Coût

55€/heure\*

1 journée de 6h maximum (= 330€)

Frais de déplacements : 0,50€/Km

Hébergement et restauration à la charge de la structure d'accueil.

*\* Exonéré de TVA en vertu de l'instruction fiscale 3A706 du 16/06/06*