



# FICHES PEDAGOGIQUES ACTIVITES DE CIRQUE

Janvier 2001

**Mireille Bellanger I.A 74 et Christophe Rimbert Intervenant Cirque.**

Mireille Bellanger I.A 74 et Christophe Rimbert Intervenant Cirque.

## CYCLE 1 - CYCLE 2

### ECHASSES

Compétences cycle 1	Sécurité	Evolution
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avec des échasses " pied d'éléphant"               <ul style="list-style-type: none"> <li>→ monter sans se déplacer</li> <li>→ explorer équilibre et déséquilibre ( haut/bas , avant /arrière ,sans tomber) )</li> <li>→ slaloms ,</li> <li>→ passer par dessus des obstacles adaptés ,</li> <li>→ se déplacer sur des sols durs /mous en alternance</li> </ul> </li> </ul>		
<p>Compétences cycle 2</p> <p>Utiliser des échasses traditionnelles , avec appui sous les aisselles</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chausser les échasses ; donner l'image de la marionnette à fil : l'élève doit synchroniser traction de main et soulevé du genou pour engager le pas</li> <li>- rechercher l'équilibre dynamique en quittant l'appui du mur               <ul style="list-style-type: none"> <li>→ marcher à cadence régulière</li> <li>→ avec un écart latéral normal</li> </ul> </li> </ul>	<p>"</p> <p>Dos au mur , l'élève acquiert rapidement son autonomie : pour l'aider , on peut</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ accompagner manuellement le mouvement " de marionnette"</li> <li>→ tenir le haut de l'échasse pour accompagner</li> </ul>	<p>"</p> <p>Parcours avec obstacles et/ou en terrain irrégulier ( dur/mou)</p> <p><i>à utiliser pour des entrées en scène spectaculaires ou personnages indépendants ; elles permettent de caricaturer une démarche</i></p>

Les échasses sont un engin peu technique , mais d'usage limité .  
Leur utilisation est complémentaire de l'activité boule

Voir également des similitudes avec le " ballon sauteur"

Mireille Bellanger I.A 74 et Christophe Rimbert Intervenant Cirque.

### CYCLE 1 - EQUILIBRE : ECHASSES

Compétences cycle 1	Sécurité	Evolution
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avec des échasses " pied d'éléphant"               <ul style="list-style-type: none"> <li>→ monter sans se déplacer</li> <li>→ explorer équilibre et déséquilibre ( haut/bas , avant /arrière ,sans tomber) )</li> <li>→ slaloms ,</li> <li>→ passer par dessus des obstacles adaptés ,</li> <li>→ se déplacer sur des sols durs /mous en alternance</li> </ul> </li> </ul>		

### CYCLE 2 - EQUILIBRE : ECHASSES

Compétences cycle 2	"	"
<p>Utiliser des échasses traditionnelles , avec appui sous les aisselles</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chausser les échasses ; donner l'image de la marionnette à fil : l'élève doit synchroniser traction de main et soulevé du genou pour engager le pas</li> <li>- rechercher l'équilibre dynamique en quittant l'appui du mur               <ul style="list-style-type: none"> <li>→ marcher à cadence régulière</li> <li>→ avec un écart latéral normal</li> </ul> </li> </ul>	<p>Dos au mur , l'élève acquiert rapidement son autonomie : pour l'aider , on peut</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ accompagner manuellement le mouvement " de marionnette"</li> <li>→ tenir le haut de l'échasse pour accompagner</li> </ul>	<p>Parcours avec obstacles et/ou en terrain irrégulier ( dur/mou)</p> <p><i>à utiliser pour des entrées en scène spectaculaires ou personnages indépendants ; elles permettent de caricaturer une démarche</i></p>

Les échasses sont un engin peu technique , mais d'usage limité .

Leur utilisation peut s'associer à un autre atelier : boule , câble ...

Voir également des similitudes avec le " ballon sauteur"

Mireille Bellanger I.A 74 et Christophe Rimbert Intervenant Cirque.

**CYCLE 1**

**ASSIETTES CHINOISES : Découverte du matériel ; sensation de la rotation.**

Compétences et situations	Sécurité	Evolution
<p>→ <i>Imprimer une rotation permanente à un objet et l'équilibrer sur un outil ( baguette) intermédiaire</i></p> <p>Tenir la baguette verticale. Passer la baguette à un autre enfant.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• la baguette étant tenue verticalement , extrémité pointue vers le haut , faire tourner avec le doigt l'assiette centrée sur la baguette et présentée horizontalement</li></ul> <p>Pendant la rotation de l'assiette ,</p> <p>→ s'accroupir- se relever , faire des statues.</p> <p>→ changer de main</p> <p>→ passer l'assiette sur le bout du doigt, puis à nouveau sur la baguette</p> <p>→ passer sous la jambe , autour du tronc ou d'une partie du corps</p> <p>→ passer au voisin</p> <p>à plusieurs , réaliser un bouquet de fleurs ( d'assiettes)</p> <p>dans une seule main ou dans un tube .</p>	<p>Eviter les mouvements désordonnés avec les baguette</p> <p>Choisir des assiettes avec un cône prononcé pour le bon maintien de la baguette</p>	<p>Les assiettes chinoises peuvent être utilisées en complément d'un équilibre( poutre , balancelle, pédalgo 4 roues etc...</p> <p>Jouer sur les couleurs pour un effet visuel optimal</p> <p>Ne pas utiliser de baguettes en plastique ( qui se déforment)</p> <p>Petite astuce : coller des gommettes sur et sous l'assiette pour rendre l'effet de rotation plus présent ( vitesse)</p>

Importance d'une petite mise en scène pour faire les activités (imaginaire)

Mireille Bellanger I.A 74 et Christophe Rimbert Intervenant Cirque.

**CYCLE 2 ASSIETTES CHINOISES : Maîtrise du geste (rotation de poignet)**

Compétences et situations	Sécurité	Evolution
<p>→ Imprimer une rotation à un objet par l'intermédiaire d'une baguette et l'entretenir</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• apprendre à démarrer l'assiette avec la baguette</li> </ul> <p>→ imprimer à l'assiette, "suspendue" par son sillon proéminent à la pointe du bâton, un mouvement circulaire lent pour que l'assiette se mette à plat</p> <p>→ accélérer la rotation</p> <p>→ pointer la baguette au centre de l'assiette dans la rotation</p> <p>ou</p> <p>arrêter la rotation du poignet, l'assiette vient se centrer sur la baguette.</p> <p>L'assiette doit rester horizontale et la baguette verticale <u>dans le prolongement de l'avant bras</u></p> <p>Passer sous les jambes, le bras, autour d'un obstacle.</p> <p>Utiliser des images : l'assiette est un parapluie, rester à l'abri sous l'assiette le bouquet de fleurs</p>	<p>Choisir de préférence des assiettes avec un cône prononcé pour maintenir la baguette</p>	<p>Accroître la vitesse de rotation afin que celle-ci dure plus longtemps permet des manipulations plus complexes</p> <p>Démarrer 2 ou 3 assiettes</p> <p>Utiliser 2 assiettes sur un support d'équilibre</p> <p>Faire voyager les assiettes autour du corps</p> <p>Créer des figures avec les assiettes</p>

Mireille Bellanger I.A 74 et Christophe Rimbert Intervenant Cirque.

**Cycle 3**

**ASSIETTES CHINOISES : COMBINER LES TACHES.**

Compétences et situations	Sécurité	Evolution
<p>cf document cycle 2</p> <p>Passer directement à la mise en mouvement par la Baguette</p> <p>Combiner des assiettes multiples en les tenant dans les mains</p> <p>lance-rattrape directement sur la baaguette</p> <p>utiliser en complément d'engin d'équilibre</p> <p>Tenir la baguette en équilibre sur différentes parties du corps.</p> <p>Lancer l'assiette au voisin, ou par-dessus un obstacle.</p>		<p>l'utilisation d'assiettes en aluminium ( coûteuses) sur scions ( de pêche) permet des temps de rotation beaucoup plus longs</p>

**CYCLE 3**

**DIABOLO**

Compétences et situations	Sécurité	Evolutio
<p>Cf Cycle 2 pour l'initiation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• accélérer le diabolo par un tour mort autour de l'axe → vers les figures</li> <li>• échanger = passer le diabolo à un partenaire ; travailler avec un diabolo pou 2 , ou 2 pour 2 pour échanges latéraux ou avant-arrière</li> </ul>	<p>Distance minimum entre 2 diabolistes : 2 à 3m</p>	<p>Rechercher des figures complexes avec les multiples éléments utilisables ( manipulation des baguettes autour du diabolo ):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lancer de baguette</li> <li>- croisé " "</li> <li>- tour mort</li> <li>- lancer du diabolo .</li> </ul>

Compétences et situations	Sécurité	Evolution
<p>→ Par l'intermédiaire d'un médiateur mou ( ficelle) contrôlé aux 2 extrémités , imprimer à l'objet ( poulie) une rotation rapide et jouer des tensions -relâchements - coïncidence entre les 2 objets</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ajuster la longueur de la ficelle de telle sorte qu'une des baguettes étant posée par terre l'autre arrive à l'épaule ( on peut encore réduire , surtout chez les moins toniques )</li> <li>• déterminer quelle est la main directrice</li> <li>• baguettes à l'horizontale , diabolo au sol au milieu de la ficelle , la main directrice impulse des mouvements verticaux haut/bas , que l'autre main accompagne</li> </ul> <p style="text-align: center;">le diabolo tourne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rester face au diabolo ; si cette situation disparaît , se déplacer pour y revenir</li> <li>• l'axe du diabolo doit être horizontal ; sinon , corriger en avançant ou en reculant la main directrice tout en entretenant la rotation</li> </ul>	<p>distance minimum entre 2 diabolistes : 1,5m à 2m</p>	<p>lancer = tendre énergiquement la ficelle en écartant horizontalement les mains → le diabolo est projeté en l'air → pointer la baguette directrice vers l'engin pour le rattraper et enchaînant , tout en veillant à maintenir la rotation</p>

Attention au choix des engins : choisir une taille médium , les petits sont toujours en déséquilibre.

Mireille Bellanger I.A 74 et Christophe Rimbert Intervenant Cirque.

## **CYCLE 2 ET 3**

## **ACROSPORT**

### ➤ **Déplacement avec support musical : marche**

A chaque arrêt de la musique :

- S'arrêter et se positionner sur 3 appuis
- idem 2 appuis
- idem 1 appui

Répéter plusieurs fois avec différents appuis.

### ➤ **Déplacement au sol :**

Par ½ groupe, se déplacer comme :

- un galet qui roule.
- Un serpent
- Une fourmi
- L'autruche...
- 

### ➤ **Marche avec support musical :**

Définir les consignes de prises.

A chaque arrêt de la musique :

- Par 2, se placer dos à dos : se baisser, se relever.
- Par 2, pieds joints, trouver le contrepoids et rester en équilibre.

Répéter plusieurs fois avec différentes figure

### ➤ **Jeux :**

#### **Les planches et les déménageurs. (gainage)**

Par 3, déplacer les planches d'un endroit à l'autre.

#### **Le métronome. (gainage)**

Par 3, la personne au centre ferme les yeux et se laisse aller en avant et en arrière. Elle est retenue par devant et derrière.

Idem, mais en rond avec 6-7 personnes qui retiennent.



### **La forêt d'arbres enchevêtrés**

2 groupes : les arbres et les serpents.

Les arbres se déplacent en marchant dans un espace défini.

Arrêt de la musique, se mettre sur 1 ou 2 appuis au sol et un point de contact avec un autre arbre.

Les serpents se déplacent à l'intérieur de la forêt.

### **Les déménageurs et les meubles**

Par 2, construire un meuble que les déménageurs vont déplacer d'un endroit à l'autre.

Idem à plusieurs.

### ➤ **Figures :**

.Passage des consignes de sécurité (porteur, voltigeur, parade) : cf document

- Par 2, rechercher toutes les figures possibles et inimaginables... ( + 1 observateur, pareur)
- Faire les figures proposées par le document.
- Par 3, idem
- Par 4 et plus idem.

- Créer des figures libres et les montrer aux autres...

Soigner l'entrée, le montage, le démontage et la sortie.

**BOULE**

Compétences	Sécurité	Evolution
<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'établir en équilibre sur la boule : à 4 pattes → debout</li> <li>- Se tenir en équilibre par percussions des pieds légèrement écartés → se grandir , regard décentré → s'abaisser , se relever → explorer un tour</li> </ul> <p>( loin devant), garder le buste droit , bras légèrement écartés</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer en contrôlant le déplacement , en avant, en arrière, en slalom</li> <li>- Venir en équilibre sur la boule par une montée dynamique : prise d'élan-impulsion retrouver rapidement la position verticale et percussions pour contrôler l'équilibre</li> <li>- Associer équilibre et manipulations → passage d'un ou deux cerceaux → sauter à la corde →jonglage</li> <li>- Equilibre et postures gymniques</li> <li>- Provoquer un travail d'ensemble si vous disposez de 2 ou 3 boules</li> </ul>	<p>C2 : utiliser de préférence des tapis type " sarneige" de 4 cm , débordant C3 : tapis de gym , ferme et débordant</p> <p>Parade par l'avant: au niveau des épaules Puis contrôler à la taille</p> <p>→ parade latérale <b>solide</b></p> <p>→ consignes très strictes pour éviter tout contact entre les boules</p>	<p>Lorsque le déplacement est bien maîtrisé , on peut aborder l'équilibre sur des plans légèrement montants ou descendants.</p> <p>→ jonglages à 1, 2, ou 3 balles ; diabolos ; assiettes ; rubans ...etc</p>

Mireille Bellanger I.A 74 et Christophe Rimbert Intervenant Cirque.

**CYCLE 1**

**BOULE**

Compétence	Sécurité	Evolution
<ul style="list-style-type: none"> <li>- s'établir en équilibre sur la boule de manière autonome               <ul style="list-style-type: none"> <li>→ par un escalier de blocs mousse disposés à cet effet</li> <li>→ à plat ventre</li> <li>→ à 4 pattes et faire un tour complet sur 4 appuis</li> </ul> </li> <li>- se relever               <ul style="list-style-type: none"> <li>→ à genoux assis bras ouverts</li> <li>→ se mettre debout bras écartés ( immobile ( tour complet en marquant les appuis</li> </ul> </li> <li>- se tenir en équilibre               <ul style="list-style-type: none"> <li>→ décentrer le regard = décrire ce que je vois autour</li> <li>→ se grandir sur la boule</li> </ul> </li> <li>- se déplacer ( GS)               <ul style="list-style-type: none"> <li>→ explorer les effets de la percussion des pieds ( légèrement écartés) et contenir le déplacement en tapant avec les pieds tour complet (passage d'un cerceau)</li> <li>→ rechercher le déplacement de la boule vers l'avant et le guider : percussion des pieds légèrement en avant</li> </ul> </li> <li>- associer équilibre et manipulation simple déjà maîtrisée ( balle , assiette , etc...)</li> </ul>	<p>Sur tapis épais et largement débordant , qui réduit la mobilité de la boule sans l'annuler</p> <p>→ nécessaire présence de l'adulte</p> <p>→ matelas épais , mais assez ferme</p> <p>parade : maintenir le bassin au dessus des appuis</p>	<p>Explorer les différentes possibilités (plat ventre et terminer en toboggan ou roulade avant ( accroupi → sauter = proximité de l'adulte solliciter l'imagination des enfants</p> <p>- faire passer un cerceau</p> <p>- manipulation simple ajustée : (passer un ballon d'une main dans l'autre (recevoir et relancer un ballon</p> <p>Exceptionnellement rechercher le déplacement arrière</p>

Mireille Bellanger I.A 74 et Christophe Rimbert Intervenant Cirque.

## BALLES

### 1. Enfant à genoux :

#### **Découverte, maîtrise de l'espace.**

Objectif : faire passer d'une main dans l'autre : le camion et la grue.

➤ Faire rouler la balle au sol :  
le camion lance à la grue et vice-versa —D→ G et ←G D

➤ Lâcher à la verticale et rattraper avec l'autre main :  
La grue ouvre sa pince et laisse tomber dans le camion.  
Pour les plus grand, le camion relance à la grue.

➤ Enchaîner les 2.  
Essayer d'arrondir petit à petit le trajet.  
Idem avec 2 balles.

3 balles :

2 balles dans main D, 1 balle dans main G.

Lâcher les balles les unes après les autres en les faisant rouler de Gauche à Droite.

Attraper 1 balle avec main Gauche, la lancer dans main Droite puis la faire rouler au sol vers la Gauche.

### 2. Enfant debout (à genoux) :

#### **Jongler à 1 balle.**

- Lancer 2 mains, rattraper 2 mains.
- Lancer 1 main, rattraper 2 mains.
- Idem de plus en plus haut.
- Lancer 1 main, rattraper 1 main.
- Lancer 1 main, rebond, rattraper.
- Lancer 1 balle dans chaque main.
  - en même temps, alterner

### **Jongler à 2 balles.**

- Lancer 1 balle en l'air de telle sorte qu'elle tombe à côté du pied opposé :  
Main Droite – Main Gauche  
Accepter qu'elle tombe par terre.
- Enchaîner main Droite – main Gauche. Les balles tombent au sol (oraliser 1-2 dans le rythme du jonglage)
- Idem mais les rattraper (1-2)
- Idem en continuité ( 1-2-1-2-1-2)

### **Jongler à 3 balles.**

- Idem à 3 balles ( 1-2-3) en les laissant tomber au sol.
- En essayant de les rattraper.
- En les enchaînant
- Possibilité de varier la hauteur.

Pendant tous ces apprentissages, essayer de ne pas bouger les pieds au sol.

Une fois que l'on maîtrise la technique, on peut essayer d'avancer.

### **Petits jeux :**

- Au sol, sur une table.  
2 balles  
Cycle 1 et 2 : 2 enfants  
Cycle 3 : 1 enfant
  
- Echange entre 2 enfants
  - 1 balle
  - 2 balles
  - anneaux
  
- Tout est possible : avoir de l'imagination...

### **On peut reprendre ces éléments avec les foulards :**

Beaucoup plus facile car plus lent et préhension plus aisée.

Tenue du foulard : pincez et tenez le foulard par le milieu et par dessus (image de la patte de chat)

Mireille Bellanger I.A 74 et Christophe Rimbert Intervenant Cirque.

## **DIABOLOS**

Pré-requis : connaître sa main directrice. Sécurité : prévoir une distance suffisante entre les enfants.

### **Cycles II et III**

1 / Faire rouler le diabolo sur le sol devant soi avec la ficelle en ligne droite.

2/ Faire tourner le diabolo décollé du sol.

3/ Accélérer la rotation du diabolo à l'aide de mouvements saccadés de la main directrice.

4/ Maintenir l'axe du diabolo horizontal, corriger en avançant ou reculant la main directrice.

5/ Lancer le diabolo en écartant les deux bras vers l'extérieur.

6/ Lancer et rattraper le diabolo - le bras directeur tendu vers le diabolo  
- amortir le diabolo en redescendant le bras directeur.

### **Cycle III**

7/ Deuxième méthode pour accélérer le diabolo : le « fouetté » : balancer la main directrice horizontalement (de droite à gauche pour les droitiers), l'autre bras amortit le mouvement.

Ce mouvement évoque un coup de fouet ample et souple.

8/ Figures possibles :

- Faire rebondir le diabolo sur le fil.
- Echanger un diabolo entre deux enfants.
- Echanger deux diabolos entre deux enfants.
- Passer les baguettes derrière son dos.
- Le passage de jambes : faire tourner le diabolo rapidement, passer une jambe par-dessus la ficelle en laissant glisser le diabolo vers la main directrice.
- Passage de baguettes entre deux enfants.

Mireille Bellanger I.A 74 et Christophe Rimbert Intervenant Cirque.

## CYCLE 1

## EQUILIBRE : BALANCELLE

La balancele est en demi-cylindre en contact avec le sol par sa surface courbe

Compétences	Sécurité	Evolution
<ul style="list-style-type: none"><li>- S'équilibrer : poser un pied au milieu , ramener le 2<sup>ème</sup> à côté , puis écarter les pieds</li><li>- Mettre en mouvement : par transfert d'appui d'un pied à l'autre , en laissant les genoux se fléchir pour que le bassin reste horizontal</li><li>- S'accroupir / se relever tout en se balançant</li><li>- Coordonner à une tâche extérieure :dans le balancer<ul style="list-style-type: none"><li>→ lancer , recevoir un objet</li><li>→ utiliser une / plusieurs assiettes chinoises</li><li>→ passer un cerceau sous ses pieds</li></ul></li><li>- en GS : "fente avant" = sans interrompre lae balancer , pivoter d'1/4 de tour</li><li>- ééchanger des objets lancés entre deux partenaires qui se balacent</li></ul>	<p>Balancelle posée sur un tapis ferme</p> <p>Travailler par 2 , le pareur engage ses bras sous les aisselles de l'exécutant</p>	<p>→ varier les objets ( dimension , forme, consistance...</p>

Mireille Bellanger I.A 74 et Christophe Rimbert Intervenant Cirque.

**CYCLE 2 et 3**

**EQUILIBRE : ROULEAU AMERICAIN**

Compétences	Sécurité	Evolution
<ul style="list-style-type: none"> <li>- rechercher l'équilibre face à un support fixe ( barre de danse ou espalier)               <ul style="list-style-type: none"> <li>→ poser un pied sur l'extrémité au sol , l'autre sur l'extrémité relevée</li> <li>→ par une flexion du genou , déclencher le transfert d'appui vers l'extrémité haute et immédiatement repasser le poids du corps sur l'autre extrémité , etc... → le rouleau tourne sous la planche en donnant une impression de roulis</li> </ul> </li> <li>- s'établir sur la planche en équilibre dynamique ; maintenir la planche avec les mains , impulsion pour placer les pieds et enchaîner</li> <li>- varier les orientations et les niveaux par rapport à la planche :               <ul style="list-style-type: none"> <li>→ "fente avant" = 1/4 de tour des pieds en maintenant le balancement</li> <li>→ s'accroupir</li> </ul> </li> <li>- coordonner , sans perturber le balancé , avec d'autres tâches               <ul style="list-style-type: none"> <li>→ passage de cerceau(x)</li> <li>→ jonglages divers</li> </ul> </li> </ul>	<p>Utiliser des rouleaux de 10cm de diamètre avec des planches de 70cm garnies d'antidérapant            → travailler par 2 : le pareur est derrière l'exécutant, et engage ses bras sous les aisselles de ce dernier</p> <p>le poids du corps doit rester sur l'appui-planche</p> <p>parade par l'avant : un adulte glisse ses bras sous les aisselles de l'exécutant</p> <p>)</p> <p>)</p> <p>) parade ou support fixe</p> <p>)</p>	<p>Resserrement des pieds pour le passage de cerceau(x)            Equilibre sur un pied            Surélévation sur support : rouleau sur une table ...            Nombreuses pistes pour des exécutions en free-style!</p>

Le rouleau et sa planche peuvent être intégrés sans que le public les remarque dans le décors .