

10 mn	Accueil - Mise en train – activation générale
30 mn	<p>Jeux d'ESPACE :</p> <p>- <i>Les jeux de bonjours / des prénoms :</i> * Se déplacer sur toute la surface, se serrer la main et se dire « bonjour ». Varier les tonalités : timide, triste, gai, ... Avoir toujours une main en contact. * Le cercle des regards : Un élève va au centre du cercle, il dirige son regard vers quelqu'un, il va prendre sa place pendant que celui-ci vient au centre et à son tour (accélérer les enchaînements)</p> <p>- <i>Les jeux d'écoute :</i> * Se déplacer, occuper tout l'espace, marquer un rythme commun de marche : lent / vite. Réduire les distances pour se regrouper et continuer à marcher au centre. Puis s'espacer au maximum. * Se déplacer, occuper tout l'espace, sans signal : s'arrêter à l'écoute, repartir .</p> <p>Changer de niveaux (bas/moyen/haut)</p> <p><u>La Balance</u> : Équilibrer le plateau, une personne au centre puis une à droite, une à gauche etc....</p> <p><u>Groupé / dispersé</u> : par groupe de 6 : Se donner une forme de répartition dans l'espace : en cercle, en carré, aux 4 coins... Au signal, tout le groupe au centre, se déplacer en marchant en silence (ou sur une musique continue) pour prendre sa place, chaque groupe trouve sa place en même temps</p> <p>* Jeux de contact par 2 :</p> <p><u>La baguette</u> : se déplacer en tenant une baguette. Varier la façon de tenir la baguette</p> <p><u>La mémoire des formes</u> : Le 1er propose une forme en creux, le 2nd vient la remplir et le 1er se retire de la forme. Varier les niveaux</p>
20 mn	<p>Acrobatie - Acrosport :</p> <p style="text-align: center;"><u>Acrobaties simples :</u></p> <p>Se déplacer :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Unijambistes : debouts en tenant la cheville gauche du part. précédent 2) Aviron : assis jambes écartées, avancer en tenant les chevilles du part. de derrière 3) 3 têtes, 4 pieds : un part. est porté sous les bras et crochète ses jambes sur le part. devant (avec un tissu) 4) La chenille à 2, départ assis ou direct <p>Equilibre à 2 ou plus :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Les contre-poids : debout face à face / dos à dos/ accroupis / 1 à genoux, l'autre debout sur les cuisses / idem avec départ porteur assis sur le bas du dos d'un part. puis passage debout 2) Tête bêche, à 3... <p>Se tenir en équilibre : les statues</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1,2,3, soleils'arrêter sauf debout 2. Jacques a dit : a) « statue... » : un pied, 2 mains....., / déplacer un appui b) les statues s'enchaînent entre elles 3. En nombre pair, déplacements dans l'espace de la piste : les « porteurs » ont un foulard. Au signal de la musique (arrêt ou signal), les porteurs proposent une position « socle » aux élèves « statues » qui les complètent pour faire une « photo » (tenir en équilibre 3 sec.)

	<p>Faire varier les statues proposées en les soumettant au regard de spectateurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en appui sur un mur, un espalier, une chaise... - vers des statues « étirées » (jambes tendues, regard placé...) - en équilibre à 2 (les contre-poids...) - à 4, compléter un tableau, un par un. Le 1^{er} propose une pose, le 2nd complète, le 3^{ème}, ... <p>Le tableau se défait dans le même ordre ou l'ordre inverse d'arrivée</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Dans tous les cas, éviter un travail précoce de « Porter » à un porteur pour un voltigeur, où le porteur supporte la totalité du poids du voltigeur . ➔ Préférer des situations où le poids est réparti partiellement sur le porteur, et le reste de la charge sur le sol ou sur un autre partenaire.
Créer	Proposer dans la longueur du tapis, une traversée à 2 (déplacements libres, un passage au sol, une statue à 2 minimum)
45 mn	<p>Jonglage:</p> <p>JONGLER, c'est LANCER / RATTRAPER avec toutes sortes d'objets (sac plastique, bouteille plastique...)</p> <p style="text-align: center;"><u>LANCER</u> :</p> <p style="text-align: center;"><u>lâcher</u> – (mouvement passif : main orientée paume vers le bas en « patte de chat »)</p> <p style="text-align: center;">ou</p> <p style="text-align: center;"><u>pousser</u> – (mouvement actif : main orientée paume vers le haut)</p> <p style="text-align: center;"><u>RATTRAPER</u> :</p> <p style="text-align: center;"><u>stopper</u> – (mouvement actif : main orientée paume vers le bas en « patte de chat »)</p> <p style="text-align: center;">ou</p> <p style="text-align: center;"><u>recevoir</u> – (mouvement passif : main orientée paume vers le haut)</p> <p>Balles :</p> <p>1 balle :</p> <ul style="list-style-type: none"> • sous le bras opposé • faire un rebond sur le corps (genou, bras...) • amortir sur le corps • lancer dans le dos, sous la jambe • lancer et faire une autre action (1 tour...) • en parcours : en dépl., par dessus un fil, dans 1 cerceau, à 2, dans une boîte... • faire rouler sur les jambes en toboggan assis • sur le rail d'un banc <p>2 balles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • la cascade au sol : faire rouler 1 balle, l'autre est lancée par-dessus (toujours la même) • lancer // • lancer // alternatif • lancer mains croisées, recevoir croisées • lancer mains croisées, recevoir décroisées • lancer cascade croisée 2 balles sur plan incliné • idem en l'air

	<p>Lancer à 2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> figures de lancer seul en déplacement à 2 : (chorégraphiés) : avancer, reculer, diff. Orientations : côte à côte, l'un derrière l'autre, face à face à la rencontre le duel (partir dos à dos, se faire face le plus longtemps possible en jonglant) jeu de vol : attraper pendant le lancer de l'autre / alterner le rôle de voleur / se déplacer , changer d'orientation (passer derrière, à côté, au-dessus...) le passing au sol : « rectangle roulé » à 1 balle, puis 2
	<p>Foulards : Idem balles plus lancers collectifs Assiettes chinoises Bâtons du diable</p>
Créer	<p>En duo, proposer un enchaînement de figures simples à 2 en jouant sur les orientations, le jeu à 2...</p>
	<p>Composer un numéro de cirque :</p> <ul style="list-style-type: none"> numéro ou intermède ? <p>1. <u>Définir la démarche de création en cirque :</u></p> <p>Des axes de recherche :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Encourager le détournement des objets → Les jeux de l'enfance → Les émotions : la simulation, le rire, la peur → Espace / Temps / Les autres : la trame de variance des activités artistiques et d'expression <p>2. « <u>Faire son numéro</u> »</p> <p>Présenter son numéro : « Créer la sensation du public » Jacques Lecoq Installer le rapport acteur / spectateur en délimitant, en explorant l'espace de la « scène » Structurer le temps de présentation (quelle qu'en soit la durée)</p> <ul style="list-style-type: none"> L'espace : la piste Entrer sur la piste Finir son numéro <p>Composition : Improviser à plusieurs avec un accessoire imposé (chaises, chapeaux, vestes...) Raconter une histoire comprenant une entrée, un rythme, un jeu de regard, une sortie.</p> <p>Thèmes possibles : la malle à surprises (en duo, l'Auguste fouille la malle de M.Loyal à son insu), en attendant le train (chq clown a sa valise et le train a du retard)</p>

Voir sur le site de l'Inspection académique :

- Histoire du cirque / Bibliographie
- Lien Histoire des Arts : des Oeuvres sur le thème du cirque
- Sites sur l'enseignement des arts du cirque à l'école