

QUELQUES ELEMENTS POUR ENSEIGNER LES ARTS DU CIRQUE :

- D'après le document ENSEIGNER LES ARTS DU CIRQUE EN COLLEGE « Entre imagination et technique » de Bruno BARDIN Professeur agrégé d'E.P.S. Collège Jean ZAY NIORT (site EPS pédagogie www.ac-poitiers.fr)
- D'après le Grand Livre du Cirque de Frédérique Krings, Nancy Pierret éditions Casterman

DEFINITION :

La spécificité de l'activité cirque est constituée de 2 axes : **exploit / performance, création d'un univers / chorégraphie**. Dans les Programmes EPS de l'école, au cycle 3, cette activité permet l'acquisition de la compétence spécifique : « Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique, et/ou expressive »

Cette activité se définit comme "la construction d'un univers poétique à partir d'une combinaison d'exploits, avec ou sans engins, seul ou à plusieurs, pour communiquer des émotions chez le spectateur".

Afin de respecter la logique de l'activité, ces 2 dimensions complémentaires de l'enseignement doivent être présentes à chaque cours :

- la dimension technique, c'est à dire l'enrichissement du vocabulaire gestuel, vers l'exploit.
- la dimension artistique, chorégraphique, « poétique », au travers de la composition puis de l'interprétation de son numéro devant des spectateurs (écriture de « sa phrase »)

Comme toute activité physique artistique, 3 rôles différents mais complémentaires doivent également être occupés par chaque élève à chaque cours, pour respecter une logique de communication :

- rôle d'artiste, interprétant son numéro devant un public : « l'émetteur »
- rôle de compositeur, de chorégraphe : « le décideur – constructeur »
- rôle de spectateur, recevant, appréciant, vibrant : « le récepteur »

LES DISCIPLINES :

La liste des disciplines présentées est loin d'être exhaustive. Les « disciplines circassiennes » sont en évolution et en diversification permanentes. A la limite, n'importe quel objet issu du quotidien peut devenir le support, la base d'un numéro (chapeau, vieille chaussure, chaise...)

JONGLERIE : foulards, balles, massues, diabolos, assiettes chinoises, bâtons du diable, cerceaux, anneaux...

ACROBATIE : au sol, mini-trampoline, acrosport ou « mains à mains », trapèze fixe ou ballant, barre russe, bascule de saut, portique, échelle de corde, drap suspendu, bancs, chaises, tables, élastiques...

EQUILIBRE : tonneaux, boule, bidons, fil de fer, monocycle, rouleau américain, échasses, échelle, chaise, équilibre d'objets sur perche, vélo acrobatique, biclown, rollers...

JEU D'ACTEUR : clownerie, effets recherchés grâce à la danse, au théâtre, à la magie, aux masques et déguisements, au maquillage, au travail sur l'espace, le temps, les relations, les énergies, les textes, la musique...

CHOIX RELATIFS AUX CONDITIONS D'ENSEIGNEMENT

→ DUREE DES SEANCES ET DU CYCLE :

Le choix d'un cycle de 8 à 10 séances de 1 h à 1h30 de pratique effective (temps d'installation et de rangement décomptés) est souhaitable pour espérer des progrès dans les deux dimensions de l'activité (technique et chorégraphique), surtout si un spectacle doit clore le cycle.

→ INSTALLATIONS ET MATERIEL :

On proposera un choix de 4 à 6 ateliers, dans 2 disciplines différentes (jonglerie et équilibre) La variété offre plus de motivation.

La gestion de la sécurité est facilitée et les contraintes d'acquisition de matériel sont atténuées lorsque l'on associe « jonglage » et équilibre.

L'acrobatie, acrosport, expression corporelle peuvent faire l'objet d'un autre cycle gymnastique, complémentaire aux arts du cirque, en parallèle ou en préparation.

Disciplines retenues : jonglerie : foulards et balles, diabolo, assiette chinoise, équilibre : boule et bidons, rouleau américain

Base de Matériel à prévoir : matériel de gym. au sol (tapis de sol et de chute en grand nombre), 12 foulards, environ 20 balles (par défaut balles de tennis récupérées - possibilité de les peindre), 6 assiettes chinoises, 5 diabolos, 3 rouleaux américains (fabriqués), 2 bidons métalliques récupérés et/ou 1 boule

Compter un investissement financier total pour lancer l'activité de 150 € à 400 € environ (boule : 200 €)

DEMARCHE CIBLEE D'ENSEIGNEMENT ET DE PROGRAMMATION :

L'utilisation de supports musicaux variés est omniprésente, laissés en « toile de fond » au cours de chaque séance. L'idée est de créer un climat musical émancipateur, et de faire découvrir peu à peu l'intérêt de l'accompagnement musical choisi, renforçant les effets produits.

En cycle 3, le duo (avec quelques contraintes de composition) peut être choisi comme situation de référence (accessibilité affective et quantité limitée d'informations à gérer).

A chaque séance, l'échauffement s'inspire à la fois de la gymnastique au sol et de la danse contemporaine. Il est un moment privilégié pour développer le registre des mobilisations corporelles, des espaces, des vitesses, et des relations aux autres.

La mémorisation d'enchaînements d'actions peut constituer à chaque fois l'aboutissement et le « fil rouge » de l'échauffement.

Les différentes étapes caractéristiques d'apprentissage, permettant de se familiariser à la fois avec la dimension technique et avec la dimension artistique, sont les suivantes :

1. L'EXPLORATION MULTIPOSTES, AVANT SPECIALISATION :

A ce stade, les élèves passent successivement sur les ateliers, répartis par petits groupes de 4 à 5 élèves. La familiarisation avec l'objet est visée, ainsi que l'acquisition de l'habileté de base sur chacun des ateliers (exemple : obtenir une rotation équilibrée du diabolo)

A la fin de cette phase, chaque élève est amené à choisir sa discipline de prédilection.

2. L'HABILETE ET LA REPETITION :

Après le choix de sa discipline, l'apprentissage d'un minimum de techniques est une étape incontournable. Cette phase nécessaire permet en effet la construction de son « vocabulaire cirque », de son répertoire, dans un but de richesse et d'originalité.

Les élèves doivent être guidés à ce stade (pour les plus grands par une fiche de progression par discipline) Après une phase de correction progressive des erreurs, la répétition des habiletés acquises devient le mode principal de stabilisation de ces dernières.

3. L'INVENTION, LA PERSONNALISATION :

En duos, les élèves sont invités à rechercher, imaginer une ou plusieurs habiletés nouvelles non prévues sur les fiches, et à se les apprendre. Le but est d'enrichir encore le vocabulaire technique tout en rentrant dans une démarche créatrice individuelle et libre. Communiquer, observer, écouter, proposer, deviennent des actions centrales à ce stade.

4. LA COMPOSITION :

Les élèves répartis en duos construisent une chorégraphie à partir de consignes, de contraintes données par l'enseignant concernant :

- le matériel,
- l'espace,
- les relations,
- les effets ou émotions à produire,
- la présence d'un début, d'un développement et d'une fin.

Dans chaque duo, cette phase requiert communication, esprit critique, et mémorisation.

5. L'INTERPRETATION :

Chaque duo interprète son numéro devant un autre duo, ou devant un plus grand groupe. L'observation des « artistes » par les spectateurs est préparée, ciblée, formatrice. Le respect des contraintes de composition est apprécié, ainsi que l'émotion transmise, les effets créés (l'exploit, la surprise, le rire, l'esthétisme, l'ambiance)

CONSEILS DE SECURITES PASSIVE ET ACTIVE POUR QUELQUES DISCIPLINES

	DANGER PRINCIPAL	SECU PASSIVE	SECU ACTIVE
BOULE BIDON	<ul style="list-style-type: none"> ➤ chute arrière. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ tapis de sol dès le début, même si le but est de passer sur sol dur plus tard. ➤ au début, travail sur boule bloquée sur un pneu, ou bloquée par les élèves, sur tapis. ➤ ensuite, travail avec boule coincée dans un « rail » de tapis (seule les rotations arrière et avant sont possibles). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ descendre de la boule vers l'avant au moindre déséquilibre non contrôlé. ➤ parade active obligatoire en arrière de la boule. ➤ dès que l'élève est autonome sur tapis, il est important de le faire passer sur sol dur, avec parade obligatoire sur l'arrière.
ROULEAU AMERICAIN	<ul style="list-style-type: none"> ➤ chute latérale. ➤ éjection latérale. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ rouleau avec butées latérales. ➤ aucun objet sur les côtés. ➤ sol non-lisse (moquette). ➤ tapis sur les côtés. ➤ au début, travail avec appuis manuels de face (espalier, table...). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ apprendre à sauter vers l'avant et vers l'arrière. ➤ aide ou parade systématiques pour chaque nouvel apprentissage (parade à la taille, de face ou de dos).
TRAPEZE FIXE OU BALLANT	<ul style="list-style-type: none"> ➤ chute. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ tapis de chute en-dessous. ➤ longe obligatoire pour trapèze ballant. ➤ trapèze fixe à 3m. maximum (jusqu'à 3m., longe facultative). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ assurage avec longe.
ECHASSES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ chute. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ commencer sur échasses basses. ➤ travailler avec « tuteur » (grande perche en bambou par exemple, permettant un 3^{ème} appui au sol). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ le réflexe de lever prononcé des genoux est important à acquérir, évitant les chutes liées aux butées contre les tapis, moquettes... ➤ aide et parade sur les côtés, main sous l'épaule.
FIL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ chute jambes écartées sur le fil. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ tapis dessous et autour. ➤ commencer sur fil bas (50cm.), avant de monter sur fil haut (1 m.). ➤ travailler avec « tuteur » permettant un 3^{ème} appui au sol. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ acquérir le réflexe de saut sur un côté en cas de déséquilibre non maîtrisé. ➤ aide et parade sur le côté (main proposée).
MONOCYCLE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ chute arrière. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ travailler avec appui manuel au début (espaliers, caddie, bâton tenu par 2 élèves...) ➤ selle à hauteur du bassin environ (assis, les pointes de pieds doivent toucher le sol). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ descendre par l'avant en cas de déséquilibre non maîtrisé, en attrapant le monocycle par la selle avec une main. ➤ pédaler, s'engager vers l'avant. ➤ en cas de chute arrière, poser les pieds au sol.

Jeux d'acteur, expression, mime...

Jeux de découverte du corps à 2 : se déplacer avec une partie du corps en contact (pied, épaule, mains...), la poupée (manipuler le part. rigide couché au sol), le miroir ou l'écho, guider l'aveugle
Jeux de marches variées : dans le sable, dans la neige, sur la lune, au bord du précipice...

Importance du regard à placer (spectateurs à mi-hauteur et du rythme de la prestation : pas trop lent, ni trop rapide) En cercle,

- 1) entrer à l'écoute ensemble sur la piste
- 2) se déplacer dans le cercle sans se toucher, se frôler, capter le regard de quelqu'un , se serrer la main pour dire bonjour...)
- 3) se croiser par 2, s'arrêter à l'écoute, se regarder, repartir
- 4) jeux de geste : je coupe, je presse, je bois : tous ensemble, chacun son tour, les mêmes phrases ensemble....
- 5) Jeu de chaises : par 2 , entrer, porter la chaise, la poser à l'écoute, s'asseoir, se regarder , sortir
- 6) improviser à plusieurs avec un accessoire imposé (chaises, chapeaux, vestes....) Raconter une histoire comprenant une entrée, un rythme, un jeu de regard, une sortie. 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)

Acrobaties simples :

Se déplacer :

- 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

Equilibre à 2 ou plus :

- 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...

Les foulards ou les balles :

Seul avec un foulard ou une balle :	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lancer, rattraper (position des mains) ➤ Rattraper sur une partie du corps (coude, genou, tête...) ➤ Faire 1 autre action : frapper dans les mains, faire un tour sur soi, toucher le sol... ➤ Lancer sous la jambe, dans le dos 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lancer 2 objets simultanément ➤ Lancer 2 objets alternativement (le point de départ du 2nd lancer est donné par le point «le + haut » du 1^{er} objet, s'accompagner d'un rythme chanté) ➤ Lancer en croisant alternativement ➤ Lancer à 3 foulards (éducatif au sol)

En duo	Lancer à plusieurs
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Côte à côte : bras dessus, bras dessous. Chacun utilise la main extérieure : <ul style="list-style-type: none"> - Avec un foulard chacun - Avec 3 foulards : celui qui tient les 2 commence à lancer puis l'autre... ➤ Face à face chacun son tour : le 1^{er} a 3 foulards et jongle. Il compte chaque fois qu'il lance de la main droite. Au 6^{ème} temps, il accentue le lancer et son partenaire prend la suite. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tous ensemble : un foulard chacun, maintenir tous les foulards en l'air en se déplaçant ➤ Idem en se déplaçant en cercle, les uns derrière les autres, au signal, lancer pour que le part. suivant rattrape le foulard. ➤ Idem en colonne, les foulards sont lancés en arrière, le 1^{er} court rattraper le foulard du dernier de la file ➤ En cercle, au signal chacun lance en l'air ses 2 foulards et se déplace un pas vers la gauche pour rattraper les foulards de son voisin.

Ateliers Découverte :

<p>ASSIETTES CHINOISES :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tenir la baguette en posant l'index le long de la baguette. - Sans l'assiette, faire tourner une « assiette invisible » en imprimant un mouvement de rotation à l'aide du poignet (« mayonnaise »), diamètre 15 cm. environ. - Garder la baguette bien verticale. - Poser la pointe de la baguette contre le rebord du dessous de l'assiette. - Faire tourner l'assiette en accélérant progressivement le mouvement du poignet, pour qu'elle s'oriente à l'horizontale. - A vitesse maximale, arrêter brusquement la rotation du poignet : la baguette se positionne automatiquement au centre de l'assiette, qui tourne très vite. - Entretenir la rotation à l'aide du poignet dès que l'assiette ralentit et perd son horizontalité. 	<p>DIABOLO :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Choisir son bras moteur (celui qui « bat la mesure ») - Donner de l'élan, en faisant rouler le diablo au sol sur le fil, à partir du bras moteur. - Augmenter la giration en travaillant avec le bras moteur (le bras tire, bat la mesure très vite). - Se placer toujours face à la calotte du diablo (de profil par rapport à lui) - Rectifier l'assiette, l'inclinaison du diablo en décalant une baguette vers l'avant ou l'arrière (frottement du fil pour rectifier l'inclinaison, en poussant ou tirant le diablo avec 1 baguette) - Lancer en écartant les bras pour tendre le fil. - Rattraper en allant chercher le diablo au-dessus de la tête avec la baguette motrice, en le visant.
<p>BOULE ou BIDON</p> <ul style="list-style-type: none"> - Monter sur la boule ou sur le bidon pieds nus, en tenant les mains d'un partenaire situé de l'autre côté de l'engin. - Sauter immédiatement de la boule ou du bidon en cas de déséquilibre involontaire, en descendant toujours vers l'avant (interdire les descentes vers l'arrière) ; descendre vers l'avant au moindre déséquilibre involontaire ressenti (sécurité active). - Monter seul par la suite en s'appuyant le plus verticalement possible sur l'engin. - Corps droit et regard lointain. - Bouger les pieds très rapidement et en permanence, avec une toute petite amplitude, au centre de la boule ou du tonneau (image de la marche « pingouin », ou des lacets attachés les uns aux autres). - Bouger les pieds vers l'arrière pour avancer, vers l'avant pour reculer. - Conserver en permanence un partenaire en parade sur l'arrière de la boule ou du tonneau (sécurité) 	<p>ROULEAU AMERICAIN :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Placer le rouleau sur une surface non-lisse (moquette par exemple ; sécurité) - Laisser toujours les espaces latéraux libres, avec des tapis de sol de chaque côté (sécurité) - Utiliser des planches avec butées, afin d'éviter les projections latérales (sécurité) Possibilité d'utiliser différentes aides au début : devant les espaliers, devant une table, devant un partenaire qui tient les mains... - Monter en posant 1 pied sur le côté de la planche posé au sol, puis l'autre pied sur l'autre côté de la planche, avec les différentes aides pour rechercher son équilibre. - Regard horizontal, loin devant. - Corps droit, jambes légèrement fléchies. - Ecartement des pieds légèrement supérieur aux épaules. - Limiter les mouvements de la planche par l'abaissement du centre de gravité. - Rôle équilibrateur des bras (« bras cassés »). - Etre très vigilant sur la sécurité (aide, parade, tapis)

Des liens Internet (pédagogie...) et quelques références d'ouvrages adaptés (bibliographie) sont disponibles sur le site de l'Inspection Académique de Charente **Pages EPS**

Le document Cirque complet de l'équipe EPS 17 est à télécharger sur le site de l'Inspection Académique de Charente Maritime.

Références de matériel professionnel :

- Unicycle (catalogue et tarifs sur www.unicycle.fr)
- La Ribouldingue Riboulon 07690 ST JULIEN VOCANCE tél. 04 75 34 66 43 riboul@inforoutes-ardeche.fr