

# CIRQUE cycle 2

## DEFINITION

Activité acrobatique, de jonglerie et d'expression issue du milieu du spectacle.

## OBJECTIFS GENERAUX

- développement des capacités et des ressources nécessaires aux conduites motrices.
- Accéder au patrimoine culturel que représente les APS (et notamment le cirque).
- Acquisition des compétences et des connaissances nécessaires à la bonne gestion, à l'entretien de sa vie physique.
- Socialisation, coopération.

## OBJECTIFS SPECIFIQUES

### CYCLE II

- Développer sa conscience corporelle
- Développer son adresse et son agilité dans les aires, au sol ou dans la manipulation des engins
- Développer la notion de coopération, d'aide et d'entre aide
- Respecter les règles et consignes de sécurité
- Faire découvrir une nouvelle activité sportive
- Vaincre ses inhibitions

## CONTENUS D'ENSEIGNEMENT

1- **L'acrobatie** : activité motrice mettant l'enfant et son corps dans des situations inhabituelles en utilisant ou non des engins, instruments.

*Elle est composée de :*

- Eléments acrobatiques semblables aux éléments gymniques du sol
- Le rouleau américain
- Le fil de fer
- La boule d'équilibre
- Les échasses
- Le monocycle ou uni cycle
- Les pyramides humaines

# CIRQUE cycle 2

Objectifs :

## CYCLE II

- Apprendre à utiliser les engins disponibles ( boules ; fil ; échasse ; rouleau...) en milieu aménagé : découverte des engins, apprendre à se placer et à se déplacer sur les différents engins, apprendre à s'entraider.
- Appréhender l'acrobatie au sol en plaçant l'enfant et son corps dans des situations inhabituelles, ludiques en développant : équilibre, coordination, rotation, impulsion, cran.
- Apprendre à travailler ensemble ( par 2, 3, 4 ) en exécutant des pyramides humaines simples et imposés.

2- **La Jonglerie** : Manipulation d'instruments qui doivent être toujours en mouvement de manière contrôlé.

Elle est composée de :

- Foulards
- Balles
- Anneaux
- Massues
- Assiettes
- Diabolos
- Bâtons du diable

Objectifs :

## CYCLE II

- Apprendre à jongler avec 2 engins pour aller vers la manipulation de 3 : apprendre à doser un lancer de faible amplitude ; apprendre à synchroniser les lancers dans le temps et dans l'espace ; apprécier rapidement une trajectoire.
- Apprendre à faire tourner une assiette sur une baguette et à enchaîner des figures simples : comprendre l'effet de l'équilibre pyroscopique(plus l'engin tourne vite, plus il est stable) ; isoler un mouvement réduit et régulier de rotation de poignet et synchroniser le mouvement avec des lancer/rattraper ; comprendre et appliquer la mise en rotation de l'engin.
- Enchaîner des figures simples avec le « bâton du diable » ou le « diablo » : doser une poussée ou un amorti simultanés des bras ; Synchroniser des lancers dans le temps et l'espace ; apprécier rapidement la trajectoire du bâton ou du diable.

3- **L'activité physique d'expression** : Activité consistant à exprimer un sentiment, une histoire dans le but de faire réagir (rire ou autre) un public.

# CIRQUE cycle 2

Elle est composée de :

- Mimes
- Clownerie
- Expression corporelle

Objectifs :

Cycle II
<ul style="list-style-type: none"><li>- Apprendre à l'enfant à exprimer et communiquer en utilisant son corps comme instrument : en utilisant l'espace, le temps et le rythme ; en le sensibilisant à la musique ; en lui faisant vaincre ses inhibitions ; en lui apprenant à regarder l'autre.</li></ul>

# CIRQUE cycle 2

## SEANCES CYCLE II

Objectifs par séance	Jeux/Ateliers	Organisation
<u>Séance 1 et 2</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prise de contact</li> <li>- découverte de l'activité</li> <li>- évaluation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Présentation et définition de l'activité</li> <li>-Parcours aménagé touchant à tous les ateliers du cirque</li> <li>-Observation des comportements et formation de groupes de niveau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Classe entière</li> <li>-classe entière</li> <li>-classe entière mais évaluation individuelle</li> </ul>
<u>Séance 3 et 4</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mise en train</li> <li>- Activité acro d'équi</li> <li>- Activité de jonglerie</li> <li>- Retour au calme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Echauffement+acro gym</li> <li>-Exo aménagés sur fil/Boule/Rola</li> <li>-Exo aménagés avec assiette/ foulard/ Baton du diable</li> <li>-Etirements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-classe entière</li> <li>-classe divisé en 6 groupes et rotation sur 3 ateliers</li> <li>-classe entière</li> </ul>
<u>Séance 5 et 6</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mise en train</li> <li>- Activité Acrosport</li> <li>- Retour au calme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Echauffement</li> <li>-jeux ludique vers le contact</li> <li>-figure à réaliser avec fiche support</li> <li>-mémo d'une figure et réalisation devant toute la classe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-classe entière</li> <li>-classe entière</li> <li>-par petits groupes de 3 ou 4</li> <li>-par groupe de 2,3 ou 4</li> </ul>
<u>Séance 7 et 8</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mise en train</li> <li>- Activité acro d'équi sur engin</li> <li>- Activité de jonglage</li> <li>- Retour au calme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Echauffement+machine à jongler</li> <li>-Exo aménagés sur fil/Pédalgo/Echasse</li> <li>-Exo aménagés avec anneaux /foulard/ balles</li> <li>-Etirements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-classe entière</li> <li>-classe divisé en 6 groupes et rotation sur 3 ateliers</li> <li>-classe entière</li> </ul>
<u>Séance 9 et 10</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prépa évaluation</li> <li>- retour sur les différentes disciplines</li> <li>- évaluation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Parcours touchant à toutes les disciplines vues dans le module</li> <li>-évaluation sur ces différentes discipline sous forme de petits ateliers avec fiche d'évaluation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-classe entière</li> <li>-classe entière</li> </ul>

# CIRQUE cycle 2

## EVALUATION CYCLE II

Evaluation par ateliers :

### **Jonglerie**

Niveau	Exercices	N.A.	V.A.	A.
1	Petit pont avec une balle(3 minimum sans faire tomber la balle)			
2	Jonglage 2 balles uniquement lancer sans rattraper			
3	Jonglage 2 foulards lancer/rattraper(minimum 3 rattraper main gauche)			
4	Jonglage 2 balles ou autres instruments( minimum 3 rattraper main gauche)			

### **L'acrobatie**

Niveau	Exercices	N.A.	V.A.	A.
1	Exécution de 2 éléments acrobatiques avec ou sans engins en situation aménagée			
2	Exécution d'un éléments acro. Avec ou sans engins en situation non aménagée et 2 en situation aménagée			
3	Exécution de 2 éléments en situation non aménagée et 2 en situation aménagée			
4	Exécution de 3 éléments en situation A et 1 en situation NA.			

### **Activité physique d'expression**

Niveau	Exercices	N.A.	V.A.	A.
1	Exécution d'1 mime d'expression symbolisant un sentiment			
2	Exécution d'un enchaînement de minimum 3 mimes d'expression de sentiments			
3	Exécution d'un enchaînement par 2 de minimum 2 mimes d'expression de sentiments sous forme de questions/réponses			
4	Exécution d'un mini sketch pré- établi			