



## UNE CLASSE CIRQUE

### Organisation prévue :

- ❖ L'encadrement de l'activité « cirque » par un intervenant spécialisé, titulaire du BIAC.
- ❖ Chaque classe est scindée en 2 groupes qui alterneront entre ateliers cirque et découverte de l'environnement
- ❖ atelier perfectionnement
- ❖ démonstration
- ❖ Les animations "découverte du milieu" proposées par l'équipe du centre

Des activités de remplacement proposées en cas d'intempéries

### **Ateliers Cirque en 3 thèmes :**

Jonglerie : exercices aux foulards, assiettes chinoises

Équilibre : pédalos, gogo-cycles, acrobaties au sol

Mime : clownerie et atelier théâtral

### Exemple de planning, sur 5 jours, adaptable sur 3 ou 4 jours :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	Arrivée Installation	Atelier cirque	Atelier cirque	Atelier cirque	Jeu bilan de la classe
A-M	Présentation des agrès et de la semaine  Découverte de l'environnement du centre	Découverte de l'environnement	Découverte de l'environnement	Découverte de l'environnement  <b>Mise en scène de petites démonstrations</b>	Départ 14 heures  Retour à l'école

Sur notre site internet :

[www.classes-temps-jeunes.com](http://www.classes-temps-jeunes.com)

à la rubrique « partir serein », vous trouverez des fiches pédagogiques d'animation proposées sur nos centres.



# CLASSES CIRQUE A TEMPS-JEUNES

Centre de St Nectaire (Puy de Dôme)

Centre de Notre Dame du Pré (Savoie)

Centre de Cordéac (Isère)

Activité encadrée par la compagnie du Bout du Banc depuis 2007

Gérée par Sabrina Sérusier, artiste de cirque et comédienne, titulaire du BIAC et d'un agrément DRAC (direction régionale des affaires culturelles).

*Pour toute information concernant l'activité cirque,  
contactez le 06 60 79 34 39 ([nina.cirque@free.fr](mailto:nina.cirque@free.fr)).*



## L'activité cirque

**Le cirque est un art qui constitue un outil pédagogique remarquable de par la diversité des situations et des disciplines qu'il propose. Il sollicite le corps dans toutes ses dimensions et permet un apprentissage complet.**

L'enfant est stimulé dans un travail physique qui met en jeu l'équilibre, le rythme, la coordination, le placement, l'appréhension de la hauteur, les réflexes, la concentration, le contact à l'autre. Tout le système sensori-moteur est extrêmement sollicité.

**Le cirque permet le développement de la personne dans un savoir faire mais aussi dans un savoir être.**

On a besoin de l'autre dans toutes les circonstances : installation de nombreux objets et tapis, rangements, parades, partenariats... La coopération et l'entraide sont des notions essentielles qui s'assimilent très vite car elles sont directement liées d'une part, aux consignes de sécurité imposées par l'activité et d'autre part, à la réussite des constructions collectives.

**Le cirque est un art du spectacle vivant.**

Oser se mettre en scène, créer des numéros, jouer devant un public, c'est une prise de risque importante qui permet à l'enfant de se dépasser, et parfois de débloquer de nombreuses peurs. C'est une occasion d'exister autrement face à la classe, une nouvelle manière de se présenter au monde.

## L'enseignement

Nos ateliers sont dispensés par des personnes compétentes titulaires du brevet d'initiateur aux arts du cirque (BIAC). Il est adressé par la Fédération Française des Ecoles de Cirque.

Nous adaptons notre pédagogie au public auprès duquel nous intervenons, de la petite section à la terminale, y compris au sein de structures spécialisées. Notre objectif de stage est d'arriver à constituer un groupe uni et de faire passer des valeurs humaines autant que de développer des capacités motrices. Dépasser les conflits éventuels qui peuvent exister (sexistes, religieux, identitaires et autres) afin d'avancer tous ensemble dans la même direction, le cirque étant historiquement un lieu de brassage humain au sein d'« une grande famille ». Nous essayons de constituer un cadre dans lequel chaque enfant peut trouver sa place et développer des qualités techniques et créatrices, surmontant ses peurs et ses blocages.

Les séances sont abordées par un travail corporel permettant d'approfondir sa perception sensorielle et sa concentration, ainsi qu'une mise en confiance au sein du groupe afin d'amener la technique en toute sécurité, à l'aide d'éducatifs appropriés et évolutifs. L'apprentissage technique des différentes disciplines s'effectue par l'expérimentation des consignes précises de l'intervenant et grâce à son accompagnement, variable en fonction du degré d'autonomie de chaque individu, et évoluant au fil de la semaine. Nous donnons ensuite des pistes pour valoriser ces acquis, se mettre en situation de jeu et les présenter à un public. Cette étape est importante : quelque soit l'aboutissement de ce qui est présenté, le seul fait de se confronter au regard des autres, de se trouver sur le devant de la scène, d'être mis en valeur, d'oser faire et être aux yeux de tous, c'est une expérience essentielle sur le chemin de l'affirmation de soi. Ceci dit, cette valorisation n'est possible qu'à partir du moment où il y a un minimum de temps pour cela. Quand le nombre de séances est plus court, ce temps de mise en situation se fait aussi quand nous abordons la technique du clown.

L'activité est organisée sous forme de jeux et de parcours ludiques pour les plus petits, puis ciblée par discipline chez les plus grands, adaptant le niveau de difficulté et le rythme physique en fonction de l'âge et de la capacité des participants. Un temps d'échauffement et d'étirement est mis en place en début et fin de séance. Un temps de parole est souvent instauré en fin d'activité afin que les participants puissent livrer leurs impressions, prolongeant le retour au calme des étirements.

Pour les 3/5 ans : L'enseignement diffère un peu. Les ateliers et les propositions de jeux changent tous les ¼ d'heure. Tout le matériel est utilisé chaque jour et approfondi au fil de la semaine. Les demies-journées sont donc réparties en 4 disciplines en plus de l'échauffement et des étirements. Les objectifs techniques ne sont évidemment pas les mêmes pour les petites ou grandes sections, si bien que les enfants sont répartis par tranche d'âge sur des ateliers tournants avec des consignes bien différentes. L'activité est centrée sur la découverte de nouveaux équilibres, de nouveaux repères, de nouvelles sensations. Il est très important de développer la motricité chez les tous petits, surtout dans un contexte où certains enfants ne sortent pas ou peu, vivant parfois dans un environnement surprotégé. Plus les enfants sont confrontés à des situations motrices différentes dès le plus jeune âge, plus ils sont capables de s'adapter et d'acquérir une aisance corporelle qui reste ancrée en profondeur.

Chaque projet cirque est unique et s'adapte à la volonté des enseignants, en fonction de ses élèves et du but recherché. Ainsi, n'hésitez pas à faire part de vos demandes afin de préparer la semaine en amont.



## Les disciplines abordées

**Acrobatie :** rotations, sauts, travail d'appuis, portées statiques et dynamiques, pyramides.

L'acrobatie est généralement travaillée en fin d'échauffement. La roulade avant est systématiquement abordée en début de semaine, mouvement de base qui permet de sentir l'aisance corporelle de chaque enfant. Des jeux d'acrobatie à plusieurs et des petites pyramides sont abordées plus tard, que les enseignants pourront réutiliser par la suite. Des consignes très précises sont données permettant de comprendre les notions essentielles à la sécurité de cette activité. C'est une discipline intéressante dans le rapport de groupe puisqu'elle agit sur le contact et la confiance en l'autre. Les résultats obtenus sont parfois surprenants...

**Equilibre sur matériel :** boule, fil, rouleau américain (rolla-bolla), pédalettes.

Chaque agrès présente ses propres difficultés. Un adulte est en parade lorsque c'est nécessaire et reprécise continuellement le geste technique à l'enfant afin qu'il sente l'équilibre et qu'il commence à le maîtriser, jusqu'à devenir autonome, pour certains. Généralement, les enfants font une découverte globale de chaque objet par des ateliers tournant et évolutifs, puis se spécialisent plus particulièrement sur un objet en fin de semaine lorsqu'une présentation est prévue.

**Jonglerie :** balles, foulards, anneaux, massues, assiettes chinoises, diabolos, bâtons du diable...

Tous ces objets ne sont pas systématiquement abordés, cela dépend de l'âge du groupe. Les séances de jonglerie commencent par une approche aux balles avec des mouvements évolutifs commençant par une, puis deux balles. Le mouvement du jonglage proprement dit ne se travaille pas avant 8 ans, mais de nombreuses manipulations sont proposées afin de développer l'aisance et la coordination. Les autres objets sont vus dans un second temps, avec des moments d'entraînements libres dans un troisième temps.

**Clown :** jeux d'expression autour du personnage.

Après une discussion autour du clown, deux aspects du personnage clownesque sont abordés : la démarche (le corps du personnage) et ses émotions. Nous commençons par des exercices en groupe pour s'échauffer et comprendre le vocabulaire utilisé, jusqu'à ce que chaque enfant ébauche une gestuelle et teste des émotions différentes. Puis nous proposons des situations d'improvisation par des passages derrière un paravent, d'abord seul puis en petits groupes. Cette discipline est amenée de manière très ludique si bien que les enfants se plient très facilement au jeu et font généralement preuve d'un vif enthousiasme, même chez les plus timides. Un travail autour du masque (le nez de clown) et du costume peut être fait si le projet est centré sur cette discipline.





## Les objectifs

### Objectif général :

Par la pratique d'ateliers ludiques et diversifiés, découvrir les arts du cirque à travers l'acquisition de savoirs-faires spécifiques et de savoirs-être en groupe.

### Objectifs spécifiques :

- ° Découvrir et s'initier aux techniques de cirque, connaître les consignes de sécurité : *découvrir les différentes disciplines, apprendre à gérer le matériel utilisé en fonction de ses possibilités et des consignes, évoluer et progresser dans chaque domaine proposé.*
- ° Apprendre à mieux connaître son corps : *prendre conscience de ses capacités et de ses limites, sentir son axe et dissocier les différentes parties du corps, sentir son poids et les notions de relâchement et de tonicité, prendre conscience de sa respiration.*
- ° Apprendre à se situer et se créer des repères spatiaux : *savoir se placer, se situer par rapport aux autres et à l'espace, se repérer à l'intérieur d'un mouvement et dans un groupe.*
- ° Développer son agilité et sa coordination : *apprivoiser son sens de l'équilibre, sentir la latéralité, dissocier un mouvement d'un autre, enchaîner des gestes simultanés qui permettent d'aboutir à un résultat unifié.*
- ° Augmenter ses capacités de concentration et de persévérance : *sentir l'obligation de fournir des efforts pour atteindre un résultat et la satisfaction de la progression.*
- ° Apprendre à dépasser ses peurs et à se faire confiance : *gérer son appréhension de la hauteur et de l'instabilité de certains objets, oser se mettre en scène face aux autres.*
- ° Développer l'esprit de groupe et le respect de l'autre : *à travers la mixité, l'entraide (parades, soutiens etc...), le partage, la création collective. La bienveillance est valorisée et le jugement de valeur mis au placard.*
- ° Favoriser l'autonomie et la responsabilisation dans un travail ludique : *en fonction de l'âge, apprendre à se fixer des objectifs et à se motiver personnellement, développer sa capacité à devenir acteur au sein de l'activité, être source de propositions, trouver de la liberté, assumer ses choix.*
- ° Développer la créativité : *s'approprier les enseignements, s'exprimer dans la recherche et l'inventivité à travers les temps de mise en scène.*



## L'organisation des séances

La première séance commence par une prise de contact en classe entière qui permet à l'intervenant de présenter le contenu du stage, le matériel et les règles à respecter, et de faire le point sur le groupe, ses acquis antérieurs s'il en a et ses connaissances. Les premiers ateliers permettent une première connaissance des enfants, c'est l'observation de leur agilité ou de leurs blocages, de leur capacité à écouter et comprendre les règles et le fonctionnement, de leur comportement en groupe.

Généralement, un groupe ou une classe est en activité une demie journée, et en sortie l'autre demie journée.

Chaque séance de cirque commence par un échauffement mobilisant muscles et articulations, suivi généralement d'un travail favorisant la mise en disponibilité des enfants (écoute, contact, concentration).

Nous abordons ensuite une ou deux disciplines par demie journée, les enfants étant répartis sur différents ateliers tournant. L'intervenant est accompagné d'animateurs capables d'assurer les parades nécessaires et de conseiller les enfants. Les enseignants et accompagnateurs présents peuvent être sollicités afin de participer à l'encadrement et à l'encouragement nécessaire à certains élèves. Prévoir une tenue adaptée !

Les séances se terminent par un petit temps d'étirements permettant de se relâcher et d'éviter les courbatures. Un temps de parole est mis en place ensuite afin de faire le point sur ce que les enfants ont appréciés, ou pas, un temps où chacun peut s'exprimer librement, poser des questions ou raconter une anecdote.

Lorsque le temps de découverte est terminé, nous proposons aux participants de choisir une discipline et un objet spécifique afin d'approfondir ses compétences et de se sentir progresser. Une présentation de travail a généralement lieu en fin de semaine (en fonction du projet et de la durée d'intervention). Les enfants sont alors réunis en groupe en fonction de l'objet choisi et créent un numéro à plusieurs. Les adultes encadrant proposent des situations et des petites mises en scène très simples quand les enfants n'ont pas l'idée ou ne trouvent pas d'accord, le temps imparti pour cette préparation étant souvent très court. La priorité est pour nous la découverte d'un maximum de disciplines pour avoir une vision globale et développer des compétences multiples, ainsi la présentation finale est vue comme un entraînement et non comme une finalité. Cette petite présentation peut-être proposée aux autres classes présentes si elles le souhaitent, servant ainsi de public. Les enseignants peuvent aussi la filmer afin de rapporter un petit souvenir aux parents !

Semaine type, à modifier et adapter en fonction de la demande :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Présentation		Clown	acro-portées pyramides	Répétition des numéros
parcours découverte	acrobatie dynamique			
jonglerie de balles	équilibre sur divers agrès	jonglerie variée	création de numéros	Présentation en musique



## En classe en amont, en aval

Le programme scolaire est chargé, mais l'idéal est d'arriver à intégrer la classe cirque dans la globalité des apprentissages de l'année, et de considérer l'activité comme un support de connaissances qui peut être utilisé dans de nombreuses matières.

Par expérience, lorsque les enfants ont déjà une représentation des objets et disciplines du cirque, une connaissance du vocabulaire, quelques notions d'histoire (cirque traditionnel, nouveau cirque, clown blanc, Auguste, clown actuel...), qu'ils ont pu voir en classe une ou des vidéos de spectacles car certains n'en n'ont même jamais vu, ils viennent avec une émulation plus grande et l'entrée en matière est tout de suite plus rapide, et le temps optimisé.

Aussi nous conseillons la lecture d'ouvrages et l'apprentissage du vocabulaire en Français, les dessins et peintures en arts graphiques, l'historique du cirque en parallèle du programme d'histoire. De même, il est intéressant de travailler sur les notions de base d'anatomie en sciences (connaissance des différentes parties du corps, de ce qui le compose : os, muscles, articulations, colonne vertébrale...).

Après la semaine, certains exercices pourront être repris par l'équipe enseignante, surtout si elle peut obtenir du matériel. Mais tout le travail autour du clown, de l'acrobatie et de la jonglerie est assez facilement réutilisable sans grands moyens. Il ne faut pas hésiter à demander à l'intervenant de prendre un temps de discussion à ce sujet durant la semaine, ou même de communiquer avec lui par la suite pour d'éventuelles précisions. Un bilan journalier sera de toute façon proposé chaque soir pour faire le point et modifier l'activité si besoin. C'est aussi l'occasion de répondre à des demandes particulières, ou de préciser certains détails pour une suite éventuelle du projet.

## Le matériel à prévoir

° Tenue souple exigée (jogging ou caleçon long, pas de short ni de jeans !) : en prévoir au moins deux ou trois par enfant pour la semaine.

° Elastiques à cheveux pour les cheveux longs !

° Pour l'enseignant, de quoi écrire, photographier, filmer...