JEUDI MATIN

ACCUEIL ET PRESENTATION DES FONDAMENTAUX

Jeux d'échauffement

- **Jeu des numéros**

Objectif : augmentation de la température corporelle et développement des capacités de concentration, mémorisation et de vivacité
Déroulement : les élèves courent en dispersion. L'enseignant annonce que le numéro 1 est associé à l'action : tous à plat ventre par exemple. Ainsi, lorsque les élèves entendent « numéro 1 ! », ils doivent vite réaliser un saut extension. Ensuite, l'enseignant annonce l'action à faire correspondant au numéro 2 (tous les pieds en l'air…) 3 (en contact autre que les mains) 4 (en dehors du praticable) 5 (, réaliser un saut tordu) etc.
Possibilité d'aller au moins jusqu'à 5 numéros. Une fois présentés, l'enseignant annonce les numéros dans le désordre et donne des gages aux élèves les plus en retard ou qui se sont trompés (ex : faire 3 sauts extension).

- **Jeu du serpentin**

Tous les élèves sont disposés en cercle, debout , espacés de 1m environ. Un élève commence à courir en zigzagant entre chaque camarade, le plus vite possible. Puis c'est son camarade qui était à côté de lui qui part zigzaguer, puis le suivant. Une fois que chaque élève est revenu à sa place, on change de consigne.
Ex : tous assis, jambes serrées, devant soi. Chaque élève doit sauter à pieds joints par dessus les jambes.
Ex : tous assis, jambes tendues écartées. Chaque élève doit courir en posant un pied entra chaque espace.
Ex : tous sur 4 appuis, sans toucher les genoux. Chaque élève doit ramper dans le tunnel…

- Jeu de l'araignée :
Objectif : augmentation de la température corporelle ; amélioration de la quadrupédie
Déroulement : tous les élèves sont des mouches, et se déplacent debout. L'enseignant choisit 3 ou 4 araignées, qui se déplacent à 4 appuis ventre vers le plafond (sans toucher les fesses par terre). A chaque fois qu'une araignée touche du bout du pied une mouche, cette dernière rejoint le clan des araignées. La dernière mouche vivante a gagné !
Sécurité : Les araignées n'ont pas le droit de donner des coups de pieds, il faut simplement toucher. Il est recommandé que les élèves s'échauffent les poignets avant de jouer.

Contacts et Portés/ situations d'échauffement et de création

Définition

Le porté est un cas particulier des contacts. Il y a contact quand plusieurs danseurs se touchent. Il y a porté lorsque le poids d'une personne est en charge de quelque chose ou de quelqu'un (pas de nécessité de soulever vers le haut)

Objectifs :

- prévision d'éventuelles chutes et parades en cirque (chuter, amortir la chute)
- accepter de toucher/ d'être touché par l'autre : se rencontrer, se connaître
- recevoir et donner le poids du corps à l'autre : se rencontrer, se connaître
- faire confiance à l'autre et au groupe
- réveil des articulations, des récepteurs de la peau,
- sollicitation des sens autres que la vue (toucher, ouie, kinesthésie)

Sens de la progression

- Contact : du distal au proximal (mains vers le centre du corps), de la face postérieure du corps à la face antérieure (commencer par des portés dos à dos par exemple)
- Niveaux : du bas vers le haut pour protéger les articulations et les muscles
- Energie : du tonus vers le relâchement (le poids relatif est plus grand lorsqu'on est relâché). Le porteur et le voltigeur peuvent être passifs ou actifs.
- Types de portés : contrepoids (répartition des forces sans distinction entre porteur et voltigeur), portés statiques, dynamiques, évolutifs
- Regroupement : pour les portés en contrepoids, statiques, dynamiques commencer par travailler avec des gabarits proches. Pour les portés évolutifs, creuser les écarts et distinguer les rôles dans un premier temps. Proposer aussi aux plus légers de porter les plus grands (avec précaution et pas trop longtemps)
- Forme : ne pas rechercher une forme précise dans un premier temps mais des points de contact et des points d'appuis qui permettent de ne pas se fatiguer et de ne pas se faire mal. La forme naît ensuite. L'identifier et la reproduire ou la modifier dans un deuxième temps.
- Rythme : travailler d'abord sur des portés très lents et continus (une musique très calme peut y contribuer) avant d'aborder des actions très rapides et comprenant des accélérations

Consignes, conseils généraux

- Prendre autant de soin à défaire le porté qu'à le construire (ne pas hésiter à ajouter des parades)
- Prendre ses appuis sur les attaches musculaires du porteur et non sur le ventre du muscle
- Interrompre les portés si douleur de l'un des protagonistes
- Souvent le porteur doit se placer près du voltigeur pour utiliser des masses musculaires importantes et pas seulement les bras (et se protéger le dos)
- Etre responsable du partenaire et avoir confiance.

Situations proposées sur le thème des contacts et des portés

Objectif de la séance :

Espaces et relations spatiales en arts du cirque. La technique au service du projet.
L'élève dans les 3 rôles sociaux .Situation de référence et logique interne de l'activité.

Situation 1

Musique : Vertige plage 1, puis 2 pour la variante

Les Anges Gardiens par 3 ou 4 et variantes qui peuvent être déclinées tout au long du cycle

OBJ : Préparer les parades, donner son poids progressivement, être responsable du corps de l'autre, comprendre que l'on peut porter vers le bas. Contrastes dans le jeu d'acteur. Intégrer les parades au numéro. Intégrer l'objet. Passer dans les 3 rôles sociaux.

1) Portés : Les anges gardiens : Par 3 ou 4 :
   - **Variante 1** « L'humain » marche entouré par ses anges gardiens. Quand il s'arrête, inspirer (pour donner le sens de la chute aux autres) et laisser partir le poids du corps dans une direction, les anges retiennent et ramènent « l'humain » ou
   - **Variante 2** les anges accompagnent l'humain au sol (augmenter l'amplitude petit à petit. *Celui qui tombe est tonique mais pas raide : possibilité de se relâcher au fur et à mesure que l'on arrive au sol*. Indicateur de confiance de celui qui se laisse aller : ne pas piétiner pendant la descente au sol. Anges : mettre les mains sur le corps pour la confiance.
   - **Variante 3** avec composition : les anges trouvent une façon de relever l'humain par un chemin détourné, en utilisant le moins possible les mains. Cette façon est composée (donc fixée) par le groupe pour chaque humain
   - **Variante 4** avec jeu d'acteur interprétation : l'humain se déplace avec une démarche *ridicule* (imitée par ses anges) et chute *sérieusement* (imité par ses anges).
   - **Variante 5** avec jeu d'acteur composition et interprétation : c'est chaque sous-groupe qui décide de deux états émotionnels contrastés (ex : raide/mou, léger/ lourd…). Le public doit trouver quels sont les deux états choisis par le sous-groupe.
   - Autre variante possible avec objet : l'humain lit le journal pendant son trajet et la chute. Lorsque le groupe est au sol, l'humain suivant prend le journal et enchaine…

2) Les contrepoids par 2 (ou 3)

OBJ : travail sur une forme de porté où chacun est à la fois porteur et voltigeur Donner son poids simultanément et trouver le point d'équilibre entre plusieurs corps

-Tester différentes formes de contrepoids :
   - Donner les mains à son partenaire en les croisant, reculer les bustes simultanément et trouver le point d'équilibre *(corps gainé, épaules relâchées)*. Descendre jusqu'au sol en gardant cet équilibre.
   - Se mettre dos à dos, jambes repliées, talons près des fesses et appuyant sur les omoplates de l'autre et sur les talons. *(ne pas monter le bassin, ni pousser avec les bras ou pencher le buste en avant)*
   - Contrepoids collectif : par 4 assis par terre en carré très proches : simultanément, mettre la tête sur les genoux du partenaire de derrière qui est à angle droit en montant le bassin (position « table de salon »), il est alors

possible que tous les participants enlèvent les bras. Niveau 2 : descendre dans cette position depuis la position debout.

- **Créer des contrepoids :**
  - Recherche : créer 2 autres contrepoids : (*dont un dissymétrique, qui peut se déplacer, chuter, un avec un des élèves en l'air*).
  - Chercher une liaison entre ces 2 contrepoids avec un déplacement dans l'espace scénique : par exemple course pour aller se retrouver à un autre endroit

3) **Le « porteur passif »** : par 2

OBJ : Comprendre que le porteur n'est pas toujours celui qui a l'initiative du porté. La forme naît de la logique motrice et n'est pas déterminée à priori.

Les cailloux et les promeneurs

Des porteurs passifs qui vont devenir actifs

Etape 1 (collective) : Plusieurs élèves prennent une forme stable au sol : ce sont les cailloux.
Les promeneurs marchent, se dirigent vers un caillou et donnent une partie de leur poids en s'appuyant sur le camarade au sol (notion de zone de toucher, d'appuis).
Les promeneurs maintient la position quelques secondes puis se relèvent, devient à son tour caillou.
L'élève caillou, lorsqu'il sent que son camarade s'en va se relève doucement puis devient promeneur à son tour.

Conduites typiques et rôle de l'enseignant :
- Ne pose pas aux endroits autorisés, milieu du dos… => stop : rappel des zones interdites.
- Touche ses camarades qu'avec ses mains, bras tendus => lui proposer ou de rajouter un appui supplémentaire (ex : tête), ou de s'asseoir sur le caillou voire de s'allonger.
- Les cailloux ne sont pas stables => pour être stable, j'écarte mes appuis (par ex mes genoux si je suis à 4 pattes), je gaine, je tend mes membres, je cherche à résister au poids de mon camarade, je sais qu'un camarade va s'appuyer sur moi.
- élève en réussite => le caillou se relève avec une forme de corps originale.

Etape 2 (collective) : les cailloux deviennent magiques.
Même chose mais le caillou n'est plus passif : une fois que le voltigeur donne son poids, selon l'équilibre établi et la forme choisie du voltigeur, le caillou **repousse** le voltigeur ou **fond** avec lui (l'amène au sol). Le porteur devient dès lors actif. Puis, il devient promeneur et le promeneur devient caillou.

Conduites typiques et rôle de l'enseignant :
- Le plus de difficultés vont être rencontrées lorsque le caillou fond. L'élève va par exemple s'écrouler, ou commencer doucement puis lâcher => il faut expliquer à l'élève qu'il doit amener son camarade au sol le plus délicatement possible, en cherchant à s'aplatir au sol. MAIS le voltigeur est également actif => je sens que mon camarade m'amène au sol, je me laisse faire, puis je vais poser une voire 2 mains au sol pour amortir ma descente au sol.

Etape 3 (par groupes de 2) : création
Les imposés sont :
Début hors de scène.
Entrée d'un élève qui se place en caillou.

Entrée du second, et première forme.
Le caillou repousse ou fond, puis installation de la deuxième forme, les élèves ayant changé de rôle. Puis fin de la deuxième forme en repoussant ou en fondant.
Les duos doivent trouver une pose de fin, sans contact.

Une fois mémorisé, rajoute une consigne supplémentaire. Il va falloir colorer cette présentation par 2 états émotionnels. Au départ, les élèves sont dans un état puis au fur et à mesure de leur enchainement, ils passent dans leur 2ème état.

Présentation : la moitié de la classe passe en même temps. Chaque duo a un duo de spectateurs.
Ce seront aux spectateurs de leur faire des retours : ont-ils identifier les 2 états ? les 2 cailloux étaient ils maitrisés ? Etaient ils originaux ou trop similaires ?...

Conduites typiques et rôle de l'enseignant :
- Des duos n'arrivent pas à construire => on leur demande de partir du début, un élève se place en caillou. On pose la question au promeneur : que peux tu faire ? t'asseoir ? t'allonger ? Une fois placé, on demande au caillou : penses tu qu'il sera plus facile de repousser ou de fondre ? Regarde ton voltigeur. Si tu fond, il va tomber ou il va pouvoir descendre au sol facilement ?...
- On voit 2 portés avec une rupture entre les 2 => les élèves appliquent la consigne mais n'ont pas compris l'intérêt d'une liaison => le fait de fondre ou de repousser doit vous amener dans une dynamique de mouvement pour enchainer par l'autre porté.
Il te repousse ? Donc, ce n'est pas toi qui va vers lui mais plutôt ton camarade. Il te repousse, cela te fait tourner, puis tu passes en caillou. Toi qui repousse, poursuis ton mouvement lorsque tu le repousses pour te déplacer et te rapprocher de lui.
- On ne voit pas bien les 2 états émotionnels => imposer que le changement d'état se fasse juste après le premier porté. Peut être que le 2ème état est trop proche du premier ou trop complexe => repartir sur des états de base.
- Groupes en réussite => trouver un unisson avant la pose de fin ; trouver une démarche singulière pour rentrer sur scène.

Intérêt : - on ne situe pas ici sur de la reproduction de formes mais bien sur de la création de formes originales.
- On travaille le contact sous forme ludique, et le travail avec des camarades différents.
- On développe les capacités d'adaptation (au caillou).

4) **Exemple de composition** à partir des portés : par 6 (ou 4 ou 5)

Objectif : montrer un numéro composé à partir des mini-enchainements composés en cours et des principes de porters vus pendant la séance.
Les contraintes et l'ordre des éléments peuvent être donnés par l'enseignant pour plus d'efficacité et pour faciliter la mise en scène pour les élèves :
- G1 : commencer par 3 avec les anges gardiens (variante 2 ou 3), se retrouver avec son partenaire de contrepoids et effectuer les deux, finir par 2 en caillou avec une autre personne qui fond dans le sol
- G2 : commencer par un caillou puis trouver son partenaire de contrepoids, finir avec les anges variante 2 ou 3 pour un seul humain

- G3 : commencer par le contrepoids collectif, puis un caillou sur lequel on effectue un porté dynamique, et finir sur un caillou sans toucher le sol…

Il n'y a pas de thème donné au préalable aux élèves, mais de cette structure va se dégager une ambiance, un univers, des relations, qui vont permettre aux spectateurs de donner un titre après avoir vu la présentation (solidarité, complicité, amitié/inimitié…)

JEUDI MIDI

Jonglage

Déclinaison du 2 balles

Le principe est le suivant : chaque élève a 2 balles.
Nous partons de la figure que tous les élèves savent faire : je lance une balle en croisant puis je fais passer la 2ème balle dans la main qui vient de lancer. La figure se réalise en 2 temps : un lancé et un passage de la main la main. Cela fait un cercle si on enchaine.
On peut changer de côté.
Ensuite, on complexifie au niveau du passage de la balle, celle qui passe dessous la première : on peut faire passer sous la jambe : je lance la première balle en croisant puis je fais passer la seconde sous la jambe. Idem mais dans le dos. Idem et derrière le cou.
Dernière étape : mon premier lancé est vertical. Ma seconde balle peut donc faire un aller retour avant que la première ne revienne dans la main initiale. Cela donne 3 temps : je lance vertical, puis je fais passer et repasser la seconde balle.
Cet aller retour peut se faire par devant, mais aussi en complexifiant : devant puis dans le dos ; sous la jambe puis devant…

Initiation à 1 balle : chaud, collant ou lourd

Objectif : composer et présenter son solo (réutilisable au long du cycle), sans avoir montré au préalable comment jongler à 2 ou 3 balles. C'est l'élève qui va trouver ses propres mouvements.
Etape 1 : Je dois trouver une action correspondant à un rebond, un lancé, un rattrapé, un bloqué => 4 actions personnelles.
Si l'élève est bloqué, possibilité d'imiter un camarade ; questionner l'élève sur une partie du corps différente des mains qui pourrait lancer la balle.
Etape 2 : Je construis une phrase avec ces 4 actions.
L'élève peut ici mettre bout à bout les actions sans réfléchir à les lier. L'enseignant est là pour questionner l'élève : « *tu commences par quoi ? tu veux enchainer par quoi ?* » Pour l'élève : « *la fin d'une action doit correspondre au début de l'action suivante* ».
Présentation des phrases neutres.
Consignes supplémentaire : Mon objet à une spécificité (lourd, collant, aimanté, chaud…) et je dois le montrer à mon public.
Etape 3 : je modifie ma phrase, je la colore avec la spécificité choisie.
Etape 4 : présentation par petits groupes.
Etape facultative: j'apprends la phrase d'un camarade, j'enseigne ma phrase. Cela nous fait une phrase de 8 actions, avec le passage d'une spécificité à une autre (ex : lourd à collant).

Rôle de l'enseignant et conduites typiques :
Cette situation nous semble intéressante car l'enseignant ne démontre pas et accompagne plutôt l'activité des élèves.
Certains élèves vont créer leurs 4 actions mais la spécificité choisie (par exemple lourd) n'est pas visible, ou pas à chaque fois.
=> nous pouvons questionner l'élève sur ce que lui évoque la caractéristique choisie : lourd : difficile à déplacer, attirée par le sol, des mouvements lents... Et nous leur rappelons la

consigne : chaque action doit être lourde. Exagère les moments de lancés et de rattrape en pliant les jambes pour faire croire à la lourdeur.

Certains élèves peuvent mettre bout à bout les actions sans réfléchir à les lier.
=> L'enseignant est là pour questionner l'élève : « *tu commences par quoi ? tu veux enchainer par quoi ?* » Pour l'élève : « *la fin d'une action doit correspondre au début de l'action suivante* ».

D'autres élèves vont être en réussite.
=> nous pouvons leur demander de trouver une introduction aux 4 mouvements, le début de leur histoire. Comment fais-tu pour faire apparaître ta balle ? Quelle fin peux-tu trouver à ton enchaînement ? Tu laisses ta balle ou tu pars avec ? Enfin nous pouvons aussi les orienter vers un travail où la balle serait comme un partenaire de scène. Par exemple, L'élève et la balle sont assis sur scène, il la regarde, lui dit de venir, elle ne répond pas, donc il se rapproche d'elle et commence à la manipuler...

JEUDI APRES-MIDI

JONGLAGE à 3 objets

Consignes

- Pour tous les exercices qui suivent, changer de main systématiquement
- Dans les passings on lance sa balle **avant** de rattraper la balle du partenaire !
- Penser à alterner les exercices en l'air avec ceux qui se font au sol ou vers le bas pour décharger les tensions nerveuses et les crispations de la ceinture scapulaire.

Jonglage à 3 objets : principe et corrections

- Progression vers le jonglage à trois balles :
  - 1 balle : lancer une balle d'une main dans l'autre (*trajet toujours en cloche, raccourcis interdits !)*
  - 2 balles : une balle dans chaque main, lancer MD vers MG, lancer MG vers MD, rattraper MG, rattraper MD. Attention, ces actions sont légèrement décalées dans le temps, ne pas lancer simultanément les deux balles. *Le signal pour lancer la deuxième balle est le fait que la première est à son point culminant*
  - 2 balles : Trouver le temps mort en claquant des doigts ou en tapant sur sa poitrine par exemple avant de rattraper MD. *Lance lance tape rattrape rattrape*
  - Au sol avec trois balles : *pour visualiser les trajets* : poser 2 objets à droite, 1 à gauche. Avec la main gauche enlever une des deux balles de droite et la poser à la place de celle de gauche et ainsi de suite en augmentant le rythme. On décrit ainsi le trajet des balles en l'air
  - 3 balles : commencer par la main qui tient deux balles (trajets en cloche). *On n'a jamais deux balles dans la même main lorsque le jonglage a commencé*
- Pour corriger ceux qui avancent en jonglant
  - jongler assis par terre (*utile aussi pour ceux qui lèvent les mains trop haut*)
  - jongler dos à dos
  - jongler face à un mur
- Pour corriger ceux qui croisent leurs mains ou les montent trop haut

- Leur placer des foulards sous les bras qui ne doivent pas tomber

♦ Pour corriger ceux qui arrêtent le jonglage au bout de deux lancers
- Leur demander de lancer les balles sans chercher à les rattraper
- Se placer derrière eux et toucher le coude qui doit lancer pour déclencher le lancer
- Prononcer « Cho-co-lat » sur chaque lancer, puis « cho-co-lat-chaud…)

♦ Pour corriger ceux qui ne visualisent pas les trajectoires ou pour qui ça va trop vite
- Sur un plan incliné visualiser le trajet du 3 balles (forme de papillon ou de 8)
- Remplacer les balles par des foulards (la prise est en pronation)
- Jongler contre un mur (cela donne le temps du rebond)

Composition collective : Espace et équilibre sur objet

Situation 1 :

Objectif : Découverte des principes de travail sur chaque agrès. La sécurité spécifique et les parades. (cf. fiches ci-après)

Situation 2 :

Objectif : Intégrer différentes dimensions spatiales et contrastes dans un numéro de composition collective. La technique au service du projet.

Par groupes de techniques identiques, composer collectivement un enchaînement simple comprenant : une horizontale, une oblique, une verticale, une boule. Possibilité de réutiliser les éléments vus en initiation ou d'en inventer d'autres (esprit divergent)

Chaque groupe de travail à un thème imposé qui lui est spécifique, formulé par 2 termes opposés qui vont induire des contrastes. Il tire au sort l'entrée et la sortie. (tous au sol, scène vide, différences de niveaux, l'un après l'autre, en contact, de dos, en colonne, en ligne fond de scène, identiques ...)

Engin	Thème	Eléments imposés
Boule	Macroscope/microscope	Une oblique Une horizontale Une verticale Une boule (Autres possibilités : un déplacement avant, arrière, une rotation, Une croix, …)
Aériens	Géométrique / Tordu	
Fil haut Fil bas	Confidence/indifférence	
Planche à rouleau	Apparaitre/disparaitre	
Autres thèmes possibles pouvant être utilisés comme déclencheurs de thèmes contrastés.	Emmêler/démêler Accélérer/Décélérer Minuscule/Majuscule	

Situation 2:

Objectif : Interpréter, Regarder de façon active

Présentation de chaque numéro au reste de la classe. Les retours des spectateurs se font sur le mode positif uniquement pour les premières séances : qu'est-ce que vous avez aimé, retenu, quels étaient les points forts (formes, originalité, prise de risque, interprétation, espace, temps, thème, coordination du groupe).

AERIEN

Sécurité :

- Ne jamais descendre en glissant (risque de brûlures)
- Ne jamais lâcher en hauteur
- Vêtements couvrants (justaucorps, manches longues, …)

Parades :

- aux épaules dos ou au jarrets selon les positions
- accompagner les renversements en les ralentissant

Atelier	Eléments de découverte	Consignes
Trapèze et corde en U	Elan, balancer, jarrets, assis, tracter bras debout, cambré arrière ou avant, assis, sirène avant, arrière sortie déroulé	-éviter les déplacements de mains superflus -cambré arrière : mains au niveau de la poitrine -cambré avant : mains au dessus de la tête -
Tissu	Grimper corde, **clé de pied**, cocon, **clé de pieds à chaque pied**, (écarts, biche, enroulement) **croix** : départ corps entre les deux brins, se renverser, crocheter une jambe dans chaque brin (extérieur intérieur, crocheter). Le tissu tient par les jambes, glisser les mains le long des brins pour croiser dans le dos. Ramener les brins devant en tenant fort dans les mains , décrocher les jambes et basculer pour revenir debout.	-tracter dans les bras pour avoir du "mou" en faisant et défaisant la clé -croix : croiser le tissu derrière le bas du dos (ne pas laisser remonter le tissu sous les bras). Les mains et les pieds ne passent jamais à l'intérieur des "bretelles" constituées par les brins qui arrivent du plafond, sinon on défait la clé !
Cercle	Monter renversement, hirondelle, assis dans le cercle de profil, grenouille, descente	- grenouille jambes tendues pour éviter mal au dos
Corde	Grimper, staffe dans la main, appui sur corde avec l'autre main,	-tenir le staffe avec la main après avoir serré la sécurité -partenaire tend la corde

TRAPEZE

Sécurité :

- Les efforts en techniques aériennes sont très intenses de par les tractions de bras. Attention aux élèves qui tétanisent.

Démarche

- Montées
  - groupée, passer les jambes sans toucher la barre et se placer en « jarrets » (genoux repliés par dessus la barre), relâcher les bras (en cochon pendu), élan du buste pour monter assis
  - par renversement en prenant appui avec les pieds sur les cordes, pour arriver en appui ventral, possibilité alors de lâcher les bras (hirondelle) ou de basculer en avant en crochetant les jambes sur les cordes et en lâchant les bras (position de porteur)
  - en porté par 2 : un sur le trapèze en position de porteur, l'autre l'escalade en commençant par poser un pied dans les mains croisées du porteur.
- Figures sous la barre
  - Grenouille : à partir de la position en jarrets, crocheter les deux jambes dans les cordes et pousser le bassin jusqu'à l'extension dorsale (laisser les jambes remonter le long des cordes pour éviter de cambrer)
  - sirène ventrale et dorsale : à partir de la position en jarrets, crocheter un pied dans la corde, lâcher la main du même côté et la jambe opposée pour étirer le corps parallèlement à la barre, main opposée sur la barre.
  - perroquet : crocheter et croiser les deux pieds sur la même corde de part et d'autre de la barre et laisser pendre le corps
- A partir de la position assise
  - Couché : s'asseoir de profil sur la barre en se tenant à deux mains sur la corde au dessus de la tête, placer les deux pieds en ouverture sur une des deux cordes, placer la deuxième corde entre une épaule et la tête. Etendre le corps gainé, lâcher les bras.
  - banane :s'asseoir en amazone à D, monter le genou D à l'épaule D, crocheter la corde avec le genou en descendant le corps en diagonale arrière droite en lâchant les mains et en tendant la jambe gauche.
  - Chute grenouille : placer ses mains en pronation à côté des cuisses, partir en arrière en écartant les jambes et en crochetant les cordes avec les pieds pour se retrouver en grenouille
  - Par deux : colonne, un assis, l'autre debout sur ses épaules
  - Par deux : l'araignée : un assis, l'autre assis à califourchon sur lui, les deux partent en arrière et plient les jambes
- A partir de la position debout
  - drapeau avant : placer les mains sur les cordes au dessus de la tête en passant les coudes à l'avant des cordes et pousser le bassin vers l'avant (figure de proue).
  - Drapeau arrière : placer les mains sur les cordes au niveau de la poitrine et faire une extension dorsale (sur un ou deux pieds)

- Enrouler ses jambes dans les cordes, passer les bras au centre des cordes et basculer jusqu'à l'horizontale en appuyant sur les pieds
- Grimper dans les cordes en enroulant ses jambes et en se tractant par les bras (comme les marins dans les cordages)
- Grenouille dans les cordes, départ en roulade arrière puis allonger ses jambes contre les cordes
- Roulade avant : tenir les cordes au niveau du bassin en pronation, fléchir le buste vers m'avant, passer le bassin par dessus en tractant dans les bras et finir assis sur la barre.

♦ Descentes
- à partir de la position en jarrets, grouper les jambes et basculer vers l'arrière (lâcher les mains assez tôt pour éviter de se faire mal aux épaules)
- à partir de la position en jarrets, grouper les jambes et basculer vers l'avant en descendant les jambes à l'équerre
- à partir de la position assise, se laisser glisser en croix jusqu'à sentir la barre au milieu des omoplates, ouvrir les bras en croix puis rattraper les cordes. Se tracter pour dégager les épaules vers l'avant et se laisser glisser au sol
- par deux : à partir de la colonne à deux, le voltigeur se laisse glisser à califourchon sur le ventre du porteur et crochète ses jambes dans le dos du porteur. Il bascule ensuite vers les jambes du porteur qui met ses pieds flex et descend en roulade avant en se tenant aux jambes du porteur.

Consignes

♦ Eviter les déplacements de mains successifs
♦ Eviter de faire gigoter le trapèze
♦ Travailler les transitions d'une figure à l'autre pour éviter l'alternance « figure magnifique /installation chaotique »
♦ Dans les figures de porté à deux, le voltigeur doit penser à alléger son poids en se tractant sur les cordes chaque fois que possible

EQUILIBRE SUR OBJETS

Sécurité :

Fil	- ni pieds nus, ni chaussettes (ballerines ou baskets légères) - ne jamais sauter à califourchon, - pas de grand pas avant la plateforme - Ne pas croiser les pieds
Boule	- sauter avant de prendre trop de vitesse
Planche	- descendre et monter par le côté au début, planche inclinée - vérifier que l'espace latéral soit dégagé - jamais les doigts sous la planche !
Monocycle	- ne pas se lancer seul au début (appui du mur, d'un espalier ou d'une parade) - attention aux coups sur les chevilles lors des chutes - toujours en chaussures de sport

Parades :

Fil	- A côté du funambule, proposer une main comme appui sans tenir celui qui est sur le fil (ou au bassin si taille en rapport) (deux personnes en couloir au début)
Boule	- devant pendant la montée, tenir à la taille - passer derrière et tenir au bassin - bloquer ou modérer la rotation de la boule si nécessaire
Planche	- se tenir derrière , jamais à côté (risque de coup avec la planche) - tenir au bassin
Monocycle	- une personne de chaque côté au début ou mur + un aide ou chariot ou caddie - tenir d'une main sous la selle, de l'autre le partenaire - attention au monocycle dans les pieds lors des chutes !

Avant tout !

Monter sur chaque objet et sauter volontairement au sol pour apprivoiser la chute

Atelier	Eléments de découverte	Consignes
Fil (passer sur petit fil puis grand fil, en étant tenu puis seul)	Marche avant, marche glissée, pointée marche arrière poser un genou sur le fil accroupi demi-tour équilibre un pied	-regard plate-forme opposée -placer le fil entre le deuxième et troisième orteil -poser le pied avant de transférer le poids du corps -bras en haut, stabiliser par les avant-bras et en fléchissant la jambe d'appui (rapprocher le centre de gravité du fil)

Boule (avec puis sans pneu)	Monter en sautant Monter accroupi et se redresser Marche sur place puis poussée latérale Tour sur soi-même Marche avant, marche arrière, slalom	-monter franchement et se redresser -piétiner sur place pour garder l'équilibre -regard en face et non vers le sol
Planche (face espalier ou mur puis avec parade sur tapis)	Monter par le côté, inclinaison latérale Monter en sautant Stabiliser équilibre, mouvement d'oscillation droite gauche Accroupi Sauter, sauter 1/2 tour Descente côté, inclinaison latérale	-regard en face et non vers le sol -stabilisation par les jambes et les bras, bassin fixe
Monocycle (avec espalier puis avec quelqu'un à pied ou en mono, seul)	Monter Sur place Marche avant Marche arrière	-regard en face et non vers le sol -mettre en premier le pied sur la pédale du bas -s'asseoir sur la selle -garder le dos droit

FIL, éléments de progression

Marches

- Marches variées à personnaliser (jambe libre fléchie devant ou derrière…)
- Marche 1/2 pointes
- Marche latérale
- Course avant, arrière *Pieds en ouverture pour limiter le risque de chute*

Equilibres

- Equilibre sur un pied avec placement varié de la jambe libre, planche, Y…
- Equilibre sur les genoux : en travers du fil
- Grand écart

Tours

- ½ tour accroupi ou sur ½ pointes *: le bassin tourne d'un coup, pas de « pause » en travers du fil*.
- Déboulé : tour complet par pose successive des pieds tout en continuant à se déplacer vers l'avant.

Changements de niveau

- S'accroupir se relever, ramasser un foulard posé sur le fil,
- S'asseoir en attrapant le fil devant soi et en dégageant la jambe arrière puis la jambe avant pour finir en « amazone ». Possibilité de se coucher ensuite.

Sauts

- Soubresaut : les deux pieds en ouverture, sauter sur place.
- Idem en avançant sur plusieurs soubresauts enchaînés
- Changement de pied : soubresaut avec changement de pied pendant la phase aérienne
- Saut de chat
- Sissonne : Saut fléchi devant tendu derrière (appel deux pieds, réception un pied)

Travail à deux

- L'un marche sur le fil, l'autre est couché sur la barre et glisse au rythme de son partenaire en alternant la pause de ses mains devant le pied de celui qui marche (*attendre que le premier ait posé son pied avant de mettre sa main juste devant)*
- Travail de rencontre, de symétrie, de suivi…

Consignes

- Le bassin « plombe » vers le bas, il avance en même temps, ne reste pas en arrière
- La jambe arrière pousse vers l'avant dans la marche
- Rentrer « dans le fil » et ne pas « lutter contre » en crispant les épaules et la cage thoracique
- En cas de déséquilibre, plier la jambe d'appui pour replacer le centre de gravité au lieu de faire de grands balanciers avec les bras et la jambe libre.
- Les bras servent de balancier, préférer les équilibrages venant des avant-bras seulement afin de diminuer le levier.

BOULE, éléments de progression

- Sauts sur la boule puis d'une boule sur l'autre
- Slaloms et parcours

Combinaisons avec d'autres objets

- Jonglage foulards, balles, cerceaux, assiettes…
- Passer dans un cerceau par le côté (jambe droite, bras droit, tête, et ressortir bras gauche, jambe gauche)
- Houla-hop avec cerceau
- Saut à la corde

Travail à plusieurs

- Monter à 2 ou 3 sur une même boule en se tenant par les bras puis la taille et en faisant contrepoids
- Passing de jonglage

PLANCHE à ROULEAU, éléments de progression

- Equilibres sur d'autres parties du corps que les pieds : plat ventre, assis, à genoux...
- Départ planche retournée sur les deux pieds, monter en sautant et en envoyant la planche avec ses pieds sur le rouleau

- Ajouter un niveau avec des cales (deux planches pour un rouleau) d'abord en installant avant de monter, puis en montant et en sautant directement. *Attention, le changement de niveau décuple la vitesse de la chute !*
- Saut sur place, puis avec demi-tour
- Accroupi, remplacer un pied par une main et tendre la jambe devant.

Combinaisons avec d'autres objets

- Jonglage foulards, balles, cerceaux, diabolo… (les poser par terre devant la planche et les ramasser avant de jongler)

Travail à plusieurs

- Par 2, chacun à plat ventre sur une planche, rechercher l'équilibre en se donnant les mains
- Passing de jonglage

VENDREDI MATIN

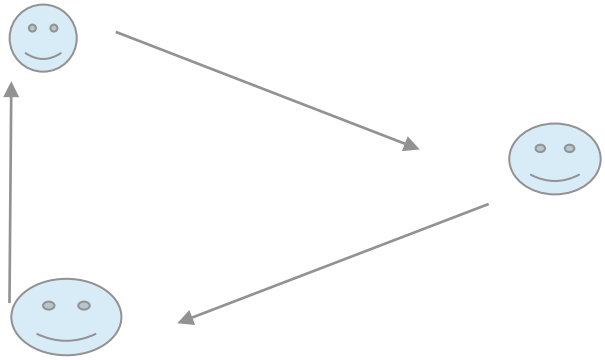
1) JONGLAGE COLLECTIF

- **Les machines à jongler :**
  L'idée est de trouver des façons originales et intégrées au numéro pour amener et ranger le matériel de jonglage.
  Ex : un élève a toutes les balles, il en fait passer une à un camarade avec un geste, puis une autre, le second fait passer au troisième… et une chaine se crée.

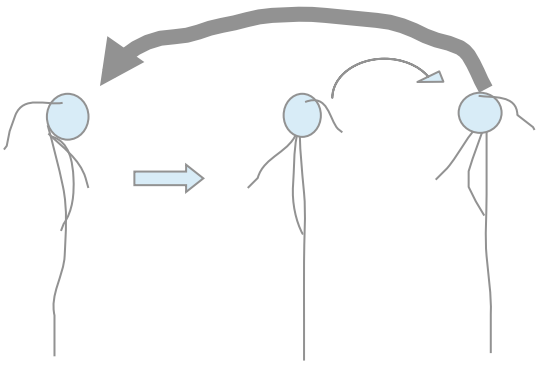
LES PASSINGS COLLECTIFS

Le principe de base est : je lance à quelqu'un et je reçois de quelqu'un d'autre.
Nous pouvons partir de figures géométriques (ligne, carré, cercle) puis les élèves peuvent se positionner de façon moins symétriques.

En triangle : envois simultanés (changement de sens possible après chaque lancé)



En ligne : Envois simultanés



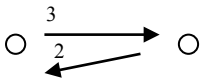
EVOLUTION :
Les jongleurs lancent vertical et haut, et courent récupérer la balle d'un camarade.
⇨ Amène une dynamique et une rupture aux figures précédentes statitques.

Les passings impairs et pairs

♦ Par deux avec trois balles :
- se tenir à la taille et jongler à trois balles, l'un avec la main droite, l'autre avec la main gauche

- l'un jongle à trois balles à genoux, l'autre est debout derrière. Celui qui est au sol envoie plus haut et celui qui est debout prend les balles et se met à jongler au dessus de lui. Il lui laisse ensuite tomber les balles

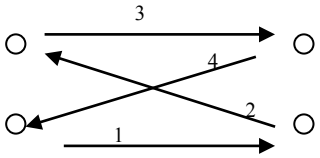
♦ Passing au sol 3 balles (vue de dessus)



- Assis face à face jambes écartées
- Quand on choisit son rôle (croisé ou parallèle), on le garde
- Celui qui a deux balles commence par envoyer dans la main libre du partenaire

♦ Passing au sol 5 balles

- Celui qui a trois balles commence
- On lance avant de rattraper celle du partenaire (jamais deux balles dans la même main

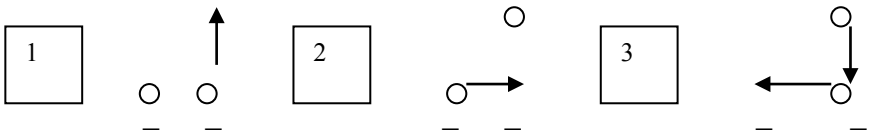


♦ Progression passing 6 balles :

- Par deux (X et Y), 1 balle chacun, l'envoyer à l'autre en même temps (on ne croise pas les trajectoires : j'envoie en cloche avec ma main droite dans la main gauche de mon partenaire)
- Idem, mais avec 2 balles chacun (une dans chaque main) : lorsque je reçois la balle de mon partenaire, j'envoie celle qui était dans ma main gauche dans ma main droite (toujours en cloche)
- X a 2 balles, Y 1 balle. Y envoie sa balle avec la main droite dans la main gauche de X qui enchaîne en jonglant à trois balles et qui en renvoie une balle quand il veut à Y
- Idem mais Y a 3 balles. Il en envoie une à X qui enchaîne avec le jonglage à 3 balles. X envoie a Y avec sa main droite, et Y enchaîne à son tour en 3 balles (celui qui n'a que 2 balles est donc en attente à chaque fois : ils jonglent alternativement)
- Chacun prend 3 balles (2 main droite, 1 main gauche). Ils lancent à l'autre une balle de la main droite, reçoivent de la main gauche et enchaînent sur du 3 balles en même temps. Il est indispensable de décider du rythme de lancer. On compte "1" chaque fois que la main droite envoie une balle (ex :"un, passe" ou "deux passe"…

Figures de base à trois balles :

- Flash : lancer très haut une balle et reprendre le jonglage à 3 balles
- jonglage 3 balles en passant par l'extérieur
- colonnes : 2 balles dans une main , c'est la même main qui lance et rattrape les balles alternativement. (base du jonglage à 4 balles : 2 balles dans chaque main, exécuter les colonnes simultanément ou alternativement)
- Deux balles dans une main, une dans l'autre : faire des colonnes avec les deux balles pendant qu'on lance en colonne avec l'autre main la balle seule sur le rythme de la première des deux autres (effet : 2 en l'air puis 1…)
- Idem mais on tient la balle seule et on dessine son trajet en la tenant sans la lancer.
- La boîte : 2 balles (vue de face), puis 3 balles



2) Composition collective : La technique au service du projet. Croisement des arts.

Composition de fin de cycle 3 familles organisée autour d'un thème différent, avec mêmes contraintes techniques (portés : contrepoids + caillou + Ange avec relevé, passing « machine » et un exploit individuel ou par 2 sur 1 agrès au choxi) par 4 ou 6 : ABCD ou ABCDEF :

- **Robes cancan : cirque et arts plastiques**
- **Daltons : cirque et BD**
- **Musset : cirque et littérature ou théâtre**

Pour les enseignants ou spectateurs niveau 2 : Repérer un moment fort un temps faible sur engagement moteur, émotionnel et composition et proposer consignes remédiation

- 1 groupe : les robes cancan
Objectif : développer un thème abstrait associant des éléments de scénographie (décor, costume..) pour faire apparaitre un univers, des personnages dans le numéro

- 1 groupe : la balade des daltons (Patinet)
Objectif : 2 objets d'enseignement :
- s'équilibrer sur un objet instable en toute sécurité grâce à des partenaires
- interpréter un thème pour un public en coordonnant jeu d'acteur et prouesse physique
Une forme de pratique scolaire proposée par une enseignante, alliant à la fois apprentissage techniques, créativité et composition. Elle dure quasiment une séance entière après l'échauffement.
Elle nécessite une boule pour 8 élèves.

Scénario : « Les Dalton s'échappent de leur prison. Leur (e) chef leur montre le CHEMIN qui est semé d'embûches, obstacles, pièges. Il faut franchir, enjamber, se baisser, éviter le danger, s'équilibrer , se cacher, s'arrêter…
La troupe parvient à une boule à escalader et sur laquelle il faut tenir en équilibre (2 équilibristes réalisent l'exploit à la suite)
Trouver une fin de l'histoire à l'arrêt de la musique »

Les contraintes :
Un groupe d'élèves est à la place des spectateurs et s'organise, prépare ce qu'ils vont faire. Les autres sont sur l'espace scénique et teste leur idée. Puis échange des rôles.

Déroulement : Joe le leader montre le chemin les autres suivent en imitant la démarche. Le chemin est semé d'embuches. Puis Joe monte sur la boule selon son niveau, descend, puis un 2ème élève monte. Puis il faut trouver une fin.
Le numéro se déroule en 2 actes, afin que chaque élève monte sur la boule. Chacun choisit son niveau d'équilibre (à l'aide de vignettes de couleur).
Une fois les 2 actes finalisés (rôle de metteur en scène terminé), les élèves se montrent entre eux, alternant le rôle d'artistes et de spectateurs.

Les spectateurs, 1/ valident les moments d'équilibres ou 2/ valident le numéro ou 3/ et donnent des conseils

1 groupe : Musset

- Argument de départ : (Thème pour les 3èmes et lycées) : citation de Musset, extraite de On ne badine pas avec l'amour , acte premier scène V : « tous les hommes sont menteurs, inconstants, faux, bavards, hypocrites, orgueilleux ou lâches, méprisables et sensuels ; toutes les femmes sont perfides, artificieuses, vaniteuses, curieuses et dépravées… mais il y a au monde une chose sublime, c'est l'union de deux de ces êtres si imparfaits »

PRESENTATION DES NUMEROS
Objectif : Interpréter, Regarder de façon active

Présentation de chaque numéro au reste de la classe. Les retours des spectateurs se font sur le mode positif uniquement pour les premières séances : qu'est-ce que vous avez aimé, retenu, quels étaient les points forts (formes, originalité, prise de risque, interprétation, espace, temps, thème, coordination du groupe…)
Rechercher les consignes de progression : à partir des paramètres du mouvement (Corps, Espace, Temps, Energie, Relations) proposer des consignes d'amélioration.

VENDREDI APRES-MIDI

1,2,3 Soleil

Statues, émotions, 1 2 3 soleil :

objectif : précision de la forme et des arrêts, interprétation motrice et émotionnelle.

-normal (qualité des formes et des appuis), avec formes (anguleuses, rondes..).
-idem avec émotion : être fier de vous, être craintif, furieux, timide, être terrifiant ou être terrifié,..
-idem mais évolution progressive des émotions : du mépris à l'admiration (/ à celui qui compte)
-idem par 2 : non vas y toi d'abord, moi plus beau que lui…
enjeux : expression, qualité des formes, capacité d'adaptation, à modifier + ou –rapidement son émotion
. Le meneur ne doit pas compter trop vite. Laisser un demi groupe en spectateur pour apprécier les effets produits

- Les formes de corps :

- Objectif : travailler sur la relation par la complémentarité de la forme
- Par 2 (ou 3) : A propose une forme, plutôt complexe (tordue emmêlée…) B trouve une forme qui s'imbrique dans celle de A ou qui la complète, sans contact. A sort de cette forme par un chemin fluide, sans toucher B (qui reste en statue) et propose une autre forme par rapport à celle de B et ainsi de suite ;
- Variante : idem, mais à plusieurs former une chaine ABCDE… ou chacun complète la forme du précédent. Quand tout le monde est installé A s'en va, puis B, puis C… et peuvent compléter à nouveau par rapport au précédent

- Apprentissage d'une chorégraphie à 1 balle

- Le passing proche en mouvement (duo)

Objectif : Un passage de "passing proche" (vu sur la vidéo de "crida company" auparavant ; à 1min 30 : https://www.youtube.com/watch?v=FZpYWUK0rKY) : l'idée est d'aller à l'encontre des passings traditionnels où les élèves sont statiques et où les balles circulent. Ces passings sont intéressants dans un premier temps, mais ils sont vite limités pour exprimer des sentiments, une relation ou pour coller avec le thème choisi par les élèves.

Dans un passing proche en mouvement, ce sont les jongleurs qui se déplacent, jouent avec l'autre, avec le corps de l'autre. Les balles se passent de mains en mains, sous la jambe, dans le dos. On ne cherche pas à augmenter le nombre de balles, mais à complexifier les échanges et les manipulations de l'autre et des balles. Les jongleurs s'attrapent, se tirent, se soulèvent...

Déroulement : Etape 1 : visionne la vidéo une première fois, puis une deuxième pour attirer le regard des élèves sur les éléments importants à retenir.
Etape 2 : on donne la consigne aux élèves. Il s'agit par 2, de créer un mini enchainement avec 2 balles en tout, où les jongleurs ne sont jamais face à face statiques mais cherchent plutôt à jouer avec le corps de l'autre.
Les élèves doivent réaliser :
- un moment d'unisson
- un porté en déplacement
- des échanges de balles
- des formes de corps dans lesquelles passent les balles ou des parties du corps.

Rôle de l'enseignant et conduites typiques : Lors de cette étape, l'enseignant va être confronté à des profils différents d'élèves pendant cette phase de recherche.
Certains duos fonctionnent bien. Pour ceux là, nous pouvons leur demander de regarder où ils en sont, puis de cibler quelques passages qui gagneraient à être précisés (les élèves hésitent, bâclent leur mouvement…). Enfin, nous pouvons travailler sur l'énergie et ses variations : leur imposer un arrêt ou un ralentissement…
D'autres duos partent dans plein de directions, ne construisent rien. Nous leur demandons de fixer les idées. Pour cela, nous pouvons aller jusqu'à écrire l'enchainement. Nous demandons de choisir une position de départ puis un mouvement. Puis une autre passe. Les élèves recommencent : positon de départ, puis mouvement 1, mouvement 2…Puis recherche un mouvement 3. Puis recommence au début => travail sur la méthode de création (CMS).