

ART DU CIRQUE 6^{ème}

Séance 1

Objectifs : Découvrir les engins de cirque, et les éléments gymniques. Se familiariser avec le milieu artistique, respecter le matériel.

Echauffement

Mise en route avec le jeu des couleurs (Rouge : à plat ventre, Bleu : sur le dos, Vert : flexion, extension, Jaune : reculer, Blanc : monter de genoux, Noir : talons fesses, multi couleurs : tipping.)

Renforcement musculaire, mobilisation articulaire, gainage.

Situation 1 Jonglage

But : Expérimenter les différents ateliers : Foulards, Balles, Anneaux

Consignes : travail individuel, 3 rotations, être très attentifs aux règles de sécurité (Ne pas laisser trainer les engins par terre, envoi maîtriser des engins surtout avec les anneaux)

CR : faire la tâche demandée en respectant les consignes

CE : Jongler avec deux balles (observation du prof). Préparation au jonglage avec trois balles. Visualiser les points morts des trajectoires : le 8. Laisser du temps pour expérimenter

Situation 2 Jonglage+ acrobatie

But : Enchaîner du jonglage seul, un échange, une acrobatie (équilibre, tour en lien avec le cycle gymnastique déjà effectué)

Consignes : groupe de 2 ou 3 élèves, avec l'engin de son choix, possibilité d'ajouter un thème.

Critères de Réussite : Pour les acteurs, rester concentrer, réussir l'exercice demandé. Pour les spectateurs, être attentifs à la prestation de ses camarades.

Bilan :

Besoin :

Séance 2

Objectifs : Découvrir les engins de cirque, et les éléments d'équilibre. Se familiariser avec le milieu artistique, respecter le matériel.

Echauffement

Musculaire, articulaire, gainage. Jeu avec les verbes d'action.

Ateliers jonglerie et équilibre

Situation 1 Jonglage

But : Expérimenter les différents ateliers (Foulards, Balles, Anneaux) puis commencer à faire un choix de spécialisation.

Consigne : travail par groupe, être très attentifs aux règles de sécurité, 3 rotations

CR : faire la tâche demandée en respectant les consignes

CE : Jongler avec deux balles (observation du prof). Préparation au jonglage avec trois balles. Visualiser les points morts des trajectoires : le 8. Laisser du temps pour expérimenter

Situation 2 Equilibre

But : Passer aux 3 ateliers d'équilibre : boule1, boule2, rola-bola

Consigne : Assurer la sécurité de ses partenaires, aider et protéger les équilibristes.

CR : rester concentrer, réussir l'exercice demandé

Bilan :

Besoin :

Séance 3

Objectifs : Faire émerger les aptitudes en jonglage (se spécialiser), et travailler les éléments d'équilibre. Se familiariser avec le milieu artistique, respecter le matériel.

Echauffement Musculaire, articulaire, gainage.

Déplacement sur le thème des 4 éléments (verbes d'actions, animaux, éléments représentatifs)

Sous forme d'ateliers

Situation 1 Jonglage

But : Affiner le choix pour la suite du cycle parmi les balles, les foulards et les anneaux.

Consigne : Je fais attention de ne pas rentrer en contact avec un autre élève.

CR : Animer, faire vivre manipuler un ou plusieurs objets de forme et de nature différentes en les lançant, attrapant, roulant, basculant, arrêtant

Evolution : présenter à la classe

Situation 2 Equilibre

But : Passer aux 4 ateliers d'équilibre : boule1, boule2, rola-bola + slackline

Consigne : Assurer la sécurité de ses partenaires, aider et protéger les équilibristes.

CR : rester concentrer, réussir l'exercice demandé

Situation 3 Assiette chinoises

But : Découvrir le répertoire possible avec cet engin

Consigne : Faire très attention au matériel fragile et dangereux (baguette)

CR : rester concentrer, réussir l'exercice demandé

Bilan :

Besoin :

Séance 4

Objectifs : Faire émerger les aptitudes en jonglage (se spécialiser), et travailler les éléments d'équilibre. Découverte du diabolo, bâton du diable. Se familiariser avec le milieu artistique, respecter le matériel.

Echauffement

En rapport avec la lecture d'un poème.

Situation 1 Jongle

But: Réaliser le niveau le plus difficile avec l'objet de jonglerie choisi.

Consignes : cf fiches (1 main, 2 mains, et 1,2 ou 3 balles)

CR : niveau de réalisation maîtrisé (c'est-à-dire réussir 2 fois sur3)

Situation 2 Equilibre

But : Passer aux 4 ateliers d'équilibre : boule1, boule2, rola-bola + + slackline

Consigne : Assurer la sécurité de ses partenaires, aider et protéger les équilibristes.

CR : rester concentrer, réussir l'exercice demandé

Situation 3 Assiette chinoises + diabolo+ bâton diable

But : Découvrir le répertoire possible avec ces engins

Consigne : Faire très attention au matériel fragile et dangereux.

CR : rester concentrer, réussir l'exercice demandé

Situation 4

But: Créer un numéro collectif

Consignes : espace orientée (par rapport au public), 1 entrée, 1 sortie et salut au public.

Intégrer un élément gymnique, un échange avec partenaire

CR : respect des consignes, spectateur attentif

Bilan :

Besoin :

Séance 5

Objectifs : Découvrir les acrobaties et figures inventées. Composer un numéro collectif. S'orienter avec ses partenaires par rapport aux spectateurs.

Echauffement (Musculaire, articulaire, gainage.)

Situation 1 Présentation des consignes de sécurité + PARADE

1 Porteur à 4 pattes, voltigeur debout sur son dos

- Jamais au milieu du dos
- Ascension par le côté le plus solide
- Monter de descendre doucement
- 3 sec pas plus
- Elève différents= grande richesse de servir des points forts de chacun.

2 Compensation de masse (Puis variante se baisser, dos à dos)

- Extension complète des bras
- Verrouillage au niveau de la prise des mains



3

- Parade (être concentrer, équilibrer en écartant ses appuis)
- Porteur/voltigeur (Segments tendus, équilibration)

Situation 2

But Inventer des pyramides représentant une lettre.

Consignes : par groupe de 3 ou 4 élèves en respectant les consignes de sécurité fonction de ses possibilités (rappel en gym)

CR : les lettres ont pu être devinées par les spectateurs

Situations 3 Numéros collectifs

But: Commencer la construction du numéro collectif.

Consignes : espace orientée (par rapport au public), 1 entrée, 1 sortie et salut au public.

Intégrer son meilleur niveau de jogle, un élément gymnique, un échange avec partenaire.

CR : respect des consignes, spectateur attentif

Bilan :

Besoin :

Séance 6

Objectifs : Evaluation équilibre. Construction du numéro collectif.

Echauffement (Musculaire, articulaire, gainage.)

Situation 1 Equilibre

But : Présenter un des 4 ateliers d'équilibre : boule1, boule2, rola-bola ou pédalo

Consigne : Choisir son niveau de difficulté en vue de l'évaluation.

Assurer la sécurité de ses partenaires, aider et protéger les équilibristes.

CR : rester concentrer, réussir l'exercice demandé

Situation 2 Numéros collectifs

But: Poursuivre la construction du numéro collectif.

Consignes : espace orientée (par rapport au public), 1 entrée, 1 sortie et salut au public.

Intégrer son meilleur niveau de jongle, un élément gymnique, un échange avec partenaire.

CR : respect des consignes, spectateur attentif

Situation 3

But: Présentation devant la classe.

Consignes : idem construction du numéro collectif.

CR : rester concentrer, spectateur attentif

Bilan :

Besoin :

Séance 7

Objectifs : Evaluation du numéro collectif.

Echauffement (Musculaire, articulaire, gainage.)

Situation 1 N°collectif

But: Poursuivre la construction du numéro collectif.

Consignes : espace orientée (par rapport au public), 1 entrée, 1 sortie et salut au public.

Intégrer son meilleur niveau de jongle, un élément gymnique, un échange avec partenaire.

CR : respect des consignes, spectateur attentif

Situation 2

But: Présentation devant la classe.

Consignes : idem construction du numéro collectif.

CR : rester concentrer, spectateur attentif

Bilan :

Besoin :