

FICHE PÉDAGOGIQUE

Multisports



Le cirque est une activité qui existe depuis l'antiquité, il prenait la forme de spectacle dans les théâtres en plein air. Par la suite au moyen-âge, se sont développés des groupes de personnes qui vivaient de façon nomade et se déplaçaient de ville en ville présentant leurs numéros d'acrobaties, de jonglages ou de domptages... C'est au 18ème siècle qu'apparaît le cirque traditionnel avec des éléments qui forment des composants essentiels au spectacle : le spectacle a lieu sous chapiteau, autour d'une piste circulaire, le spectacle n'a pas d'unité mais présente une succession de numéros indépendants.

On trouve plusieurs disciplines : acrobatie, mime, trapèze, équilibre, fil de fer... le spectacle est mis en musique.

Le cirque est une activité de création artistique,

mixte qui met en jeu des ressources nécessaires aux conduites motrices et l'acquisition de compétences et de connaissances pour mieux connaître son corps et le garder en forme.

MATÉRIEL

Le cirque se compose de diverses disciplines qui nécessitent plus ou moins de matériel : agrès, tapis, divers accessoires (balle à jongler, à grain, diabolo, assiette de jonglerie, boule d'équilibre, anneaux, foulards, échasses...).

idemasport.

[le kit de jonglerie](#)



INTÉRÊTS ET BIENFAITS

- Activité ludique, mixte et accessible à tou-te-s.
- Contribue aux apprentissages physiques généraux : la découverte du corps, la situation dans l'espace, la motricité générale et fine.
- Se découvrir, persévérer, se dépasser.
- Favorise l'écoute, l'entraide, la prise en compte de l'autre, la coopération, l'imaginaire et la créativité.
- Se confronter au regard de l'autre, oser être regardé et apprendre à regarder.



RÈGLES DE BASE

Le cirque n'a pas de règlement spécifique. C'est une activité de création artistique, qui consiste à la réalisation de numéros ou d'un spectacle. Diverses disciplines sont associées à l'activité :

L'acrobatie :

Consiste à mettre son corps en mouvement ou en équilibre, acrobatie au sol, pyramides, portés...

La jonglerie :

Consiste à la manipulation d'objets seuls ou à plusieurs, balles, massues, diabolos, assiettes chinoises, foulards ou autre objet du quotidien.

TERRAIN DE JEU ET AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

Un espace intérieur type gymnase ou salle de motricité est idéal. Selon la pratique, l'espace extérieur peut être utilisé (jongle, jeux d'équilibre type slackline, jeux d'expressions et scéniques).

RÔLE DE L'ANIMATEUR

L'animateur·rice doit assurer la sécurité de toutes et tous. Il·elle devra aménager un lieu de pratique sécurisé et insister sur les règles sécuritaires inhérentes à l'activité.

L'animateur·rice doit privilégier le plaisir de pratiquer. En valorisant la dimension libre, artistique et créative de l'activité, sous forme d'ateliers tournants qui permettent la découverte d'une ou de plusieurs disciplines et de nouvelles sensations (équilibre/hauteur...).

Il est important de mettre en jeu la maîtrise des émotions et l'acceptation du regard des autres. Prévoir des temps de pratique en cercle de manière que chacun·e soit vu·e et puisse voir (échauffement, présentation finale...)

L'aérien :

trapèze fixe, corde, tissu, mât chinois...

L'équilibre sur objet :

Numéro en équilibre sur rolla-bolla, fil de fer, boule d'équilibre, monocycle, pédalettes, tonneau, chaise...

Le jeu d'acteur / d'expression :

Consiste à la mise en scène par l'expression corporelle, scénique, des jeux de créativité, d'écoute, de coopération, mime, clown...

SITUATIONS

La jonglerie

Fiche pédagogique - Situation 1

[La ronde](#)

Fiche pédagogique - Situation 2

[Ateliers, La jonglerie 1](#)

Fiche pédagogique - Situation 3

[Ateliers, La jonglerie 2](#)

L'équilibre

Fiche pédagogique - Situation 1

[Equilibre 1](#)

Fiche pédagogique - Situation 2

[Equilibre 2](#)

Fiche pédagogique - Situation 3

[La figure](#)

Acrobatie

Fiche pédagogique - Situation 1

[Duo dynamique](#)

Fiche pédagogique - Situation 2

[En chaîne](#)

Fiche pédagogique - Situation 3

[Pyramides](#)