



## Contenu des ateliers

Les différentes techniques abordées lors de nos ateliers et de nos stages :

- **L'ACROBATIE** au sol est fondamentale et favorise une grande progression dans l'ensemble des disciplines circassiennes : c'est l'art du mouvement, la gestion du risque. Elle demande souplesse, tonicité, réflexe, repère dans l'espace et agilité. Apprentissage de la roulade, roue, équilibre...
- **L'ÉQUILIBRE** sur objet : le fil, la boule, le monocycle, le rolla-bolla, les échasses...
- **LA JONGLERIE** : balles, anneaux, massues, diabolos, bâtons du diable, assiettes chinoises...
- **LES AÉRIENS** : trapèzes fixes ou double, cerceaux, cordes, tissus...
- **L'EXPRESSION** : se mettre en situation devant les autres (élèves, parents ...)

### 4-5ans : Les jeux du cirque (1 heure)

#### Objectifs pédagogiques :

- Découvrir et sentir son corps dans des situations nouvelles
- Découvrir ses capacités, développer son autonomie
- Apprendre à écouter (l'intervenant, les autres...), se concentrer
- Découvrir des notions de sécurité

#### Contenu :

- Parcours psychomoteurs
- Différents ateliers : jonglerie (lancer, rattraper...), équilibre, acrobatie (rouler, sauter, ramper, grimper, s'accrocher, se balancer...)
- Imiter, imaginer, se relaxer

### 6-7 ans et 8-9 ans : initiation aux arts du cirque (1h15 à 1h30)

#### Objectifs pédagogiques :

- Apprentissage ou approfondissement des techniques de cirque
- Développer les initiatives, les responsabilités
- Savoir observer, se concentrer et respecter les autres

#### Contenu :

- Mise en pratique des techniques de sécurité (mise en place du matériel, parade...)
- Mise en place d'ateliers de techniques de cirque (équilibre sur objet, jonglerie, aériens...)
- Echauffement, acrobatie, jeux d'expression
- Mise en situation scénique

## **10-13 ans : Atelier polyvalent, perfectionnement et création (2h)**

### **Objectifs pédagogiques :**

- Approfondissement et perfectionnement des acquis de l'ensemble des disciplines de Cirque (persévérance)
- Recherche et création de numéros (projet à plus ou moins long terme, démarche artistique et créative)
- Se confronter et accepter les différences

### **Contenu :**

- Mise en pratique des techniques de sécurité (mise en place du matériel, parade...)
- Mise en place d'ateliers de techniques de cirque (équilibre sur objet, jonglerie, aériens...)
- Echauffement, acrobatie, jeux d'expression
- Mise en situation scénique

### **Participation :**

- Les rencontres régionales "Atlantique" des écoles de cirque
- La fête de fin d'année

## **Pré-ados / Ados :**

## **Atelier polyvalent, perfectionnement et création (2h)**

### **Objectifs pédagogiques :**

- Approfondissement et perfectionnement des acquis de l'ensemble des disciplines de Cirque (persévérance)
- Recherche et création de numéros (projet à plus ou moins long terme, démarche artistique et créative)
- Se confronter et accepter les différences

### **Contenu :**

- Mise en pratique des techniques de sécurité (mise en place du matériel, parade...)
- Mise en place d'ateliers de techniques de cirque (équilibre sur objet, jonglerie, aériens...)
- Echauffement, acrobatie, jeux d'expression
- Mise en situation scénique

### **Participation :**

- Séjour à Auch "Festival CIRCA"
- Les rencontres régionales "Atlantique" des écoles de cirque
- Cirque givré
- La fête de fin d'année

## **Adultes: (2h)** **Pour de rire !**

- Atelier polyvalent, à partir de 18 ans
- Atelier création

Le mot d'ordre est détente, ainsi tous les mardis une vingtaine d'adultes se retrouvent dans la joie et la bonne humeur pour pratiquer les arts du cirque.

Le but étant d'approfondir et de perfectionner ses acquis dans l'ensemble des disciplines, puis de rechercher et de créer des numéros.

### **Participation :**

- Cirque Givré
- La fête de fin d'année

## **Cirque Famille : (1 heure 30)**

### **Objectifs pédagogiques :**

#### Pour l'enfant :

- Découvrir ses capacités, développer son autonomie
- Découvrir et sentir son corps dans des situations nouvelles
- Apprendre à écouter (l'intervenant, les autres...), se concentrer
- Découvrir des notions de sécurité.

#### Pour l'adulte :

- Mise en pratique des techniques de sécurité (mise en place du matériel, parade...)
- Mise en place d'ateliers de techniques de cirque (équilibre sur objet, jonglerie, aériens...)
- Echauffement, acrobatie, jeux d'expression
- Partage d'une activité avec et à côté de son enfant

### **Contenu :**

- Parcours psychomoteurs
- Différents ateliers : jonglerie (lancer, rattraper...), équilibre, acrobatie (rouler, sauter, ramper, grimper, s'accrocher, se balancer...)
- Imiter, imaginer, se relaxer