

# Enseigner les compétences du champ d'apprentissage « S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique » avec les arts du cirque aux cycles 3

## Activités acrobatiques simples au sol



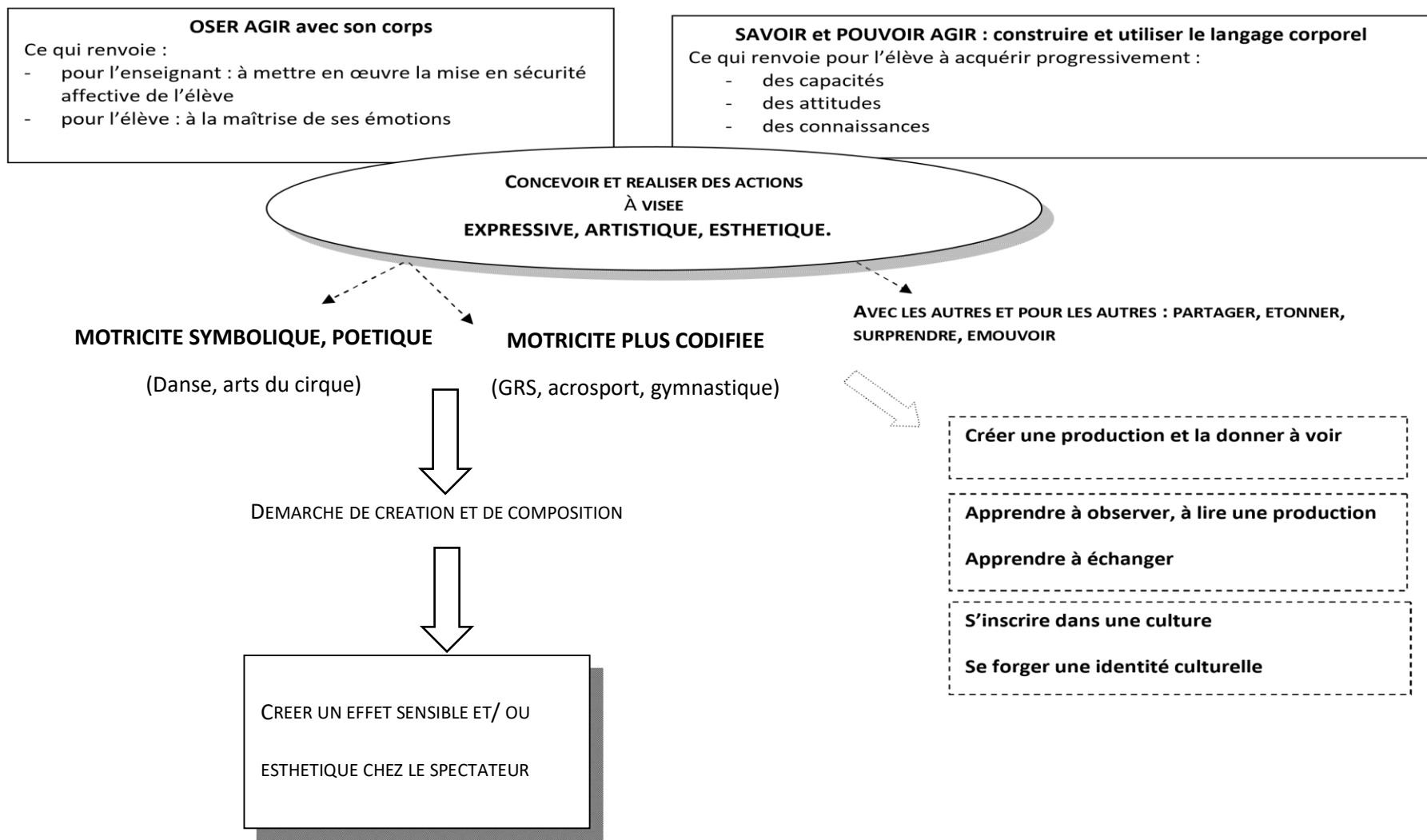
Ecole Edouard Herriot Saint Priest

Ecole de Cirque San Priote  
21 rue du Lyonnais / 69800 Saint Priest  
Mail : [edcsp@free.fr](mailto:edcsp@free.fr) / Site :  
[www.edcsp.C4.fr](http://www.edcsp.C4.fr)  
Tél. : 06.51.83.87.87

*Agrément de la Fédération Française des  
Ecoles de Cirque : N°69310  
Agrément Jeunesse et Education Populaire :  
N° J.69130255*

**Quels enjeux éducatifs pour ce champ d'apprentissage , avec cette activité support**

OSER ET POUVOIR AGIR SOUS LE REGARD DES AUTRES, SEUL OU AVEC D'AUTRES



26/11/2019

**Historique :**

Les arts du cirque sont une forme particulière du spectacle itinérant dont l'origine se trouve à la fois dans le cirque romain et l'art des troubadours et saltimbanques du moyen âge.

La première représentation d'un *cirque moderne* date de 1768 et a été présentée par Philip Astley à Londres. Il s'agit de représentations de spectacles équestres égayés par des bateleurs.. C'est seulement au XIX<sup>e</sup> siècle lors des vagues de colonisation que furent introduits en France et en Allemagne les premiers animaux sauvages.

Le cirque est importé en France et en Europe par Astley en 1774 . Les familles traditionnelles du Cirque sont dans la première partie du XIX<sup>e</sup> siècle Franconi et Rancy (le cirque Rancy à son chapiteau fixe derrière la Part Dieu à partir de 1884 (actuelle rue des Rancy). Les familles Court, Bouglione , Amar, Pinder marquent l'art du cirque entre 1880 et 1970

Dans les années 1970, le public du cirque s'essouffle et le mouvement du *nouveau cirque*, désormais appelé cirque contemporain ou "cirque de création" (dans les années 2000), fait son apparition en France. Il est porté par la démocratisation du cirque avec l'ouverture d'écoles de cirque agréées par la Fédération française des écoles de cirque. Le cirque s'ouvre et se remet en question. Ce genre de spectacle fortement théâtralisé (comme Archaos, Cirque Baroque, Cirque Plume, Zingaro , etc.) a remis en question les conventions du cirque, dit désormais *cirque traditionnel*, qui demeure cependant bien vivant, assimilant certaines des innovations du *nouveau cirque*.

**Mais de quoi parle t on quand on parle de cirque aujourd'hui ?**

**le cirque traditionnel : un spectacle pluridisciplinaire sous chapiteau.**

Un format : le numéro. C'est une succession d'une douzaine de numéros d'environ 8 minutes, juxtaposés, sans lien entre eux

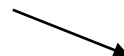
Les numéros sont construits selon un principe de dramatisation, en général du difficile à « l'impossible »

La scène est la piste de 13m de diamètre.

Des fondamentaux : le spectacle équestre, le clown, le dressage animal, les acrobates, les équilibres sur engins, les aériens, le jonglage, la magie.

Une esthétique de l'émerveillement, du vertige, de l'exploit, de la peur, du rire.

L'atmosphère est festive, la musique de la fanfare à un rôle important.



**Le cirque à grand spectacle :**

Dramaturgie autour de la prouesse, de la rareté, de la virtuosité .

Progression et dramatisation des difficultés.

Des choix limités de familles d'action

Un propos, un récit, des tableaux

Le public est loin de la scène qui peut être circulaire ou frontale

La scénarisation est celle du grand spectacle : musique forte, jeux de lumières sophistiqués

**Le cirque forain :**

Dramaturgie autour de l'exotisme de la convivialité.

« Esthétique de la communauté partagée.»

Le désordre, le plaisir, et la proximité.

Le public est très près de la piste qui peut parfois faire moins de 13m de diamètre

Les enfants , les adultes ,les anciens ont leur place

La musique est en direct, parfois même sur scène

**Le cirque contemporain :**

Une Diversification des espaces : de la scène à la rue en passant par la toile.

Une dominante de spectacles mono disciplinaires.

Des principes d'écritures inédits en cirque (danse, théâtre, vidéo, etc.)

Une multiplication des effets esthétiques : L'originalité prime sur la prouesse.

Le propos et le sens deviennent des notions cardinales.

La mise en scène fait appel à des codes à la frontière des genres du cirque et de la danse contemporaine

**Les arts du cirque dans les programmes du 26 novembre 2015 en EPS**

**Ils sont support de l'acquisition du champ d'apprentissage « s'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique »**

**Un écueil :**

Les représentations sociales de l'activité sont sur le registre de l'exploit, de la prise de risque et de la diversité des familles d'activités. Il faut pouvoir les dépasser car ce sont des impasses dans une démarche scolaire.

**Une difficulté :**

L'enjeu des apprentissages est permettre aux élèves de produire des formes corporelles au service d'un propos expressif, à partir d'une motricité spécifique élaborée. Ainsi il faut maîtriser un certain nombre d'outils relatifs à sa motricité et à sa sécurité avant d'envisager de créer, imaginer et produire en acrobaties ou dans d'autres familles.

**Intention éducative et objectif d'apprentissage :**

Montrer en groupe, une composition, un enchaînement de formes qui s'appuie sur une ou deux familles circassiennes au maximum pour les cycle 3, dans un espace orienté en vue de produire un effet sur le spectateur. Il ne s'agit donc pas d'ateliers de « découverte » multiples autour d'une grande quantité d'engins et de familles.

**Deux familles à privilégier :**

-Manipulations d'objets et les jonglages

Les jonglages étant entendus comme un rapport de contrainte en des corps et des objets en mouvement pour produire des formes et communiquer une intention.

-Les acrobaties simples à deux ou à trois.

Les éléments de la sécurité active sont maîtrisés par l'enseignant et acquis par tous les élèves. La sécurité passive est mise en œuvre.

**Des familles déconseillées à l'école :**

Les acrobaties aériennes

Les équilibres sur engins

Les acrobaties collectives de type pyramides à plus de deux niveaux et à plus de trois élèves,

Rolla-bolla, pédalgos et monocycles

Les arts du clown

**Quels contenus d'enseignement/apprentissage :**

	<b>Arts du cirque : jonglages, acrobaties</b>
<b>La dimension expressive</b>	Elle est contrainte par la dimension de maîtrise de techniques Elle nécessite présence et concentration Parti pris poétique : le langage, la musique, les objets, le registre corporel au service d'un propos
<b>La dimension artistique</b>	Une intention : montrer Une démarche d'appropriation : composer, combiner des éléments maîtrisés en évitant les stéréotypes, en recherchant l'original, le surprenant. C'est également en accompagnant les élèves à voir et à se laisser surprendre par des oeuvres qu'on peut entrer dans cette dimension
<b>La dimension esthétique</b>	La notion d'esthétique est à construire dans la relation entre le corps, entre les corps et les objets. La première exigence est la lisibilité des actions. Elle prend ensuite plus de corps en travaillant sur <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'amplitude, la continuité, la précision</li> <li>- la variété</li> <li>- L'originalité</li> </ul>

### **Les conditions de la pratique :**

-La pratique scolaire n'est pas une activité exploratoire libre avec une multiplicité d'ateliers et d'objets :

On évitera à tout prix les « bric à brac » de découverte avec les assiettes chinoises, les rolla bolla, les foulards, la grosse boule, les pédalgo, ne permettant pas de construire les objectifs attendus de concentration, de maîtrise des actions au service d'un propos expressif.

Ce n'est pas non plus une activité de reproduction de formes imposées.

-Le premier objectif de l'enseignant et de l'intervenant est la mise en place des conditions de la sécurité des élèves :

- Le premier contenu d'enseignement à construire en acrobaties, est la sécurité active (Savoir s'équilibrer, connaître les règles concernant les prises d'appuis et prises de main, connaître les règles d'aide et de parade)
- La condition incontournable est la mise en sécurité affective des élèves : la construction progressive du regard des spectateurs, fondée sur :
  - L'installation d'un climat d'écoute et de respect dans la classe
  - La constitution de petits groupes affinitaires où le regard de l'autre sur ce que l'on fait est bienveillant, rassurant et appuyé sur des critères de réussite donné par l'enseignant
- 

-Ne pas multiplier les familles circassiennes.

-Susciter la créativité :

- Favoriser l'exploration des différentes manières de faire personnelles par rapport aux différentes contraintes.

-Créer une référence commune à la classe :

- Répertoire des situations et des propositions
- Processus de coévaluation sur des critères de réalisation centrés sur la sécurité active. .
- Garder des traces

-Installer les conditions d'une production :

- La lisibilité : début fin, image forte,
- La concentration,
- La qualité de la réception et de l'observation

**Une démarche de création commune aux autres activités physiques artistique :**

- Construire les principes d'une sécurité active
- Solliciter, donner des outils, expérimenter, explorer, trier choisir, montrer : La nécessité d'une production
- Enrichir la motricité spécifique à chaque famille, la relation aux autres
- Apprendre à trier et choisir pour composer un enchaînement réalisé à plusieurs
- Rendre lisible la production (ponctuation et précision) par un observateur – spectateur

**Des liens forts avec les autres domaines disciplinaires:**

- Français: verbaliser, raconter, décrire, expliquer argumenter, récapituler,
- Education morale et civique : règles de fonctionnement et de sécurité et communiquer autour des situations, de la production.

**Un ancrage culturel nécessaire :**

- Vidéos, chantiers de compagnies en résidence, spectacles circassiens proposés par les structures culturelles, rencontre avec des artistes



**Quelles contraintes, quels choix pour l'enseignant :**

<p><b>Les choix dans la réalisation</b>                  Vont être guidés par <b><u>un souci de maîtrise</u></b> :                  -Savoir s'équilibrer, connaître les règles concernant les prises d'appuis et prises de main, savoir chuter,                  connaître les règles d'aide et de parade,                  -Choisir parmi les éléments maîtrisés , et les rendre lisibles pour les spectateurs.</p>	<p><b>Les choix dans la composition</b>                  Vont être guidés par <b><u>un souci de communication</u></b>                  Choisir une présentation pour créer un effet de surprise ou d'originalité en fonction de ce que l'ensemble du groupe sait et veut faire.</p>
<p><b>L'équilibre entre les éléments de maîtrise et l'artistique est à rechercher (l'un et l'autre s'enrichissent mutuellement)</b></p>	
<p>L'enseignant va élargir le registre des réalisations par un <b><u>système de variables</u></b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sur l'espace</li> <li>- sur le temps</li> <li>- sur la relation aux autres</li> <li>-</li> </ul>	<p>L'enseignant va permettre des choix en donnant des règles de composition :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>sur l'espace</u> : formation du groupe, occupation de l'espace d'évolution, orientation par rapport aux spectateurs</li> <li>- <u>sur le temps</u> unisson ou canon, décalé...univers musical</li> <li>- <u>sur la relation aux autres</u> : nature des échanges et des rencontres.</li> </ul> <p>Ces éléments de composition qui se réalisent à travers toutes les possibilités d'utilisation des objets et d'éléments corporels, peuvent être multiples variés personnels et donner lieu à un jeu entre les artistes (espace imaginaire et artistique)</p>
<p>Une exigence permanente : <b>la lisibilité</b> des actions et des compositions</p>	

**Les éléments à construire :**

Cycle 2 ( CE2)	Cycle 3 (CM1, CM2)
<p>Une motricité en <u>sécurité</u></p> <p>Un enchaînement de <u>trois éléments corporels</u> liés à une ou deux familles</p> <p>Au moins deux types de relation à l'autre (ensemble, aide, opposition, décalage etc...)</p> <p>Une <u>composition</u> parmi les éléments répertoriés</p> <p>Une <u>concentration</u> du début marqué jusqu'à la fin marquée.</p> <p><u>Des critères d'observation</u> (spectateur – observateur) centrés sur la sécurité des acteurs</p> <p>Construction d'<u>un répertoire d'actions</u> à partir du codage des actions réalisées.</p>	<p>Une motricité en sécurité plus ample, continue et <u>précise</u></p> <p>Un <u>enchaînement précis de plusieurs éléments appartenant à une ou deux familles différentes (1 minute 30)</u></p> <p>Un <u>agrandissement de l'espace d'action</u> par rapport à l'objet</p> <p>Une utilisation de <u>différentes variables</u> : temps, espace , relation</p> <p>Une composition qui recherche <u>un effet</u> esthétique ou artistique.</p> <p><u>Des critères d'observation</u> (spectateur – observateur) centrés sur l'impression artistique ou la dimension expressive créée, toujours en relation avec les conditions de la sécurité.</p> <p>Construction d'<u>un répertoire d'actions</u> en fonction de leur variété et de leur originalité.</p>

**Compétences attendues en fin de module :**

	<b>Cycle 2 (CE2)</b>	<b>Cycle 3 (CM1, CM2)</b>
<b>Situation de fin de cycle</b>	Dans un espace donné, composer et réaliser une production à trois ou quatre de trois éléments appartenant à une familles circassiennes en se servant du répertoire d'action de la classe. Les échanges et les relations sont variés, sur des supports sonores divers.	Dans un espace donné, concevoir et réaliser une production à trois ou quatre, d'au moins quatre éléments et de cinq au plus qui prend en compte les possibilités optimales de chacun, appartenant à une ou deux familles circassiennes en vue de créer un effet sur le spectateur Les formations, les échanges et les relations sont variés, sur des supports sonores choisis.
<b>Indicateurs d'acquisition</b>	<p><b>Individuellement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concentré</li> <li>- Gestes mémorisés, maîtrisés dans l'espace, et le temps.</li> <li>- Observateur - spectateur respectueux et attentif</li> </ul> <p><b>Collectivement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La mobilisation corporelle et l'utilisation des objets sont variées</li> <li>- La sécurité active est une préoccupation constante</li> <li>- Les éléments de composition sont variés.</li> </ul>	<p><b>Individuellement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reste dans son rôle</li> <li>- Gestes maîtrisés dans l'espace, le temps, et avec une intention artistique ou expressive</li> <li>- Observateur -spectateur sait situer la production par rapport aux critères et par rapport à un effet produit.</li> </ul> <p><b>Collectivement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mobilisation corporelle et manipulation des engins variées</li> <li>- Les éléments de sécurités sont intégrés</li> <li>- Les formations, les échanges et les relations sont variés pour créer un effet chez spectateur.</li> </ul>

**TRES IMPORTANT :**

- Le travail sur **la concentration, et l'écoute** sont importants et déterminent toute « l'ambiance d'apprentissage » lors du module. Etre prêt à présenter : immobile et calme, et rester dans son numéro jusqu'au bout pour finir immobile sont des postures déterminantes pour pouvoir apprendre. Ces règles doivent être installées avant tout autre travail. L'exigence de l'enseignant et un temps passé suffisamment conséquent à bien tenir ces exigences sont des conditions nécessaires à la réussite du module.

**A travers ces activités, l'enfant va progressivement :**

- Enrichir sa motricité et développer sa disponibilité corporelle.
- Comprendre et structurer le temps et l'espace.
- Modifier sa relation aux autres : agir en les prenant en compte agir devant, avec et pour eux.
- Communiquer verbalement et corporellement.
- Se mettre à distance de ce qu'il fait pour comprendre et agir.
- Appréhender un monde « sensible » et maîtriser ses émotions.
- Affiner et affirmer sa personnalité (estime de soi et image de soi).
- Appréhender la culture artistique.

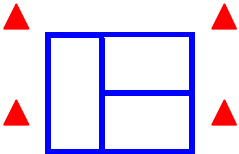

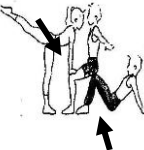





Un module d'enseignement /apprentissage en cycles 2 et 3

	<b>PHASE de MISE en ACTIVITE</b>	<b>Phase d'expérimentation</b>	<b>Phase de composition</b>	<b>Phase de bilan : montrer</b>
DUREES minimales	2à 4 séances	4 à 7 séances	4 à 7 séances	1à 2 séances
OBJECTIFS de l'enseignant	: écoute, concentration  <b>Installer un climat</b> d'écoute, de disponibilité et de concentration <b>Par des règles</b> de fonctionnement <b>Avec des espaces bien identifiés</b> : espace scénique, espace spectateur	<b>Alimenter</b> Essayer de nombreuses situations En les complexifiant et en les diversifiant : en jouant sur les variables de temps, d'énergie, d'espace, de corps, d'objets, de relations	<b>Trier choisir composer</b>  Ne retenir que les situations qui vont nous permettre d'aboutir au numéro. Les travailler, les affiner, Introduire les modes et les procédés de composition qui lieront les situations entre elles.	Organiser la production  Mesurer les progrès et aider les élèves à mesurer leurs progrès
OBJECTIFS de l'élève	Entrer dans l'activité en respectant les règles de sécurité et de fonctionnement Etre à l'écoute des autres Connaitre les attitudes nécessaires à la communication: début et fin immobiles et silencieux. Concentration et disponibilité pendant l'action Jongler, échanger des objets en respectant les règles. Expérimenter différentes propositions à base d'équilibres et de contrepoids Etre un spectateur attentif.  Le spectateur apprend son rôle : être attentif , silencieux dans un espace délimité, observateur d'un critère de réussite	Expérimenter de nombreuses situations  Ressentir, et exprimer les effets liés à la mise en place des variables  Garder des traces	Choisir les éléments du numéro (deux à trois situations) enchainées et coordonnées Les agencer, les coordonner à l'aide des paramètres de composition proposés par l'enseignant Chercher à varier les interprétations il faut répéter, déformer, réagencer puis lisser automatiser  Regarder autrement :exercer son regard critique sur les procédés de composition,	Réaliser le projet à présenter à d'autres  Etre un spectateur avisé et respectueux du travail des autres


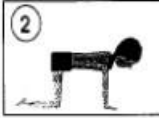



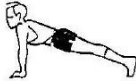

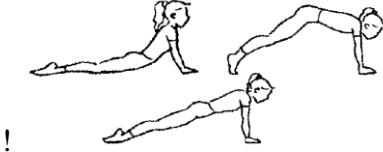
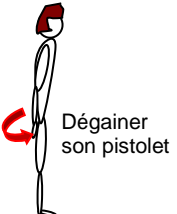
<b>LES CONTENUS D'ENSEIGNEMENTS DU CHAMP D'APPRENTISSAGE AU CYCLE 2</b>			
<b>CE QU'IL Y A A APPRENDRE</b>	<b>CAPACITES</b>	<b>CONNAISSANCES</b>	<b>ATTITUDES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Par rapport à une motricité spécifique</li> <li>▪ Par rapport au corps</li> <li>▪ Par rapport à soi/aux objets</li> <li>▪ Par rapport au temps</li> <li>▪ Par rapport à l'espace</li> <li>▪ Par rapport aux autres</li> </ul>	<p>Acquérir et développer un répertoire moteur spécifique</p> <p>Accentuer le début et la fin par un arrêt : Immobilité et regard</p> <p>Moduler l'amplitude des trajectoires</p> <p>Introduire une rupture</p> <p>Pouvoir agir avec les autres en utilisant un paramètre de composition</p> <p>Agir en relation avec l'autre les autres, établir une relation de coopération</p>	<p>Savoir ce qu'il y a à apprendre</p> <p>Connaître le but et le résultat de son action</p> <p>Mettre en relation manière de faire et résultat de l'action</p> <p>Savoir et comprendre un ou deux paramètres de l'activité</p> <p>Identifier les différents rôles</p> <p>Mémoriser ses actions</p> <p>Connaître au moins 2 moyens de créer des effets</p>	<p>Se comporter en spectateur attentif et respectueux</p> <p>Savoir se concentrer rapidement, Rester concentré jusqu'à la fin du numéro.</p> <p>Accepter de répéter</p> <p>Prendre en compte les critiques des spectateurs</p> <p>Accepter la prestation de l'autre au sein d'un groupe.</p>
<b>Liens avec les autres domaines</b>	<p>Evoquer et conserver une trace de son action</p> <p>Construire et utiliser un code pour conserver la mémoire des actions et les échanger</p> <p>Enrichir un référent commun</p>		
<b>Rapports à la culture</b>	<p>Décrire un effet dans une production</p> <p>Observation et échanges autour d'une production</p> <p>Voir des productions, rencontrer des artistes</p>		

<b>LES CONTENUS D'ENSEIGNEMENTS DU CHAMP D'APPRENTISSAGES AU CYCLE 3</b>			
<b>CE QU'IL Y A A APPRENDRE</b>	<b>CAPACITES</b>	<b>CONNAISSANCES</b>	<b>ATTITUDES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Par rapport à une motricité spécifique</li> <li>▪ Par rapport au corps</li> <li>▪ Par rapport à soi/aux objets</li> <li>▪ Par rapport au temps</li> <li>▪ Par rapport à l'espace</li> <li>▪ Par rapport aux autres</li> </ul>	<p>Acquérir , développer ,affiner un répertoire moteur spécifique en en recherchant lisibilité, amplitude et précision. Enchaîner des actions</p> <p>créer ou recomposer des actions</p> <p>adapter les paramètres du mouvement au service de l'intention et de l'effet</p> <p>choisir</p> <p>simplifier</p> <p>Agir en relation avec l'autre les autres, pour l'autre</p>	<p>Savoir ce qu'il y a à apprendre Connaître le but et le résultat de son action</p> <p>Reconnaître les différentes manières de faire en fonction des effets créés</p> <p>Savoir et comprendre deux ou trois paramètres de l'activité</p> <p>Mémoriser ses actions</p> <p>Connaître au moins 2 moyens de créer des effets</p> <p>Annoncer/donner une intention</p>	<p>Se comporter en spectateur attentif, respectueux et curieux</p> <p>Savoir se concentrer rapidement, Rester concentré jusqu'à la fin du numéro.</p> <p>Accepter de répéter</p> <p>Prendre en compte les critiques des spectateurs</p> <p>Accepter la prestation de l'autre au sein d'un groupe. Accepter de débattre dans le groupe pour choisir</p>
<b>Liens avec les autres domaines</b>	<p>Argumenter</p> <p>Evoquer et conserver une trace de son action</p> <p>Construire et utiliser un code pour conserver la mémoire des actions et les échanger</p> <p>Enrichir un référent commun</p>		
<b>Rapports à la culture</b>	<p>Décoder dans une production acrobatique la relation entre effets et intentions</p> <p>Observation et échanges autour d'une production</p> <p>Spectacle interclasse</p>		

**Construire une attitude sécuritaire chez les élèves :**

<p align="center"><b>DES PRINCIPES DE SECURITE A INSTALLER PAR L'ENSEIGNANT</b></p>	<p align="center"><b>DES SAVOIR FAIRE ET DES CONNAISSANCES, DES ATTITUDES</b></p>
<p><b>Sur le dispositif :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettre en place <b>une surface d'évolution adaptée</b>, suffisamment grande pour que personne ne risque de tomber sur un autre élève, sur un mur ou sur tout autre objet dangereux                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Avoir 3 tapis (de type Sarneige) au moins par groupe de 3 ou 4.</li> <li>o Délimiter clairement les espaces : on travaille sur le tapis, on observe et juge hors de la zone de travail.</li> <li>o Espacer si possible les zones de travail.</li> </ul> </li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire enlever les bijoux, (grosse boucles d'oreilles, bracelets, montres, etc.), lunettes (si possible), tout ce qui peut blesser l'élève ou un de ses camarades.</li> <li>- Demander :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o à ce que les cheveux soient attachés</li> <li>o une tenue de sport adaptée et propice au travail et à la parade (pantalons tenant à la taille avec teeshirts rentrés)</li> <li>o à évoluer pieds nus, ou en kroumirs pour éviter de blesser (attention aux chaussettes qui peuvent glisser).</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>DES SAVOIR FAIRE :</b></p> <p><b>LA STABILITE ET LA SOLIDITE DES APPUIS :</b> o le porteur : les cuisses et les bras sont verticaux (Bras tendus, épaules alignées, au dessus des appuis mains, articulations verrouillées)</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>o le voltigeur doit impérativement se positionner à l'aplomb d'un alignement segmentaire, à la verticale des appuis solides du porteur qui constitue un « pilier »</li> <li>o pour le porteur et le voltigeur, les appuis sont écartés ou décalés</li> </ul>    <p><b>-LA SOLIDITE DES PRISES QUI ASSURENT LE LIEN ENTRE LES MEMBRES DE LA FIGURE</b></p>  <p align="center">Contrôle réciproque au niveau des poignets</p>  <p align="right">Prise à 4 mains</p> <p><b>-LE PLACEMENT DU DOS POUR LE PORTEUR</b> o Pour le porteur : privilégier dans un 1° temps le dos au sol, jambes fléchies</p> 



<p><b>DES PRINCIPES DE SECURITE A INSTALLER PAR L'ENSEIGNANT</b></p>	<p><b>DES SAVOIR FAIRE ET DES CONNAISSANCES, DES ATTITUDES</b></p>
<p><b>Sur les modalités pratiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Signaler le début et la fin du travail.</li> <li>- Construction progressive, <b>ETAPE PAR ETAPE</b>, des savoirs sécuritaires et des figures.</li> <li>- Constituer les groupes.</li> <li>- Changer les rôles porteur/voltigeur, ne pas laisser les porteurs trop longtemps.</li> <li>- Privilégier le travail de l'équilibre plutôt qu'un travail en force.</li> <li>- Mettre en évidence l'importance de la communication entre le porteur, le voltigeur, le pareur.</li> <li>- L'enseignant doit réfléchir aux opérations de montage et de démontage, être très vigilant et réguler pour avoir un climat d'attention « sans se presser, en se concentrant ».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Comprendre et réaliser la rétroversion du bassin                     <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>1</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>2</p> </div> </div> </li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>Creux lombaire présent</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Creux lombaire absent</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Contracter les fesses et les abdominaux                     <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;">   </div> </li> <li>○ <u>Sentir le dos plat</u> à l'inverse du dos creux                     <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;">   </div> </li> </ul> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  <p>Dégainer son pistolet</p> <p>Recherche d'une bascule du bassin vers l'avant en serrant les fesses et le ventre</p> </div>

<p align="center"><b>DES PRINCIPES DE SECURITE A INSTALLER PAR L'ENSEIGNANT</b></p>	<p align="center"><b>DES SAVOIR FAIRE ET DES CONNAISSANCES, DES ATTITUDES</b></p>
<p><i>L'enseignant doit être vigilant, connaître et informer tous les élèves des zones de fragilité d'une figure.</i></p> <p>ATTENTION : la séance ou le travail d'un groupe doivent être suspendus s'il y a pratique à risque, la classe est alors rassemblée afin de repreciser les <u>consignes de sécurité</u>.</p>	<p><b><u>-LE GAINAGE DU BASSIN, LA TONICITE, LA PRECISION DES APPUIS POUR LE VOLTIGEUR</u></b></p> <p><b><u>-LE MONTAGE ET DEMONTAGE D'UNE FIGURE EN TOUTE SECURITE</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne débiter une figure que si l'on sait ce que l'on doit faire</li> <li>- Echanger avant dans le groupe : « si nous montons cette figure, comment allons-nous la démonter ? Dans quel ordre et dans quelles directions ? Et si notre figure est instable qui fait quoi ? Qui va où ? »</li> <li>- Débiter sur l'appui le plus solide</li> <li>- Monter et descendre avec précaution comme un « chat », sans heurt et sans piétiner le porteur</li> <li>- Descendre doucement sans sauter.</li> </ul> <p><i>DES CONNAISSANCES</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o <b>Connaître et respecter les zones interdites</b> : colonne vertébrale, zones sans « pilier » de soutien, nuque.</li> <li>o <b>Connaître et savoir utiliser les principes de sécurité.</b></li> </ul> <p><i>DES ATTITUDES DE GYMNASTE ET DE PAREUR A ACQUERIR (à travailler en classe)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>DES REGLES A RESPECTER:</b></li> <li>- Toute prise de hauteur est interdite.</li> <li>- Ne jamais porter sur la colonne vertébrale.</li> </ul> <p align="center"><b>UN CODE DE CONDUITE A CONSTRUIRE ET A RESPECTER</b></p> <p align="center">FAIRE CONSTRUIRE PROGRESSIVEMENT LES FIGURES :</p> <p align="center">FAIRE QUE LES ELEVES CONNAISSENT ET UTILISENT LES CRITERES DE REUSSITE</p> <p align="center">FAIRE CONSTRUIRE ET FAIRE RESPECTER UN CODE DE CONDUITE</p> <p align="center">FAIRE CONSTRUIRE UN REPERTOIRE COMMUN DE FIGURES TRAVAILLEES EN CLASSE ET SUR SCENE</p>

### **Exemples de situations :**

#### **Phase de découverte : Installer, sécuriser les élèves, permettre d'agir dans un climat apaisé**

Ces situations permettent de s'engager collectivement dans l'activité et d'installer les conditions de la pratique, le climat de classe propice.

Elles permettent d'installer un climat d'écoute, de confiance, de disponibilité

Elles peuvent servir ensuite comme situations d'échauffement ou de prise en main.

Elles peuvent aboutir à une phase de travail en groupes qui ensuite montreront leurs productions.

- **Le radeau :**

Objectif : Prendre conscience de l'espace scénique. Se situer par rapport aux autres dans cet espace. Construire un regard ouvert (->périphérique) pour se rendre disponible. Se déplacer dans tout l'espace, ensemble.

Essayer d'occuper tout l'espace :

- On est sur un radeau, et le radeau doit rester équilibré
- on doit toujours passer entre deux personnes
- on doit toujours passer par le centre de la scène

- **Avec un leader**

On s'écoute et on essaye de marcher ensemble. Lorsque le leader s'arrête tous s'arrêtent. Lorsqu'il repart tous repartent.

Critère de réussite : tout le monde est à l'unisson.

Etre disponible : percevoir le déséquilibre vers l'avant du leader quand il démarre. Le reproduire.

- **sans leader à l'écoute les uns des autres**

avec prise du regard de l'autre, immobile 5 secondes, on repart

Idem prise du regard salut (silencieux) on repart (expérimenter auparavant diverses manières de saluer)

Idem prise du regard salut ( avec des paroles, de la joie, de la surprise, de la timidité etc...) on repart

Idem prise du regard , Immobile 5 seconde, puis une action ( se retourner, dégouliner, tourner autour l'un de l'autre et repartir, prendre appui sur une partie du corps de l'autre , repartir...

Variables :

- **Temps** : vitesse de déplacement...

- **Espace** : occupation de l'espace d'évolution qui s'agrandit ou se réduit, passage au sol, orientation par rapport aux spectateurs (commencer dos aux spectateurs, de profil par vague...), proximité éloignement
- **énergie** : déplacement tout mollasson, très rigide, en sautillant, en 'n'ayant plus de piles'etc.....
- **relation**: unisson, opposition ( un groupe fait l'autre reste immobile. A un signal l'autre groupe se met en mouvement, l'autre s'arrête) sous-groupes ( avec chacun un verbe d'action de déplacement ( glisser, tourner, à petit pas, à pas de géant, comme une fourmi, comme un robot...), contrepoint...
  
- **La belle histoire**
  - **Objectif** : entrer dans l'activité, rentrer dans le jeu d'acteur. Utiliser des énergies différentes
  - **But** Marcher dans l'espace en utilisant différents types de déplacements
  - **Organisation** Délimiter un espace scénique  
Le maître raconte une histoire qu'il fait évoluer pour induire des types de déplacements particuliers.
  - **Consignes** : on se place dans l'espace scénique. On est immobile silencieux. L'enseignant commence à raconter une petite histoire , les élèves se déplacent en faisant vivre l'histoire :
  - **Par exemple** :  
Vous êtes prisonniers et vous rendez compte que la porte de la prison est ouverte, vous en profitez pour partir mais vous avez un boulet au pied. Le boulet se coince entre deux cailloux, vous tirez, tirez fort, il lâche...vous voilà libre, mais il fait très froid et vous marchez sur un lac gelé qu'est-ce que ça glisse...mais la glace est-elle assez solide ? vous marchez dans le blizzard, le vent est de plus en plus fort, vous avez beaucoup de mal à marcher ! il change de sens il vous pousse dans le dos ? et maintenant il souffle de côté, Vous vous envollez, vous volez...Le vent s'arrête vous tombez .Vous êtes arrivés en Australie, il fait chaud très chaud et vous vous rendez compte que vous marchez sur des œufs...les œufs éclosent, il y a des crocodiles...chassez les crocodiles, envoyez les au loin  
Fin immobiles silencieux 3 secondes  
On sort de scène
  
- **descendre au sol en 8 temps sans bruit**
  - **Chercher**: à partir de la position neutre, descendre au sol en 8 temps (comptés à voix haute) en utilisant des verbes d'action (plier, s'appuyer, glisser, repousser..) pour éviter des contacts trop violents avec le sol on demande que l'on entende aucun contact du corps avec le sol.
  - **Stabiliser** : Lorsqu'on a trouvé une ou plusieurs manières de descendre, induites par les verbes d'action, ou plus librement. On en stabilise une ou deux. Qu'on répète jusqu'à pouvoir la reproduire.
  
  - **Varier** :  
*Temps* :Descendre en 6, puis en 4, puis en 2 temps puis 4, puis en 6 puis en 8

26/11/2019

**Relation** : Faire la même chose 2 par 2 à l'écoute, à l'unisson, puis en opposition.

**Espace** : Varier le placement dans l'espace du duo : face à face, décalé, l'un derrière l'autre, dos à dos très près , plus éloigné , très éloigné...

**Energie** : Tout mou, très raide...

- **Le guide**

- **Développer la confiance avec le puis les partenaires**

*L'un guide l'autre « suit » avec les yeux fermés.*

*1- le guide est devant, contact mains sous avant-bras du guidé ou main sur l'épaule du guide*

*2 - le guide est derrière, main dans le dos ou sur l'épaule*

*3 - le guide est tout autour et utilise des sons pour conduire les déplacements.*

- **Les chemins :**

- **Il va s'agir de construire les rôles d'acteur et de spectateur, construire les conditions de la lisibilité :**

Distinguer progressivement un espace scénique et un espace spectateur.

Des plots sur la scène.

Chacun s'installe sur un plot. Départ Immobilé silencieux concentré Au signal ( baton de pluie, démarrage de la musique), parcourir un chemin de quatre plots de couleur différente. Arrivé au dernier plot on s'arrête immobilé silencieux. On attend la fin de la musique ou l'arrêt du baton de pluie.

Spectateur : repérer le chemin de mon camarade.

Spectateur échange avec acteur. Il doit refaire le même trajet.

Variables : on s'arrête immobilé (on compte jusqu'à 5) à chaque plot. Immobilé prendre le regard d'un autre acteur ou de son spectateur. Posture immobilé comme sur la photo posée sur le plot. Arrêt sur le plot prendre l'objet posé dessus il est en mouvement pendant le temps des cinq secondes. On le repose, on repart.

- **Famille des acrobaties : Construire les éléments de sécurité active pour les élève**

Autour de la recherche de la posture de gainage :

La position de gainage est une position de sécurité en acrobatie. Elle permet au buste d'être indéformable

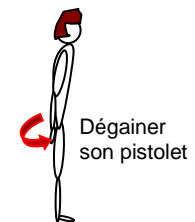
Faire ressentir cette posture, prendre conscience de ce placement lors de l'échauffement :



Creux lombaire présent



Creux lombaire absent



Recherche d'une bascule du bassin vers l'avant en serrant les fesses et le ventre

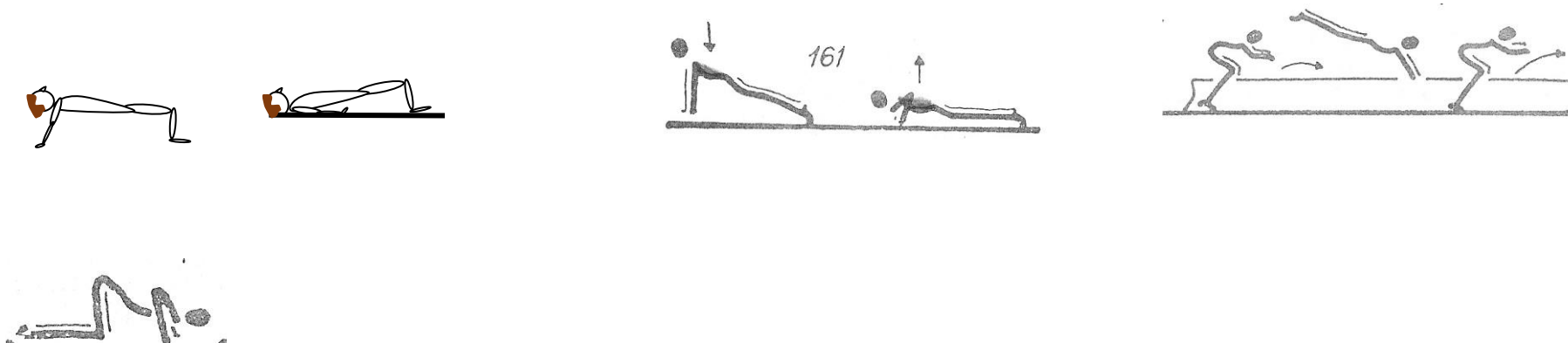


*Départ dos au sol jambes repliées*

26/11/2019

Travail en quadrupédie : déplacement dans un espace en position de quadrupédie,.

Déplacement en quadrupédie, ventre vers le sol (éléphant, crabe, lapin, dos vers le sol ( araignée) par exemple



Le compas : un enfant se place en position de quadrupédie jambes tendues et essaie de faire le compas, ses bras traçant le périmètre d'un cercle, alors que ses pieds font office de pointe du compas et ne bougent pas

CR : le trajet des mains au sol effectue un arc de cercle ou un cercle complet



Le déménagement : 3 ou 4 enfants forment une équipe. Ils transportent de l'autre côté de la scène un objet volumineux ( caisse , educ'gym ,tapis)

Variables : ils sont très forts, ils sont très fatigués, l'un fait mal le travail, un chef donne des ordres incohérents etc...

La brouette : Un enfant (la brouette) se met en position de quadrupédie, un deuxième lui prend les jambes,.Le porteur tient les jambes assez haut pour éviter le dos cambré

- La repose
- La déplace sur 5 pas et la repose

26/11/2019

- La déplace vers l'avant puis vers l'arrière
- La brouette est cassée : elle se déplace en appui sur les avant-bras, les poignées sont cassées c'est la brouette qui en serrant les jambes contre la taille du jardinier essaye de tenir, puis on essaye d'avancer

CR : le dos de l'enfant en brouette est plat et ne bouge pas , il reste gainé

Jeu du métronome : 2 enfants sont face à face debout. Un enfant est entre les 2, (ce sera le métronome, donc rigide), et il sera balancé vers l'un puis vers l'autre, sans que ses pieds ne se décollent du sol.

Règles de sécurité et de mise en confiance : les mains des deux enfants face et dos à l'enfant « balancier » du métronome sont toujours en appui sur ses épaules. Il doit toujours percevoir le contact. Au début l'amplitude du balancement est faible et peu augmenter à la commande de l'enfant du milieu. C'est lui qui mène, c'est lui qui choisit l'amplitude

Il y a une difficulté à accepter le balancement vers l'arrière. Cela se construit en confiance et progressivement.. La situation se fait yeux ouverts puis fermés.

### **Les équilibres**

Jeu : 1, 2, 3, soleil.

Lorsque le meneur de jeu se retourne, les enfants s'arrêtent immédiatement en équilibre.

Variantes :

- arrêt sur un pied,
- arrêt sur 3 appuis (genou, pied, main, coude...)
- arrêt sur 2 appuis dont un genou
- arrêt sur 2 appuis, la main et le pied opposés.

### **Les rotations**

Le ballon : Un enfant se met au sol, et s'enroule le plus possible (menton-poitrine), de manière à être le ballon. Un camarade roule le ballon.

Le chien et le chat

Dos creux => Chien content

Dos rond => Chat en colère

Prise de conscience rétroversion du bassin

Dos collé au sol (pas de creux derrière le dos, basculement du bassin nécessaire),

Puis on s'enroule en commençant par la tête, puis les épaules, puis le dos... Ensuite on remonte.

On expire pendant l'action ; on inspire pendant la phase de repos.

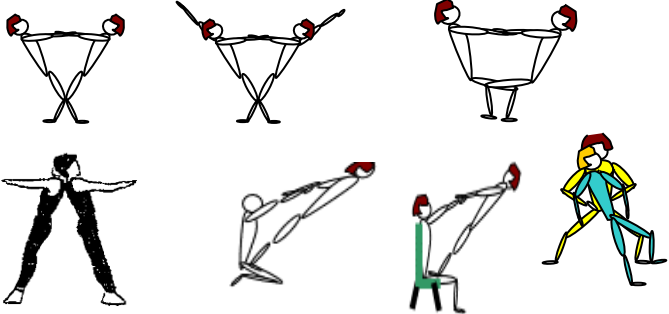
Le culbuto



26/11/2019

Allongé sur le dos, on se recroqueville (genoux-menton-poitrine), on bascule en arrière, puis on essaie de prendre de l'élan pour créer un mouvement d'avant en arrière. Très lentement, puis plus rapidement. puis Départ lent en arrière, puis retour rapide. Comme pour se relever  
Possibilité d'avoir un camarade devant qui aide en contrôlant ou en repoussant

**Alimenter. Expérimenter : donner des outils aux élèves**

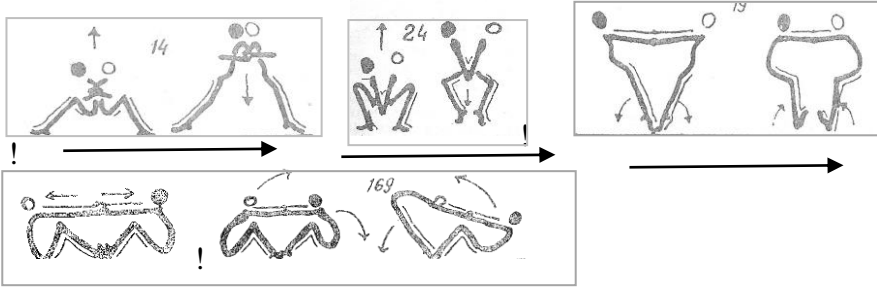
Expérimenter (cycle 2, cycle 3) (des situations pour essayer , expérimenter, en respectant les règles de sécurité)			
SITUATION: <b>découvrir les équilibres en contrepoids, constituer un répertoire de figures</b>			
Objectifs pour l'enseignant : Donner un cadre étayant aux élèves pour qu'ils essayent des figures différentes, puis qu'ils en cherchent de nouvelles			
Tâche et but	Critère de réussite	Dispositif humain et matériel	Traces
<p><b>Essayer différentes figures à partir d'un répertoire limité</b></p> <p><b>Inventer de nouvelles figures</b></p> <p><b>En garder la trace</b></p>	<p>Equilibres tenus 5 secondes</p> <p>En respectant les règles de sécurité</p>	<p>la classe est divisée en groupes affinitaires de 4 élèves, constitués par l'enseignant. Les rôles sont connus et respectés par les élèves : acrobate, pareur, spectateur</p> <p>L'espace est divisé en autant d'espaces qu'il y a de groupes. Les espaces sont délimités</p>  <p>Exemples de figures simples données pour amorcer la situation :</p> <p>Faire l'inventaire des figures pour chaque groupe, en classe, constituer un répertoire des figures.</p> <p>En fin de séance chaque groupe présente à un autre groupe ses trouvailles. Le critère de réussite reste identique</p> <p>Lors des séances suivantes. Chaque groupe essaye quelques figures nouvelles. On alimente ainsi le répertoire, cela permet ensuite de disposer d'outils partagés</p> <p>L'enseignant introduit des contraintes sous formes de variables de temps , d'énergie d'espace, de relation. Leur utilisation sous formes de contraste aide à la lisibilité</p>	<p>On montre ses trouvailles en fin de séance. On en garde la mémoire sous une forme ou une autre photo numérique, dessin, explications écrites, code etc. Cet aspect est très important du point de vue des apprentissages ultérieurs. Cette mémoire qui se constitue sera la base des situations suivantes.</p>

Exemple avec les figures en contrepoids :

**1er temps :** Essayer différents éléments à deux.

Les règles de sécurité sont mises en place lors de la première partie de la séance.

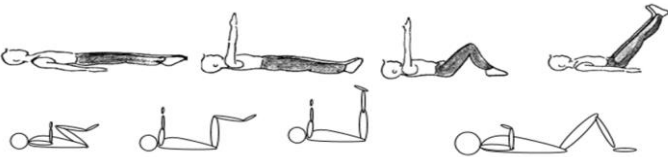
**2<sup>ème</sup> temps :** Choisir 3 à 4 figures les répéter et apprendre à les monter et les démonter de manière fluide.

Expérimenter (cycle 2, cycle 3) (des situations pour essayer , expérimenter, en respectant les règles de sécurité)			
SITUATION: <b>répéter, monter et démonter les figures de manière fluide et sécuritaire</b> Objectifs pour l'enseignant : Après avoir choisi 2 ou 3 éléments les élèves s'entraînent à les monter et démonter de manière fluide et sécuritaire. Ils auront ainsi à leur disposition quelques figures dynamiques			
Tâche et but	Critère de réussite	Dispositif humain et matériel	Traces
<p><b>Monter et démonter les figures choisies en respectant les règles de sécurité</b></p> <p><b>Introduire des variables de temps d'énergie d'espace et de relation</b></p> <p><b>Rendre l'ensemble lisible par les spectateurs</b></p>	<p>CR 1 : montage et démontage dans le respect des règles de sécurité</p> <p>CR 2 : équilibres tenus 5 secondes</p> <p>CR3 : Impression de fluidité dans le montage et le démontage.</p>	<p>La classe est divisée en groupes affinitaires de 4 élèves, constitués par l'enseignant :</p> <p>L'espace est divisé en autant d'espaces qu'il y a de groupes. Les espaces sont délimités Un temps de travail par groupe ou tous les élèves passent dans tous les rôles</p>  <p>Introduction des variables de temps d'énergie d'espace et de relation Ponctuation : début immobile silencieux, fin immobile silencieux. Utilisation de contrastes</p>	<p>Les 4 figures choisies et leurs procédures de montage et démontage sont répertoriées</p>

**3eme temps** : introduire des déplacements et des équilibres

Expérimenter (cycle 2, cycle 3) (des situations pour essayer , expérimenter, en respectant les règles de sécurité)			
SITUATION : <b>introduire des éléments de liaison entre les figures</b> Objectifs pour l'enseignant : Amener les élèves à une juxtaposition puis un enchaînement entre les figures et les éléments de liaison. Par groupe, composer une production de 3 à 5 actions avec un début, un développement, une fin (principe de ponctuation) dans une « scène » (espace de danse) délimitée et orientée			
Tâche et but	Critère de réussite	Dispositif humain et matériel variables	Traces
<p><b>Introduire des éléments de liaison entre les figures</b> A partir de familles : Equilibres , déplacements , rotations ou de verbes d'action</p>	<p>CR : fluidité entre les éléments et les liaisons</p> <p>CR 2 : Début et fin immobiles et silencieux</p>	<p>Exemples de liaison et de première composition</p> <p>Début et fin immobiles et silencieux</p>	<p>Les éléments de liaison sont répertoriés et gardés en mémoire</p>

Le travail fait avec les figures avec les contrepoids peut se mener avec les **figures d'acrobaties collectives à deux ou à trois** :  
 On peut alors travailler les trois temps proposés précédemment de la même manière

Expérimenter (cycle 2, cycle 3) (des situations pour essayer , expérimenter, en respectant les règles de sécurité)			
SITUATION: <b>découvrir les équilibres en contrepoids, constituer un répertoire de figures</b> Objectifs pour l'enseignant : Donner un cadre étayant aux élèves pour qu'ils essayent des figures différentes, puis qu'ils en cherchent de nouvelles			
Tâche et but	Critère de réussite	Dispositif humain et matériel	Traces
<p><b>Essayer différentes figures à partir d'un répertoire limité</b></p> <p><b>Inventer de nouvelles figures</b></p> <p><b>En garder la trace</b></p>	<p>Equilibres tenus 5 secondes</p> <p>En respectant les règles de sécurité</p>	<p>la classe est divisée en groupes affinitaires de 4 élèves, constitués par l'enseignant.                  Les rôles sont connus et respectés par les élèves : acrobate, pareur, spectateur                  Avant en classe :                  On propose des figures imposées aux porteurs ( dos au sol) sur une feuille :</p>  <p>Ils imaginent des figures possibles pour le voltigeur ( figures à 2) avec des règles                  L'espace est divisé en autant d'espaces qu'il y a de groupes. Les espaces sont délimités                  Exemples de figures simples données pour amorcer la situation :                  Faire l'inventaire des figures pour chaque groupe, en classe, constituer un répertoire des figures.                  En fin de séance chaque groupe présente à un autre groupe ses trouvailles. Le critère de réussite reste identique                  Lors des séances suivantes. Chaque groupe essaye quelques figures nouvelles. On alimente ainsi le répertoire, cela permet ensuite de disposer d'outils partagés                  L'enseignant introduit des contraintes sous formes de variables de temps, d'énergie d'espace, de relation. Leur utilisation sous formes de contraste aide à la lisibilité</p>	<p>On montre ses trouvailles en fin de séance. On en garde la mémoire sous une forme ou une autre photo numérique, dessin, explications écrites, code etc.                  Cet aspect est très important du point de vue des apprentissages ultérieurs. Cette mémoire qui se constitue sera la base des situations suivantes.</p>

On peut mener le même travail avec l'ensemble de la famille des roulades Qui doivent être construites par les élèves avant d'être utilisées en toute sécurité





**Les roulades**




les culbutos et les roulade costale

« les rouleaux de printemps »











CES DEUX ACTIONS GYMNIQUES SONT IMPORTANTES ET PRELIMINAIRES AUX AUTRES ROTATIONS, ELLES PERMETTENT D'APPREHENDER L'ENROULE VERTEBRAL, L'ESPACE ARRIERE, LES SENSATIONS DORSALES ET DE CONSTRUIRE DE NOUVEAUX REPERES

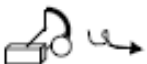







CULBUTO			
<b>Les difficultés à prendre en compte</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Appréhension de l'espace arrière</li> <li>Comprendre et ressentir l'enroulé vertébral</li> <li>Comprendre et ressentir le corps groupé, dégroupé</li> </ul>		<b>Principes d'action</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Regarder ses genoux, menton-poitrine</li> <li>Rester le plus en boule possible</li> <li>Respecter les étapes « enrouler -dérouler dorsal », pour ne pas dégroupier trop tôt</li> </ul>	
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">V</div>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">V</div>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">B</div>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">R</div>
Descendre en boule et se balancer <i>Cr : rester en boule en tenant ses genoux sur le nez</i> CR • se balancer en boule 3, 4 fois	Départ assis, descendre en boule et se balancer <i>Cr : rester en boule pour descendre et monter</i> CR • revenir après 1 bascule assis en boule sur les pieds et les fesses	Départ accroupi, descendre en boule et se balancer <i>Cr : rester en boule, accélérer la bascule vers l'avant pour revenir sur les pieds</i> CR • descendre et revenir accroupi	Descendre et aller s'appuyer sur les épaules, <i>Cr : rester le menton sur la poitrine, corps tonique, bras allongés au sol, revenir pieds fesses</i> CR • rester en équilibre sur les épaules 3s
Descendre en posant les fesses près des pieds, bascule, se relever avec un camarade en accélérant la remontée en tirant avec les bras CR • revenir accroupi			<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">R</div>

ROULER LATÉRALEMENT			
<b>Les difficultés à prendre en compte</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tonicité du corps</li> <li>Prise de repères proprioceptifs/dos</li> <li>Mauvaise perception corporelle</li> </ul>		<b>Principes d'action</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menton-poitrine</li> <li>Corps tonique (ventre et fesses serrés)</li> </ul>	
 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">V</div>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">B</div>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">B</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">B</div>
Cr : Rouler menton-poitrine, corps droit (comme un bâton), tourner d'un bloc CR • rouler droit	Rouler droit au sol, sur une ligne <i>Cr : menton-poitrine, bras serrés, tourner d'un bloc</i> CR • rester sur la ligne corps droit	Roulade costale sur un plan incliné <i>Cr : menton-poitrine, bras dans le prolongement du corps, ventre et fesses serrés, tourner d'un bloc</i> CR • rouler droit sur le chemin	
Rouler au sol sur une ligne, bras dans le prolongement du corps ou serrés		Enchaîner trois tours dans un sens, puis trois dans l'autre sens	

Culbutos , Sauts de lapin, brouettes, puis vers la Roulade av











ROULER en AVANT			
<p><b>Les difficultés à prendre en compte :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Perte momentanée de repères visuels</li> <li>▪ Appréhension de l'espace AR (donner le repère des fesses qui basculent, un appui dans le dos)</li> <li>▪ <u>Coordonner</u> : poussée des jambes, bascule des fesses et enroulé vertébral</li> <li>▪ Difficulté à rester en boule à l'arrivée, (le manque d'abdominaux amène à dégrupper)</li> <li>▪ Construire et reconstruire des repères kinesthésiques (perception du mouvement), proprioceptives (conscience du corps dans l'espace)</li> </ul>		<p><b>Principes d'action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bascule des fesses plus haut que les pieds à coordonner avec l'enroulé, les genoux peuvent être écartés</li> <li>▪ <u>Menton-poitrine, enroulé vertébral</u> <u>poser l'AR de la tête</u></li> <li>▪ Mains largeur épaule à plat, coudes serrés (point d'appui pour rouler droit)</li> <li>▪ Les bras amortissent et guident</li> <li>▪ Rester en boule : pieds près des fesses à l'arrivée</li> </ul>	
 <p>S'enrouler à partir d'un appui ventre</p> <p><i>Cr : s'enrouler (menton-poitrine) pour poser la nuque, les bras amortissent</i>  <b>CR</b> : poser la nuque</p>	 <p>S'enrouler autour d'un cylindre (attention + aide adulte qui permet simultanément l'avancée du rouleau)</p> <p><i>Cr : poser la nuque doucement, les bras amortissent</i>  <b>CR</b> : poser la nuque, arriver sur les fesses en boule</p>	 <p>A partir d'un léger contre-haut, départ à genoux, rouler sur un plan incliné</p> <p><i>Cr : pousser sur les jambes, bascule des fesses, s'enrouler pour poser la nuque, les bras amortissent, rester en boule</i>  <b>CR</b> : poser la nuque, arriver sur les fesses en boule</p>	 <p>Rouler sur un plan incliné</p> <p><i>Cr : s'enrouler pour poser la nuque, les bras amortissent et sont serrés, arriver les pieds près des fesses</i>  <b>CR</b> : poser la nuque, rouler droit en boule jusqu'au bout</p>
 <p>Rouler sur un plan incliné</p> <p><i>Cr : s'enrouler pour poser la nuque, les bras amortissent et sont serrés, arriver les pieds près des fesses, basculer en avant</i>  <b>CR</b> : arriver accroupi</p>	 <p>Rouler sur un plan incliné écart</p> <p><i>Cr : départ accroupi mains entre les jambes, aller poser la nuque pour rouler arriver écart</i>  <b>CR</b> : arriver écart</p>	 <p>Rouler sur un plan incliné départ assis</p> <p><i>Cr : mains entre les jambes écartées, en poussant sur les jambes basculer progressivement vers l'avant, poser la nuque, rouler</i>  <b>CR</b> : arriver accroupi</p>	 <p>Rouler sur un plan incliné entre deux lignes</p> <p><i>Cr : s'enrouler pour poser la nuque, les bras amortissent et sont serrés, poser la nuque</i>  <b>CR</b> : rouler droit entre les lignes</p>

 <p style="text-align: right;"><b>B</b></p> <p>Rouler d'un léger contre-haut au sol</p> <p><i>Cr : sentir la bascule progressive vers l'avant, poser la nuque, les bras amortissent</i></p> <p><b>CR</b> : poser la nuque, rester en boule</p>	 <p style="text-align: right;"><b>B</b></p> <p>Rouler au sol entre deux lignes, revenir assis</p> <p><i>Cr : sentir la bascule progressive vers l'avant, poussée des jambes, poser la nuque les bras amortissent et restent serrés</i></p> <p><b>CR</b> : rouler droit entre les lignes</p>	 <p style="text-align: right;"><b>R</b></p> <p>Rouler au sol, revenir accroupi en poussant sur les mains</p> <p><i>Cr : poser la nuque, se relever avec les mains, rester groupé à l'arrivée pour se relever</i></p> <p><b>CR</b> : arriver accroupi</p>	 <p style="text-align: right;"><b>R</b></p> <p>Rouler au sol, se relever avec une aide sans les mains</p> <p><i>Cr : poser la nuque, serrer les coudes pour rouler dans l'axe, accélérer la rotation vers l'avant à l'arrivée</i></p> <p><b>CR</b> : rouler, attraper les mains directement</p>
 <p style="text-align: right;"><b>R</b></p> <p>Rouler au sol, se relever sans les mains</p> <p><i>Cr : poser la nuque, serrer les coudes pour rouler dans l'axe, accélérer la rotation à l'arrivée, tirer les mains vers l'avant</i></p> <p><b>CR</b> : se relever sans les mains</p>	 <p style="text-align: right;"><b>R</b></p> <p>Rouler au sol + un saut</p> <p><i>Cr : poser la nuque, serrer les coudes pour rouler dans l'axe, accélérer la rotation à l'arrivée, tirer les mains vers l'avant et le haut</i></p> <p><b>CR</b> : se relever sans les mains</p>	 <p style="text-align: right;"><b>N</b></p> <p>Rouler par-dessus un cylindre de mousse</p> <p><i>Cr : poussée des jambes, <u>poser la nuque, les bras amortissent</u></i></p> <p><b>CR</b> : rouler par-dessus le cylindre sans le toucher, se relever sans les mains</p>	 <p style="text-align: right;"><b>N</b></p> <p>Rouler sur un léger contre-haut en mousse et incliné</p> <p><i>Cr : poussée des jambes, les fesses doivent monter, <u>poser la nuque, les bras amortissent</u></i></p> <p><b>CR</b> : arriver accroupi</p>



Araignées, roulade AR sur plan incliné puis Roulade arrière

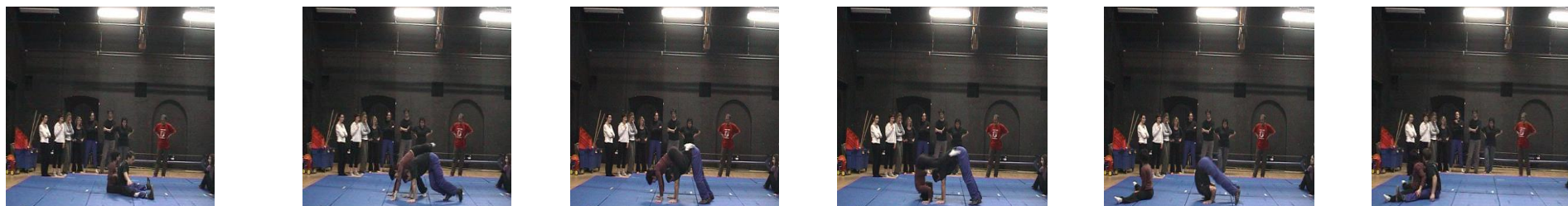


ROULER EN ARRIERE (élément difficile, à voir à partir cycle 2 sauf culbuto)			
<p><b>Les difficultés à prendre en compte :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perte momentanée de repères visuels</li> <li>• Appréhension de l'espace AR</li> <li>• Conserver l'enroulé vertébral (menton-poitrine)</li> <li>• Coordonner le passage des fesses et la poussée des bras pour dégager la tête (timing difficile)</li> <li>• Construire et reconstruire des repères kinesthésiques (perception du mouvement), proprioceptives (orientation des différentes parties du corps)</li> <li>• Le placement des mains</li> </ul>		<p><b>Principes d'action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En boule menton-poitrine, regard cuisse</li> <li>• Mains retournées de chaque côté des oreilles (pouces vers les oreilles)</li> <li>• Coudes serrés, mains à plat (à conserver pendant la roulade)</li> <li>• Ouvrir les yeux</li> <li>• Amener les fesses par-dessus tête, repousser sur les mains, tendre les bras pour passer la tête (conditions du rouler droit)</li> <li>• Arriver à genoux puis accroupi</li> </ul>	
 <p><b>V</b></p> <p>Aller poser les fesses en restant en boule, basculer vers la l'arrière (culbuto)</p> <p><i>Cr: rester en boule, genoux au-dessus des yeux</i>  <b>CR</b> : revenir accroupi</p>	 <p><b>V</b></p> <p>Culbuto avec un camarade</p> <p><i>Cr: descente ralentie par un camarade, poser les fesses près des appuis pieds, bascule genoux au-dessus des yeux, décomposer la remontée en boule puis dégroupier en accélérant</i>  <b>CR</b> : revenir sur les pieds</p>	 <p><b>B</b></p> <p>Rouler en AR sur un plan incliné, arriver à genoux</p> <p><i>Cr : mains aux oreilles, rester en boule sur le plan incliné, pousser sur les mains à plat quand les fesses sont passées</i>  <b>CR</b> : pousser sur les bras, rouler dans l'axe</p>	 <p><b>B</b></p> <p>Rouler en AR sur un plan incliné, arriver écart</p> <p><i>Cr : mains aux oreilles, rester en boule sur le plan incliné, pousser sur les mains à plat quand les fesses sont passées</i>  <b>CR</b> : pousser sur les bras, rouler dans l'axe</p>
 <p><b>R</b></p> <p>Départ écart, rouler en AR sur un plan incliné, arriver sur les pieds</p> <p><i>Cr : mains entre les jambes écart, rester en boule sur le plan incliné, pousser sur les mains à plat quand les fesses sont passées</i>  <b>CR</b> : rouler dans l'axe, revenir sur les pieds</p>	 <p><b>R</b></p> <p>Rouler en AR au sol, écart</p> <p><i>Cr : s'asseoir près des pieds, mains aux oreilles, pousser sur les mains à plat quand les fesses sont passées</i>  <b>CR</b> : rouler dans l'axe, revenir écart</p>	 <p><b>N</b></p> <p>Rouler en AR au sol, arriver sur les pieds</p> <p><i>Cr : s'asseoir près des pieds, mains aux oreilles, pousser sur les mains à plat quand les fesses sont passées</i>  <b>CR</b> : rouler dans l'axe, revenir sur les pieds</p>	 <p><b>B</b></p> <p>Enchaîner 1 roulade en AV et 1 AR sur plan incliné</p> <p><b>CR</b> : enchaîner sans se mettre debout, arriver sur les pieds aux deux roulades</p> <p><b>N</b></p> <p>Enchaîner deux roulades AR au sol</p> <p><b>CR</b> : sans arrêt entre les deux roulades, arriver sur les pieds</p>
<p>Départ accroupi au sol, rouler en AR revenir accroupi, + saut</p> <p><b>CR</b> : sans arrêt entre les deux éléments, arriver sur les pieds, équilibré</p> <p><b>N</b></p>			

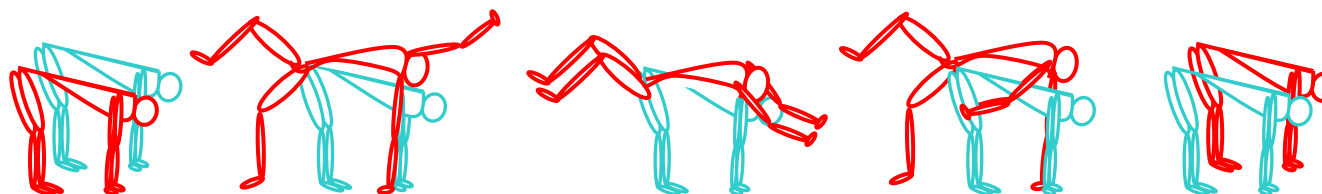
26/11/2019

Les rotations au sol propres au cirque :

La chenille :



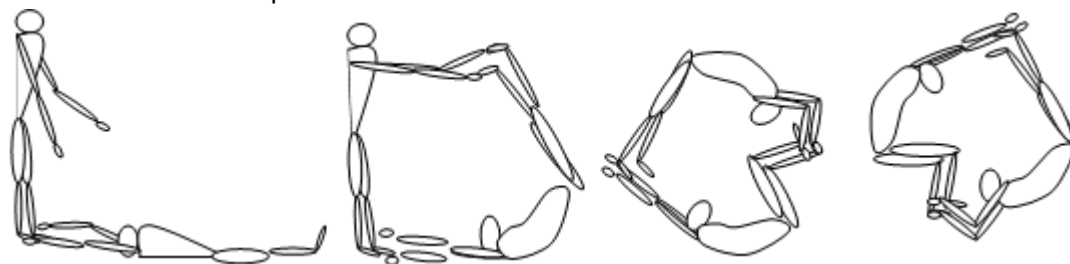
Rouler sur le dos du porteur :



26/11/2019

Roulade à deux :

A ne faire pratiquer qu'aux élèves maîtrisant de manière parfaite les roulades

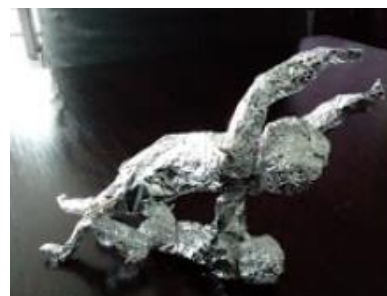


### La trace :

Cette phase d'outillage ne peut se passer sans conserver les traces des actions réalisées par les élèves.

La trace est d'abord une trace corporelle : c'est parce qu'on révise les éléments d'une séance à l'autre , c'est parce qu'on ne multiplie pas à l'infini les propositions aux élèves mais qu'on fait des choix de propositions qu'ils gardent la mémoire de ce qu'ils ont appris

Cependant il s'avère nécessaire de conserver une mémoire qui peut être écrite, codée , dessinée, photographiée ou filmée



### La phase de composition :

Quelques principes organisateurs pour rendre lisible les productions :

- Au niveau de chaque élève :
  - La disponibilité, l'écoute :

- Pouvoir être dans son rôle. Être sur scène c'est accepter entre le signal de début et le signal de fin d'être complètement disponible pour soi et pour les autres sur scène avec moi
- **Le regard** : Le travail du regard en cirque est difficile. Celui-ci ne se libère que lorsque l'élève n'a plus besoin de repères visuels sur les objets ou sur les camarades. Il importe de porter son regard vers le public. Tout le travail de début de module sur la « prise de regard » y contribue.
- **Le silence et l'immobilité**. Le silence et l'immobilité sont les premiers procédés de ponctuation : le numéro démarre immobiles silencieux et se termine immobile silencieux. L'accentuation d'un élément se fera facilement en utilisant l'un de ces procédés.

- **Au niveau de la composition de chaque groupe :**

- Ponctuer : organiser un début, une fin, pour chacune des séquences

Commence-t-on sur scène ou en coulisses ? , qui ? , combien ? , comment ? et qui finit ? , quand un acrobate (ou groupe de d'acrobates) s'immobilise est-ce le signal pour un autre acrobate (ou groupe d'acrobates) pour... ?

- Créer des effets, des variations : en utilisant les paramètres du mouvement : le temps, l'énergie, l'espace, les relations entre les acteurs
- Contraster : provoquer des effets en utilisant la rupture (du vite au lent . . . du groupe à l'individuel, de l'ordre au désordre. . .)
- Déformer : donner plus de force à son propos, en accentuant, en exagérant ou diminuant, pour rendre plus expressif.

### Quelques règles de variation

Au niveau des acrobates : Haut / bas ; vite/ lent ; lancé / retenu ; lourd/ léger ; Continu / discontinu ; saccadé / fluide ; raide / souple ; grand / petit ; en avant / en arrière . . .

Au niveau du groupe : Groupé / éclaté ; en avant / en arrière ; ensemble / décalé / opposé / . . .

Il faut ensuite s'approprier le numéro sous sa forme de « maquette » ou de « spécimen » **avant** de faire émerger un thème ou l'habiller d'une musique

Il faudra ensuite répéter, répéter, répéter....

26/11/2019