

ART DU CIRQUE

NIVEAU 1 6è CYCLE 3

CA3

S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

Réaliser en petits groupes une à visée artistique destinée à être appréciée et à émouvoir
Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer.
Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres.
Réaliser en petits groupes une séquence à visée acrobatique destinée à être jugée

LA JONGLERIE N1

LANCER/RATTRAPER			
	N1	N2	N3
1 BALLE	<p><u>debout, accroupi, à genoux:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - même main - changement de main 	<p><u>debout, accroupi, à genoux:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - par-dessous la jambe - faire rebondir sur le genou - sous le bras G et le rattraper avec la main G. <p>En tournant, marchant.</p>	<p><u>debout, accroupi, à genoux</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - derrière le dos: la main D passe derrière le dos côté G et je lance par-dessus l'épaule G pour la rattraper avec la main G. <p><u>Allongé:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - au dessus du front: je lance main D et récupère main D ou G <p>En m'accroupissant, m'agenouillant, sautillant...</p>
2 BALLE	<ul style="list-style-type: none"> - une balle dans chaque main, lance main D et récupère main D. idem à G 	<ul style="list-style-type: none"> - cascade: croisé en alternant: je lance main D et récupère main G. idem pour l'autre balle. 	<ul style="list-style-type: none"> - cascade en m'accroupissant - douche: je lance la balle D en l'air au dessus de la main G et lance à l'horizontal la balle G vers la main D.
3 BALLE			<ul style="list-style-type: none"> - cascade
FAIRE ROULER/REBONDIR			
	N1	N2	N3
1 BALLE	<p><u>debout:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - faire rouler sur les mains - faire rouler sur les bras à l'aide d'une main. 	<p><u>debout</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - faire rouler de l'épaule à la main - faire rebondir sur le genou et le rattraper. 	<p><u>debout</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - faire rouler de l'épaule à la main. À D et à G. - faire rebondir sur le biceps et le rattraper.

LES EQUILIBRES N1

	N1	N2	N3
SLAKE LINE	<ul style="list-style-type: none"> - avancer sur la moitié 	<ul style="list-style-type: none"> - avancer sur toute la longueur 	<ul style="list-style-type: none"> - reculer sur la moitié
ROLA BOLA	<ul style="list-style-type: none"> - de face 3 secondes 	<ul style="list-style-type: none"> - de face 5 secondes 	<ul style="list-style-type: none"> - de face 10 secondes - de profil 3 secondes

ART DU CIRQUE

NIVEAU 2 4^è CYCLE 4

CA3

S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

Participer activement, au sein d'un groupe, à l'élaboration et à la formalisation d'un projet artistique
Mobiliser les capacités expressives du corps pour imaginer composer et interpréter une séquence artistique ou acrobatique.

Apprécier des prestations en utilisant différents supports d'observation et d'analyse

COMPETENCE ATTENDUE

Composer et présenter un numéro collectif s'inscrivant dans une démarche de création en choisissant des éléments dans les trois familles dont la mise en scène évoque un univers défini préalablement. Apprécier les prestations de façon argumentée à partir de quelques indicateurs simples

LA JONGLERIE N2

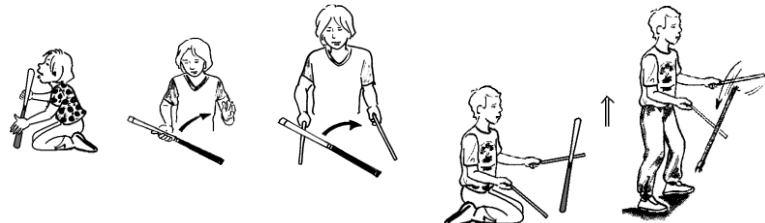

	N1	N2	N3
LANCER-RATTRAPER			
BALLES	1 balle: - même main - changement de main - rotation sur la main (dos et paume) - sur le dos de la main	1 balle: - faire passer derrière le dos - sous la jambe 2 balles: - même main - la douche	2 balles: - la cascade (croisé) 3 balles: - changement de main (croisé): cascade - ascenseur ou colonne - la douche
ACTIONS DU CORPS			
	- en s'accroupissant - en tournant	- en s'agenouillant - en faisant la planche	- en s'allongeant - en étant allongé (balle au dessus de la tête)
MASSUES	1 massue: - rattrapage assuré	1 massue: - même main - changement de main - une rotation	2 massues: - même main (simultanément ou alternativement) - changement de main (croisé)
DIABOLO	- le faire rouler	- lancer-rattraper - le satellite autour de la jambe ou - le funambule	- le satellite autour du bras satellite autour des 2 bras. Ou - l'ascenseur

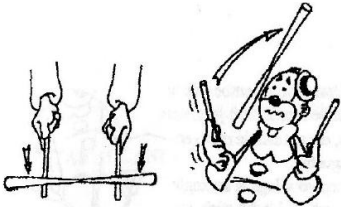





LES EQUILIBRES N2

	N1	N2	N3
SLAKE LINE	- avancer sur la longueur	- reculer sur la moitié	- avancer et reculer sans appui - équilibre sur un pied
ROLA BOLA	- de face	- de profil	- assis
MONOCYCLE	- avancer sur 2m	- avancer sur 5m	- avancer sur 10m

REFERENTIELS

BATON DU DIABLE



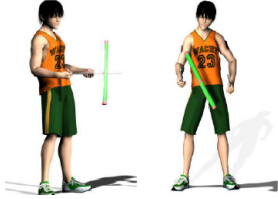

<p>Règles actions</p>	<p>Basculer le bâton d'une main à l'autre en le poussant vers le haut et le côté au niveau du 1/3 haut. Le point central reste au dessus de la même ligne Commencer à genoux, sans interrompre le mouvement et se relever progressivement - Baguettes noires toujours parallèles. - On ne frappe pas, on amortit le bâton.(contact dans le 1/3 supérieur): Coups de poignet vers le haut - centre du bâton est l'axe de rotation et reste au dessus du même point.</p>									
<p>Conduites typiques</p>	<p>Le bâton tombe vers le côté</p>	<p>Le bâton tombe vers l'avant</p>	<p>Le bâton part vers l'avant ou part vers soi</p>	<p>Le bâton ne se soulève Donner un coup de poignet</p>	<p>Le bâton part dans tous les sens</p>					
<p>remédiation</p>	<p>Tenir les baguettes davantage serrées parallèles</p>	<p>Redresser les baguettes Les maintenir parallèles</p>	<p>Maintenir les baguettes parallèles</p>	<p>vers le haut plus important</p>	<p>Tendre les index le long de la baguette Amortir chaque réception avant de relancer le bâton Utiliser ses jambes pour amortir Faire le moins de bruit possible Laisser le centre du bâton au dessus d'un point au sol</p>					
<p>EVOLUTION</p>	<p style="text-align: center;"><u>Le va-et-vient ou tic-tac</u></p> <p>Pour faciliter l'apprentissage, commencer avec le bâton debout en appui sur le sol. - Saisir le bâton dans la main droite au dessus de son centre. - Lancer le bâton vers la main gauche tout en gardant les mains écartées. - Rattraper le bâton avec la main gauche. Amortir la réception en accompagnant le mouvement avec les jambes. - Répéter le mouvement pour maintenir l'oscillation. Faites la même action avec les baguettes : balançoire.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faire tourner le bâton et le réceptionner sur les 2 baguettes parallèles ou croisées 2. Maintenir le bâton en équilibre (sur les baguettes, sur le menton...) 									

Niveau 1	Lancer à plat + $\frac{1}{2}$ tour vertical ou horizontal		<ul style="list-style-type: none"> - Je lève une baguette d'un coup sec pour faire tourner le bâton : il effectue un $\frac{1}{2}$ tour en l'air avant de retomber à plat sur les baguettes = $\frac{1}{2}$ tour VERTICAL - J'avance une baguette devant moi pour le faire tourner à plat = $\frac{1}{2}$ tour HORIZONTAL.
Niveau 2	Lancer à plat		<ul style="list-style-type: none"> - Baguettes à plat devant le nombril, double impulsion pour faire monter le bâton à plat (minimum au niveau de ma tête). - Le bâton reste bien horizontal en l'air avant de retomber sur les baguettes.
Niveau 3	Idem N2 + réception « croisé - décroisé »		<p>Je fais sauter le bâton à plat au niveau de ma tête et le rattrape en croisant les avant-bras = « on me met les menottes » !</p> <p>Je relance bras croisés et rattrape bras décroisés.</p>
Niveau 4	Lancer à plat + 1 tour vertical ou horizontal		<p>Idem N1 mais le bâton doit effectuer 1 tour complet.</p> <p>Tour Vert. ou Horiz. au choix</p>
Niveau 5	Lancer bâton « debout » (1 tour)		<p>Tenir le bâton « en pince » par le haut, balancer puis lancer vers le haut « par le dessous ».</p> <p>Le bâton fait 1 tour complet avant d'arriver à plat sur les baguettes.</p>
Niveau 6	L'hélice		<ul style="list-style-type: none"> - Départ baguettes à plat. - Lancer réception croisé (Voir N3) main G au dessus. - Décroiser puis recroiser les mains dans l'autre sens en gardant le bâton collé aux baguettes. - Lancer décroisé pour revenir position de départ.



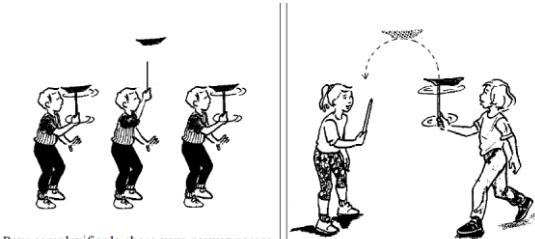
BATON DU DIABLE

Pour aller plus loin...

J'ai validé les 6 premiers niveaux de la fiche n° 1, je m'exerce avec ces figures pour apprendre le TIC-TAC !

N1 « Tic-Tac » au sol avec 1 baguette	« Tic-Tac » au sol avec 1 main + 1 baguette pendant 10sec.	<ul style="list-style-type: none"> - Mains écartées largeur d'épaules. - Je balance doucement le bâton de gauche à droite en l'amortissant. - Je touche le bâton en haut, le bas reste posé au sol.
N2 « Tic-Tac » au sol avec 2 baguettes		<ul style="list-style-type: none"> - Je balance doucement le bâton de gauche à droite pendant 10" en le laissant au sol. - Mes baguettes touchent le bâton en haut, et ont un mouvement du bas vers le haut (et non un mouvement horizontal).
N3 Ramasser à 1 baguette et relever en Tic-Tac		<p>Je commence au sol en démarrant le bâton avec une baguette puis je me relève doucement sans changer le rythme de mes balancés...</p> <p>Astuce : l'impulsion se donne par une poussée de haut en bas, et non frappé de gauche à droite !</p>
N4 « Tic-Tac » debout Départ en pince		Départ debout en tenant le bâton par le haut entre les baguettes = « en pince »
N5 Tic-Tac + 1 lancer au choix		<p>Après les balancés préparatoires en tic-tac, enchaîner un lancer :</p> <p>Lancer $\frac{1}{2}$ tour ou 1 tour, rattrapé baguettes à plat.</p>

LES ASSIETTES CHINOISES

Règles actions	<p>Souplesse du poignet Grands ronds et progressivement petits ronds. Baguette verticale, l'index posé sur la baguette La baguette tourne dans l'assiette et non l'inverse.</p>					
Conduites typiques	<p>La main est trop en haut de la baguette, pouce posé sur la baguette</p>	<p>L'assiette s'échappe très vite</p>	<p>mises-en action bras tendu vers le ciel.</p>	<p>L'assiette tourne à l'horizontale mais la baguette ne passe pas au centre.</p>	<p>Assiette inclinée lors de la rotation, la baguette restant constamment en contact avec son rebord.</p>	
Remédiation	<p>Poser l'extrémité de la baguette dans la paume de la main, refermer la main et tendre l'index le long de la baguette, à la verticale.</p>	<p>Mise en action progressive de l'assiette avec des grands ronds</p>	<p>Démarrer coude en dessous ou au niveau de l'épaule.</p>	<p>Accélérer la rotation pour donner de la vitesse, puis stopper net la rotation : la baguette s'oriente « elle-même » au centre de l'assiette.</p>	<p>Amener progressivement l'assiette à l'horizontale, en effectuant des ronds de plus en plus petits. Poignet relâché, mobile et rapide.</p>	
EVOLUTION	<p>Faire tenir la baguette 10 secondes en Equilibre sur une partie du corps (l'assiette doit tourner à pleine vitesse)</p> 		<p>Après l'avoir mise e, mouvement, lancer et rattraper l'assiette + : passer la baguette dans le dos Echanger une puis deux assiettes avec un camarade</p> 		<p>Dans un élément gymnique : C'est réussi quand l'assiette tourne durant toute l'action du mouvement</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chandelle - Roulade avant - Roulade arrière - Pont - Grand écart 	
<p>Mise en rotation simultanée de 2 assiettes Lancer 2 assiettes,</p>						

ROLLA BOLLA




- rail : mettre le rouleau entre deux tapis (rail) pour le bloquer. Il est intéressant d'espacer progressivement les tapis.
- Tapis pour ralentir les déplacements du rouleau par les frottements.

Parade :





- Deux pareurs de chaque côté sur lesquels l'équilibriste prend appui sur les épaules.
- Appui contre un mur (plus si besoin un camarade qui le tient à la taille).



Règles actions	<p>Poser d'abord le pied sur la partie de la planche qui est au sol, et descendre de la même manière</p> <p>Garder le corps redressé, tête droite (regarder devant soi)</p> <p>Poser ses pieds parallèles de chaque côté de la planche.</p> <p>Orienter les paumes de main vers l'avant et plier les avant-bras pour préserver son équilibre</p> <p>Faire « l'essuie-glace » plutôt que « l'avion » avec ses bras.</p>			
Conduites typiques	L'élève vient placer directement le pied du côté du rouleau, la chute, souvent violente est assurée	Problème déséquilibre important	L'élève a le poids du corps sur l'appui qui est devant	La planche reste au sol
Remédiation	Bien placer sa planche et son rouleau et placer le pied côté sol en premier	Insister sur le placement des pieds et sur les positions du corps et du regard	Se redresser, regarder devant et n'utiliser les bras que pour s'équilibrer et non se tenir	le rouleau doit presque être au milieu de la planche
EVOLUTION	<p>Monter sur le rolla bolla face au mur ou, mieux, face au plinth pour pouvoir poser les mains au-dessus, Lâcher progressivement la pression des mains sur le plinth : Ne tenir que sur le bout des doigts, Ne tenir qu'avec une main, Lâcher les deux mains et regarder en face</p> <p><u>Pour augmenter la difficulté :</u></p> <p>Descendre et toucher sa planche,</p> <p>Descendre et ramasser des objets au sol,</p> <p>Se positionner de profil, sauter.</p> <p>Jonglage avec 3 foulards, balles, anneaux, assiette, diabolo...</p> <p>Monter à 2 pieds successivement sur la planche</p> <p>Saut à 2 pieds</p> <p>Saut $\frac{1}{2}$ tour</p> <p>S'équilibrer dans un plan Sagittal</p> <p>2 rouleaux superposés</p>			

<p><u>Niveau</u></p> <p>1</p>	<p>Monter et tenir avec une aide (sol mou)</p>	<p>Sur un tapis, tenir 10" sur le RB à plat</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Placer le rouleau au centre de la planche. - Monter dessus en posant un pied sur la planche pour lui faire toucher le sol. - J'écarte mes pieds aux extrémités de la planche et fléchis les jambes. - Je m'équilibre en m'appuyant au mur ou sur mon camarade (placé devant moi et jamais sur les côté) !
<p><u>Niveau</u></p> <p>2</p>	<p>Monter et tenir sans aide (sol mou)</p>	<p>Sur un tapis de gym, tenir 10" sur le RB à plat sans aide.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Je m'équilibre à l'aide des bras et je conserve les jambes légèrement fléchies. - Je regarde mes pieds puis je fixe un point devant moi une fois stabilisé.
<p><u>Niveau</u></p> <p>3</p>	<p>Monter et tenir sans aide (sol dur)</p>	<p>Sur le sol du gymnase, tenir 10" sur le RB sans aide.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Je m'équilibre à l'aide des bras. - Je regarde mes pieds puis je fixe un point devant moi une fois stabilisé.
<p><u>Niveau</u></p> <p>4</p>	<p>S'accroupir sur le RB</p>	<p>Idem N3 + Descendre sur les jambes pour venir toucher la planche avec la main.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Je me baisse lentement pour venir poser la main entre mes pieds. - DOS DROIT et flexion complète des jambes !!! - Je recommence avec l'autre main.
<p><u>Niveau</u></p> <p>5</p>	<p>Figures difficiles (1 au choix)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ « Le kangourou » : Tenir sur le RB et faire un saut sur place. ✚ « Le kamikaze » ✚ « Le 180° » : $\frac{1}{2}$ tour avec la planche + le rouleau. 	<ul style="list-style-type: none"> - Jambes fléchies, j'écarte bien mes pieds pour sauter et me réceptionner. - Mettre le RB en équilibre et sauter dessus en écartant les pieds. - J'appuie fort sur la planche pour faire tourner le rouleau et la planche.
<p><u>Niveau</u></p> <p>6</p>	<p>Figures très difficiles (1 au choix)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✚ « Le monoski » Tenir 10" sur le RB à plat avec les pieds joints au milieu. ✚ « Le surf » : Tenir 10" sur le RB en long (1 pied devant, 1 derrière). ✚ « Le jongleur » (cerceaux, diabolo, balles de jonglages...). 	<ul style="list-style-type: none"> - Doucement, je rapproche mes pieds du centre de la planche. - Je place d'abord mon pied arrière, puis mon pied avant. - Rester gainé pour ne pas être déstabilisé par les mouvements des bras.

DIABOLLO

Règles actions	<p>Faire rouler le diabolo au sol pour le démarrer.</p> <ul style="list-style-type: none"> - placer le diabolo à terre devant soi. - le faire rouler une seule fois - lever les baguettes en les conservant à la même hauteur et actionner celle de droite par un mouvement de battement vertical pour le faire tourner - Vitesse: mouvement de poignet (main directrice) vers le haut, l'autre main est souple. - direction (volant) : avancer ou reculer la main pour laisser le diabolo horizontal; fil le plus tendu possible - je reste toujours face au diabolo. - je fais rouler au sol qu'une seule fois le diabolo de droite à gauche pour un droitier et de gauche à droite pour un gaucher. 			<p style="text-align: center;">1^{ère} phase</p>  <p>Poser le diabolo à droite devant Faire rouler le diabolo vers soi</p>	<p style="text-align: center;">2^{ème} phase</p>  <p>Lorsque le diabolo passe devant soi soulever légèrement les baguettes. Pour le faire tourner : le bras gauche ne bouge pas, le bras droit donne des petits coups vers le haut.</p>	<p style="text-align: center;">Corrige tes erreurs</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="1621 180 1816 576"> <p>Si le diabolo penche vers toi</p>  <p>Pour corriger : avancer la main droite</p> </div> <div data-bbox="1823 180 2119 576"> <p>Si le diabolo penche vers l'avant</p>  <p>Pour corriger : reculer la main droite</p> </div> </div>	
	Conduites typiques	<p>Le diabolo s'arrête dès qu'il est soulevé du sol</p>	<p>Le diabolo change d'axe et s'arrête</p>	<p>Le diabolo est très instable lors de figures ou de lancer</p>	<p>Mise en action du diabolo au sol, sans suivre ce dernier. Les baguettes se retrouvent sur le côté de l'élève et non devant lui, le diabolo est alors impossible à contrôler.</p>	<p>Le diabolo se penche vers l'avant ou l'arrière</p>	
Remédiation	<p>Ne pas faire rouler en aller retour le diabolo au sol: une seule fois de droite à gauche pour les droitiers et inversement pour les gauchers</p>	<p>être toujours face au diabolo</p>	<p>Le diabolo n'est pas assez rapide: prendre du temps pour l'accélérer</p>	<p>Après la mise en action du diabolo au sol, se déplacer latéralement pour rester face au diabolo</p>	<p>Réagir vite pour le rééquilibrer: j'avance la baguette quand mon diabolo penche vers moi et inversement quand il penche vers l'avant</p>		
EVOLUTION	<p>Un exercice intéressant et qui permet de servir de critère de réussite est, une fois l'élan pris, de prendre les 2 baguettes à une main et de les tourner autour du corps. Si quand on reprend le mouvement après le tour le diabolo n'est pas tombé et tourne encore, c'est que la vitesse était suffisante.</p> <p><u>Lancer et rattraper le diabolo :</u></p> <p><u>Accélérer le diabolo : il existe plusieurs méthodes :</u></p> <p>Méthode 1 : le diabolo est sur la ficelle en position normale et en mouvement. Le mouvement d'accélération est progressif, par des mouvements très souples du poignet mais d'amplitude importante. Il n'y a pas d'à-coups, ni de petits sauts, la ficelle reste toujours en contact avec le diabolo.</p> <p>Méthode 2 : effectuer un tour autour de l'axe du diabolo avec la ficelle. Les mouvements du poignet peuvent être plus fermes, la friction est plus importante, l'accélération sera plus rapide encore. Maintenez les ficelles en tension pour éviter le bourrage de la ficelle autour de l'axe. Méthode 3 : l'accélération en va-et-vient.</p> <p><u>Les figures</u></p>						

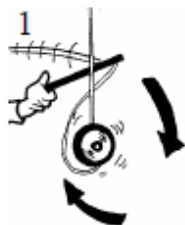
Diabolo - Etape 2

Accélération simple et Lancer et rattraper

Accélération simple :

A. Faire un tour de ficelle autour du diabolo (passer la baguette droite entre le diabolo et soi en l'enroulant)

B. Frotter avec la baguette droite (garder la ficelle droite très légèrement en retrait de la ficelle gauche pour éviter que le nœud ne se coince (diabolo qui remonte le long de la ficelle gauche) Penser à relâcher le nœud lors du retour de la ficelle gauche pour éviter de freiner le diabolo que l'on vient d'accélérer.



Attention : Pour les accélérations avec 1 tour, la qualité de la ficelle est importante (pas de nœud sur la ficelle, pas trop usée, diamètre pas trop gros)

Attention : le diabolo tourne TOUJOURS dans la même direction!

Attention, penser à défaire le tour pour corriger l'équilibre du diabolo (s'il penche vers l'avant ou l'arrière)

J'ai réussi à accélérer mon diabolo quand il arrive à garder de la vitesse et de l'équilibre sans aucune action de ma part pendant au moins 10 secondes

Je sais lancer et rattraper le diabolo quand j'arrive à 3 lancers rattrapés de suite :

- sans le faire tomber ,
- sans qu'il arrête de tourner

Images utilisées: Déclic Jonglerie—Mister Babache

VERTICAL



Le diabolo doit avoir beaucoup de vitesse et être équilibré (ni penché, ni tourné)



Ecarter les baguettes (ne pas tirer vers le haut ou l'avant) pour projeter le diabolo à la verticale



Visez le diabolo avec la baguette droite (ficelle tendue), Baguette droite au dessus de la tête pour aligner l'œil / la baguette droite / le diabolo.



Rattraper le diabolo près de la baguette droite (il va rouler et réaccélérer).

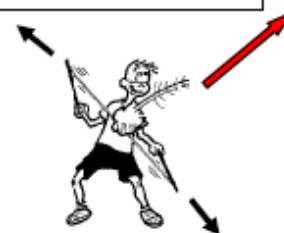


Puis rapprocher la baguette droite de la baguette gauche (le diabolo va être amorti et se replacer entre les baguettes)

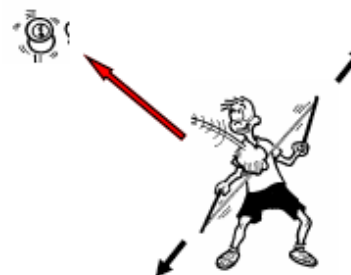


Réaccélérer le diabolo et le rééquilibrer s'il penche ou tourne

Pour lancer sur le côté



Si je lève la baguette droite, je lance le diabolo vers la gauche



Si je lève la baguette gauche, je lance le diabolo vers la droite

Diabolo - Etape 3

J'accélère le diabolo - L'accélération circulaire

Objectif à atteindre
L'accélération circulaire avec 1 tour de ficelle autour du diabolo
 (la plus efficace et visuelle des accélérations)

1. Faire un tour de ficelle

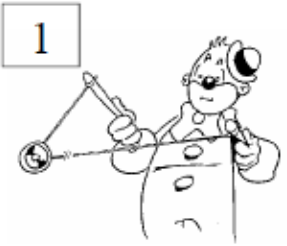
2. faire rouler le diabolo de la droite vers la gauche

3. Ramener le diabolo vers la droite (**attention, la baguette gauche doit suivre le diabolo pour éviter de serrer le nœud et freiner ou bloquer le diabolo**)

Schéma 1

Attention à ne pas tourner les épaules chaque fois que le diabolo est emmené vers la droite ou vers la gauche.
 Toutes les actions doivent respecter l'axe central du diabolo.

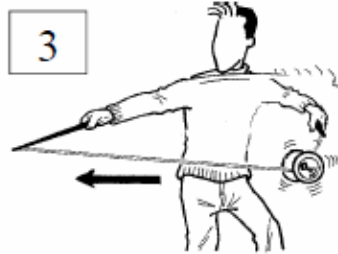
Pour y arriver, on peut commencer par faire l'accélération roulée (sans tour de ficelle)



Pour engager le mouvement, il faut prendre de l'élan sur la droite en tirant le diabolo avec la baguette droite.



Faire rouler le diabolo sur la ficelle de la droite vers la gauche jusqu'à ce qu'il soit proche de la baguette gauche.



Ramener le diabolo vers la droite en tirant avec la baguette droite de façon progressive pour que le diabolo reste en contact avec la ficelle. Bien penser à tirer le diabolo dans l'axe du diabolo. Ne pas tourner les épaules (voir schéma 1)



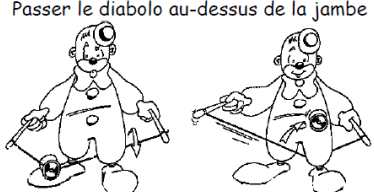
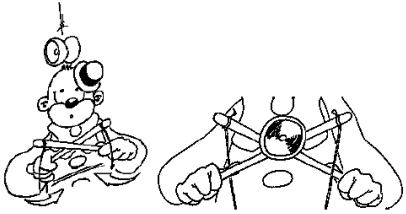

4 = 1
On revient à la position de départ pour recommencer jusqu'à ce que le diabolo ait acquis suffisamment de vitesse.

COMPENXIFICATION :

A l'étape 3 tirer un peu plus brusquement la main droite => le diabolo va sauter => accélération lancée

Pour cette accélération, seule la main droite est active, la main gauche ne fait rien.

LES FIGURES

<p>Passement de bras</p>	<p>Passer le diablo au-dessus du bras</p>	<p>Je tends la ficelle sous mon coude. Je fais passer le diablo au dessus du bras et le récupère de l'autre côté.</p>
<p>L'ascenseur</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Donner de la vitesse à son diablo, monter la baguette gauche. - Faire un tour de ficelle autour du diablo avec la baguette droite. - Tirer sur la baguette droite pour faire monter le diablo
<p>Sauts de puce</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Je laisse ma ficelle tendue pour faire rebondir le diablo. - Réceptionner le diablo au-dessus de soi, au moment de l'impact redonner une impulsion à l'aide des épaules et des bras.
<p>Passement de jambe</p>	<p>Passer le diablo au-dessus de la jambe</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Monter la baguette en tendant la ficelle d'un coup sec et réceptionner le diablo de l'autre côté de la jambe. - On peut soit recommencer la figure soit enlever la jambe et passer à autre chose.
<p>Réception en X</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Lancer son diablo et croiser ses baguettes, se mettre en dessous du diablo. - Réceptionner le diablo (<i>astuce</i> : il faut laisser un tout petit espace entre les baguettes qui s'agrandit quand le diablo tombe dedans).
<p>Réception bras croisés</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Lancer le diablo puis croiser les baguettes ET tendre le fil. - Se mettre en dessous du diablo pour le réceptionner.
<p>Rattrapé par fouetté</p>	<p>Lancer le diablo et le récupérer par un « fouetté » en plein vol.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Je lance le diablo en l'air. - Je coince les 2 baguettes entre 2 doigts. - Je fouette le diablo avec la ficelle pour le récupérer.

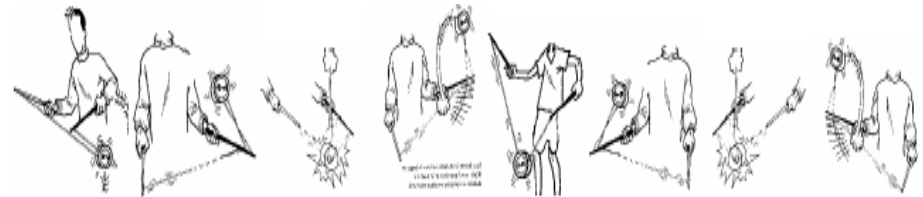
Faire un « soleil »



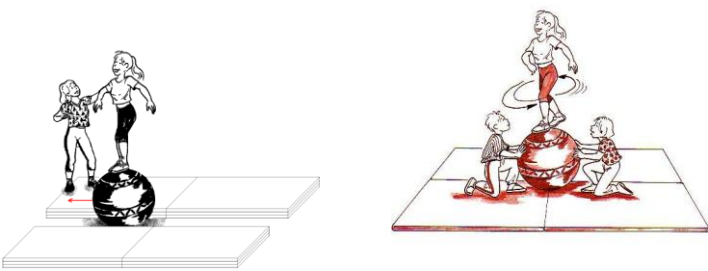
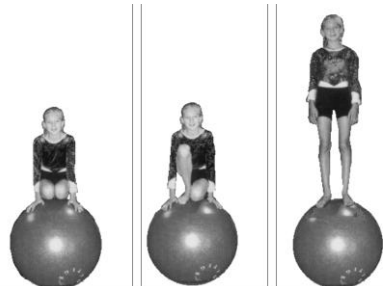
- Donner de la vitesse à son diablo (effet turbo)...
- Balancer son diablo au loin d'abord par la droite puis former un grand cercle au dessus de la tête.
- récupérer et stabiliser le diablo devant soi


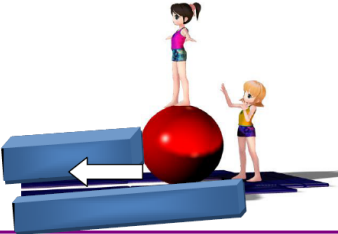
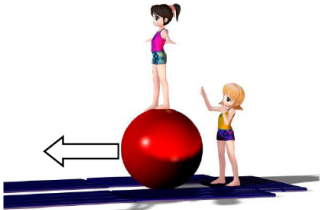
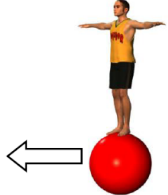
2 - Le funambule

Sur le même départ que le soleil à droite, placer la baguette gauche sur le 1/3 inférieur de la ficelle droite pour que le diablo tourne autour et vienne se reposer sur la ficelle.
Enchaîner un funambule à droite et un à gauche pour revenir à l'accélération roulée ou lancée.




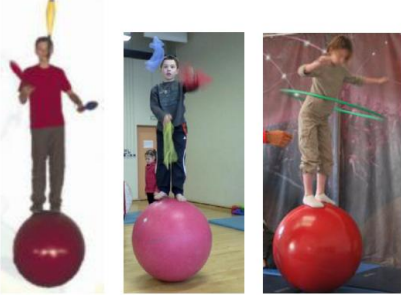
BOULE ET TONNEAU

<p>Pieds nus ou avec chaussons de gymnastique.</p> <p style="text-align: center;"><u>Aménagement matériel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - triangle : mettre la boule dans un triangle formé de trois tapis. - rail : mettre la boule entre deux tapis (rail) légèrement écartés qui permettent de la canaliser. - Tapis pour ralentir les rotations de la boule par les frottements. <p style="text-align: center;"><u>Parade :</u></p> <p>2 pareurs, un genou au sol, les 2 mains en contact avec la boule suivent les déplacements de l'équilibriste, limitent la rotation</p> <p>La parade reste à côté toujours prête à intervenir. Tenir fermement le vêtement avec une main située entre les 2 omoplates</p>					
<p>Règles actions</p>	<p>Je suis tonique: bassin placé, corps droit je fléchis légèrement les jambes je piétine sans arrêt, pieds parallèles je regarde devant, tête droite</p> <p>S'appuyer sur les mains et poser les 2 genoux. Lever un pied puis rapidement le 2^{ème}</p> <p>Se relever piétiner sur place comme si c'était une boule brûlante</p>				
<p>Conduites typiques</p>	<p>Arrêt sur la boule</p>	<p>Peur Déséquilibre vers l'avant car se penche</p>	<p>La boule part sur le côté</p>		
<p>Remédiation</p>	<p>Insister sur le fait qu'il faut sans arrêt bouger les pieds: piétiner avec les jambes légèrement fléchies</p>	<p>Attention à la parade qui doit être sur le côté ou derrière</p> <p>Regarder loin devant</p> <p>Bassin placé au dessus de ses pieds en rétroversion</p> <p>Avant d'avancer il faut déjà réaliser du sur place</p>	<p>Penser au piétinement et à garder le regard loin devant et le bassin au dessus des appuis</p>		
<p>EVOLUTION</p>	<p>Pour un niveau 1 les déplacements peuvent se faire sur gros tapis et peuvent être intégrés au numéro</p> <p>Lorsque l'élève commence à tenir assez longtemps sur la boule, diverses situations sont possibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - slalom ou parcours imposé plus ou moins difficiles : changements de directions, faire l'aller en avant et le retour en arrière, - échanges d'objets avec un partenaire au sol, tours sur soi même, jonglages, saut à la corde, - monter à 2 en compensation de masse sur la boule - monter en courant.... 				

<u>Niveau</u> 1	Monter sur Boule bloquée	Boule dans le pneu : monter avec une aide, s'accroupir, s'asseoir et se relever. 	- Je me mets à pieds nus ou en baskets propres. - Je pose mes mains sur la boule pour monter. - Je place mes pieds au sommet de la boule en écartant mes pieds.
<u>Niveau</u> 2	Grosse gouttière : Avancer AVEC 2 aides	Avancer avec 2 aides, sur les tapis, dans la « grosse gouttière ».	- Je fais comme si je marchais en arrière sur la boule = des petits pas déroulés... - Je tiens la main de mes camarades ou m'appuis sur leurs épaules.
<u>Niveau</u> 3	Grosse gouttière : Avancer SANS aide		Placer le pareur à l'arrière (chute qui peut être dangereuse). Si on sent le déséquilibre, sauter impérativement vers l'avant. Je fixe un point devant moi pour m'équilibrer et me laisse guider par la boule.
<u>Niveau</u> 4	Petite gouttière : Avancer AVEC 1 aide	Avancer avec une aide, dans la « petite gouttière »	- Je fais comme si je marchais en arrière sur la boule. - Je tiens la main d'un camarade ou m'appuis sur son épaule pour m'équilibrer.
<u>Niveau</u> 5	Petite gouttière : Avancer SANS aide		Placer le pareur à l'arrière (chute qui peut être dangereuse). Si on sent le déséquilibre, sauter impérativement vers l'avant. Je fixe un point devant moi pour m'équilibrer.
<u>Niveau</u> 6	Au sol : Avancer avec une parade		Mêmes consignes Attention : la boule va + vite et peut partir sur les côtés !!!

BOULE - LES FIGURES SPECIALES pour aller plus loin...

J'ai validé les 6 premiers niveaux de la fiche n°1, je m'exerce avec les figures spéciales !

TOURNER		<ul style="list-style-type: none"> ✚ Réaliser un $\frac{1}{2}$ tour sur la boule ✚ Un tour complet ✚ Dans un sens puis dans l'autre...
Tenir des POSITIONS		<ul style="list-style-type: none"> ✚ Se mettre à 4 pattes ✚ S'asseoir, se relever sans aide ✚ Tenir sur un pied, un genou...
MANIPULER JONGLER		<ul style="list-style-type: none"> ✚ Faire tourner des cerceaux, passer dans un cerceau, faire du hoola-hoop... ✚ Jongler avec des foulards, balles, anneaux... ✚ Faire tourner des assiettes chinoises...

JONGLAGE

LES FOULARDS :



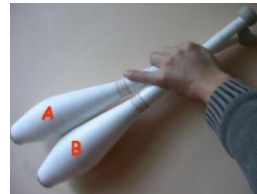
Tenir les foulards en pince, paume des mains orientées vers le sol.

Le lancer s'effectue avec le poignet. Démarrer par la main non dominante qui permet d'éviter un automatisme qui met en difficulté le jongleur.

LES MASSUES :

La massue doit être tenue fermement dans la main au niveau de la bague (et donc proche de son centre de gravité) ce qui permet d'avoir un meilleur contrôle sur les rotations de celle-ci.

La massue doit être lancée avec un mouvement du coude. Vous devez éviter au maximum les mouvements du poignet. Tenez fermement une massue dans la main, puis placez-en une autre au-dessus d'elle, le corps décalé vers la gauche et le manche vers la droite. La massue que vous jetterez en premier sera celle du dessus. Cette prise peut être plus adaptée si vous voulez partir en flat directement.



LES ANNEAUX



J'attends que la balle arrive au sommet de sa trajectoire pour lancer la suivante :

Je ne suis pas pressé !!!!!

Je ne lance pas la balle trop haut :

Point haut juste au dessus de ma tête.

3 Je regarde toujours le point haut de la trajectoire :

e ne pense qu'au lancer, rattraper la balle se fait tout seul !

4 J'utilise les doigts pour jongler :

La balle ne touche ma paume qu'en position basse.

LES BALLEES

Conduites typiques

Les élèves jonglent parfois en avançant

ils lancent la première balle puis se donnent la deuxième de main à main

Quand je lance la balle, elle part vers l'arrière

Remédiation

- jongler face à un mur.
Lancer la balle bien verticalement lorsque la balle quitte mes mains, mes doigts sont orientés vers le haut

jongler en cascade à deux mains pour acquérir un automatisme au niveau de la gestuelle,
Disposer un obstacle (carton) qui sépare les deux mains et empêche les lancers de main à main
Les élèves travaillent à deux, l'un jongle et doit faire passer les balles dans des anneaux tenus à l'horizontale.

Mes mains ne doivent pas monter plus haut que mes épaules








EVOLUTION



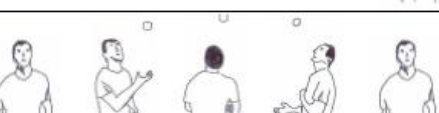





Un objet
2-3-4 Objets
En faisant rebondir avec ou sur une partie du corps
Avancer, tourner, faire une figure en jongler
A deux

Dépannage Jonglage balle

Questions ? problèmes	Analyse - causes possibles	Solutions et Repères à respecter
L'élève n'arrive pas à lancer la deuxième balle à hauteur des yeux, il la passe directement dans l'autre main par le bas. (souvent d'un seul côté, ça marche de l'autre côté)	De ce côté l'élève a créé un automatisme en jonglant de cette manière très souvent avant. Difficulté à commander les actions dissociées de ce côté	Faire travailler les élèves par 2 un qui regarde et conseil et on inverse 1. Le professeur ou quelqu'un d'autre reste à côté du jongleur et lui donne le moment où il faut lancer la balle ("là", ou "lance") 2. Un élève face au jongleur tient un cerceau, le jongleur doit faire passer les deux balles dans le cerceau. 3. Mettre deux élèves qui ont le même problème face à face en tenant un tapis de gymnastique debout entre leurs genoux
Je lance les deux balles en même temps ou presque		1. Compter en rythme 1- 2 de façon assez lente pour déterminer le moment des lancers 2. Travailler de la même façon mais avec les balles en colonnes 3. Bien lancer la deuxième balle quand la première arrive au sommet de sa trajectoire
Je n'arrive pas à lancer la troisième balle	1.L'élève est tellement soucieux de rattraper la balle qu'il en oublie de lancer la précédente 2.L'élève n'a pas replacé la 2 ^{ème} balle de départ (calée entre la paume et le petit doigt) dans le creux de sa main. 1. L'élève n'a pas intégré le déclencheur du lancer.	1. Penser à lancer la troisième balle plus qu'à rattraper la première (je dois d'abord lancer pour après rattraper) 2. Quand j'ai lancé la première balle, laisser redescendre l'autre balle qui est dans la même main bien dans la paume 3. Déclencheur du lancer, quand la balle commence à redescendre (ou hauteur des yeux à la descente sur lancers hauts), je lance la balle qui est dans la main de réception pour libérer la place et enchaîner le lancer suivant.
Je jongle à la verticale (toutes les balles lancées dans l'axe du corps) et vers l'avant => souvent collision et jonglage moins fluide et moins propice à préparer des figures Ou je jongle sans avancer mais en faisant un mouvement d'avant en arrière avec les balles	L'élève fonctionne en vision centrale et veut voir toutes ses balles pour les rattraper (légitime) L'élève lance ses balles très tard (obligé de les lancer avec un effet avant arrière pour éviter qu'elles partent devant.	1. essayer de voir les balles en vision périphérique 2. trajectoires paraboliques, en regardant la trajectoire montante de la balle, deviner où elle va arriver et la rattraper sans la regarder (travail à une puis deux balles) 3. Bien penser à lancer la balle quand la précédente est au sommet de sa trajectoire et pas quand elle est presque dans la main 4. Bien penser à croiser son jonglage (lancer au milieu - nombril, pour rattraper sur le côté)

JONGLER AVEC DES BALLEES.

Niveau	Exercices	Illustration	Comment faire pour réussir
1	Ascenseur (1 balle)		Lancer la balle d'une main verticalement et la rattraper de la même main.
1	Jongler en cascade (1 balle)		Lancer la balle en cloche pour la rattraper de l'autre main, puis changer de sens...
1	Douche autour du corps (1 balle)		Faire circuler la balle autour de son bassin en <u>la lançant</u> d'une main à l'autre, devant soi puis dans le dos et ainsi de suite. <u>Variable</u> : changer de sens.
1	Menottes (1 balle)		Les mains croisées : Lancer la balle en cloche pour la rattraper de l'autre main, puis changer de sens...
1	Passer derrière dos (1 balle)		Balle dans la main droite, passer la main dans le dos pour la lancer devant la main gauche et la rattraper de l'autre main.
2	Lancer derrière le dos (1 balle)		La main dans le dos, lancer la balle pour la rattraper devant soi de l'autre main.
2	Kick up (1 balle)		1) Laisser tomber la balle à terre. 2) La mettre sur son pied droit avec son pied gauche (ou inversement). 3) La lancer en l'air avec son pied pour la rattraper de la main.

Niveau	Exercices	Illustration	Comment faire pour réussir
2	Rebond sur le corps (1 balle)	Un exemple parmi d'autre : 	La balle dans la main droite ou gauche : la lancer pour la faire rebondir sur une partie de son corps (genoux, bras, tête...) avant de la rattraper de la même main. Réaliser 3 à 4 jongles de suite.
2	Cascade routine (1 balle)	Un exemple parmi d'autre : 	Lancer la balle en cloche, toucher une partie de son corps (tête, cuisse, applaudir...) puis la récupérer de l'autre main, et ainsi de suite...
2	Pirouette (1 balle)		Lancer la balle, faire un tour sur soi même puis la rattraper. <u>Conseil</u> : Regarder le plus longtemps possible la balle.
3	Rattraper derrière le dos (1 balle)		Lancer la balle dans son dos et la rattraper dans le dos avec son autre main.
3	Jongler à 2 balles en cascade		Jongler à 2 balles.
3	Ascenseur (2 balles)		Lancer la balle de la main gauche pour l'échanger avec celle de la main droite.
3	Fontaine surajoute (2 balles)		1) Lancer la balle de la main gauche. 2) Toucher avec la main gauche une partie de son corps (genou...) avant de rattraper la balle de la même main. 3) Puis faire la même chose de la main droite et ainsi de suite...
3	Douche autour du corps (2 balles)		Une balle dans chaque main : 1) Lancer une balle en cloche vers l'autre main. 2) Faire passer la 2 ^{ème} balle dans le dos d'une main à l'autre. 3) Rattraper la 1 ^{ère} balle lancée, avec sa main « libre ».

4	Cascade couché (2 balles)		Allongé sur le dos, jongler en cascade à 2 balles.
---	---------------------------	--	--

Niveau	Exercices	Illustration	Comment faire pour réussir
3	Ascenseur à une main (2 balles).		Jongler à 2 balles avec une seule main.
3	Cascade mains croisées (2 balles)		1) Lancer la balle de la main droite, vers l'autre main. 2) Lancer la 2 ^{ème} balle sur sa droite, en croisant les mains. 3) Décroiser les mains pour rattraper la 1 ^{ère} puis la 2 ^{ème} balle.
4	Petit train (3 balles).		Faire rouler les balles à terre. Enlever celle qui est en tête pour la remettre derrière et ainsi de suite...
4	Ascenseur (3 balles)		Jongler à 3 balles : les 3 balles doivent avoir une trajectoire verticale.
4	Griffe (2 balles)		Jongler à 2 balles en cascade avec les paumes de mains toujours orientées vers le sol.
4	Cascade couché (2 balles)		Allongé sur le dos, jongler en cascade à 2 balles.
4	Jonglage en cascade (3 balles).		Jongler à 3 balles
4	Ascenseur une main (3 balles)		Jongler à 3 balles à une seule main. Astuce : Il faut lancer rapidement et régulièrement les balles pour réussir.

LES ARRETS

Ajoute 1 à 2 niveaux à ce que tu sais faire :
 dos de la main : + 1 pt.
 Epaule, bras, pied : + 2 pts.

Le dos de la main

Tu attrapes l'une de tes balles en la tenant entre l'index et le médium lorsqu'elle se trouve à mi-chemin de sa trajectoire.

Autre variante :
 Tu fais semblant de faire tomber l'une de tes balles. Tu t'accroupis au dernier moment et tu la rattrapes entre tes deux doigts ouverts. Effet garanti sur le public !

L'épaule

Lance ta balle sur ton épaule et bloque la entre ton coup et ton menton.

Tes genoux doivent être souples. Tu rattrapes la balle sur le dessus de ton pied.

Le bras

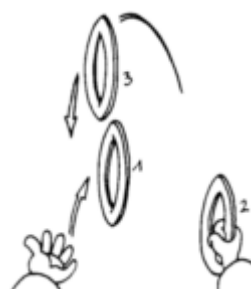
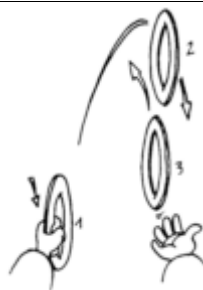
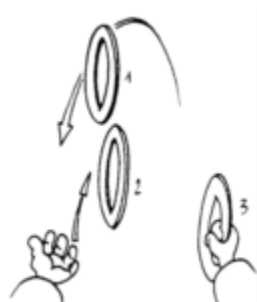
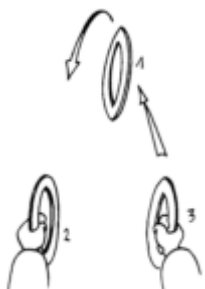
Tends ton bras. Bloque ta balle à l'intérieur de ton avant-bras.

Le pied

A toi d'imaginer des arrêts avec d'autres parties de ton corps !!!
 Sur la nuque, dans la bouche ...etc.

15

ANNEAUX



FOULARDS



MASSUES

Niveau 1

- 1/ Je lance la massue et lui fais faire un demi-tour pour la rattraper avec la même main (droite).
- 2/ Je lance la massue et lui fais faire un demi-tour pour la rattraper dans la même main (gauche).
- 3/ Je lance la massue et lui fais faire un tour pour la rattraper avec la même main (droite).
- 4/ Je lance la massue et lui fais faire un tour pour la rattraper dans la même main (gauche).
- 5/ Je lance la massue de la main droite, je lui fais faire un tour et la rattrape de la main gauche.
- 6/ Je lance la massue de la main gauche, je lui fais faire un tour et la rattrape de la main droite.
- 7/ J'ai une massue dans chaque main :
 - a/ Je lance les deux massues en même temps, et je leur fais faire un demi-tour dans chaque main.
 - b/ Je lance les deux massues en même temps et je leur fais faire un tour dans chaque main.

Niveau 2

- Avec deux massues.**
- 8/ Je lance la 1ère massue d'une main, puis la deuxième de l'autre main, en leur faisant faire un tour pour les rattraper dans les mains opposées.
 - 9/ Je jongle avec deux massues en enchaînant ces actions pendant 10 secondes.

Niveau 3

- Avec trois massues pendant plus de 10 secondes.**
- 10/ Même procédures que les anneaux avec tour complet des massues.
 - 11/ Je jongle avec trois

A deux :

JONGLAGE



ASSIETTES CHINOISES

Echange d'une assiette
Echange en lancer de 2 Assiettes

ROLLA BOLLA

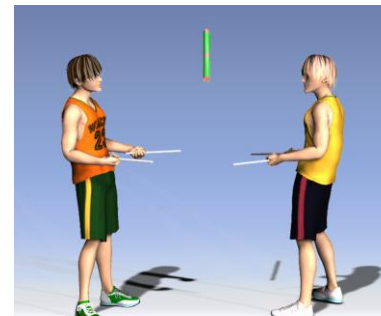
Passer entre les jambes
Passer entre les jambes en roulade
2 sur la planche

TONNEAU/BOULE

Monter à deux

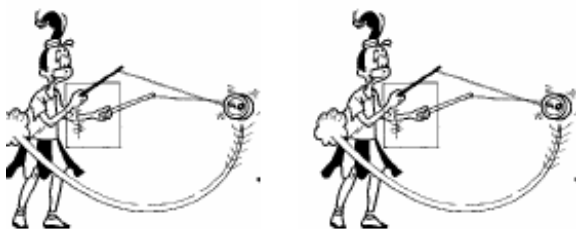


BATON DU DIABLE



DIABOLO

Figures en simultané ou en cascade



Commencer par des accélérations roulées ou lancées en rythme.

Travailler un enchaînement et essayer de le réaliser en simultané.

Le voyage

An illustration showing four people in a line, each holding a diabolo. Arrows indicate the direction of the diabolo being passed from one person to the next in a sequence.



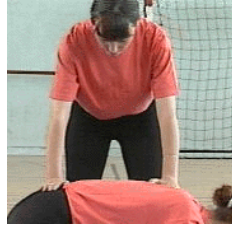
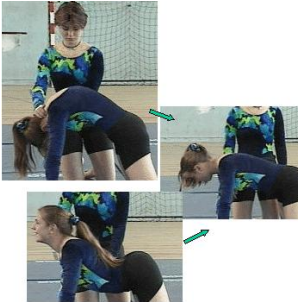



Avec 1 seul diabolo au départ pour tout le groupe.
Transmettre le diabolo en le lançant.
Augmenter le nombre de diabolos si tout va bien.

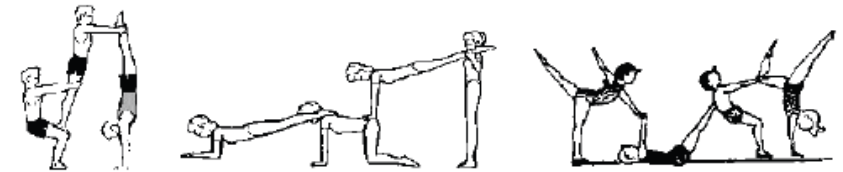
Les passes croisées

An illustration showing two people performing a diabolo trick. One person is on the left, one on the right. They are passing the diabolo in a way that their lines cross, forming a large arch over the diabolo.An illustration showing five people in a line, each holding a diabolo. They are performing a trick where the diabolo is suspended in the air between them, with lines forming a large arch over the diabolo.

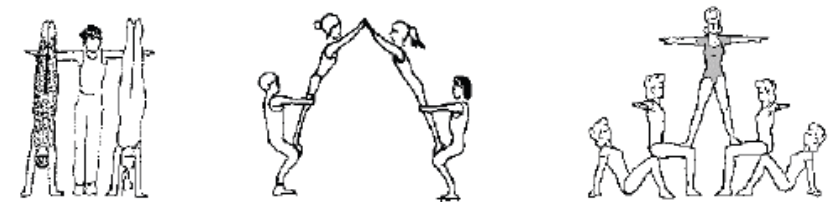
Attention au sens de rotation:
Droitier : sens inverse des aiguilles d'une montre.
Gaucher : Sens des aiguilles d'une montre.
Droitier ou gauchers = côte à côte
Droitier et gaucher = face à face

Les différentes sortes de figures

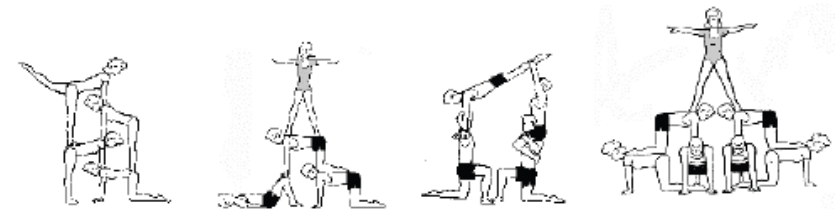
<p>Main sur bas du dos</p>		<p>Mains sur épaules (Epaules au dessus des mains, coudes verrouillés : les mains regardent devant)</p>	
<p>Mains sur épaule et bassin</p>		<p>ni dos rond, ni dos creux... dos plat</p>	
<p>Genoux vertical des chevilles</p>			



Les figures en chaînes



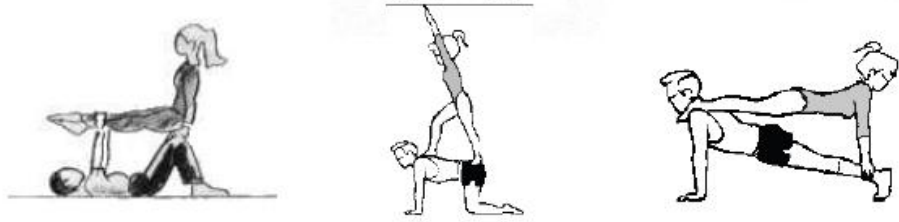
Les figures en miroir ou symétriques



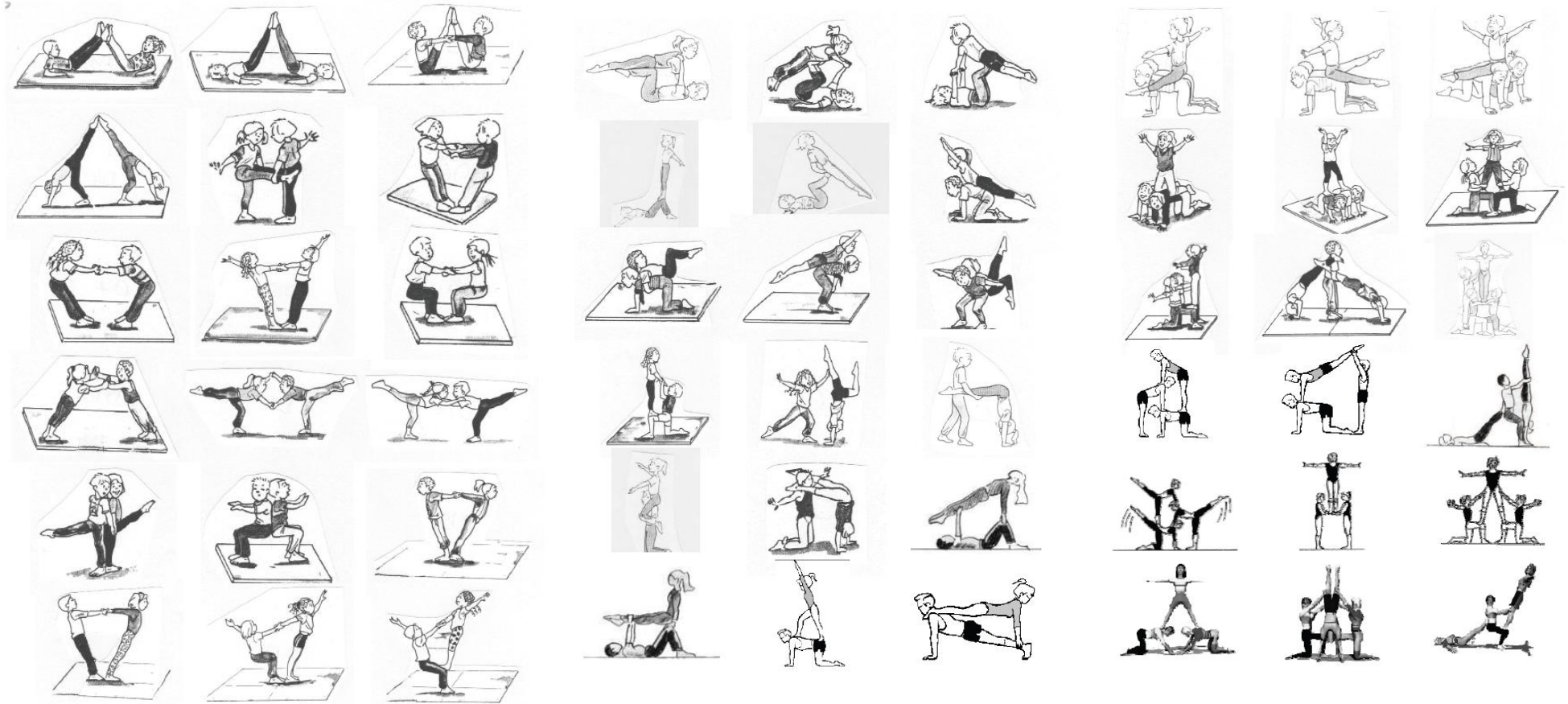
Les figures en pyramides



Les figures dynamiques



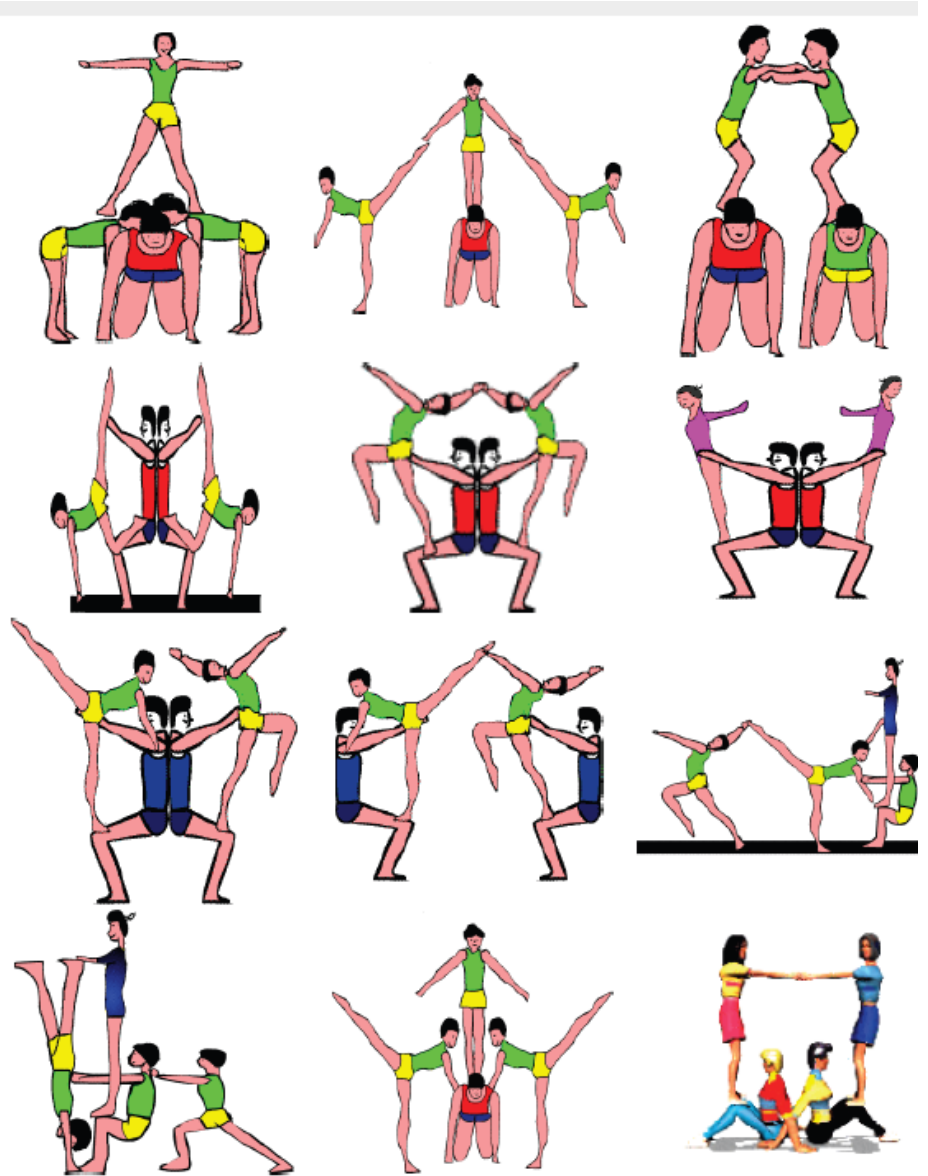
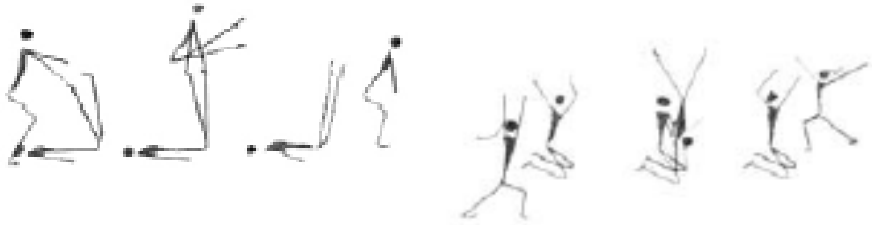
NIVEAU 1







DUOS DYNAMIQUES



1, 2, 3 SOLEIL

OBJECTIFS

Se déplacer sur une boule

BUT - CRITERES DE REUSSITE

Arriver le premier au meneur.

Maîtriser la vitesse de déplacement de l'engin.

ORGANISATION

Matériel : 2 boules, 5- 7 élèves

Organisation de la classe : En groupe de 3
1 équilibriste, 1 ou 2 pareurs



Jeu traditionnel « 1,2,3 soleil ! »

- 1 meneur face au mur qui tourne le dos aux élèves. Il compte 1, 2,...

- Les élèves sont en équilibre sur une boule en ligne à 5-10 m du meneur. Boule entre 2

CONSIGNES

- Les équilibristes avancent pendant que le meneur compte.
- Lorsque le compteur a fini de compter, il se retourne. Les joueurs qui ne sont pas immobilisés sont pénalisés : retour au départ, recul de 2 m ou 1 point de pénalité.
- Les petits mouvements de pieds sont autorisés.
- Le joueur qui arrive le premier remplace le meneur.
- il vaut mieux avancer doucement et maîtriser son engin. Ne pas se précipiter.
- L'élève qui a 4 points de pénalité remplace le meneur.

VARIABLES

Ajouter ou retirer des pareurs
Jongler en même temps...

LE CHAT PERCHE

OBJECTIFS

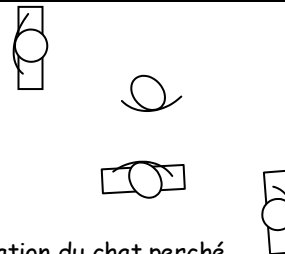
S'équilibrer sur la planche

BUT - CRITERES DE REUSSITE

Ne pas être chat.

- Rester en équilibre 10 secondes sans toucher le sol

ORGANISATION



Matériel : 1 rolla par élève

Organisation de la classe : Ateliers de 4 à 6

Adaptation du chat perché.

- Lorsque le meneur dit « chat », tous les joueurs doivent être équilibrés, perchés pendant 10 secondes.

- Si une planche touche le sol pendant les 10 secondes, le

CONSIGNES

- Replacer le milieu de la planche sur le rouleau avant de monter dessus.
- Rester avec les jambes fléchies pour être stable.
- Fixer un repère loin devant soi.

VARIABLES

+ : Changer de perchoir entre chaque séquence de jeu.
Jongler

-: Ajouter un rail pour plus de stabilité
Aide d'un pareur sur 5 secondes

LA RONDE	
OBJECTIFS	
Maîtriser des lancers simples et des rattraper	
BUT - CRITERES DE REUSSITE	
<p>S'échanger des objets avec tous les joueurs sans les faire tomber. La balle est lancée en cloche en visant les mains du partenaire. Les joueurs ne bougent pas pour rattraper la balle.</p>	
ORGANISATION	
	<p><u>Matériel</u> : Quatre engins par groupe <u>Organisation de la classe</u> : Classe entière (ou 2, 3 groupes). Un grand cercle délimité par des plots 10-13 m.</p>
CONSIGNES	
<ul style="list-style-type: none"> - Lancer en cloche au joueur qui fait face ; celui-ci renvoie au joueur à côté (à gauche du lanceur). L'engin doit transiter par tous les joueurs avant de revenir au point de départ. - Le meneur introduit progressivement des balles supplémentaires lorsque la rotation des balles déjà en jeu s'effectue sans difficulté et sans chute. - Quand une balle tombe à terre, il faut la récupérer rapidement pour ne pas 	
VARIABLES	
<ul style="list-style-type: none"> - Varier le type d'engins, la forme, et le nombre des engins. - Augmenter la distance entre les joueurs : possibilité de matérialiser la place des joueurs avec des cerceaux. - Rattraper d'une main, lancer d'une autre. - Lancer d'une manière particulière : sous la jambe, sous le coude... 	

LES COWBOYS	
OBJECTIFS	
Jongler en continuité	
BUT - CRITERES DE REUSSITE	
Jongler le plus longtemps possible sans faire chuter les balles.	
DISPOSITIF	
	<p><u>Matériel</u> : 2 balles par élèves <u>Organisation de la classe</u> : Ateliers de 4 à 6</p> <p>Réaliser à deux un pastiche de duel.</p> <ul style="list-style-type: none"> - partir dos à dos, s'écarter de dix pas (avec ou sans jonglage) et jongler le plus longtemps possible après s'être retourné. - La chute d'une balle signifie la perte du duel (1 point pour l'adversaire)
CONSIGNES	
<ul style="list-style-type: none"> - Chaque joueur utilise le nombre de balles adapté à ses compétences. - Le jongleur adopte la position du cow-boy (jambes écartées, bassin en rétroversion), avec les mains qui regardent l'une vers l'autre. - Le lancer de balle s'effectue lorsque la précédente passe devant les yeux. - Démarrer par la main non dominante (permet d'éviter automatisme qui met en difficulté le jongleur) 	
VARIABLES	
<p>Duel avec une balle, 2 foulards, des anneaux.... Duel avec 3 balles</p>	

<h1>LE MIROIR</h1>	
OBJECTIFS	
Réaliser des figures à 1, 2 ou 3 balles	
BUT - CRITERES DE REUSSITE	
Meneur : réaliser différentes figures. Miroir : imiter les figures de l'autres.	
DISPOSITIF	
<p style="text-align: right;"><u>Organisation de la classe</u> : W par 2. <u>Matériel</u> : 3 balles par élèves.</p> <p>Les 2 élèves sont face à face. Un des jongleurs répète et imite l'autre. Changement de rôle après 3 figures.</p> <p><u>Remarque</u> : il est nécessaire de connaître différentes figures pour les proposer à l'imitation.</p>	
CONSIGNES	
Imitations de figures au niveau spatial : exemple 1 balle → rebond au sol, contre le mur, lancer sous le bras	
VARIABLES	
- 1 point pour le meneur s'il réalise des figures non imitables dans le miroir	

<h1>L'EMPILEMENT</h1>	
OBJECTIFS	
Lancer, rattraper et relancer le bâton.	
BUT - CRITERES DE REUSSITE	
Ne pas faire tomber le bâton. - Meilleure équipe sur 10 échanges de 3 bâtons.	
DISPOSITIF	
<p style="text-align: right;"><u>Matériel</u> : W par 2. 2 à 3 doublette par atelier. <u>Organisation de la classe</u> : 2 baguettes par élèves, 2 ou 3 bâtons par doublette.</p> <p>- Les 2 élèves sont face à face. Le lanceur envoie successivement les 2, 3 bâtons à son partenaire qui les réceptionne et les empile. - Inverser ensuite les rôles. - 1 point si le bâton est réceptionné sans chute.</p>	
CONSIGNES	
- Le lanceur accompagne son lancer avec les 2 baguettes maintenues parallèles et horizontales. - Le réceptionneur va à la rencontre du bâton avec ses 2 baguettes pour l'amortir.	
VARIABLES	
Avec une baguette par joueur et un bâton	

LES PLOTS MUSICAUX

OBJECTIFS

Jongler en se déplaçant

BUT - CRITERES DE REUSSITE

Se placer sur un plot en jonglant.

- Ne pas s'arrêter.

DISPOSITIF

Matériel : 1,2,3 balles par élèves.

- 1plot par élève.

Organisation de la classe

:

- Ateliers de 6-8 élèves.
- plots placés en cercle.

Principe des chaises musicales.

CONSIGNES

- Les élèves se déplacent en jonglant avec un support sonore.
- A l'arrêt de la musique, chaque jongleur doit se placer sur un plot.
- A chaque nouvelle séquence de jeu, un plot est supprimé.
- Le joueur sans plot est éliminé.
- Récupérer vite ses balles lors d'une chute pour pouvoir se déplacer.

VARIABLES

- Imposer des figures de jonglages.
- Réaliser des déplacements en suivant le rythme musical.
- remplacer les plots par des chaises, et s'asseoir à l'arrêt de la musique.

LE MANCHO

OBJECTIFS

JONGLER EN DUO

BUT - CRITERES DE REUSSITE

Jongler à deux le plus longtemps possible.

- Ne pas se déplacer
- réaliser des enchaînements longs et fluides.

DISPOSITIF

Matériel : 3 balles par élèves

Organisation de la classe :

- Par 2, côte à côte

- Par 2, côte à côte, épaule contre épaule.
- Jongler en utilisant une seule main, la droite pour le jongleur de droite, la gauche pour le joueur de gauche : 2 mains et 2 têtes.

CONSIGNES

- Chaque jongleur envoie la balle dans la main de son partenaire sans que celui-ci ne soit obligé d'aller la chercher.

VARIABLES

- Possibilité de jongler avec deux balles.

LES ARTS DU CIRQUE : le jeu d'acteur

NIVEAU	1	2	3	4
ACTEUR	<ul style="list-style-type: none"> - joue avec les différents supports mis à sa disposition. - débute (termine) son numéro sans entrer sur piste (sortir) ni saluer. - exécute son numéro sans prendre en compte un thème support au jeu d'acteur. - ne s'occupe pas de sa position par rapport au public, ignore ou redoute les spectateurs. 	<ul style="list-style-type: none"> - organise une composition simple avec un début, un milieu et une fin. - débute (termine) son numéro sans entrer sur piste (sortir) mais salue son public. - développe son numéro sur un thème peu ou pas perceptible par le public. - accepte son passage devant les autres. 	<ul style="list-style-type: none"> - construit une composition qui vise à produire un effet chez le spectateur. (rires...) - opère des choix de prestation en fonction de ses attirances et de ses capacités. - débute (termine) son numéro avec une entrée (sortie) de piste. - développe son numéro autour d'un thème clair et compréhensible par le public. - accepte de s'engager physiquement et mentalement pour servir la prestation. - prend en compte le public. 	<ul style="list-style-type: none"> - construit un projet, seul ou en groupe et en assume la mise en scène. - opère des choix moteurs cohérents et originaux par rapport à l'univers souhaité. - développe son numéro autour d'un thème qui fait réagir le public. (rires...) - affirme fait évoluer son jeu par rapport à sa personnalité et à l'univers suggéré. - joue avec le public, fait participer les spectateurs.
ACCESSOIRES ET SUPPORT MUSICAL	<ul style="list-style-type: none"> - pas d'accessoires ni de support musical. 	<ul style="list-style-type: none"> - l'utilisation d'accessoires ou d'un support musical n'apporte rien au numéro. 	<ul style="list-style-type: none"> - l'utilisation d'accessoires ou d'un support musical s'intègre au numéro. 	<ul style="list-style-type: none"> - l'utilisation d'accessoires ou d'un support musical met en cohérence le jeu d'acteur et la technique circassienne.
SPECTATEUR	<ul style="list-style-type: none"> - ne respecte ni la production ni les acteurs. 	<ul style="list-style-type: none"> - respecte la production des autres - émet des avis subjectifs. 	<ul style="list-style-type: none"> - analyse une composition à partir de critères dégagés par le groupe et connus de tous 	<ul style="list-style-type: none"> - regarde de manière critique et est capable d'analyser les productions en fonction des composantes spécifiques de l'activité.

SITUATIONS JEU D ACTEUR

Des jeux de mime

des animaux : âne, souris, écureuil, chat, oiseau, chèvre, poulain, roquet, animal fantastique...
des personnages : jardinier, musicien, footballeur, clown, photographe, chanteur, sorcière, cosmonaute, robot, Don Quichotte, gros, mince, grand, petit...
des actions : jeter, frapper, escalader, glisser, ramper, porter, bercer, galoper, frémir, reculer, virevolter, trépigner, rouler, soulever, consoler, donner, rencontrer, se brûler, se cacher, se pavaner, naître, éclore...
la nature, les éléments : arbres, plantes, feuilles mortes, soleil, nuit, vent, tempête, nuages, eau, mer, torrent, verglas, neige, pluie, feu, terre, air...
le monde environnant : village, rue, métiers, gare, sports, cinéma, grand magasin, cirque, fête foraine, zoo...
les émotions : tristesse, joie, colère, calme, cruauté, générosité, concentration, dispersion, révolte, curiosité, triomphe, hésitation, silencieux, bavard, sournois, furtif...
les âges de la vie : bébé, vieillard, homme, femme, maman...
des oppositions : rapide, lent ; raide, souple ; fort, faible ; propre, sale...

Des jeux de découverte du corps : jeu de manipulation du corps :

dire avec les mains, mon visage parle, le culbuto, le marteau et le clou, les statues (départ couché, de côté, à plat ventre, assis, à genoux, debout...), les poupées rigides ou molles, l'écrivoire (dos), la marionnette, ...
jeu de contact : la double descente, se déplacer debout face à face les doigts de pieds se touchant, idem de dos, en position assise, allongée ; le banc de poissons...
jeu du miroir : gestes mais aussi déplacements.
jeu d'écho : reproduire les gestes ou déplacements de l'autre en différé.
des jeux de reconnaissance tactile : la moitié des élèves aveugles doivent reconnaître ceux qu'ils rencontrent en ne touchant que leur visage ou leur mains.

Des jeux d'aveugles :

le jeu du guide.
le jeu de l'aveugle appelé par un instrument de musique ou des sons (hadjibadji), la mère et ses petits...
A partir du centre de la salle, évaluer la distance jusqu'au mur, fermer les yeux et avancer.

Des jeux de communication écrite ou graphique :

reproduire les postures ou déplacements écrits ou dessinés par un camarade.

Des jeux d'imagination : s'exprimer dans un espace imaginaire, à travers une situation imaginaire

A partir d'une histoire, d'une musique suggestive, d'un conte, d'un poème, recréer les personnages, leurs actions, leurs parcours, ce qui leur arrive.
une rencontre par hasard ou prévue, où les protagonistes sont contents ou mécontents de se voir ; l'autre est en retard...
la machine à transformer : de triste à souriante...

Des jeux faisant appel à l'énergie :

développer ses réflexes dans des exercices de mobilité ou d'immobilité, de ralentissement du mouvement ou de son accélération.

le gonfleur de ballon,

la pieuvre : se déplacer à partir d'un membre qui s'étend le plus loin possible ; se regrouper autour de ce point et recommencer.

le magnétoscope : une scène mimée par les enfants a été virtuellement enregistrée ; le maître la repasse en utilisant les fonctions arrêt sur image, ralenti, accéléré, retour en arrière...

Des jeux d'ombre ou de lumière :

reconnaissance des autres par leur silhouette,
modification des images du corps par agrandissement, rétrécissement, par superposition avec celle des autres ou avec une image projetée,
transformation par l'utilisation de matériaux et d'accessoires, par déplacement de la source lumineuse.
une ombre qui fait peur, qui fait rire...

Des jeux avec matériel :

jouer dans un espace défini avec un déplacement, un temps d'immobilité, une action haute, une action proche du sol.

détournement d'objets : carton = trésor...

avec des masques,

avec des marionnettes,

en jonglant avec des balles, des anneaux, des foulards, mais aussi des chapeaux, des assiettes...

Des créations :

une prestation avec trois verbes d'actions et trois variables : grand, petit, vite, lent, ligne droite, ligne courbe...

une prestation à plusieurs avec un début, une fin, des entrées, des sorties, un solo, un module gestuel commun, des diagonales, des passages au sol, des rencontres...

un conte musical, les fables de La fontaine...

la construction d'une maison ou de tout autre objet à deux maçons, avec des briques imaginaires ; une fois terminée, la maison est Montrée à des visiteurs

