Règlement : Cirque

Bibliothèque BRK-EPS

Respecter les règles de sécurité et d'exécution pour garantir une pratique fluide, artistique et sans risque dans les disciplines circassiennes.

Règles Générales de Sécurité

Échauffement Obligatoire

Chaque séance doit commencer par un échauffement complet pour préparer le corps aux efforts physiques et limiter les risques de blessures.

Vérification du Matériel

Tout matériel utilisé (tissus aériens, trapèze, jonglerie, etc.) doit être vérifié avant utilisation pour éviter les accidents.

Présence d'un Pareur

Un pareur doit être présent lors des exercices à risque, notamment en aérien ou en acrobaties.

Utilisation d'un Sol Adapté

Les exercices doivent être réalisés sur un tapis sécurisé ou un sol adapté pour amortir les chutes.

Règles en Jonglerie

Maîtrise Progressive

Les exercices doivent être adaptés au niveau du pratiquant, en commençant par un faible nombre d'objets avant d'augmenter la difficulté.

Gestion de l'Espace

Un espace suffisant doit être respecté entre les jongleurs pour éviter les collisions.

Utilisation d'Objets Sécurisés

Les balles, massues et anneaux doivent être adaptés à l'apprentissage pour éviter les blessures.

Contrôle et Précision

Les gestes doivent être précis et maîtrisés avant d'introduire de nouveaux éléments ou des figures complexes.

Règles en Acrobaties au Sol

Respect des Progressions

Ne pas tenter d'enchaînements avancés sans maîtriser les bases pour limiter les risques de chutes.

Utilisation d’un Pareur

Un partenaire doit être prêt à sécuriser l’exécutant lors des figures acrobatiques complexes.

Coordination et Maîtrise du Corps

Les figures doivent être réalisées avec un bon contrôle du corps pour éviter les déséquilibres.

Chutes Sécurisées

Apprendre à chuter correctement pour minimiser l’impact et éviter les blessures.

Règles en Aérien (Trapèze, Tissus, Cerceau)

Installation et Vérification du Matériel

Le matériel doit être solidement fixé et testé avant chaque utilisation.

Utilisation de Systèmes de Sécurité

Des harnais ou des filets doivent être utilisés pour les figures les plus risquées.

Maîtrise des Prises

Les figures doivent être réalisées avec des prises solides et bien positionnées.

Utilisation de Tapis de Sécurité

Un tapis de réception doit être placé sous la zone d’exécution en cas de chute.

Règles en Équilibre (Monocycle, Fil, Boul)

Apprentissage Progressif

Commencer par des exercices simples avant de tenter des figures avancées.

Utilisation d’Aides

Un support peut être utilisé au début pour aider à trouver l’équilibre.

Posture et Contrôle du Corps

Garder le dos droit et répartir le poids de manière équilibrée.

Gestion de la Peur et de la Confiance

Travailler la confiance en soi pour améliorer la maîtrise des figures d’équilibre.

Règles en Mise en Scène et Expression Artistique

Interprétation et Expression

Utiliser des expressions corporelles et faciales pour enrichir la performance.

Cohésion et Synchronisation

Si le numéro est collectif, assurer une bonne coordination entre les participants.

Respect du Rythme et de la Musique

Adapter les mouvements à la musique pour renforcer l'impact visuel.

Utilisation de l'Espace Scénique

Varier les déplacements et utiliser toute la scène pour captiver le public.

Infractions et Sanctions

Non-Respect des Consignes de Sécurité

Toute mise en danger volontaire peut entraîner une exclusion de l'activité.

Utilisation Incorrecte du Matériel

Le non-respect des consignes d'utilisation du matériel entraîne une interdiction temporaire d'accès.

Comportement Dangereux

Tout acte mettant en danger un participant peut mener à une sanction disciplinaire.

Manque de Respect envers les Partenaires

Tout manque de respect ou non-coopération avec un partenaire peut entraîner une disqualification.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.