Gestes techniques : Cirque

Bibliothèque BRK-EPS

Découvrir, maîtriser et enchaîner différentes disciplines du cirque : jonglerie, équilibre, acrobaties, expression et créativité.

Préparation et sécurité

Échauffement spécifique

Préparer le corps à la manipulation et à l'équilibre.

1. Mobilisation des poignets, épaules, chevilles, hanches.
2. Étirements dynamiques (sautillements, torsions de tronc).
3. Éveil corporel ludique (jeux moteurs).

Installation du matériel

Vérifier l'espace, le matériel et l'environnement.

1. S'assurer de la stabilité du sol, du tapis ou de la scène.
2. Mettre à disposition balles, diabolos, cerceaux, objets d'équilibre.
3. Prévoir une zone de réception sans danger.

Jonglerie et manipulation

Jonglage à balles

Apprendre la coordination œil-main et le rythme.

1. Lancer/rattraper une puis deux balles.
2. Passer à l'enchaînement à trois balles (cascade simple).
3. Variation de rythmes, de hauteurs et d'objets.

Manipulation d'objets (foulard, diabolo, cerceau)

Gestion de la vitesse et de la précision.

1. Faire tourner/manier le cerceau autour du corps.
2. Lancer/rattraper le diabolo sur la ficelle.
3. Manipuler le foulard en jouant avec sa chute lente.

Équilibre et acrobaties

Équilibres sur objets

Monter et tenir sur boule, rouleau américain, fil ou monocycle.

1. Monter prudemment sur l'objet, recherche d'équilibre.
2. Trouver un point fixe du regard.
3. Tenir la posture plusieurs secondes, mains prêtes à parer.

Figures acrobatiques simples

Rondades, roulades, pyramides humaines.

1. Position de départ maîtrisée (squat, assis, planche).
2. Mobilisation du tronc pour les roulades avant/arrière.
3. Entraînement en groupe pour pyramides (base/voltige).

Créativité, expression scénique

Mise en scène et expression

Jouer un personnage, improviser, créer un numéro.

1. Travail du mime, de la gestuelle.
2. Improvisation sur musique, accessoires.
3. Création collective de petits numéros ou histoires.

Répétition et représentation

S'entraîner à présenter devant un public.

1. Répétition des enchaînements.
2. Gestion du trac, du regard, de la voix.
3. Restitution devant le groupe ou en public élargi.

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