

# ATELIERS CIRQUE

## DOSSIER PEDAGOGIQUE

### Sommaire du dossier :

- Du cirque mais pourquoi ? Page 1
- Type d'ateliers. L'intervenant, Page 2
- Le projet pédagogique expliqué, Page 3
- Déroulement d'un atelier type, Page 6
- Matériel mis à disposition et dispositif de sécurité, Page 7
- Rendu final, Page 8
- Contacts, Page 9



## Du cirque ? Mais pourquoi ?

- \* Parce que le cirque est à la fois une discipline sportive, artistique et sociale.
- \* Parce que la multitude des activités circassiennes en font un outil éducatif unique où tout un chacun peut trouver son bonheur.
- \* Parce que le cirque c'est s'exercer à l'adresse, à la coordination, et à l'équilibre; c'est la rencontre avec son propre corps et ses capacités physiques.
- \* Parce que le cirque c'est l'audace, la prise de risque contrôlée et la persévérance; c'est l'occasion de renforcer l'autonomie et la confiance en soi.
- \* Parce que le cirque c'est la patience, l'écoute et l'observation; ce sont des situations extraordinaires vécues en groupe, avec les autres dans un contexte ludique mais exigeant.



## Du cirque ?

## Mais pourquoi ?

Parce que le cirque ça fait rêver !

## Différents types d'interventions :

**Découverte** : Un atelier unique et ponctuel

**Suivit**: Une séance par semaine de deux ou trois heures sur un mois, un trimestre ou une année scolaire.

**Intensif** : Trois ateliers rapprochés sur deux ou trois jours (par exemple un week-end)

**Stage** : Cinq sessions sur une semaine avec possibilité de monter un spectacle qui sera présenté en fin de semaine.

Ces formules sont des propositions ;  
elles restent modifiables et adaptables à vos besoins.

## L' intervenant :

L'intervenante Chloé Sallustro est artiste circassienne diplômée de l'École de Cirque Rogelio Rivel (Catalogne, Espagne).

Elle est titulaire du diplôme de Monitor Infanter y Juvenil délivré par la Direction Générale de la Jeunesse de Catalogne et est agréée auprès de l'inspection Académique de la Drôme.

Elle intervient depuis plusieurs années auprès des mairies, écoles, centre de loisirs, etc pour des interventions cirque à destination d'un public varié.

Par ailleurs elle est comédienne/circassienne (funambule) pour la compagnie RUMBAM.



# Le Projet Cirque en générale

Ces ateliers sont basés sur un apprentissage ludique. **Les arts du cirque y sont enseignés comme un outils pédagogiques au service de l'épanouissement de la personne.** Il ne s'agit pas de faire des participants des artistes d'élites ou des sportifs de haut niveau ; il s'agit plutôt de les confronter à un art exigeant mais fabuleux où l'on exerce à la fois la force, la souplesse et la coordination mais aussi l'estime de soi , l'imagination et la coopération.

Les bénéfices pédagogiques engendrés par le cirque sont multiples, car les participants y mobilisent à la fois des ressources moteurs, intellectuelles et relationnelles.

## D'un point de vue moteur...

Le cirque est avant tout une activité sportive qui, dans son essence, cherche l'exploit, la prouesse, une expression physique extraordinaire. Et pour ce faire cette discipline sollicite chez ses acteurs toutes les possibilités du corps.

En effet il s'agira de passer d'une motricité ordinaire du bipède terrien à une motricité inhabituelle :

- de plus en plus renversée, tournée, en mouvement remettant en cause l'équilibre traditionnel
- avec ou sans l'utilisation d'objets divers posant des problèmes de coordination et de dissociation segmentaire, d'équilibre, de souplesse, d'adresse...
- de construire une motricité symbolique, en vue d'une communication à autrui (spectateurs, pairs) permettant une maîtrise progressive des émotions.

Mais il s'agira aussi de travailler en conscience. L'outil principal du circassien c'est son corps, il doit donc en prendre soin. Dans ces ateliers on en profite pour mettre des mots sur des parties du corps, comprendre comment il marche pour le faire fonctionner sans souffrance, on conscientise son mouvement pour gagner en précision ; on apprend à respirer, à s'étirer, à s'écouter.

Quoiqu'il en soit on observera la progression technique de chaque participant sans la juger. Il est intéressant que chacun se rende compte des ses habilités et de ses propres limites ; tout participant se verra guidé et animé dans son envie de progrès technique mais sans pression et en fonction de ses capacités.

En résumé, les ressources physiques utilisées sont :

- Dynamisme d'action et vitesse de réaction.
- Force et résistance
- Souplesse.
- Coordination et dissociation segmentaire.
- Adaptation du système cardio-vasculaire aux efforts variés.
- Techniques respiratoires et de relâchement .

## D'un point de vue informationnel...

Comme dit plus haut les ressources nécessaires au cirque sont multiples, et notamment cognitives. Ce qui relève de l'adresse, de la coordination des mouvements (entre mon bras droit qui lance et le gauche qui rattrape par exemple) sollicite chez le participant un réel effort intellectuel qu'il sera amené à conscientiser.

Perceptions sonores, visuelles, kinesthésiques.

Équilibre, maîtrise des déséquilibres.

Vitesse d'organisation perceptive et sélection pertinente de réponses.

Mode de pensée divergente et pouvoir de symbolisation

Anticipation et mémorisation.



## D'un point de vue émotionnel et relationnel

Le cirque est une discipline formidable car elle propose aux participants une rencontre avec eux même. En effet on stimule chez les cirassiens d'abord la patience et la capacité de frustration. Mais surtout l'auto-estime et la possibilité «d'aller plus loin ». Les élèves se verront tous confrontés à des échecs et des réussites, ils devront apprendre à accepter leurs failles physiques pour mieux y remédier. En travaillant l'équilibre on travaille aussi la chute, apprendre à tomber, l'accepter pour remonter de plus belle. On apprend à se surpasser et à auto-valoriser ses propres réussites.

Cette rencontre est aussi purement physique car dans le cirque on découvre son corps, et aussi celui de l'autre ; et cela parfois dans des mouvements qui, selon l'âge des participants, peuvent être vécu comme « gênant » (il faut toucher l'autre dans les parades, il faut bouger les hanches pour chauffer le bassin, attraper son pied pour étirer la jambe...) et pourtant au cirque bien souvent les enfants acceptent de remettre en cause leurs gênes à ce niveau car cette fois c'est tout le groupe qui bouge ainsi et pour un profit commun !

D'un point de vue social il y a une solidarité obligatoire qui développe des réflexes d'entraide. Chaque élève œuvre pour la réussite d'un projet collectif. Nous apprendrons à nous aider l'un l'autre, à tenir « une parade » à un compagnon qui veut effectuer une acrobatie. Nous observerons l'importance de savoir parer l'autre afin de mieux comprendre le mouvement. Nous prendrons aussi des temps pour se masser les uns les autres, pour réveiller ou détendre le corps d'un compagnon. On ne cherche pas à animer la compétition, il ne s'agit pas de faire mieux que les autres mais de faire mieux que soi-même.

D'autre part il faudra aussi apprendre à prendre soin ensemble du matériel et à le partager.

En résumé :

- Contrôle de soi et de ses émotions.
- Auto-évaluation, estime et surpassement de soi même
- Maîtrise de l'appréhension et de la peur
- Pouvoir de communications verbales et corporelles.
- Écoute et attention envers les autres.

# Déroulement d'un atelier « type »

## Échauffement - 10min

Dans un premier temps on formera un cercle qui sera l'espace de l'échauffement. Il s'agit de préparer les différentes parties du corps qui vont être sollicitées par l'activité.

On commencera rituellement toutes les sessions par un « réveil des articulations », temps où chacune des articulations indispensables seront nommées et sollicitées en dissociation avec le reste du corps.

## Préambule - 10 min

L'échauffement se poursuit ensuite par l'intermédiaire de jeux artistiques variés où on réveillera les capacités musculaires, le rythme cardiaque, on chauffera le corps tout en sollicitant l'imaginaire, la capacité d'écoute et la part créative des enfants.

En voici quelques exemples : balades contées, jeux de mime, danse en musique,...

## En piste - 30 minutes

L'activité cirque proprement dit va pouvoir enfin commencer.

Selon l'âge des participants, ainsi que les possibilités de temps et d'espace nous aborderons différentes disciplines. Acrobatie, jonglage, équilibre sur objet... Dans tous les cas nous commencerons par des jeux d'approches de ces disciplines jusqu'à essayer de véritables figures. Selon le niveau des élevés et la quantité d'ateliers auxquels ils pourront assister nous iront plus loin dans l'apprentissage de figures.

## Étirements - 10 minutes

Tous les ateliers se clôtureront par un temps de retour au calme. Tous ensemble on détend les muscles, on relâche les articulations et on tranquillise le corps. Ces étirements seront, selon l'inspiration du moment, individuels ou commun, sous forme de massage, d'histoires, en musique ou en silence...

Il y aura enfin un court temps de parole où chacun pourra s'exprimer s'il le veut.



## Le matériel mit à disposition

L'intervenante se déplacera avec le nécessaire pour l'activité cirque. Ce matériel est du matériel spécifique, certifié pour la pratique des arts du cirque et adapté aux participants en initiation.

Il sera proposé aux enfants alternativement, à chaque séances ils auront accès à un ou deux agrès de chacune des « familles » d'activités du cirque et ils auront l'occasion tout au long de la période de stage de réessayer ces différents agrès après avoir touché à leurs variantes.

En voici la liste :

- Famille de la jonglerie : balles de jonglage, balles de rebonds, diabolo, bâton du diable, foulards, cerceaux, bolasses, massues.
- Famille de l'équilibre sur objet : boules d'équilibres, bobines d'équilibres, rouleaux américain, fil de marche, slakline, monocycles et monocycles à roulettes, échasses, parcours en bois, vélo sans guidon (monocycle)
- Famille de l'acrobatie : matelas de chute et de réceptions
- Musique : un accordéon pour accompagner les jeux d'échauffements

## Le dispositif de sécurité

Une prise de risque calculée est inhérente aux arts du cirque. La sécurité du pratiquant repose sur une juste appréciation de ses capacités, la mise en place d'une sécurité adaptée et l'utilisation d'un matériel fiable. Aussi chaque participant devra respecter les consignes de sécurité qui seront données par le personnel enseignant et devra les mettre en application. Dans certaines techniques, il aura une parade ou l'aide d'un initiateur afin d'aborder le mouvement sans risque.

Pour cela les élèves disposent :

- D'une salle adapté mise à disposition par la structure accueillante
- De tapis de réception.
- D'adultes en nombre suffisant afin de les encadrer et les parer.
- Ainsi que du matériel adapté pour chaque activité.

Par ailleurs si certains participants ont des soucis de santés chroniques (asthme, scoliose ...) ou des dispenses médicales il sera indispensable d'en informer l'intervenant. .

## Le rendu final

Afin d'offrir aux parents et adultes proches des participants une visibilité du projet, et aussi pour permettre aux participants de se confronter à un public, un rendu final peut être envisagé. Celui ci peut prendre plusieurs formes :

- Un « spectacle », c'est à dire une création artistique (histoire, musique, décors, chorégraphies, etc...) autour des compétences pratiquées. Cette expérience peut être une véritable aventure menée comme fil conducteur tout au long de l'atelier cirque. Cependant il faut que le temps d'intervention soit jugé suffisant, en effet la création d'un spectacle nécessite des temps de création, de recherche et surtout de répétition qui peuvent être contraignants selon l'âge des participants.

- Une séance d'atelier cirque « ouverte aux public ». C'est à dire que les enfants pratiqueront la routine d'activités qu'ils auront vécus sous les yeux des familles ou amis pouvant être présents. Cette option peut être plus adaptée selon le type de participants (notamment auprès de jeunes enfants) car elle est réconfortante (on présente une routine pratiquée quotidiennement, des exercices déjà pratiqués par les enfants) et ne demande pas de travail de répétition supplémentaire.



# CONTACTS

Chloé Sallustro

07 81 64 16 77

[cierumbam@gmail.com](mailto:cierumbam@gmail.com)

[Http://www.cierumbam.com](http://www.cierumbam.com)

100 rue du Soleil Levant 07410 Bozas

N'hésitez pas à nous contacter pour une demande de devis ou pour tout autre information.

