

## Descriptif des stages des 3-6 ans

**Petit rappel** : le cirque est une activité physique. Il est important que l'enfant ait une tenue sportive ; un pantalon de sport sans bouton sans fermeture éclair et un tee-shirt. Pour s'hydrater, il convient d'apporter une petite bouteille d'eau (avec son nom) qui sera gardée et utilisée pendant toute l'activité. Le sirop est interdit car il ne désaltère pas et tâche les tapis s'il est renversé. Les cheveux longs doivent être attachés.

### **Le déroulement de la semaine**

Nous commençons les séances par un échauffement très ludique avec des anneaux : sauter, marcher, courir, ramper, se transformer en animal ...

Puis nous faisons des jeux et des exercices avec les objets des grandes familles de cirque :

- Equilibre sur objet :
  - o Le pédalgo : objet à 4 roues où il faut pédaler pour avancer
  - o Le basculo : bascule si on appuie sur un côté
  - o La boule d'équilibre : on apprend à marcher dessus, la boule est bloquée dans un 1<sup>er</sup> temps
  - o Le tonneau : marcher dessus, rouler, passer à quatre pattes sont les jeux favoris des enfants
  - o Le fil de fer : on marche sur le fil et le tuyau pour commencer
  - o Les échasses à seaux : on se transforme en lutin et on mange des pommes avec les échasses !
  - o Le bilibo : on se met dedans et on tourne ; on marche dessus ... ça ressemble à une grosse carapace de tortue !
  
- Jonglerie :
  - o Les foulards : ils sont faciles à lancer pour commencer
  - o Les balles : on fait rouler la balle sur différentes surface (comme une poutre, un plan incliné ...), on apprend à lancer dans un bilibo.
  - o Les assiettes chinoises : on met l'assiette sur la baguette et on fait tourner avec la main et encore plein de petits jeux sur le doigt, assis, couché, debout ...
  - o Le bâton du diable pour les plus grands : on commence à manipuler le bâton sans les baguettes : le faire tourner, sauter, rouler ...
  
- Acrobatie :
  - o La roulade crayon : rouler comme un crayon sur un plan incliné et au sol
  - o La roulade avant : faire une roulade sur un plan incliné et au sol avec de l'aide puis tout seul
  - o La roulade à partir des tonneaux ou des échasses à seaux avec les pieds surélevés
  
- Les aériens :

- Le trapèze : monter sur la barre et faire des figures comme l'étoile
- Les jeux avec le trapèze : se suspendre, se balancer, avec des petits ballons qu'il faut déposer dans un bilibo, casser le mur en tapant dans un plan incliné avec les pieds ...
- Le trapèze géant : un trapèze qui se balance encore plus loin
- Le tissu et ses jeux : superman vole et spiderman met la tête en bas
- Le cerceau : pour créer ses figures

Nous terminons la séance par un petit retour au calme. Nous leur racontons une histoire par exemple où une petite fleur part à l'aventure.

**Le vendredi**, les parents sont priés d'être disponibles car les enfants font soit une petite démonstration, soit un cours parents enfants.

**Pour la démonstration** : il faut emmener les enfants à l'heure du cours où ils sont maquillés et revenir à 11h pour la représentation. Au rythme de la musique, les petits artistes en herbe sont très fiers de montrer leurs prouesses sur les objets utilisés pendant la semaine.

**Pour le cours parents enfants** : un parent doit venir suivre tout le cours du vendredi avec son enfant. L'enfant se transforme en petit professeur et montre à son parent les exercices qu'il faut faire pour faire du cirque. Le parent doit alors reproduire ce que fait l'enfant. Ce temps est consacré à son enfant, c'est un partage, une écoute, un temps d'intimité entre le parent et l'enfant. C'est pourquoi le parent est prié de venir seul sans les frères et sœurs dans la mesure du possible. Les enfants aussi bien que les parents se verront réaliser de vraies prouesses circassiennes.