

STAGES DE CIRQUE 7 ANS ET +

STAGES DE SPECIALITES

Le cirque est une discipline artistique qui mobilise le corps et l'esprit, la technique et l'humour...

L'apprentissage se fait de manière ludique. Il fait appel à la maîtrise du corps, la découverte de ses potentialités, la créativité et la spontanéité, le sens des responsabilités.

Chacun apprend pour lui et avec les autres. Chacun apprend le dépassement de soi, la persévérance et la valorisation de son travail.

Le cirque rentre en jeu pour favoriser l'entraide, le partage, la solidarité, le respect de soi et des autres. Des liens se créent et améliorent les relations humaines.

La progression des exercices doit tenir compte des capacités de chacun. On accompagne l'enfant, on l'aide à grandir pour qu'il n'ait plus besoin de nous.

Ces disciplines encouragent à se dépasser et à prendre des risques. Oser, accepter les tentatives ratées et persévérer jusqu'à la réussite. La récompense est au bout du chemin.

Pour le bien être de l'activité, une tenue sportive est exigée (vêtements de sports sans boutons, laçages, ni fermeture éclair et les cheveux attachés) et baskets.

LES SEANCES

Les séances débuteront toujours par un temps d'accueil ou chacun pourra s'exprimer ; on commencera alors l'échauffement pour préparer le corps à l'effort et le préserver.

Entre deux activités, les enfants se rafraîchiront. Les enfants emmèneront un goûter collectif pour les stages d'après-midi, ou leur déjeuner pour le repas du midi lors des stages journées qu'ils partageront ensemble.

La séance se terminera par un temps de rangement collectif et par des étirements ou un retour au calme.

Le dernier jour de stage les enfants feront une représentation de ce qu'ils ont appris durant la semaine et bien sûr la famille y est conviée.

LES DIFFERENTES ACTIVITES DU CIRQUE (LES 5 FAMILLES D'ACTIVITES)

LA JONGLERIE ET LA MANIPULATION D'OBJETS

La jonglerie désigne l'exercice qui consiste à rattraper et relancer de manière continue des objets en l'air. Plus largement, il consiste en la manipulation de différents objets qui ont tous leurs spécificités. Le plaisir est forcément trouvé de par la diversité des instruments. Jongler exige de la dextérité, de la coordination et de la concentration !

La jonglerie développe la perception du corps dans l'espace, l'agilité, la persévérance, la dissociation et la coordination.



L'ÉQUILIBRE SUR OBJET

Cela consiste à tenir en équilibre, avancer ou faire des péripéties sur un objet instable ou qui provoque l'instabilité

Cette spécialité améliore la maîtrise de ses émotions et de son corps. Elle développe aussi la confiance en soi et la notion d'équilibre. Elle donne du tonus et de la vitalité.



L'ACROBATIE

L'acrobatie est la discipline de base de tous les métiers du cirque. La maîtrise corporelle qu'elle développe est transposable dans toutes les autres disciplines du cirque.

L'acrobatie développe agilité, souplesse, force, endurance, grâce et concentration. Elle améliore la confiance en soi et en autrui. L'acrobatie donne plus d'équilibre, de rythme dans les mouvements. Cette discipline augmente la perception du corps dans l'espace et de la coordination des gestes.



Acrobatie au sol

Portés/pyramides



Mini trampoline

EN STAGE DE SPECIALITES :

Main à main



Banquines

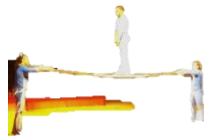


Roue allemande

Roue cyr



Barre russe



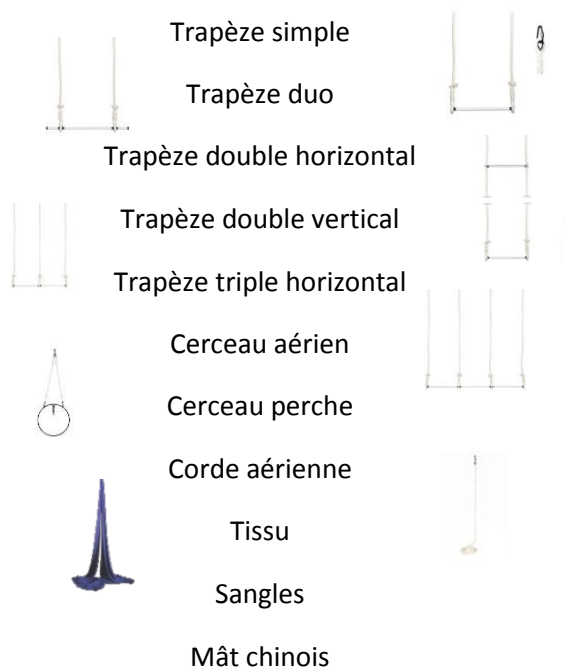
Bascule de saut



LES AERIENS

Les aériens favorisent l'allongement de la ligne, la musculation des bras, des épaules, des fessiers, des muscles pectoraux ainsi que des abdominaux. Les séances sont assez fatigantes. Pour un enfant, apprendre à monter et à descendre de façon traditionnelle nécessite de la souplesse et de la force. Se mettre debout demande de prendre sur soi à cause de l'appréhension de la hauteur et du vide en dessous de soi.

Le trapèze volant allie l'adrénaline à une activité physique intense. Il permet de faire travailler tout le corps en douceur et d'allier l'esthétique du geste. Il devient de plus en plus fluide à mesure que l'on parvient à oser, s'habituer et prendre confiance. On a vraiment l'impression de voler dans les airs. La sensation est intense.



EN STAGE DE SPECIALITES :



Trapèze mini volant



L'EXPRESSION, JEU D'ACTEUR

Le travail d'expression aide à s'assumer, provoque le rire, la joie, le bien être. Il permet de se montrer comme on est et autrement, de se mettre à la place des autres, d'imaginer d'autres choses, de s'ouvrir aux autres, de se découvrir soi-même, de se libérer, de s'affirmer

Cela aide à grandir, à développer sa personnalité, à devenir quelqu'un, à découvrir de nouvelles façons de faire, à créer des personnages, ...

Cette discipline améliore la confiance en soi, permet de découvrir les autres, d'exprimer ses humeurs, de trouver différentes attitudes, d'élargir la compréhension des autres, son mode de pensée, mieux se comprendre soi-même, apprendre à jouer la comédie, se mettre dans la peau d'autres personnes, ...

L'expression se rapproche du théâtre : jouer un rôle, s'identifier à un personnage, prendre des traits de caractères différents, en découvrir, en imaginer ...

L'expression c'est apprendre à montrer ce qu'on ressent (faire des grimaces, un sourire, pleurer, rire (forcé ou non), avoir peur, être en colère, être amoureux) pour apprendre à dire les choses.

L'expression c'est harmoniser le corps et l'esprit : dire ce que l'on pense avec la bonne intention et les bons gestes.

