

## **Activités cirque en maternelle.**

### **Objectifs spécifiques :**

#### ✓ **Compétences :**

Mettre en mouvement un ou plusieurs engins, exécuter des figures.

Rester en équilibre sur un engin, exécuter des figures.

Agir en synergie pour créer, rechercher des formes corporelles, des effets visuels.

#### ✓ **Sur le plan moteur :**

Développer latéralisation, schéma corporel, coordination, sens de l'équilibre, adresse, souplesse, ambidextrie.

#### ✓ **Sur le plan affectif :**

Encourager la confiance en soi, la confiance en l'autre, contrôler ses émotions.

#### ✓ **Sur le plan cognitif :**

Développer la concentration, la patience, la créativité.

### **Créer et interpréter un numéro seul ou à plusieurs**

En vue de **susciter de l'émotion et/ou du plaisir chez le spectateur.**

Il semble important que dès le début des séances, l'élève soit vu et voit les autres (présentation de quelques gestes en fin de séance).

### **Activités d'entrée dans l'activité et / ou d'échauffement.**

#### Position d'équilibre :

- Les jambes écartées et semi-pliées, le dos bien droit.

#### Les coudes :

- Poser la paume de la main droite sous le coude gauche, tendre le bras gauche puis le plier et faire pivoter la main droite vers le bas.

#### Les poignets :

- Faire tourner les poignets indépendamment l'un de l'autre.

- Doigts entrecroisés, faire des vagues en montant et en descendant les poignets.

#### Le cou :

- Monter une balle en haut à gauche par exemple puis changer rapidement la place de cette balle. Les enfants doivent fixer cette balle.

- Echauffer le cou avec un anneau.

### Les membres inférieurs :

- debout, jambes l'une contre l'autre. Plier les genoux, incliner les épaules vers l'arrière pour tomber doucement à genoux.
- position du sumotori : debout, jambes écartées, fléchir les genoux pour amener les genoux à l'aplomb des chevilles.
- assis sur les fesses, mains posées au sol en arrière. Lever les fesses puis poser.
- assis sur les fesses, les mains posées au sol en arrière. Lever une jambe et la faire pivoter sur le côté opposé puis rapprocher l'autre jambe et se relever.
- assis en tailleur, le tronc fait des ronds. Se relever avec un jeu de jambes (jambes tendues).

### Une position stable :

Jambes accolées, contracter les fesses. Se mettre sur la pointe des pieds et contracter les abdominaux.

### Concentration et calme – Jeu de confiance :

#### **Jeu du caillou :**

Immobile, concentré, bras droit tendu, paume vers le ciel.

Au signal, se baisser en pliant les genoux et ramasser près de son pied droit un caillou imaginaire.

Prendre le temps d'évaluer le poids du caillou.

Inspirer, balancer lentement le bras vers l'arrière.

Se redresser en expirant, lancer le caillou vers le ciel, paume vers le ciel.

### Acrobaties :

**La brouette** : poser les mains au sol, un enfant tient les pieds, rester immobile. Puis avancer.

**L'araignée** : assis sur les fesses, poser les mains en arrière, lever les fesses et se déplacer.

**Le canard** : se mettre accroupi, se déplacer,

**L'éléphant** : à genoux, poser les mains au sol, lever les fesses. Marcher en dissociant gauche/droite, avant/arrière.

**La bête à deux dos** : par deux, à quatre pattes, se tenir aux hanches de celui qui est devant. Marcher de façon synchronisée.

### Jonglage :

Manipulation libre, répertorier les différentes façons de lancer un foulard / un cerceau / une balle, essayer les manipulations trouvées.

## **Activités avec une balle** (type balle de jonglage).

### **La position :**

- Toujours la paume de la main vers le haut,
- Les avant-bras pliés, les coudes le long du corps.
- On peut aussi utiliser des ballons de baudruche qui retombent plus lentement.

### **Les lancers :**

- Envoyer la balle d'une main à l'autre, devant soi : lancer latéral.
- Envoyer la balle d'une main à l'autre, en hauteur : lancer en cloche.
- Lancer la balle d'une main, la rattraper de l'autre main.
- Positionner la balle en équilibre sur le dos de la main (faire un creux en tendant bien les doigts ou placer le majeur un peu en-dessous des autres doigts pour stabiliser). Puis faire passer la balle dans le creux de la main, sans la lancer.
- Lancer la balle (pas très haut) et la rattraper sur le dos de la main.
- Lancer la balle vers le haut (toujours paume vers le haut), la rattraper avec la même main.
- Lancer la balle vers le haut, faire un tour sur soi-même et la rattraper.

### **Faire rouler :**

- La faire rouler depuis l'épaule le long du bras.
- Placer et stabiliser la balle dans le creux du cou, dos légèrement incliné vers l'avant.
- Placer la balle comme ci-dessus, la faire rouler le long du dos, la rattraper.
- Sur le dos, jambes pliées, pieds vers le haut. Placer la balle au niveau des chevilles, la faire rouler entre les deux jambes en inclinant les jambes puis les incliner vers l'autre sens pour faire rouler la balle vers les pieds.
- Assis, en appui sur les mains posées en arrière, jambes pliées. Placer la balle au niveau des chevilles, faire rouler la balle le long des tibias.
- Comme précédemment, placer la balle au niveau des chevilles, donner une impulsion avec les pieds pour faire sauter la balle. La rattraper à la main.

## **Activités avec des foulards.**

### **Avec un foulard :**

- Poser le foulard sur son genou, le prendre au centre (qui se trouve au niveau du genou).
- Avec un foulard : lancer le foulard vers le haut, le laisser tomber au sol.
- Lancer le foulard de la main droite puis de la main gauche.
- Envoyer le foulard vers le haut, le rattraper avec la même main, en cours de descente, le rattraper par le centre autant que possible.
- Envoyer le foulard vers le haut, faire un tour sur soi-même et le rattraper.

### **Avec deux foulards :**

- Un foulard dans chaque main, les lancer simultanément en colonne. Les laisser tomber au sol. Puis s'entraîner à les rattraper avec les mêmes mains.
- L'un après l'autre, les lancer vers le haut de côté, les laisser tomber au sol. Lancer de la main droite puis de la main gauche.
- Lancer et rattraper les deux foulards, main droite et main gauche.
- Lancer et rattraper les foulards en croisant les mains (la main droite rattrape le foulard de gauche ...).
- Avec deux foulards : l'un après l'autre, les lancer vers le haut. La main droite lance vers la gauche, la main gauche lance vers la droite (lancers croisés).

### **Avec trois foulards :**

- Se mettre à genou, les foulards posés devant soi : un foulard à droite, un au milieu et un à gauche. Prendre le foulard de droite et l'envoyer au milieu. Prendre le foulard de gauche et l'envoyer à droite. Prendre le foulard du milieu et l'envoyer à gauche. Ne pas lancer les foulards en hauteur, simplement les envoyer pour les déplacer et coordonner les mouvements des bras.
- Deux foulards A et B dans une main et le troisième foulard C dans l'autre main. Lancer A puis C puis B. Les laisser tomber au sol. Puis les rattraper, la main droite va chercher le foulard lancé sur la gauche ...

## **Jonglerie par deux, avec une balle ou des foulards.**

- Face à face, lancer la balle / le foulard à son partenaire, la / le rattraper.
- Face à face, faire rouler la balle vers son partenaire. La stopper et la renvoyer.
- Côte à côte, lancer la balle / le foulard à son partenaire en faisant passer la balle ou le foulard devant soi.

### **Activités avec un anneau.**

- Poser l'anneau sur le poignet, le faire tourner autour du poignet.
- Rattraper l'anneau avec la tête.
- Lancer l'anneau en l'air avec une main, le rattraper avec la même main. Puis rattraper avec l'autre main.
- Faire rouler le cerceau au sol.

### **Activités avec une assiette chinoise.**

- Tenir la baguette dans le creux de la main, l'index posé sur la baguette. Incliner la baguette pour poser le bord de l'assiette au sommet de la baguette.
- Poser le bord de l'assiette contre la pointe de la baguette. Faire tourner la baguette de plus en plus vite afin que le centre de l'assiette vienne sur la pointe de la baguette (poignet souple).
- Poser le creux de l'assiette sur un doigt, faire tourner l'assiette. Puis bouger le bras sans faire tomber l'assiette qui tourne.