

## PROPOSITIONS DE TRAMES D'ECHAUFFEMENT EN CIRQUE

Préambule :

- ⌘ Nécessité d'une musique
- ⌘ Nécessité d'un engagement de l'enseignant : dynamisme, rire, participation...
- ⌘ Nécessité d'un espace délimité, chaleureux, convivial

Thèmes objectifs	Propositions, pistes	Evolutions, variables
<p><b>UTILISER LE CORPS ET SES DEPLACEMENTS COMME UN MOYEN D'EXPRESSION</b></p> <p>Montrer aux autres</p> <p>Exprimer des intentions</p> <p>Explorer les paramètres du mouvement</p> <p>Improviser</p>	<p><b>Mise en train : trotter comme :</b> <u>Des personnages différents :</u></p> <p style="padding-left: 40px;">Une petite fille Un footballeur Une gymnaste Une souris Une grand mère Une grosse dame....</p> <p><u>Avec des sensations différentes : (explorer les différents sens : ouïe, vue, odorat, toucher)</u></p> <p style="padding-left: 40px;">Sur un sol chaud, brûlant : du sable.. Sur un sol mouillé : éviter les flaques d'eau Dans un champ avec de grandes herbes Avec une ampoule derrière le talon Dans la nuit Dans le froid Sans faire de bruit Dans le noir... Dans une toile d'araignée : « Fort Boyard »...</p> <p><u>Avec des sentiments différents :</u></p> <p style="padding-left: 40px;">On est joyeux, triste On a peur On est amoureux..</p> <p><u>Avec des accessoires différents :</u></p> <p style="padding-left: 40px;">On porte une mini jupe On tient un chien fou en laisse On pousse un caddy Avec un parapluie par grand vent....</p>	<p><u>Espace d'évolution obligatoire, autorisé, interdit...</u></p> <p>Direction des déplacements Sens des déplacements</p> <p><u>Energie utilisée</u></p> <p><u>Musique, silence</u></p> <p><u>Travail en groupe</u></p> <p>A 2 A 4, à ...</p> <p>Obstacles sur le parcours Changements de direction imposés, suggérés</p> <p><u>Travail dans l'espace :</u></p> <p>Se disperser Se regrouper Réaliser des formes géométriques Opposer des groupes, des individus Travailler en symétrie, en miroir, en parallèle</p> <p><u>Travail dans le temps</u></p> <p>Tous ensemble L'un après l'autre En cascade Répéter ce que fait l'autre, ce que je fais : 1 fois, 2 fois, 3 fois... en modifiant une toute petite chose... Accélérer Ralentir une partie du déplacement, tout le déplacement... Rythmes (2 fois plus vite, 2 fois moins vite....)</p>

Thèmes objectifs	Propositions, pistes	Evolutions, variables
<p><b><u>EQUILIBRE ET</u></b> <b><u>EXPRESSION</u></b></p> <p>Utiliser le corps et sa forme pour signifier, imiter</p> <p>Oser</p> <p>Imiter Mimer</p> <p>Réciter</p> <p>Surprendre</p> <p>Interpréter</p> <p>Convaincre...</p>	<p><b>Mise en train : trotter puis s'arrêter comme une statue :</b></p> <p><u>La statue a une ou plusieurs caractéristiques physiques particulières :</u></p> <p>Les genoux fléchis Les fesses en arrière Le ventre en avant La tête tournée Les bras élevés Les membres emmêlés...</p> <p><u>La statue est celle d'un personnage célèbre</u></p> <p>Bannir la Statue de la Liberté, De Gaulle, Napoléon, Rodin, Thuram....</p> <p><u>La statue est celle d'un animal</u></p> <p>Bannir le chien</p> <p><u>La statue est composée de plusieurs personnages :</u></p> <p>Par exemple à 2 :</p> <p>les 2 personnages ne se touchent pas les 2 personnages ont un contact par : les membres le dos la tête....</p> <p><u>Les 2 personnages éprouvent des sentiments l'un vis à vis de l'autre :</u></p> <p>Haine Dégoût Jalousie...</p> <p><u>Le contact entre les personnages passe par les sens :</u></p> <p>Ils s'observent (certaines parties du corps...) Ils s'écoutent Ils se touchent (varier les formes et les lieux de contact...)</p>	<p>Exiger l'immobilité des statues</p> <p>Amplifier les postures requises</p> <p>Combiner plusieurs postures</p> <p>Reconnaître les statues, identifier le trait significatif</p> <p>Exécuter la statue du prof, des autres élèves</p> <p>Imposer des contacts différents pour les différents personnages de la statue..</p>

Thèmes objectifs	Propositions, pistes	Evolutions, variables
<p><b><u>APPUIS ET PRECISION</u></b></p> <p>Diversifier les formes corporelles</p> <p>Préciser, personnaliser les techniques utilisées</p> <p>Echanger, dialoguer avec l'autre</p> <p>Accepter le corps et le regard de l'autre</p> <p>Appuis et relation à l'autre</p>	<p>Mise en train : trotter puis s'arrêter sur :</p> <p>Un appui au sol</p> <p>3 appuis au sol</p> <p>3 appuis mais sans ... les mains... les pieds...</p> <p>4 appuis mais sans les mains ni les pieds, ni...</p> <p>6 appuis...</p> <p>9 appuis....</p> <p>5 appuis dont le nez, les fesses, l'auriculaire...obligatoires...</p> <p>2 appuis dont un sur le corps de l'autre</p> <p>5 appuis dont 2 sur le corps de l'autre mais pas les bras ni les jambes...</p> <p>0 appui au sol</p> <p>La plus grande surface d'appui possible au sol</p> <p>2 appuis sur 2 personnes différentes</p>	<p><u>Varier l'appui autorisé :</u> bannir le pied mais autoriser le gros orteil, la fesse gauche, le genou droit, l'épaule droite....</p> <p><u>A l'identique, imposer des appuis bien précis en fonction des comportements observés ou attendus :</u> La tête, un coude et un pied L'épaule gauche, la semelle droite et le pouce droit...</p> <p><u>Bien identifier les surfaces de contact en termes élèves :</u> semelle, joue, mollet...</p> <p><u>Imposer, limiter les points de contact chez les deux partenaires</u></p> <p><u>Interdire l'appui d'un des 2 au sol et imposer des appuis sur des parties du corps bien précises :</u> sur le dos, sur le ventre....</p> <p><u>Varier à l'infini en jouant sur le nombre des appuis, sur les points de contacts.</u></p>

Thèmes objectifs	Propositions, pistes	Evolutions, variables
<p><b><u>PRODUCTION COLLECTIVE</u></b></p> <p>Ecouter l'autre, observer l'autre</p> <p>Mémoriser des enchaînements d'action simples</p> <p>Créer</p> <p>Montrer aux autres</p> <p>Reproduire</p>	<p><b>Ballades de clown</b></p> <p><u>Par 4,5, 6.. en file indienne</u></p> <p>Celui qui est devant est le chef clown : il propose un déplacement, une figure, un bruit, un effet que les autres doivent (pouvoir) reproduire.</p> <p>Si le chef est mauvais , un autre clown prend le pouvoir en se plaçant devant la file.</p> <p><u>La ballade de clown peut ou doit utiliser des accessoires</u></p> <p>Petits objets à manipuler, à s'échanger...</p> <p>Gros matériel ( des agrès gymniques à escalader, explorer dans toutes leurs dimensions)</p> <p><u>Les ballades de clowns peuvent, doivent se croiser, se casser, se mélanger selon des règles précises :</u></p> <p>Si la ballade est coupée en deux, alors...</p> <p>la queue change de ballade la queue attend qu'une autre ballade vienne la prendre en charge...</p>	<p><u>Travail sur la composition du mouvement.</u></p> <p>Ce que je fais, les autres doivent pouvoir le percevoir (aller assez lentement) et le reproduire (ne pas choisir des formes trop complexes, périlleuses, exigeantes émotionnellement pour mes partenaires)</p> <p><u>Induire des formes de déplacement en demandant des contacts au sol particuliers, des changements de direction, des rythmes différents</u></p> <p><u>Choisir des musiques très caractéristiques</u></p> <p><u>Réduire l'espace</u></p> <p><u>Aménager l'espace</u></p>

Thèmes objectifs	Propositions, pistes	Evolutions, variables
<p><b>RHYTHME ET ESPACE</b></p> <p>Reproduire des formes corporelles simples à plusieurs</p>	<p>Par groupe de 3, 4, 5...  <b>En colonne, en carré cf danses « Madison »</b>  <b>Sur une musique bien rythmée, reproduire une structure rythmique sur 8 temps (par exemple) imposée par l'enseignant :</b></p> <p>Cette structure doit être extrêmement contraignante, précise et simple dans l'espace, le rythme, le mouvement demandé</p> <p><u>Proposer une deuxième structure de 8 temps à enchaîner, à imbriquer</u></p> <p>Demander aux différents groupes de créer une structure de même nature</p> <p>Associer les différentes structures proposées par les différents groupes</p> <p>Combiner les différents effets</p> <p><b>En cercle ,travail sur des structures vocales, sur des onomatopées :</b></p> <p>A E I O U Salut !!</p> <p>Solliciter les élèves pour proposer des phrases amusantes :</p> <p>Ex : si 6 scies scient 6 cyprès, 606 scies scient 606 cyprès</p> <p>Didon dîna dit on du dos d'un dodu dindon...</p>	<p>A 3, 4, 5 être capable de répéter <u>ce mini enchaînement parfaitement plusieurs fois</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⊗ Puis complexifier en jouant sur les paramètres habituels : Esp, tps, corps</li> <li>⊗ Bien préciser les exigences pour chacun ou pour tous :</li> </ul> <p><b>1 Travail dans l'espace :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espace d'évolution obligatoire, autorisé, interdit...</li> <li>- Direction des déplacements</li> <li>- Changements de direction imposés, suggérés</li> <li>- Sens du déplacement</li> <li>- Formes géométriques à utiliser</li> <li>- Travail en symétrie, en miroir, en parallèle</li> </ul> <p><b>2 Travail dans le temps</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tous ensemble</li> <li>- L'un après l'autre</li> <li>- En cascade</li> <li>- Répéter ce que fait l'autre, ce que je fais : 1 fois, 2 fois, 3 fois... en modifiant une toute petite chose...</li> <li>- Accélérer</li> <li>- Ralentir une partie du déplacement, tout le déplacement...</li> </ul> <p><b>3 Travail sur le nombre d'artistes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A 2</li> <li>- A 4, à ...</li> <li>- A l'unisson</li> <li>- En solo</li> <li>- En duo</li> </ul> <p><b>4 Travail sur le corps</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les parties du corps mobilisées...</li> <li>- L'énergie du mouvement...</li> </ul>

Thèmes objectifs	Propositions, pistes	Evolutions, variables
<p><b><u>GAINAGE</u></b></p> <p>Produire des formes plus manuelles, plus renversées</p> <p>Perdre ses anciens repères</p> <p>Conjuguer partenaires, pesanteur pour construire de nouveaux équilibres</p> <p>Rendre le corps indéformable Gainé</p> <p>Placer ses différents segments corporels pour construire une position...</p>	<p><b>Exercices traditionnels de gainage seul ou à 2 :</b></p> <p><u>Appui quadrupédique type « pompe » ou 4 pattes sur les genoux/</u></p> <p>Construire l'alignement, le « gros dos » dos rond, le « cambré », dos creux...</p> <p><u>Travail des brouettes</u></p> <p><u>Exercices en isométrie dans la position de « pompe » :</u></p> <p>Sur les 4 appuis, sur 3 appuis, sur 2 appuis opposés : avant bras gauche et pointe de pied droit par exemple</p> <p><u>Exercices dynamiques à partir de cette position : déplacements d'appuis : successivement, simultanément</u></p> <p><u>Déplacements quadrupédiques divers</u></p> <p><u>Travail des combats :</u></p> <p>De coq De crabe</p> <p><u>Travail des contrepoids</u></p> <p>Face à face pieds coincés, mains jointes « Ouvrir le parapluie » Assis, dos à dos, se remonter</p> <p><u>Travail traditionnel des échauffements à 2 ou à 3 :</u></p> <p>Abdominaux, dorsaux, gainage, combats, porters, ATR...</p> <p><u>Travail des enroulements vertébraux :</u></p> <p>Culbutos Roulades costales Chandelles Roulades au dessus d'un partenaire....</p>	<p>- Le porteur ne tient pas les poignées de la brouette - La brouette saute - La brouette est cassée : elle se déplace sur main, main, coude, coude, main... - La brouette est retournée...</p> <p>Frapper dans ses mains Ruades</p> <p>Déplacements sur 1 pied et 2 mains...ou l'inverse...</p> <p>Passer tout le zoo en revue : éléphant, crabe, lapin, singe...</p> <p>- Depuis la position debout face à face, ou latéralement - Depuis la position assise, se relever et redescendre</p> <p><u>Explorer les jeux traditionnels enfantins :</u></p> <p>saute mouton, porters en chaise, marche pied, la quille, les cloches....</p>

Thèmes objectifs	Propositions, pistes	Evolutions, variables
<p><b><u>EXPLORER LES ENGINES POUR LES RENDRE SIGNIFIANTS</u></b></p> <p>Utiliser l'engin pour rencontrer l'autre</p> <p>Partager et échanger par le biais de l'engin</p> <p>Communiquer avec l'autre par l'engin</p>	<p><b>Echauffement à partir de petit matériel disponible :</b></p> <p>Exemple à partir de <b>cordes</b> :</p> <p><u>Mise en train à partir d'un travail d'appuis :</u></p> <p>Sauts en déplacement ou sur place en variant le nombre d'appuis entre chaque tour de corde : 2, 1, 3...</p> <p><u>Varié la nature et la qualité des appuis (pointes, 2 pieds ensembles...)</u></p> <p><u>Travail en rythme : avec un tambourin par exemple</u></p> <p><u>Travail à partir de structures rythmiques et corporelles particulières :</u></p> <p>ex : french cancan : alterner 2 appuis et 1 appui en montant le genou</p> <p><u>Travail à partir de coordinations plus ou moins complexes :</u></p> <p>double tour, bras croisés, en arrière... Combiner le tout !</p> <p><u>Travail à 2 :</u></p> <p>Le visiteur : faire entrer quelqu'un dans sa corde par l'avant, par l'arrière.. Sauter à 2 latéralement, face à face, l'un derrière l'autre...</p> <p><u>A 2, un garde les yeux fermés, le guider par le fil de la corde tenue à la main. Varier les tensions et les orientations de la corde pour informer l'autre de ses intentions</u></p> <p>L'aveugle a la corde autour d'un pied, de la taille... Jouer sur les différents déplacements : tourner, sauter, ramper, reculer...</p> <p><u>A 2, un est assis, l'autre debout derrière (ou debout et perché sur un plinth): jouer aux marionnettes :</u></p> <p>faire dessiner des figures, écrire son prénom Varier les points d'action sur la marionnette : poignets, chevilles, genoux, coudes...</p> <p><u>Toute la classe :</u></p> <p>Entrer dans 2 cordes attachées et tournées par 2 élèves :</p> <p>L'un après l'autre en cascade A plusieurs ensemble Dans un sens, dans l'autre Rester dans la corde...</p>	<p><u>Utiliser le petit matériel disponible dans l'établissement ou du matériel peu onéreux :</u></p> <p>Cerceaux Ballons de baudruche Masques Bouteilles plastique vides Chapeaux Tissus... Tubes, tuyaux Bâtons Parapluies, ombrelles Médecine ball Chaises Vieilles massues de GRS abandonnées Balles de tennis Brosses, pinceaux...</p> <p><u>Explorer la spécificité de l'engin et les verbes d'action qu'il induit spontanément :</u></p> <p>Traîner Rouler Frapper Lancer..... Grimper Poser</p> <p><u>Détourner l'engin de sa fonction initiale</u></p> <p><u>Utiliser l'engin comme « monnaie d'échange » de contact</u></p> <p><u>Créer seul ou à plusieurs à partir de l'engin</u></p> <p>Voir à cet égard «Le guide de l'enseignant » Tome 2 Revue EPS et les nombreux articles de la revue EPS, souvent dans les pages centrales, plutôt à destination du 1<sup>er</sup> degré. Exemple avec des bouteilles : EPS N° 267 : « La danse fut aussi de la partie »</p>

Thèmes objectifs	Propositions, pistes	Evolutions, variables
<p><b><u>ACROBATIES COLLECTIVES</u></b></p> <p>Produire des formes acrobatiques pour surprendre, étonner, faire rire, ébahir</p>	<p><u>Travail des roulades à plusieurs</u></p> <p>A 3</p> <p>A 2 Roulade à 2 « tête bêche » Roulade au dessus d'un ou plusieurs partenaires</p> <p><u>Truc much</u></p> <p>Sauter au dessus des épaules du partenaire assis en prenant appui sur ses mains tendues au dessus de la tête et enchaîner par une roulade avant qui relève le partenaire</p> <p><u>Roulade avant avec une chaise</u></p> <p><u>Travail des chenilles</u></p> <p><u>Roulades chinoises</u></p> <p>A 3, à partir d'une position quadrupédique allongée : franchir en sauts alternatifs mains / pieds le partenaire qui roule vers soi et enchaîner en roulant soi même sous le 3° partenaire...</p> <p><u>Saute mouton à 3</u></p> <p><u>Salto arrière sur le dos du porteur</u></p> <p><u>Le singe ou le crabe :</u></p> <p>A est à 4 pattes, il transporte B accroché sous lui tête bêche :</p>	<p>Varier la position du ou des partenaires : plat ventre, 4 pattes, cote à cote, chandelle jambes écart...</p> <p>- A partir de la position assise, se tenir les chevilles -debout en se tenant un pied, - 4 pattes en se tenant les chevilles - appui manuel et califourchon sur le dos du partenaire</p> <p>Enchaîner saute mouton plus roulade avant pour finir par coordonner les 2 ; Le saut écart est effectué au dessus du partenaire qui roule.</p>





## DIABOLO

Exigences spécifiques : Le numéro doit comporter 6 figures au minimum dont :

- Un départ
- Une rotation autour d'une partie du corps
- Un rebond
- Un lancer
- Un lâcher de baguette

	A	B	C
DEMARRAGE	Démarrer en roulant au sol, rotation pdt 10s	Démarrer par un lancer d'un partenaire	Démarrer par un lancer dans le dos
	Démarrer par des petites secousses	Démarrer par un lancer à la main	Démarrer par un lancer du pied
		Accélération par « crossing »	
		Démarrer par un roulement depuis la baguette	
TRAVAIL SUR LES BAGUETTES	Rouler sur une baguette	Lancer le diabolo sur une baguette (int ou extérieur)	Faire passer le diabolo d'une baguette à l'autre
FIGURES	Crossing	Essuie glace	Nœud magique
		Croix simple	Croix double
		Soleil	
		Ascenseur	
LANCERS	Un lancer / rattraper	Enchaîner 2 lancers	Lancer + tour complet
		Lancer + $\frac{1}{2}$ tour	Lancer, bras croisés
		Lancer + attraper dans le dos	Fouet
		Lancer + rattraper sur le fil doublé	
		Passer la ficelle par dessus le D° et lancer bras croisés	
REBONDS	Un rebond sur le fil	Satellite double orbite	Petit pont
		Cravate	
TRAVAIL AUTOUR DU CORPS	Une rotation autour d'un pied	Une rotation autour de la cuisse et/ou du bras	3 rotations autour du bras
		3 rotations autour d'un pied	Rotation autour des 2 bras
LACHER DE BAGUETTES	Après un funambule	Pendant un soleil	Dans le dos
		Sous la jambe	
TRAVAIL A 2	Un échange avec 1 diabolo	Eventail à 2	Echange avec 2 diabolos
FINAL	Lancer + rattraper à une main	Lancer + Tour + rattraper à une main	Fouet
		Réception sur les baguettes	



## ASSIETTES

Exigences spécifiques : Le numéro doit comporter 6 figures au minimum dont :

- Un départ
- Un lancer
- Un travail sur appui non pédestre
- Un échange
- Un travail à 2 assiettes
- Un passage autour d'une partie du corps

	A	B	C
DEPART	Mise en rotation d'une assiette		Mise en rotation simultanée de 2 assiettes
LANCERS	Lancer rattraper de l'assiette	Lancer rattraper de 2 assiettes	Lancer 2 assiettes , effectuer une figure : rattraper
		Lancer , effectuer une figure: saut, tour ... Rattraper	
		Lancer une assiette de la main droite à la main gauche	
FIGURES	Attitude simple et rotation de l'assiette		
	Passage de l'assiette sous une jambe, attitude « avion »		
	Passage de l'assiette derrière le dos avec un changement de main		
	Passer dans un cerceau avec une assiette en rotation		
APPUIS NON PEDESTRES		Y, grand écart... avec une assiette en rotation	Roulade arrière avec 1 assiette
		Roulade avant avec une assiette	Roue une main avec une assiette
TRAVAIL A 2	Sauter à la corde à 2 ,un avec une assiette en rotation	Echange en lancer de 2 assiettes	
	Echange d'une assiette		



## BATON DU DIABLE

Exigences spécifiques : Le numéro doit comporter 6 figures au minimum dont :

- Un départ
- Un travail à une baguette (des 2 mains ou des 2 côtés)
- Un échange
- Un lancer
- Un travail autour d'une partie du corps

	A	B	C
DEPART	Bâton vertical tenu sur une baguette	Bâton horizontal sur les baguettes	Démarrage par lancer à la main
		Bâton vertical entre les baguettes	Démarrage par lancer sur le pied
LANCERS	Lancer rattraper avec un renversement du bâton « Soleil » par demi tour de droite à gauche; de gauche à droite	Lancer rattraper avec un renversement du bâton « Soleil » par tour complet de droite à gauche; de gauche à droite	Double soleil
	Lancer rattraper sur des baguettes horizontales		Enchaînement de soleils
FIGURES	Oscillations simples avec changement de rythme	Oscillations sous la jambe	Oscillations bras croisés
		Hélice : un côté 2 ou 3 tours	Hélice : 2 côtés
		Bicyclette (hélice dans le plan sagittal devant soi)	Oscillations dans le dos
		L'épée main droite ou main gauche	L'épée main droite puis main gauche
		L'équilibre (bâton en équilibre sur une baguette)	Vague : enchaînement d'hélice et d'épée
TRAVAIL ATOUR DU CORPS		Rotation sur la cuisse	Rotation autour du cou
TRAVAIL A 2 : 1 BAGUETTE CHACUN	Oscillations simples	Soleil	Hélico
		Hélice	
TRAVAIL A 2 : 1 BATON ET 2 BAGUETTES CHACUN		Echanges côté à côté ou face à face	Echanges dos à dos ou l'un derrière l'autre
		Le Voleur	
FINAL	Rattraper à la main après un lancer	Lancer, rattraper à l'horizontale sur les baguettes	Lancer, rattraper sur une partie du corps ; cheville, creux du genou, épaule....



### 3 OBJETS : FOULARDS ; BALLE ; ANNEAUX ; MASSUES

Exigences spécifiques : Le numéro doit comporter 6 figures au minimum dont :

- Un départ
- Une variété d'au moins trois figures
- Un travail autour d'une partie du corps
- 2 jonglages avec 2 engins différents
- Un rebond
- Un échange

	A	B	C
DEPART	2 balles dans une main	1 balle sous la jambe	2 dans le dos ensemble
		2 balles lancées ensemble devant soi	3 balles lancées ensemble devant soi
ENGINS	Jonglage avec 3 foulards pendant 10 s	Jonglage avec 3 balles pendant 10 s	Jonglage avec 3 anneaux pendant 10 s
	Jonglage avec 2 anneaux d'une main 10 s	Jonglage avec 2 massues d'une main pendant 10 s	Jonglage avec 3 massues pendant 10 s
FIGURES		Jonglage avec un $\frac{1}{2}$ tour sur soi	Jonglage extérieur avec 3 balles ; 3 anneaux pendant 10 s
			La colonne : B1 et B3 simultanément ; B2 seule
			L'ascenseur : jonglage B1 et B2 main droite ; B3 suit B1
			Les Pattes de chat : attraper les balles par le dessus
			La cascade : lancer MD; échange MG vers MD
			Le ping-pong : B3 au dessus de B1 et B2 :
			Jongler bras croisés
TRAVAIL AUTOUR DU CORPS		Sous la jambe	Par dessus l'épaule
			Derrière le dos
			Le pingouin : Sous les bras
LES ARRÊTS	Sur le dos de la main	Sur l'épaule	Sur le bras, sur le pied
LES REBONDS	Sur le sol	Sur la cuisse	Sur la tête
JONGLAGE A 2 AVEC 3 ENGINS		Côte à côte ; un main droite, l'autre main gauche : 3 balles	Côte à côte ; un main droite, l'autre main gauche : 3 anneaux
		Venir remplacer alternativement la main droite et la main gauche du jongleur	Côte à côte ; un main droite, l'autre main gauche : 3 massues
			Le voleur
JONGLAGE A 2 AVEC 6 ENGINS	Jonglage en rythme à 2	Jonglage en rythme + 1 échange ponctuel d'une balle	Le « passing » : échange régulier d'une balle



## ROULEAU AMERICAIN

Exigences spécifiques : Le numéro doit comporter 6 figures au minimum dont :

- Un départ
- Un équilibre + jonglage
- Un équilibre
- Un changement de direction

	A	B	C
DEPART	Monter avec un appui	Monter à 2 pieds successivement sur la planche	Saut à 2 pieds depuis un autre engin (ex : trampoline)
TRAVAIL EN EQUILIBRE	Tenir en équilibre pendant 10 secondes		
	Déplacer la planche de droite à gauche 3 fois	Rester en équilibre complètement à droite ou complètement à gauche pendant 4 secondes	
SAUTS		Saut à 2 pieds	Saut $\frac{1}{2}$ tour
		Saut à la corde	
CHANGEMENT DE DIRECTION		S'équilibrer dans un plan sagittal	Inverser ses pieds dans le plan sagittal
FIGURES	Aller toucher la planche à 2 mains	Ramasser un objet au sol	Rouleau sur un banc en travers
	Passer dans un cerceau	Rouleau sur un banc en long	2 rouleaux superposés
EQUILIBRE+ JONGLAGE	Jonglage avec 3 foulards	Jonglage avec 3 balles	Jonglage avec 3 anneaux
	Rotation d'une assiette	Mise en rotation d'une assiette	
		Travail avec un diabolo	
TRAVAIL A 2	Passer entre les jambes	Passer entre les jambes en roulade	2 sur la planche



## FIL

Exigences spécifiques : Le numéro doit comporter 6 figures au minimum dont :

- Un départ
- Un équilibre + jonglage
- Un déplacement
- Un équilibre
- Un changement de direction

	A	B	C
DEPART	Sur la base	Depuis le sol par un saut d'un pied	Depuis le sol par un saut 2 pieds
DEPLACEMENTS	Déplacement avant Traverser le fil sur une longueur	Déplacement avant : Passer dans un cerceau	Déplacement avant ; sauter à la corde
		Déplacement avant ; arrêt ; déplacement arrière	Déplacement accroupi
	Déplacement avant : enjamber un obstacle bas	Déplacement avant, ramasser un objet sur le fil	Déplacement avant, ramasser un objet en contrebass
			Déplacement arrière ; passer dans un cerceau
SAUTS	Saut 2 pieds	Sissone	Enchaîner 2 sauts dont un avec un changement de pied
		Saut changement de pied	
		Enchaîner 2 sauts	
ATTITUDES	Attitude maintenue sur 1 pied		Y ou grand écart
	Poser un genou sur le fil	S'accroupir sur le fil	S'asseoir sur le fil
CHANGEMENT DE DIRECTION	Déplacement latéral	$\frac{1}{2}$ tour sur 1 pied	Tour complet sur 1 pied
	$\frac{1}{2}$ tour sur 2 pieds		
EQUILIBRE + JONGLAGE	Déplacement + rotation d'une assiette	Déplacement + rotation d'un diabolo	Déplacement + lancer / rattraper d'une assiette ou d'un diabolo
	Déplacement + jonglage 3 foulards	Déplacement + jonglage 3 balles ou 3 anneaux	Déplacement + jonglage 3 massues



## BOULE

Exigences spécifiques : Le numéro doit comporter 6 figures au minimum dont :

- Un départ
- Un équilibre
- Un équilibre + jonglage
- Un changement de direction
- Un déplacement

	A	B	C
DEPART	Départ avec un support fixe	Sauter sur la boule	Sauter depuis un autre engin : boule ou mini trampoline par exemple
DEPLACEMENTS	Déplacement avant	Déplacement avant ; arrêt ; déplacement arrière	Déplacement avant ; monter et descendre une surface inclinée
	Déplacement arrière	Déplacement avant ; $\frac{1}{2}$ tour. Déplacement arrière	
	Déplacement avant Passer dans un cerceau	Déplacement avant ; sauter à la corde : 1 saut	Déplacement avant ; sauter à la corde : plusieurs sauts
			Déplacement ; sauter à la corde : 1 saut en arrière ou bras croisés
CHANGEMENT DE DIRECTION	Déplacement latéral	Tour complet sur la boule	
	$\frac{1}{2}$ tour sur la boule		
	Effectuer un grand slalom : 3 changements de direction	Effectuer un petit slalom : 4 changements de direction ; angles aigus	Déplacement en cercle
EQUILIBRE + JONGLAGE	Déplacement + rotation d'une assiette	Déplacement + rotation d'un diabolo	Déplacement + lancer / rattraper d'une assiette ou d'un diabolo
	Déplacement + jonglage 3 foulards	Déplacement + jonglage 3 balles ou 3 anneaux	Déplacement + jonglage 3 massues



## CYCLES : « PÉDALGO » ; « ACROBATIC » ; « GOGO » CYCLES

Exigences spécifiques : Le numéro doit comporter 6 figures au minimum dont :

- Un départ
- Un équilibre + jonglage
- Un déplacement
- Un équilibre
- Un changement de direction

	A	B	C
« PEDALGO » OU « ROLLI ROLLA »	Déplacements avant ou arrière		
	Déplacement + jonglage		
ACROBATIC CYCLE	Déplacements avant ou arrière		
	Déplacement + jonglage		
GOGO CYCLE			
DEPARTS	Départ avec un support fixe	Départ avec un appui passager : échasse, partenaire	Départ sans support
			Départ par saut direct sur 2 pieds
DEPLACEMENTS	Déplacement avant	Déplacement arrière	Déplacement avant ; arrêt ; déplacement arrière
		Déplacement avant ; $\frac{1}{2}$ tour. Déplacement arrière	Déplacement avant ; monter et descendre une surface inclinée
	Déplacement avant ; poser un objet	Déplacement avant ; ramasser un objet	
		Déplacement ; passer sous un obstacle à environ 1,20 m	Déplacement ; passer sous un obstacle à environ 1 m
		Faire du sur place	
CHANGEMENT DE DIRECTION	Effectuer un grand slalom : 3 changements de direction	Effectuer un petit slalom : 4 changements de direction ; angles aigus	Déplacement en cercle
EQUILIBRE + JONGLAGE	Déplacement + rotation d'une assiette	Déplacement + rotation d'un diabolo	Déplacement + lancer / rattraper d'une assiette ou d'un diabolo
		Déplacement + jonglage 3 foulards	Déplacement + jonglage 3 balles ; 3 anneaux ; 3 massues





## « MONO » CYCLE

Exigences spécifiques : Le numéro doit comporter 6 figures au minimum dont :




- Un départ
- Un équilibre + jonglage
- Un déplacement
- Un équilibre
- Un changement de direction

MONO CYCLE	A	B	C
DEPARTS	Départ avec un support fixe	Départ avec un appui passager : échasse, partenaire	Départ sans support
DEPLACEMENTS	Avec l'aide d'un caddie	Avec l'aide de béquilles ou échasses	Déplacement avant
	Déplacement entre 2 poutres : 3 appuis manuels maximum	Déplacement entre 3 plinths espacés de 2 mètres	Déplacement avant ; monter et descendre une surface inclinée
		Se déplacer avec un partenaire proche	Déplacement avant ; ramasser un objet
			Déplacement avant ; poser un objet
Déplacement ; passer sous un obstacle à environ 1,20 m			
Faire du sur place			
CHANGEMENT DE DIRECTION		Effectuer un virage par appui d'une main sur un plinth	Effectuer un grand slalom : 3 changements de direction
EQUILIBRE + JONGLAGE			Déplacement + rotation d'une assiette
			Déplacement + rotation d'un diabolo
			Déplacement + lancer / rattraper d'une assiette ou d'un diabolo
			Déplacement + jonglage 3 balles, anneaux, massues



## AIDE A LA CONSTRUCTION DU NUMERO

C'est une dissertation : Elle doit comprendre :

-  Une introduction : un début, une manière d'entrer en scène, de stimuler la curiosité du spectateur.
-  Un développement avec 2 ou 3 parties qui s'enchaînent, s'articulent, se répondent... avec un ou plusieurs temps forts.
-  Une conclusion avec une façon très claire de signifier la fin, un bouquet final.

### GESTION DU GROUPE

- Travail à l'unisson
- Solos
- Duos
- Trios
- Sous groupes construits
- Modalités de changement de partenaires
- Echanges ...

### GESTION DE L'ESPACE

- Dispersion
- Centration
- Lignes
- Colonnes
- Formes géométriques : carré, triangle, cercle
- Opposition groupe/individu
- Travail en symétrie
- Travail en parallèle
- Utilisation des trois dimensions : espaces hauts et bas ; avant et arrière ; latéral droit et gauche...

### CANEVAS DU NUMERO

### GESTION DU TEMPS

- Travail ensemble au même rythme
- Un après l'autre
- Cascades
- Répétitions
- Canons
- Unissons
- Alternances
- Silences : immobilité ou non
- Temps forts, violents, explosions
- Accélération, ralentis...