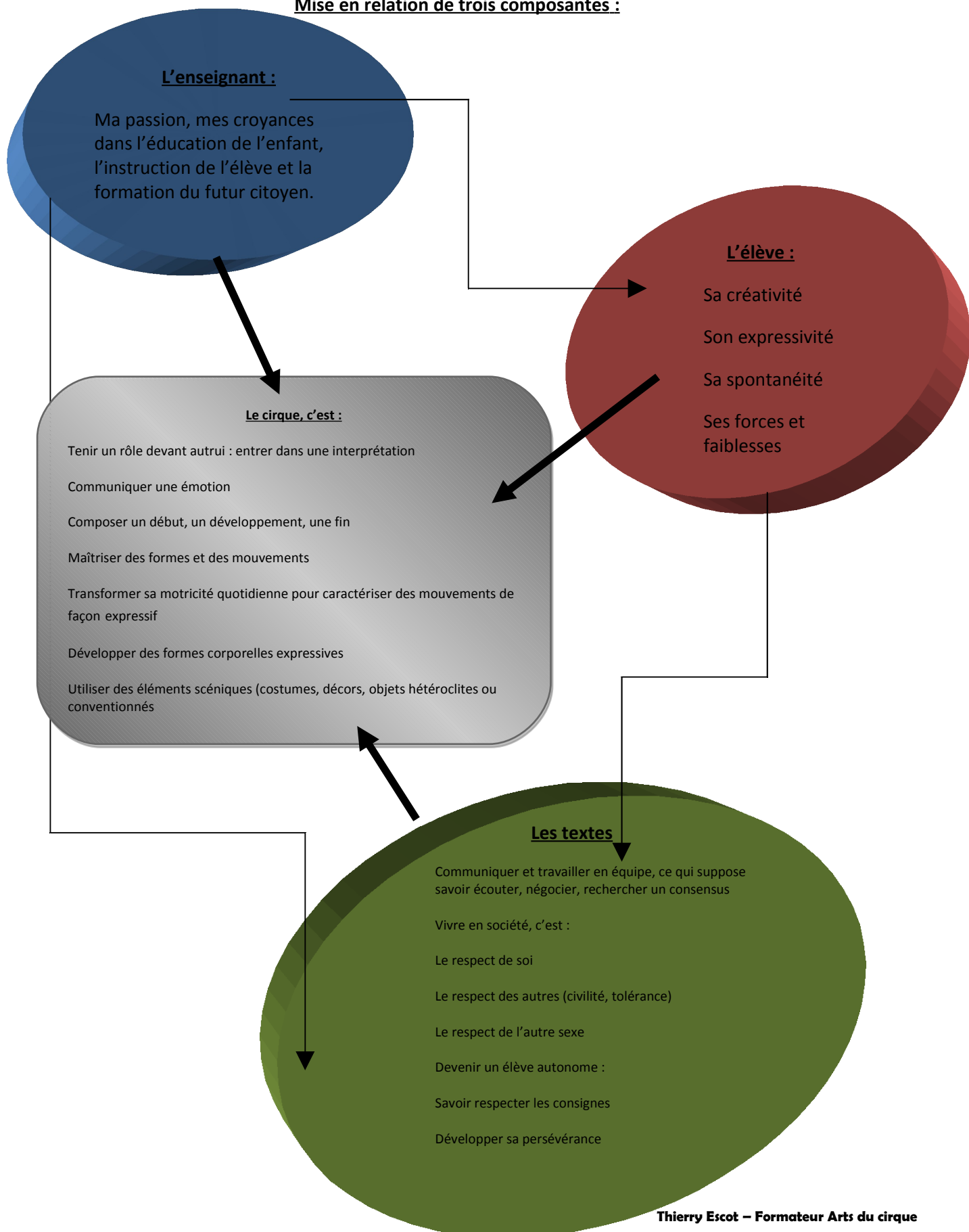


Stage FPC Montbéliard

Valentigney - jeudi 05 et vendredi 06 février 2009

Mise en relation de trois composantes :





Une activité technico-artistique...



...dans laquelle l'élève est :

SPECTATEUR

ACTEUR

CHOREGRAPHE

...et le travail proposé est d'ordre :

Moteur (coordination, synchronisation, motricité, équilibre)

Social (répartition des groupes, déplacements, écoute des autres)

Psychologique (émotion, confiance en soi, risque/sécurité)

1- Des situations d'échauffement :

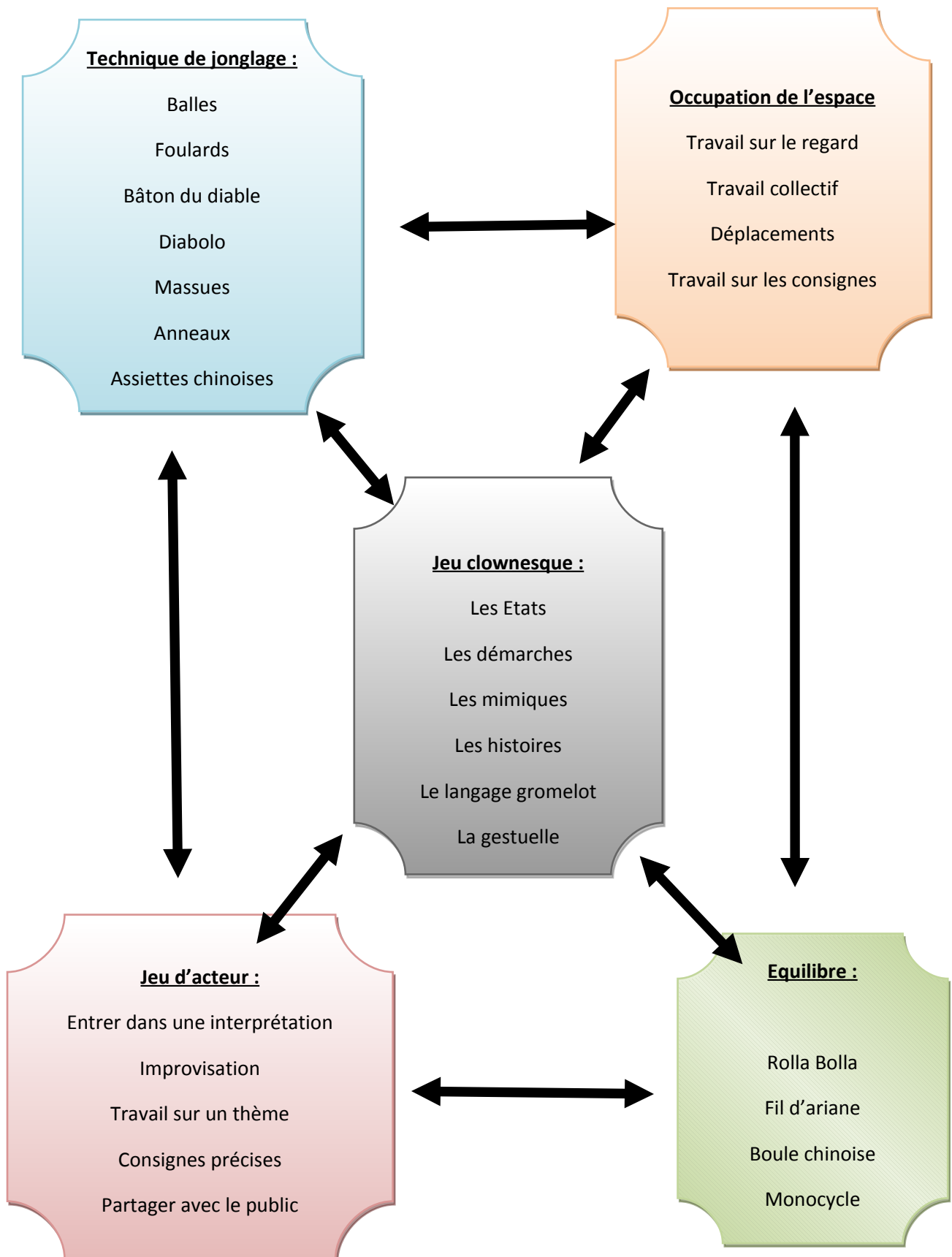
- Echauffement articulaire
- Echauffement musculaire
- Echauffement cardio-vasculaire
- Réveil psychologique

- Des déplacements hétéroclites, conventionnés
- Des déplacements sur les pieds, sur les mains, sur les fesses
- Des déplacements rapides, lents
- Des déplacements ordonnés, désordonnés

- Des consignes à respecter (Exécuter la consigne de l'enseignant)
- Des situations plus ouvertes, plus personnalisées (l'élève propose).

- Des jeux avec ou sans objets
- Des reproductions de formes
- Des éléments gymniques
- Des histoires

2- Des séquences d'apprentissage



3- Les saynètes, représentations, mise en scène

Un début
Un développement
Une fin

Des spectateurs
Des acteurs

Du travail
De la préparation

Des conflits
Des concessions

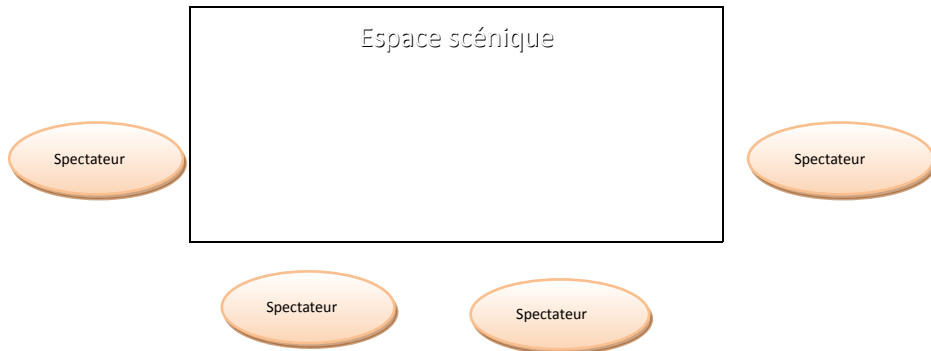
De l'artistique
Du technique

De l'émotion
Des prouesses

JEUDI 05 MATIN :

Echauffement :

(avec éventuellement un ou plusieurs espaces qui accueilleraient les pratiquants qui voudraient devenir momentanément spectateur, pour « voir » les autres, l'espace d'une minute).



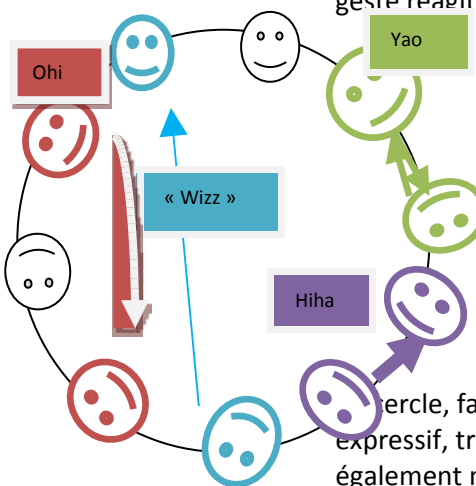
L'objectif dans toutes ces situations est d'occuper l'espace d'une manière la plus équitable, la plus homogène possible.

- Occupation de l'espace + travail articulaire (chevilles, genoux, épaules, cou,...) pour terminer par une **déambulation complète** + échauffement visage.
- Les **vitesse**s avec histoire : on débute avec une vitesse 3 (marche normale) puis passage en vitesse 2 (lente), 1 (ralenti, robotique, recherche d'équilibre avec toutes les parties du corps), 4 (accélérée) et 5 (rapide, course)
- **Niveau sonore**: expression verbale (bas, moyen , fort) ou gromelot (= sons, syllabes mises bout à bout).
- Les **hauteurs** : haute (je me grandis), normale (posture bipédique) et basse (4 appuis, courbé, allongé,rampé) (ou avec musique : plus elle est forte, plus je m'élève)
- Les **démarches** : **NON FAIT**
 - o Mythiques (panthère rose, Charlie Chaplin, Colombo, Aldo Maccione, etc...)
 - o Singulières (personnelles, individuelles)
 - o Représentatives de... (ivrogne, footballeur, genu valgum=tourner en dehors, genu varum, vieillard, des unijambistes, etc...)
- Former un carré, un triangle sans parler ni faire de gestes ; s'aligner par ordre de taille (De la + à la -) ; objectif : recherche les leaders, travail d'écoute, d'observation, travail collectif.
- Déplacement dans l'espace puis former une photo selon un thème donné (champ de bataille, victoire sportive, décès, arrêt sur image dans la rue, classe d'école,etc...)

- Tout le groupe se déplace en vitesse 2 puis petit à petit, le groupe va passer en vitesse 5 puis revenir en vitesse 1 : tout le monde est à l'écoute du rythme du groupe, pas spécialement d'une personne particulière.
- Ballon Jaune, Rouge, Bleu (+ vert !!)

Travail d'expression :

- **Le « uno »** : en cercle, on fait passer un geste et un mot, la personne ayant reçu ce mot et ce geste réagit en conséquence :



- Hiha : je passe à mon voisin d'à côté (les paumes de mains collés entre elle, orientées vers la personne d'à côté)
- Yao : changement de sens lorsque la personne se tourne vers son voisin
- Ohi : en regardant le centre, je place mes doigts sur mes yeux, formant ainsi des lunettes ; la personne après moi saute son tour
- Wizz : idem hiha mais le geste est orienté vers une personne éloigné de moi.
- Hiphhip/hourra : la personne se dirige vers le centre en disant hiphhip, les autres la suivent et disent hourra (les bras levés)
- Avec ou sans élimination (les éliminés peuvent continuer à l'écart sans bruit, seulement avec les gestes) ou avec gages.

en cercle, faire passer mouvement à son voisin qui le reproduit et le modifie légèrement (travail expressif, travail d'écoute, jeu du regard,...). Idem mais y ajoutant du son (que l'on pourra également modifier).

- Les démarches, maladies (avec retour au centre ou ronde) : en cercle, je reproduis la démarche du prédécesseur puis, arrivé au centre, je modifie sensiblement cette démarche. Je vais ensuite donné cette « maladie » à une autre personne en m'assurant qu'elle l'a bien « prise » et comprise.

Travail sur le jonglage :

- En cercle, à tour de rôle chacun propose un type de jonglage 1 balle (on intervient sur le déplacement du poids du corps, sur les énergies en rapide ou lent, les hauteurs en flexion, extension,..), les autres essayant de s'approprier le jonglage.

Idem avec 2 balles : plusieurs jonglages ont été proposés par les stagiaires (lancer sur la même main, sur la main opposée, sous la jambe, derrière le dos, au-dessus de l'épaule, par-dessus la tête, en pingouin, en tournant, en patte de chat (=griffe) ou main orientée vers le haut, en fontaine, en cascade, etc...

Ensuite, on tente par 2 de proposer une saynète à 4X 8 temps (un acteur propose 2 types de jonglage à l'autre ; ce dernier lui en apprend deux autres aussi). Le tout doit être mis en scène, avec occupation de l'espace, une entrée/une fin, une relation entre les deux acteurs (éloignement/rapprochement, dominant/dominé, synchronisé/décalé), un travail artistique autour des déplacements des deux acteurs.

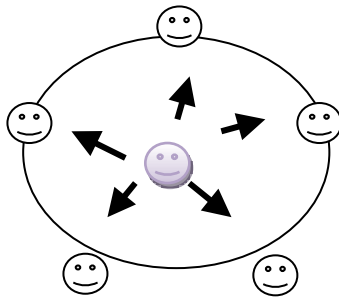
On commence à aborder les expressions de visage, le regard au spectateur, le travail sur la musique.

JEUDI 05 APRES-MIDI

Echauffement :

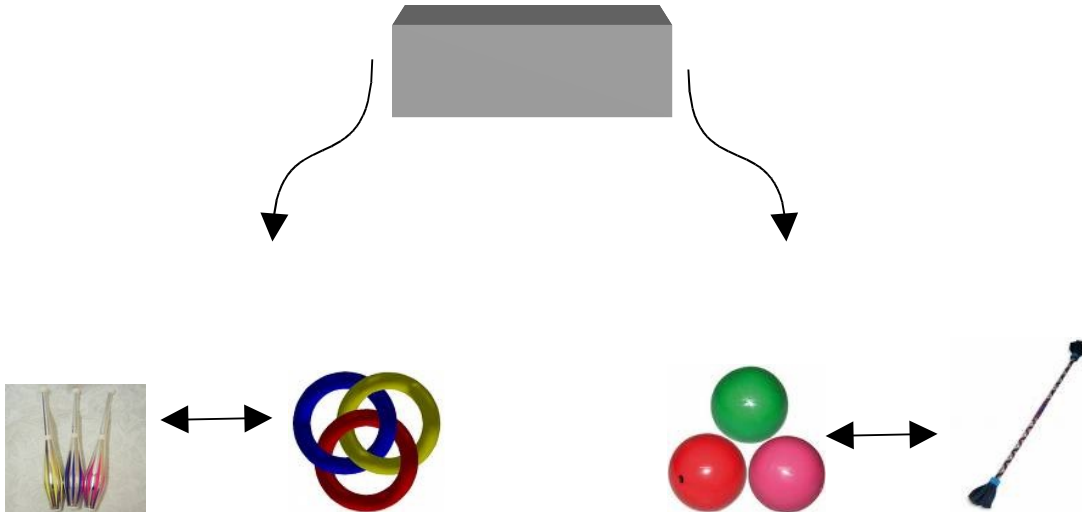
- Déplacement libre (articulaire)
- Passer de la marche au sol (rouler, quadrupédie, ramper) puis se relever
- Quadrupédie (coordination : soulever les appuis du même côté ou opposé) en avant ou Arrière
- Gainage
- Brouette : prise aux cuisses, gainage de celui qui se déplace sur les mains ; passage par un alignement des hanches/épaules/poignets.

- Bouteille :



Les personnes qui forment le cercle touchent rapidement (niveau épaules, omoplates) la personne du centre qui reste gainée, bras le long du corps (yeux ouverts ou fermés) : confiance en soi, en l'autre.

Expression :

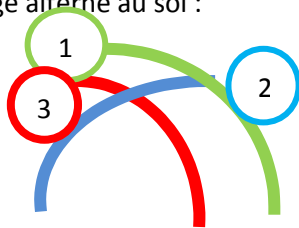


3 (ou 2) personnes entrent avec une démarche (mythique, singulière ou quotidienne) (avec éventuellement chapeau, costumes, nez). Elles se dirigent vers un objet conventionné qu'elles découvrent puis dénaturent. Ensuite, jonglage avec cet objet. L'enseignant tape dans les mains pour que l'élève reprenne sa démarche tout en se dirigeant vers l'autre objet : il découvre à nouveau l'objet pour ensuite exécuter un travail technique avec celui-ci. L'enseignant tape dans les mains pour une fin : l'acteur modifie sa démarche pour sortir.

Jeux de jonglages (= ou situations d'apprentissage)

- **Miroir : on se regarde** (**NON FAIT, j'en ai juste parlé**)
 - Travail par deux : deux jongleurs jonglent en se regardant (= on ne regarde pas les balles qu'on lance ou que l'on récupère).
 - Par trois (avec un arbitre)
 - On peut mettre en place une montée-descente ou des éliminations, des tournois par groupe de niveau, des défis (une personnes va défier l'autre : « je te défie et réaliserai plus de jongle que toi) ou une compétition (celui qui réalise le maximum de jongle-miroir à gagner)
 - Une balle, puis 2, puis 3.
- **Roi du jonglage :**
 - Dans un espace délimité, être le dernier à tenir le jongle.
 - Avec une, deux puis trois balles
 - Varier les jonglages
 - Ou faire des groupes de niveau
- **Les courses :** **NON FAIT**
 - Vitesse : partir d'un point A vers un point B : un point pour celui qui arrive le premier (par équipe).
 - Relais (aller-retour) : se donner les balles.
 - Parcours : tourner autour de .., puis revenir.
 - Parcours du combattant : s'asseoir, se baisser, par-dessus, par-dessous.
- **Le passing :** **NON FAIT**
 - Par deux
 - Avec une, deux, trois, quatre ou six balles
 - Respecter un rythme, un sens de lancer et de rattraper
- **Le voleur de balles :** **on l'a vu dans une saynète avec Patrick+ Jean-Mau ; je l'ai également pratiqué un petit moment avec Patrick lors des ateliers du vendredi après-midi.**
 - 2 ou 3 balles pour 2
 - L'un jongle, l'autre vole les balles et ainsi de suite sans arrêter le jonglage.
- **Machine à jongler :**
 - Simple : En cercle, entre 5 et 10 élèves se passent une balle : une balle chacun. Définir le sens et la façon de transmettre (= code de la route). Puis complexifier la machine (ex : je lance au – dessus de moi pour rattraper ensuite celle de mon voisin de droite). Puis placer les élèves par groupe de 4 à 8 (plus le groupe est nombreux, plus les transmissions seront difficiles) : laisser parler la créativité des élèves en les orientant éventuellement, les corrigeant ou les modifiant.

- Variante : Un geste+un son+une posture
 - A partir de 3, jusqu'à 5 ou 6 personnes
 - Autre variante : 3 machines sont imbriquées : quand l'une déraile, une autre prend le relais et ainsi de suite.
 - Intervenir sur la distance entre les élèves, la position des élèves, leur lancer, leur geste, leur son, leur synchronisation.
- **Le petit train et jonglage au sol :**
- Lancer les balles les unes après les autres de telle sorte qu'elles se suivent (= petit train) : Je récupère la première balle en même temps que je lance la troisième.
 - Jonglage alterné au sol :



VENDREDI 06 MATIN:

Echauffement :

- **Articulaire et/ou musculaire** . Lorsqu'une personne prononce « j'ai une idée », on reproduit ce qu'elle propose.
- **Contre poids/sur / posture « photo ».**
 - Principe : selon le thème, à l'arrêt de la musique, j'exécute une posture :
 - **de contre-poids** : deux élèves s'équilibrent en contact avec la tête, les pieds, le dos, les épaules, les mains, etc...
 - **« sur »** : un élève prend une position (assis, allongé, debout, mi-hauteur, 4 appuis, ...), un autre vient se mettre sur : sans contre poids (c'est-à-dire que lorsque le premier s'enlèvera, le deuxième ne tombera pas).
 - **« posture photo »** : deux élèves prennent une position « photo » : pas de contre-poids, ni de posture « sur ». Les élèves peuvent ne pas se toucher (on peut exprimer quelque chose par geste, visage, posture).
 - Je travaille ces thèmes séparément dans un premier temps en demandant aux élèves de se regrouper par 2 (ou 3 éventuellement mais peut être exceptionnellement) à l'arrêt de la musique (être attentif à la musique, travail d'écoute).
 - Travail collectif
 - Par 2, 3 ou 4 : présenter un travail qui proposerait 4 figures dont 2 thèmes parmi les 3 travaillés précédemment. Avec expression des visages éventuellement (si travail sur états, humeur déjà vu précédemment : pour cela, peut-être voir mes CR de stages antérieurs)

Mise en scène, travail sur la présentation : rôle de chorégraphe

Proposition d'un travail :


- Entrée (caché ou placé)/développement/fin
- Une démarche d'entrée
- Une histoire, un lieu
- Un détournement d'objet (objet que l'on possède déjà ou que l'on découvre sur la scène)
- Un travail technique avec un objet technique
- Une acro
- Une Fin
- Avec costumes, habits, nez, chapeau, musique, décors.


Cette demande de travail, comme d'ailleurs ce que je vous ai proposé durant ces 2 jours a été vu en « accéléré ». Restez moins ambitieux, moins rapide et plus patient avec vos élèves. L'objectif étant de leur fournir des « billes », des idées, de la matière pour qu'ils puissent enfin se mettre en scène.

VENDREDI 06 APRES-MIDI :

Les ateliers techniques :

[\(Cf le tableau d'apprentissage\)](#)

	<ul style="list-style-type: none">- Rester en rétroversion- Regard fixe (hauteur des yeux ou autre point fixe comme l'autre extrémité du fil par exemple)- Une ou deux aides sur les côtés au départ mais seulement pour rétablir l'équilibre, non pas pour se tenir durant toute la traversée.- Mettre en place des petits défis :<ul style="list-style-type: none">➤ Celui qui reste le plus longtemps possible sur le fil (plusieurs sur le fil en même temps)➤ La traversée la plus longue (chronométrée)
---	---

	<ul style="list-style-type: none">- Rester en rétroversion- Alignement épaules/hanches/pied.- Toujours « marcher » (= reculer si on veut que la boule avance ; avancer si on veut faire reculer la boule).- Utiliser un tapis sur lequel la boule « glisserait » peu au début.
---	---



- Rétroversion
- Epaules légèrement en avance
- Toujours chercher à pédaler
- Serrer le vélo avec les cuisses
- Bras équilibrateur
-



- Commencer par une balle (lancer sur une seule main, puis l'autre main, puis pingouin, puis derrière dos/épaules/tête)
- Enfin, débiter le lancer 2 balles :
 - Lancer sans rattraper vos 2 balles (arrivées genoux ou pieds opposés) ; puis rattraper seulement la première ; enfin, recommencer le jonglage en rattrapant les 2 balles (1 : lancer ; 2 : lancer ; 3 : rattraper ; 4 : rattraper.
 - Puis essayer de relancer la première avant de récupérer la deuxième
 - Puis essayer de toucher une partie du corps avant de récupérer la deuxième balle lancée. Ca y est vous savez jongler à deux balles
 - Lancer en **cascade** (=chaque balle est lancée d'une main sur l'autre en lançant sur l'intérieur) mais aussi patte de chat (lancer sur la même main en simultané ou en décalé, lancer sur mains opposés).



- Ramener l'anneau à la cuisse après chaque rattraper et avant chaque lancer
- Apprendre le cassé de poignet.



- Cf le tableau à 6 niveaux et « ce qu'il faut apprendre »



- Travail en patte de chat
- D'abord un puis deux, enfin 3.
- Prendre le temps de les lâcher haut pour les récupérer bas.



- Rechercher le centre de gravité du bâton = son milieu
- Pousser le bâton avec les baguettes, et non pas taper...
- ... pour ensuite Accompagner avec la baguette sans toucher...
- ... et enfin faire tourner le bâton avec une baguette.



- L'axe du diabolo est perpendiculaire au corps du jongleur
- Pour rétablir l'un des deux cônes du diabolo qui aurait tendance à se déséquilibrer par rapport à son axe (sa bague), la baguette mobile (l'autre étant davantage plus fixe, moins directrice) doit s'avancer du côté de l'extrémité qui se soulève.

Exemple :



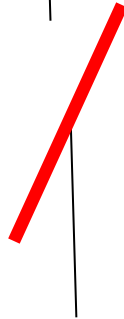
Mouvements de la **baguette directrice vers l'avant** afin de rétablir le **cône éloigné du jongleur.**

5 étapes :

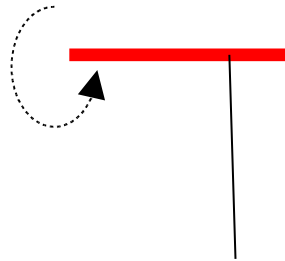
- Etape 1 :



- Etape 2 :

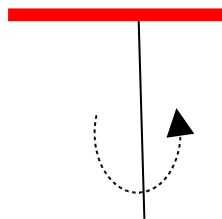


- Etape 3 : l'assiette tourne autour de la baguette (la pointe de la baguette forme un cercle et la baguette décrit un cône ; pas couché, ni de plus en plus haut)



- Etape 4 : la baguette tourne dans l'assiette (c'est presque réussi !!)

- Etape 5 : C'est gagné !!



CONCLUSION :

J'ai tenté de répondre à la définition que j'avais donnée des arts du cirque en début de stage, à savoir :

- Une **activité technique et artistique** à la fois. Lors des apprentissages, il n'est toutefois pas interdit de privilégier davantage une entrée plus tôt que l'autre, de traiter plus spécifiquement un pôle (par exemple artistique avec l'occupation de l'espace, jeu d'acteur) ou l'autre (motricité, technique).
- **Une mise en scène, une présentation devant les autres.** Si je suis plutôt fidèle à l'idée de ne pas mettre l'élève mal à l'aise face au groupe, gardons à l'esprit que nos séances comporteront une présentation du travail abordé pendant l'heure ou les deux heures, même si peu de groupes ou d'élèves passent ou si le temps accordé est trop court. Nous tenterons d'inviter les plus récalcitrants à présenter leur travail (par exemple leur annoncer qu'une saynète doit être présentée au plus tard lors de la 4^{ème} leçon).
- Si nous devons toutefois leur apporter de la matière, un apprentissage (qu'il soit technique, moteur, corporel, artistique, clownesque), n'oublions pas de **partir de ce que l'élève désire mettre en œuvre**, de ses émotions, ses envies, sa spontanéité, sa créativité. Ensuite, corrigeons ou apportons leur des aides ou d'autres idées.

Je remercie très sincèrement la très grande majorité des stagiaires pour leur implication, leur passion ou leur gentillesse. Je vous souhaite bonne chance pour vos projets ou cycles à venir dans cette merveilleuse activité que sont les arts du cirque.

Sachez que je reste à votre entière disposition pour des conseils circassiens.

Thierry Escot, enseignant d'EPS au collège Louis Bonnemaille à Clerval (25)

Passionné d'arts du cirque

yoyotiti@orange.fr

www.thierryescoteps.eu

Ressources :

Pour commander du matériel : peut-être

Unicycle : www.unicycle.fr (Tel : 01 60 77 37 36)

La Ribouldingue : <http://www.laribouldingue.com> (04 75 34 66 43)

La boîte à rire : rue de la madelaine : <http://www.besac.com/laboteaire/> (03 81 81 18 81)(Promo en ce moment : 12%)

Décathlon pro : www.decapro.com

Pour s'entraîner aux techniques :

<http://didier.arlabosse.free.fr/balles/>

<http://mogador.club.fr/jongle/index.htm>

Pour s'instruire et réfléchir :

Revue EPS N° : 313 – 317 – 325

Editions Revue EPS : « Arts du cirque » de Fouchet Alain.