

# **Projet pédagogique**

Le Cirque Nelson s'engage à initier petits et grands aux différentes techniques des Arts du cirque. Cette activité représente un outil pour aider l'enfant à s'épanouir en développant ses fonctions psychomotrices et créatrices dans un espace de découverte, de jeu et de coopération.

## **OBJECTIF DE LA STRUCTURE CIRQUE NELSON :**

### **1) Notre structure :**

Née en 2015, le cirque Nelson propose des stages d'initiation découverte aux arts du cirque.

Le Cirque Nelson est une structure itinérante, qui vient à domicile dans les écoles, centres de loisirs dans toute la France.

Cette action se déroule sous forme de stages d'ateliers d'initiation et de découvertes sur 1 semaine ou plus selon le nombre de participants:

Ecole : De septembre à juin.

Centre de loisirs : Pendant les vacances scolaires.

### **2) Nos objectifs selon notre structure :**

- UNE DECOUVERTE POUR TOUS : chaque individu peut pratiquer les Arts du Cirque, il n'y a pas de différence physique (taille, poids, ...), psychologique (enfant classique, trisomique, ou ayant un autre handicap...) : pas de discriminations quelles qu'elles soient. Nous respectons chaque personne et assurons sa sécurité.
- UNE DECOUVERTE POUR CHACUN : toute personne trouvera son chemin dans les différentes activités représentées par le cirque, que ce soit en jonglage, aérien, en acrobatie ou équilibre ou bien encore en jeu d'acteur. Le cirque offre une telle diversité au sein d'une même activité que nul ne peut être lésé.
- UNE DECOUVERTE POUR LES ARTS DU CIRQUE : Le cirque est un art à part entière au même titre que la comédie ou la peinture par exemple. Cet art nous permet d'enseigner aux autres l'enseignement de l'espace scénique, l'espace corporel et également l'art clownesque dans une structure adaptée. Un vaste choix en matière artistique !

### **3) Les objectifs généraux**

Les arts du cirque prennent en compte plusieurs objectifs généraux tels que :

- **LE DEVELOPPEMENT DES CAPACITES INDIVIDUELLES** : respecter et développer la progression de chacun en le stimulant grâce à une pédagogie adaptée et être à l'écoute de chacun afin de lui permettre de s'exprimer et de se découvrir.

On distingue deux types de capacités :

- **LES CAPACITES MOTRICES** : ☒ la psychomotricité (le schéma corporel : statique ou en mouvement, la latéralité : gauche et droite, la structuration spatiale, la coordination de gestes, l'orientation temporelle,...)

☒ l'amélioration des capacités perceptives

☒ la connaissance et les limites de son corps

☒ l'agilité, l'adresse, la dextérité

☒ l'attention, la mémoire, la motivation, l'émotion.

- **LES CAPACITES D'EXPRESSION ET DE CREATIVITE**: proposer à un individu un espace d'épanouissement avec des jeux d'expression permettant de développer l'imaginaire, d'affirmer la personnalité, de donner confiance en soi et en les autres et d'accentuer la communication tant gestuelle que verbale à travers l'expressivité, la créativité et la technicité.

- **LE DEVELOPPEMENT DE L'ESPRIT DE TRAVAIL COLLECTIF BASE SUR L'ECOUTE DE L'AUTRE** : Il n'y a pas de compétition, chacun doit apprendre à découvrir l'autre à l'intérieur d'un groupe en observant les différences et les ressemblances, en utilisant les faiblesses comme outil de progression et en essayant de les transformer en avantages et valorisation. C'est une éducation du rapport à l'autre sans lequel rien ne peut se faire à travers différentes formes :

☒ écoute, respect

☒ conception de spectacle

☒ rigueur (il s'agit d'être cohérent)

☒ confiance en soi et en l'autre : c'est le corps qui est sollicité car chaque performance est un acte artistique unique qui amène la personne à découvrir ses propres limites.

C'est pourquoi le développement du sentiment de confiance doit être primordial dans le système éducatif de l'école. Cette même confiance conduit à la notion d'appartenance à un groupe, de respect, de sécurité, à une responsabilisation et une communication claire.

Nos séances d'ateliers pour 1 semaine sont réparties selon l'âge des participants :

Classe de maternelle

2 – 3 ans TPS/PS : 50 minutes par jour

4 – 5 ans MS/GS : 1h par jour

Primaire

6 ans CP : 1h 15 par jour

7 – 11 ans CE1/CE2/CM1/CM2 : 1h15 par jour

Collège

11 – 12 ans 6<sup>ème</sup> : 1h15 par jour

3/5 ans : le jeu doit rester l'élément majeur, d'où une approche ludique avec des temps de pratique courts.

- éveiller leur corps et leurs sens à une activité douce
- guider l'enfant dans la découverte de nouveaux espaces
- lui présenter une grande variété de situations avec du matériel adapté
- l'informer et lui faire prendre conscience du respect d'autrui, du matériel et de la sécurité.

6/8 ans : - utiliser des repères spatiaux en imageant son langage

- procéder progressivement en laissant un temps d'adaptation
- développer les qualités physiques de chacun en respectant ses possibilités
- l'informer et lui faire prendre conscience du respect d'autrui, du matériel et de la sécurité.

9 ans et + : coordination et travail de groupe.

- l'informer et lui faire prendre conscience du respect d'autrui, du matériel et de la sécurité.

## ***La sécurité***

Santé rimant avec sécurité, elle commence avec un intervenant professionnel qualifié capable d'ajuster son enseignement au niveau et à l'âge des participants. Nous sommes très vigilants sur la vérification du matériel d'une part, mais également en restreignant le nombre d'élèves par groupe (20 maximum).

Il faut également prendre le temps d'expliquer aux enfants les risques encourus liés à chaque agrès. Les parades sont assurées par les encadrants sans compter les tapis de sécurité, les longes au trapèze selon la hauteur et tous les autres moyens mis en œuvre pour assurer cette sécurité. Ces notions d'aide et de parade font référence à l'un de nos objectifs généraux qui est le développement de l'esprit de travail collectif basé sur l'écoute de l'autre donc sur la confiance en soi et en l'autre.

La dimension pédagogique est traitée de manière à respecter l'enfant en tant qu'individu ainsi que son environnement. Lui apporter de la manière la plus adéquate les outils qui lui permettront de s'épanouir et de se retrouver dans un environnement sain. C'est pourquoi nous évaluons sans cesse nos objectifs en fonction du comportement de l'enfant et de son évolution. En règle générale l'intervenant divise son groupe en mini-ateliers dans lesquels il dispense conseils et directives tout en restant en contact direct avec les individus de chaque atelier. Il maintient l'unité et la dynamique à travers l'échange, la communication, la confiance. Il mobilise leur attention en présentant l'objet ou l'exercice de manière attrayante et ludique et motive ou/et suscite l'intérêt afin que les exercices deviennent « plaisant ».

## **Les objectifs par séances sont établis selon le schéma suivant :**

### **1<sup>er</sup> séance Lundi jour de découverte :**

- Echauffement collectif de 10 minutes.
- formation de 5 groupes (Jonglerie et lasso, fil tendu, Rola Bola et Boule mappemonde, acrobatie, trapèze)
- rotation de 10 minutes sur les 5 ateliers.
- Retour au calme, bilan avec la classe.

Nous tentons également de faire des échanges avec les classes pour constater les différents changements.

### **2<sup>e</sup> séance – Mardi choix de l’atelier**

Les enfants ont l’opportunité de choisir et de sélectionner l’atelier qui les intéresse le plus.

Échauffement collectif.

Création et découverte des groupes par atelier. Les enfants seront répartis en 7 groupes en fonction de leurs préférences et de leurs affinités avec les différents ateliers.

50 minutes d’apprentissage, progression, découverte de nouvelles figures sur l’atelier choisi. Chaque groupe se consacrera et se concentrera sur l’atelier choisi, explorant de nouvelles techniques et figures.

Petite pause pour s’hydrater après un effort.

Mise en confiance, continuer à créer un environnement convivial et sécurisé.

Continuer à mémoriser les prénoms des enfants

Analyser les compétences de chaque enfant. Observer les progrès et aptitudes de chaque enfant.

Retour au calme, bilan avec la classe en fin de séance sur la progression, l’expérience, évaluation de ce qui a été appris.

### **3<sup>e</sup> séance – jeudi :**

Progression sur l'atelier choisi :

Échauffement collectif.

50 minutes d'apprentissage, progression, découverte de nouvelles figures sur l'atelier choisi. Chaque groupe se consacrera et se concentrera sur l'atelier choisi, explorant de nouvelles techniques et figures.

Mise en confiance, continuer à créer un environnement convivial et sécurisé.

3 petites pauses pour se reconcentrer et se désaltérer.

Sélection de 4 enfants pour les hula- hoops.

Sélectionner 1 ou 2 enfants et proposer un sketch de clown qui leur sera adapté.

Proposer la récitation du poème sur le cirque à 3 enfants en difficulté de prononciation.

Retour au calme, bilan pour chaque groupe sur son atelier : les enfants évalueront leur progression, leur expérience, échangeront avec le reste du groupe sur les aspects faciles, difficiles, préférés et moins appréciés.

### **4<sup>e</sup> séance – vendredi : répétition générale et spectacle de clôture**

Découverte de la piste, de la cabine des artistes, des gradins, sonorisation et projecteurs.

Mise en situation de spectacle comme si présenté devant les parents.

Ajustement ou modification d'une figure si nécessaire.

Sketch de clown

Récitation du poème avec micro.

Parade finale.

Bilan pour les trois classes sur leur progression, leur expérience d'échange sur les aspects simples, difficiles, préférés et moins appréciés.

## **SPECTACLE DE CLOTURE :**

Le spectacle final en fin de stage d'initiation aux arts du cirque est un moment magique où les enfants peuvent montrer tout ce qu'ils ont appris et créés durant le stage.

Il n'y a ni différence physique ou psychologique, ni discrimination, chaque enfant trouvera son chemin et présentera son numéro d'atelier préféré, que ce soit en acrobatie, en jonglerie, en aérien, équilibre ou en jeux d'acteur (clown) les arts du cirque offrent une telle diversité d'une même activité que tout le monde s'y retrouve.

C'est l'occasion pour les enfants de briller et d'être valorisé au milieu de la piste. La sonorisation et les projecteurs ajoutent une dimension artistique au spectacle.

La musique rythmera les numéros et créera une atmosphère positive et captivante.

Les parents et camarades applaudiront chaleureusement chaque performance. L'émotion sera palpable et les sourires illumineront les visages et le cirque.

Pour les enfants ce spectacle représente la concrétisation de semaine d'apprentissage, d'efforts, de coopération et de persévérance.

Les stages d'initiation aux arts du cirque améliorent leur compétence physique et motrice, le travail d'équipe, la confiance en soi et celle des autres, ils peuvent être fiers de leur progression et de leur talent.

## **EXEMPLE DE PLANNING**

### **PLANNING 3 classes**

**3 séances (accueil de 20 participants par séances).**

<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
Découverte des ateliers	Choix de l'atelier	Progression et mise en situation	Répétition générale avec les 3 classes Spectacle de clôture en soirée
Mat : 9 h – 10 h	Mat : 9 h -10 h	Mat : 9 h – 10 h	9 h – 10 h 15
Prim : 10 h 15 – 11 h 30	Prim : 10 h 15 – 11 h 30	Prim : 10 h 15 – 11 h 30	
Prim : 14 h -15 h 15	Prim : 14 h – 15 h 15	Prim : 14 h – 15 h 15	

# Présentation des ateliers d'initiation aux arts du cirque

## *La Jonglerie : Balle, Cerceau, Foulard et Assiette Chinoise*



La **jonglerie** est bien plus qu'un simple divertissement circassien. Elle offre une multitude d'avantages pour le corps et l'esprit. Voici pourquoi vous devriez envisager de jongler :

1. **Coordination et équilibre** : La jonglerie sollicite les capacités de coordination et d'équilibre. En lançant et en rattrapant des objets, la synchronisation et la stabilité sont améliorées
2. **Stimulation cérébrale** : Pour jongler, il faut mobiliser les deux hémisphères de notre cerveau simultanément. Cette activité renforce les connexions cognitives et peut même améliorer la vision stéréoscopique, permettant d'apprécier les distances avec plus de précision.
3. **Confiance en soi** : maîtriser les premiers mouvements de jonglerie, la confiance en soi grandit. Développer également une meilleure coordination et une plus grande habileté.
4. **Bien-être méditatif** : La répétition des mouvements de jonglerie peut être apaisante et méditative. Elle favorise le lâcher-prise et la focalisation.
5. **Tonicité musculaire** : Jongler implique de lancer des objets en l'air et de les rattraper, ce qui génère une circulation sanguine bienfaisante dans tout le corps. Les muscles en bénéficient.
6. **Antistress et antidouleurs** : Jongler en plein air ou sous un chapiteau apporte un grand bol d'air frais et favorise la convivialité. Le rire et la détente ont des effets positifs sur la santé.

En somme, la jonglerie est bien plus qu'un simple jeu. C'est un moyen de cultiver le corps et l'esprit, tout en s'amusant !

# Le lasso comme les cowboys !



## 1 **Coordination et équilibre :**

- Le lasso tout comme la jonglerie sollicite les capacités de coordination et d'équilibre.
- Il améliore la synchronisation et la stabilité.

## 2 **Stimulation cérébrale :**

- Pour faire du lasso, il faut mobiliser les deux hémisphères de notre cerveau simultanément.
- Cette activité renforce les connexions cognitives et peut même améliorer la vision stéréoscopique.

## 3 **Confiance en soi :**

- maîtriser les premiers mouvements pour faire tourner un lasso, la confiance en soi grandit.
- Il développe également une meilleure coordination et une plus grande habileté.

## 4 **Bien-être méditatif :** Elle favorise le lâcher-prise et la focalisation.

## 5 **Tonicité musculaire :** faire du lasso implique une rotation du poignet qui génère une circulation sanguine bienfaisante dans tout le corps. Les muscles en bénéficient.

## Le Rola Bola



Le **Rola Bola**, également connu sous le nom de **planche d'équilibre**, est un objet utilisé dans les arts du cirque et la gymnastique. Voici ses avantages et ce qu'il apporte :

**1. Développement de l'équilibre :**

- Le Rola Bola est un excellent outil pour améliorer l'équilibre et la stabilité.
- En se tenant debout ou en effectuant des mouvements sur la planche, il renforce les muscles stabilisateurs et affine le sens de l'équilibre.

**6 Coordination et concentration :**

- Pour rester en équilibre sur le Rola Bola, il faut une coordination précise entre les pieds et le corps.
- Cela favorise la concentration et la conscience corporelle.

**7 Renforcement musculaire :**

- Utiliser le Rola Bola sollicite les muscles des jambes, des fesses, du tronc et des épaules.
- C'est un excellent moyen de renforcer ces groupes musculaires.

**8 Confiance en soi :**

- Maîtriser l'art de l'équilibre sur le Rola Bola procure une grande satisfaction et renforce la confiance en soi.
- Les enfants apprennent à gérer leur peur de tomber et à se relever avec grâce.

**9 Créativité et spectacle :**

- Le Rola Bola peut être utilisé pour des numéros de cirque impressionnants.
- Les enfants peuvent ajouter des éléments créatifs, comme un lasso, jongler avec des foulards, balles ou cerceaux, faire tourner une assiette chinoise et faire des mouvements fluides, pour captiver le public.

En somme, le Rola Bola est un outil polyvalent qui offre des avantages physiques, mentaux et artistiques aux artistes du cirque et aux amateurs d'équilibre.

## Le fil tendu



Le **fil tendu** est un agrès emblématique des arts du cirque, utilisé par les acrobates pour des numéros d'équilibre fascinants. Voici ce qu'il apporte et ses avantages :

1. **Équilibre et stabilité :**

- Le fil tendu, comme son nom l'indique, est un fil de fer maintenu dans une tension rigoureuse.
- Il exige une maîtrise parfaite de l'équilibre et de la stabilité corporelle.

2. **Mutation dynamique :**

- Lorsque le fil se tend davantage, il gagne en capacité de détente.
- Cette mutation dynamique favorise l'évolution des figures et des gestuelles.

3. **Bouleversement esthétique :**

- Le fil de fer, souvent utilisé pour le fil tendu, modifie la perception du travail et son énergie.
- Il apporte aux performances un caractère unique et captivant.

4. **Image de la ballerine :**

- Le fil tendu est souvent associé à l'image gracieuse de la ballerine.
- Il apporte au spectacle un caractère féminin fort et singulier.

En somme, le fil tendu est un médium qui allie technique, esthétisme et virtuosité dans l'univers magique du cirque.

## Acrobatie au sol



L'**accrosport** est une discipline captivante qui allie acrobaties, esthétique et coopération. Voici ce qu'elle apporte et ses avantages :

- 1. Développement physique et artistique :**
  - L'accrosport permet de développer la force, la souplesse et la coordination.
  - Les acrobates créent des formes corporelles harmonieuses et spectaculaires.
- 2. Travail en équipe :-**
  - L'accrosport est une activité collective où les participants collaborent pour créer des enchaînements.
  - Cela favorise la communication, la confiance et la cohésion au sein du groupe.
- 3. Créativité et expression :**
  - Les acrobates peuvent exprimer leur créativité en combinant des éléments individuels et collectifs.
  - La chorégraphie, la musique et la mise en scène ajoutent une dimension artistique.
- 4. Gestion des risques :**
  - Les acrobates apprennent à évaluer les risques et à mettre en place des règles de sécurité.
  - Ils développent également la confiance en eux-mêmes et en leurs partenaires.
- 5. Appréciation et évaluation :**
  - Les spectateurs et les évaluateurs peuvent juger la qualité des performances en fonction de critères techniques et artistiques.
  - L'accrosport offre des moments forts et génère des émotions chez le public.

En somme, l'accrosport est une activité qui allie défis physiques, créativité et spectacle, tout en renforçant les liens entre les participants.

## Le trapèze aérien



Le **trapèze aérien**, également connu sous le nom de **trapèze volant**, est une discipline fascinante du cirque. Voici un aperçu de ce qu'elle apporte et de ses avantages:

1. **Spectaculaire et Gracieux:**

- Le trapèze aérien permet aux acrobates d'exécuter des mouvements **spectaculaires** à plusieurs mètres du sol. Ils utilisent une barre rigide suspendue à deux cordes pour réaliser des figures gracieuses et audacieuses.

2. **Condition Physique et Confiance:**

- Les acrobates doivent être en **bonne condition physique** pour exécuter ces figures.
- Le trapèze aérien ou fixe demande de la **force dans les bras**.
- Il renforce également la confiance en soi et la capacité à faire confiance à son partenaire.

En somme, le trapèze aérien allie grâce, force et audace, offrant un spectacle captivant à tous ceux qui ont la chance de le voir.

## Boule d'équilibre ( Mappemonde)



La **boule d'équilibre**, également appelée **globe gyroscopique**, est un agrès fascinant dans le monde du cirque. Voici ce qu'elle apporte et ses avantages :

1. **Équilibre et Spectacle :**

- La boule d'équilibre est une sphère solide sur laquelle les artistes se tiennent debout, défiant la gravité.
- Elle offre un spectacle visuellement captivant, avec des acrobates évoluant sur une surface ronde et instable.

2. **Difficulté Sous-estimée :**

- Bien que perçue comme une attraction agréable, la boule d'équilibre est en réalité plus complexe qu'elle n'y paraît.
- Les artistes doivent maîtriser leur équilibre, leur coordination et leur force pour rester stables sur la sphère.

3. **Développement Physique et Psychologique :**

- L'équilibrisme, dont fait partie la boule d'équilibre, développe chez les artistes des compétences telles que le **dépassement de soi**, la **maîtrise de la peur**, la **motricité**, l'**adresse** et la **souplesse**.
- C'est aussi un excellent moyen d'améliorer le **sens de l'équilibre**.

4. **Utilisation Polyvalente :**

- La boule d'équilibre peut être utilisée en solo ou en duo.
- Elle permet de créer des **entrées en scène spectaculaires** et d'incarner des personnages indépendants.

En somme, la boule d'équilibre allie grâce, force et audace, offrant un spectacle unique à tous ceux qui ont la chance de l'admirer sous le chapiteau du cirque.



# Matériels et dispositifs de sécurité

## Jonglerie :

- 50 balles en grain adaptées aux enfants de CP
- 50 balles en silicone adaptées aux enfants de CE1/CE2/CM1/CM2
- 50 Foulards de différente taille adaptés aux enfants de maternelle et CP
- 50 Assiettes chinoise adaptées pour tous les enfants

## Rola Bola :

- 2 tapis de sécurité
- Petite plateforme
- Rouleau cylindrique adapté aux enfants
- Planche avec arrêt de sécurité adaptée aux enfants

## Lasso

- 20 petits lasso pour les maternelles
- 20 moyens lasso pour les enfants de CP
- 20 grands pour les enfants de CE1/CE2/CM1
- 20 plus grands pour les enfants de CM2

## Fil tendu

- 2 fils à disposition de 60 cm de hauteur
- 4 tapis de sécurité (5 cm d'épaisseur sur 1m10 de largeur sur 2 m de longueur)

## Acrobatie

- 4 tapis de sécurité(5 cm d'épaisseur sur 1m10 de largeur sur 2 m de longueur)
- 1 tapis de réception (10cm d'épaisseur sur 1m20 de largeur, 2m de longueur)

## Trapèze

- Trapèze d'une hauteur au sol de 1 m 50
- Longe de sécurité
  - Ceinture de sécurité
  - 2 tapis de sécurité(5 cm d'épaisseur sur 1m10 de largeur sur 2 m de longueur)
  - 1 tapis de réception (10cm d'épaisseur sur 1m20 de largeur, 2m de longueur)

## Boule mappemonde

- 2 boules à disposition
- 2 rampes de rail pour plus de facilité
- 6 tapis de sécurité (5 cm d'épaisseur sur 1m10 de largeur sur 2 m de longueur)

# Fiche technique Chapiteau



Dimensions : intérieur 16,00 x 21,00 mètres

- Hauteur sous coupole : 8 mètres
- Longueur x largeur de la coupole : 6,70 x 0,70 mètres
- Hauteur des entourages : 2,80 mètres

Caractéristiques :

- Registre de sécurité : N° T-59-2022-025
- Date de fabrication : juin 2022
- Fabrication : Société FG MENBRANE
- Deux mâts de 8,80 mètres
- Diamètre de la piste 8 mètres
- Surface au sol intérieur : 315,00 m<sup>2</sup>
- Capacité d'accueil : 300 places chaises et gradins
- Toile opaque M2 de couleur bleu intérieur. Rouge et jaune extérieur

Impératifs techniques :

- Terrain ou parking de 30 mètres de diamètre, ancrages, prévoir en plus un passage de 3 mètres sur un demi-périmètre pour un accès pompier.
- Lieu d'implantation accessible à des véhicules poids-lourds + caravanes
- Canalisations souterraines repérées et enterrées à 1,00 mètre ancrage du chapiteau sur les véhicules
- Temps de montage : 1 h 30
- Temps de démontage : 1 h
- Prévoir un emplacement pour les caravanes
- Prévoir un branchement en eau, un raccordement électrique en 380 Volts et 30 ampères, Prévoir des containers à ordures.

Contact : 06.66.67.83.37 ou 06.62.64.60.63

Courriel : [cirquenelson@gmail.com](mailto:cirquenelson@gmail.com)