

Concernant le cycle Cirque proposé : Le matériel du Kit UGSEL vous aidera pour les Séances 1, 4, 5 et 6.

Attention, il vous faudra du matériel particulier pour les séances 2, 4, 5 et 6 : objets pouvant créer le déséquilibre.

Mise en état d'écoute

- Jeu des statues, au signal s'immobiliser à deux avec un point de contact
- Par 3, transporter un camarade d'un endroit à un autre

Situation 1

Explorer :

- A 3 (2 acteurs, 1 pareur), trouver un équilibre en variant le nombre de contacts (pied/main, dos/fesses, genoux/mains, genoux/fesses...)
- A 4 (3 acteurs, 1 pareur), même exploration

NB/ règles de sécurité : le porteur est correctement placé et « gainé » (corps tonique, indéformable, appuis solides), le voltigeur doit se positionner à la verticale des appuis solides du porteur, il prend appui sur le bassin et épaules du porteur (jamais sur le milieu du dos), monter et descendre doucement (comme un chat), ne pas sauter, ne jamais rester trop longtemps.

Variables :

- enchaînement de 2 équilibres avec des points de contact différents
- imposer un nombre d'appuis au sol
- imposer une position, par exemple 1 porteur à 4 pattes ...

Situation 2

Explorer et structurer :

- A 3, choisir 3 équilibres parmi ceux trouvés précédemment et les enchaîner

Montrer le « cercle magique » : par 9, autour d'un espace matérialisé au sol, entrer dans cet espace pour faire son enchaînement. Il doit toujours y avoir au moins un groupe d'élèves dans l'espace circassien...

Variables :

- enchaînement de 2 ou 3 équilibres avec des points de contact différents
- trouver un équilibre où le voltigeur n'a plus les pieds au sol
- introduire une, des musiques.....

