

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

- Par 2, se déplacer dans l'espace l'un derrière l'autre :
 - le 1^{er} va et s'arrête quand il veut
 - le 2^{ème} doit suivre et s'arrêter sans le toucher
- Par 2, faire la brouette et se déplacer dans l'espace
- Par 2, dos à dos en s'accrochant par les bras, s'accroupir et remonter ensemble (changer de partenaire à chaque situation)

Situation 1

Explorer :

A plusieurs, retenir la famille jonglerie et une autre des 2 autres familles, explorer ce qu'il est possible de faire en mêlant les 2 familles

jonglerie / équilibre : sur poutre, caissettes, bancs, chaises....

jonglerie / acrosport : 1 porteur, 1 voltigeur

Variables :

- en jonglerie : nombre d'objets retenus, même objet pour tous ou des objets différents
- tous en même temps ou pas

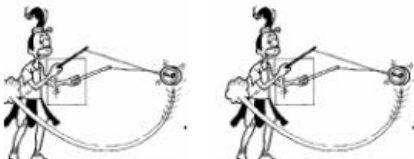
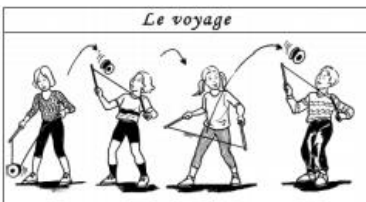


Situation 2

Structurer : A plusieurs, à partir de la situation 1, retenir 2 compositions mêlant 2 familles et visant la proesse

Variables :

Réinvestir :

Expérimenter sa production sur des musiques différentes

DIABOLO	<p>Figures en simultané ou en cascade</p> 	<p>Le voyage</p>  <p><i>Avec 1 seul diabolos au départ pour tout le groupe. Transmettre le diabolos en le lançant. Augmenter le nombre de diabolos si tout va bien.</i></p>	<p>Les passes croisées</p> 
	<p>Commencer par des accélérations roulées ou lancées en rythme.</p> <p>Travailler un enchaînement et essayer de le réaliser en simultané.</p>	 <p>Attention au sens de rotation: Droitier : sens inverse des aiguilles d'une montre. Gaucher : Sens des aiguilles d'une montre. Droitier ou gauchers = côte à côte Droitier et gauchers = face à face</p>	