

Objectif de ce livret cirque :

Ce document fait suite à la formation des CPC par les éducateurs du cirque Mimulus, de la Fresnay Sur Sarthe.

Il présente trois des familles circassiennes : jonglerie, acrobatie et équilibre. La 4^{ème} famille (aérienne) n'est pas évoquée car c'est une entrée peu exploitée dans les écoles au regard du matériel présent.

Ce document n'est pas une séquence d'apprentissage mais un ensemble de situations pouvant être mises en œuvre pour construire vos séances. Il propose une progression possible de situations pour chaque famille, pouvant être conduites avec des élèves.

Les différentes étapes et les moments clés sont illustrés par des vidéos ou des photos.

En fonction de la famille travaillée ce document s'adresse à tous les élèves à partir du CP.

Dans ce livret, la démarche de création permettant d'enchaîner différentes actions ne sera pas abordée.

Quelques apports :

- Définition du cirque :

Le cirque est une activité qui met en jeu l'imaginaire en créant des prouesses, avec ou sans engins, seul ou à plusieurs dans l'intention de provoquer des émotions chez les spectateurs. Elle se réalise par la composition et la présentation d'un numéro en utilisant différentes familles des arts du cirque.

- Place du cirque dans les programmes :

Le cirque occupe deux places à l'école :

- Elle est à la fois pratique d'éducation physique et répond à l'objectif 3 « Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique » en maternelle et fait partie du champ d'apprentissage 3 pour les cycles 2 et 3 « s'exprimer devant les autres par une prestation artistique ou acrobatique » et

- Elle est également une pratique artistique contribuant à la construction du Parcours d'Education Artistique et Culturel. Le cirque contemporain, s'appuyant sur la démarche de création paraît particulièrement adapté pour répondre aux objectifs de l'EAC.

▪ Problèmes fondamentaux posés par la pratique:

Il s'agira de passer d'une motricité ordinaire du bipède terrien → à une motricité inhabituelle :

- De plus en plus renversée, tournée et manuelle, remettant en cause l'équilibre
- Avec ou sans utilisation d'objets divers posant des problèmes de coordination et de dissociation segmentaire, d'équilibre, de souplesse, d'adresse...
- De construire une motricité symbolique, en vue d'une communication à autrui (spectateurs, pairs) permettant une maîtrise progressive des émotions.

▪ Ressources mobilisées par les élèves :

- Mécaniques:
 - Dynamisme d'action et vitesse de réaction
 - Force et souplesse
 - Coordination et dissociation segmentaire
- Informationnelles:
 - Perceptions sonores, visuelles, kinesthésiques
 - Equilibres, maîtrise des déséquilibres
 - Anticipation et mémorisation
- Energétiques:
 - Adaptation du système cardio-vasculaire aux efforts variés
- Affectives et relationnelles:
 - Contrôle de soi et de ses émotions
 - Pouvoir de communications verbales et corporelles

- Proposition de matériel disponible en fonction de la famille travaillée

Voici 2 sites de vente de matériel de cirque recommandés pour vos investissements : <https://www.netjuggler.net/> et <https://www.unicycle.fr/>

Famille	Type de matériel	Description du matériel
Jonglerie	Foulard	70 cm x 70 cm ; environ 60 ; 3 couleurs ou plus
	Balle	Molle ; diamètre 55 mm ; 70 g
	Anneau	Diamètre 32 cm ; gamme « Absolute » ; Par 3 ; 3 couleurs différentes
	Massue	Par 3
Equilibre	Pédalgo	Acrobatic 6 roues de chez Casal sport ou modèle junior chez unicycle
	Rola bola	Planche 70 cm de large et diamètre du rouleau 12,5 cm. Existence d'un modèle enfant chez netjuggler
	Boule	Diamètre 85 cm ou 90 cm ; marque voltige ; existence d'une boule avec bouchon pour la remplir et permettre d'avoir du poids
	Poutre	Poutre basse ; identique au matériel de gymnastique
	Chaise	Chez unicycle
	Tapis	Matériel de gymnastique
	Plinth	Matériel de gymnastique
Ressources	Livres	Toute la collection « Mister Babache » : les massues, les balles...
	Site	FEDEC (Fédération Européenne des Ecoles de Cirque) ressources – manuels pédagogiques

TEMPS

Structuration du temps interne

- Jouer sur le tempo, la durée et les contrastes (vite/lent accéléré/décéléré).
- Jouer sur les accents - Produire des sons (frapper des mains, des pieds, chanter, parler, s'accompagner de percussions...)

Structuration du temps externe (rapport au monde sonore)

- Respecter la pulsation, la structure, les accents
- Traduire par le mouvement le climat du monde sonore.
- Traduire par le mouvement la vitesse
- Etablir un rapport contrasté entre le mouvement et le monde sonore

CORPS

Parties du corps

Tête, épaules, jambes, pieds, bras...

Positions du corps = les figures

Actions motrices

Marcher, courir, sauter, se balancer...

Lancer, attraper

Appuis et équilibres

Nombre et types d'appuis et de contacts

Parties du corps

Verticalité / déséquilibre

OBJETS / ENGINES

Matériel de manipulation

- Matériels conventionnels
- Objets quotidiens

« Matériel » d'appui

- Engins instables
- Engins stables
- Corps de l'autre

LES COMPOSANTES DU CIRQUE

ENERGIE DYNAMIQUE

- Saccadé, lié,
- Mou, dur, tonique
- Lourd, léger

RELATION, EN RAPPORT AVEC...

Le corps de l'autre

- Variété des surfaces corporelles de contact (mains, pieds, bassin, dos ...)
- Actions de mobilisation de l'autre (manipuler, repousser, s'appuyer, porter, transporter, tirer, pousser, empêcher).
- Regards

L'espace :

- Formes de regroupements
- Nombre de personnes regroupés ou isolés.
- Actions spatiales (se rencontrer, se séparer, se croiser, rester ensemble)

Le temps :

- Unisson
- Alternance (question/réponse)
- Canon
- Succession (cascade)

Les rôles :

- Pareur, porteur, porté ...
- Différents jeux d'acteurs (down, M Loyal...)

ESPACE

Espace scénique

Circulaire ou non

Zones délimitées

Gros objets, décor, Lumière

Déplacement

Avant, arrière, côté...

Trajectoires

Droite, courbe, spirale...

Niveaux

Bas, haut, moyen Espace aérien

Orientations

De face, de profil, de côté, de dos

La jonglerie

Foulards → balles → anneaux → massues (progressivité des objets en fonction de la préhension)

Découverte du foulard par la manipulation : le découvrir, jouer avec, se cacher, frotter différentes parties du corps, le lancer en l'air et le laisser tomber au sol, le lancer en l'air et l'attraper, lancer avec les mains et attraper avec une autre partie du corps, le froisser avec les 2 mains pour ensuite faire éclore une fleur, se lancer un foulard à deux, se lancer deux foulards...

Chaque élève doit avoir 3 foulards de couleurs différentes.

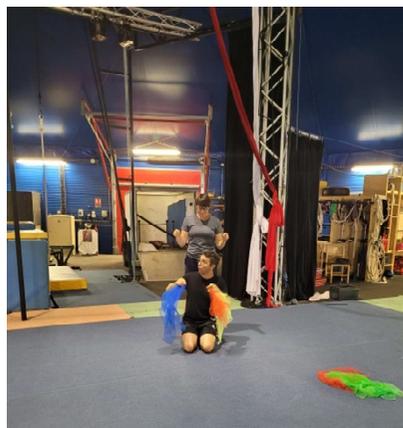
Progression	Consigne	Description	Illustration
<p>Etape 1 Seul, à une main avec un objet et genoux au sol.</p> <p>Objectifs : travailler la préhension du foulard et permettre de jongler en cherchant dans un premier temps de la hauteur puis dans un second une trajectoire en diagonale.</p>	<p><u>Consigne 1</u> : Lancer le foulard vers le haut et essayer de le faire retomber dans une cible.</p> <p><u>Consigne 2</u> : Lancer le foulard vers le haut et essayer de le faire retomber dans la cible opposée.</p>	<p>Etaler le foulard au sol (former un carré). Pincer le milieu du foulard (index-pouce) puis lever le bras pour le lancer en l'air vers le haut et non vers l'avant.</p> <p>Lancer en l'air en diagonale vers le haut et non vers l'avant, en direction de l'autre côté (la main gauche lance vers le haut à droite, et la main droite vers le haut à gauche). Matérialiser les deux cibles au sol : elles sont situées devant chaque genou et légèrement décalées vers l'extérieur. Laisser tomber le foulard au sol, dans la cible de l'autre côté. Puis on recommence de l'autre côté avec l'autre main, en lançant en direction de l'autre cible.</p>	<p>Un foulard et une cible</p> 
<p>Etape 2 Seul, à deux mains avec deux objets et genoux au sol.</p> <p>Objectifs : jongler avec deux objets.</p>	<p><u>Consigne 1</u> : Lancer les foulards de façon à les faire tomber chacun dans leur cible.</p>	<p>Démarrer avec un foulard dans chaque main. Lancer le premier en direction de la cible opposée, une fois tombé au sol, lancer le deuxième foulard dans l'autre cible. Une fois les deux tombés au sol, reprendre un foulard dans chaque main puis recommencer.</p>	<p>Deux foulards et deux cibles</p> 

	<u>Consigne 2</u> : Enchaîner les lancers sans que les foulards ne touchent le sol.	Démarrer avec un foulard dans chaque main. Lancer le premier foulard en direction de la cible opposée, lancer le deuxième foulard. Attraper le premier foulard avant qu'il ne tombe, attraper le deuxième avant qu'il tombe. <i>Rythme du jonglage : lancer 1, lancer 2, attraper 1, attraper 2 ou lancer rouge, lancer vert, attraper rouge, attraper vert.</i>	à demander à Alban
Etape 3 Seul, à deux mains avec trois objets et genoux au sol. Objectif : jongler au sol avec trois objets.	<u>Consigne 1</u> : Enchaîner les lancers.	Démarrer avec un foulard (n°2) dans une main et deux dans l'autre (n°1 et n°3). Lancer le foulard n°1 en direction de la cible opposée, lancer le foulard n°2 en direction de l'autre cible. Attraper le foulard n°1 au sol pour libérer la cible et lancer le foulard n°3. <i>Rythme du jonglage : Lancer 1, Lancer 2, attraper 1, lancer 3, attrape 2, lancer 1, attrape 3, lancer 2...</i>	Trois foulards et deux cibles 
	<u>Consigne 2</u> : Enchaîner les lancers sans que les foulards ne touchent le sol.	Même situation que précédemment sans que les foulards ne touchent le sol. Les attraper en l'air avant qu'ils ne tombent dans les cibles.	Trois foulards et deux cibles, sans toucher le sol 

<p>Etape 4 Seul, à deux mains avec trois objets et debout.</p> <p>Objectif : jongler debout avec trois objets.</p>	<p><u>Consigne :</u> Enchaîner les lancers sans que les foulards ne touchent le sol.</p>	<p>Même situation que précédemment mais debout.</p>	<p>Trois foulards et deux cibles, sans toucher le sol - Debout</p> 
<p>Remédiation possible afin de répondre aux difficultés de coordination en décomposant l'action.</p> <p>Objectif : faciliter le jonglage avec 3 objets en augmentant le temps d'action.</p>	<p><u>Consigne 1 :</u> A deux, enchaîner les lancers sans que les foulards ne touchent le sol (un élève sera assis et l'autre debout).</p>	<p>Même chose que l'étape 3 et/ou 4. Chacun utilise un seul bras et non deux. Attraper le foulard quand il arrive dans ma zone, le renvoyer à mon partenaire.</p>	<p>Trois foulards à 2 – 1 à genoux et 1 debout</p> 
	<p><u>Consigne 2 :</u> Par deux, bras dessus-dessous, jongler sans que les foulards ne touchent le sol.</p> <p>Même chose que l'étape 3 mais à deux avec un élève au sol et un debout derrière lui avec les mains au-dessus de sa tête. L'élève debout attrape et relâche le foulard.</p>		<p>Trois foulards à 2 – 2 côte à côte</p> 
Variables didactiques			
<ul style="list-style-type: none"> • Position du corps : debout, assis, couché, à genoux, porté par d'autres élèves... • Utilisation d'un engin (lien avec la famille de l'équilibre) • Relation : duo, trio... • Espace : immobile, en marchant... <p>Difficulté du jonglage : en colonne, départ au sol...</p>			

Vidéos proposant la prise en main de chaque matériel ainsi que la manière de le lancer.
 Pour le jonglage avec les balles et les massues, le regard doit être droit (en face) alors que pour le jonglage avec les anneaux et les foulards le regard est positionné plus haut, au sommet de la trajectoire de l'objet lancé. Celui-ci permet d'anticiper le placement des mains afin de réceptionner les objets.
 Pour le passage au jonglage avec les balles, il y a possibilité de mettre en place un tapis incliné et de faire glisser les 3 balles en étant à genoux devant le tapis.

<u>Balles</u>	<u>Anneaux</u>	<u>Massues</u>	
<p data-bbox="309 395 504 427">Jonglage Balles</p> 	<p data-bbox="981 384 1211 416">Jonglage Anneaux</p> 	<p data-bbox="1467 389 1646 421">Tenue Massue</p> 	<p data-bbox="1848 389 2072 421">Jonglage Massues</p> 



L'équilibre

Pedalگو → Poutre → Chaise → Fil → Boule d'équilibre → Rola Bola (Progressivité du matériel en fonction de l'équilibre mis en jeu et de l'âge)

Règle d'action pour l'équilibre :

- Regarder au loin en fixant un point ou le vide.
 - Garder le corps bien droit et stable en ouvrant les épaules, les bras au-dessus de la tête, les coudes fléchis pour pouvoir faire les essuie-glaces (bras en balanciers).
- ⇒ L'objectif est de bouger uniquement les bras pour s'équilibrer. S'ils sont sur les côtés ils vont emporter avec eux le bassin et donc le corps. S'ils restent bien au-dessus des épaules en position fléchis, le bassin reste fixe ainsi les bras sont bien équilibrateurs.

Matériel	Progression	Consigne	Description	Illustration
Pedalگو	Objectif : Apprendre à stabiliser son bassin pour se déplacer de manière continue en utilisant le pedalگو.	<u>Consigne 1</u> : Se déplacer en tenant les mains d'un camarade et/ou d'un adulte.	Un bras le long du corps et l'autre tenant la main de la parade afin d'utiliser uniquement les jambes. Ce sont les genoux légèrement fléchis qui absorbent le mouvement et permettent de garder le bassin stable afin de réussir à se déplacer en ligne. Le regard est horizontal.	Pedalگو avec parade 
		<u>Consigne 2</u> : Se déplacer seul sur une distance de plus en plus longue en avant.	Le regard est horizontal.	Pedalگو longue distance avant 
		<u>Consigne 2 bis</u> : Se déplacer seul sur une distance de plus en plus longue en arrière.		Pedalگو longue distance arrière 
		<u>Consigne 3</u> : Se déplacer à 2 sur une distance de plus en plus longue.	Combinaisons possibles : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Côte à côte ▪ L'un derrière l'autre ▪ Dos à dos ▪ Face à face 	Pedalگو à 2 côte à côte 

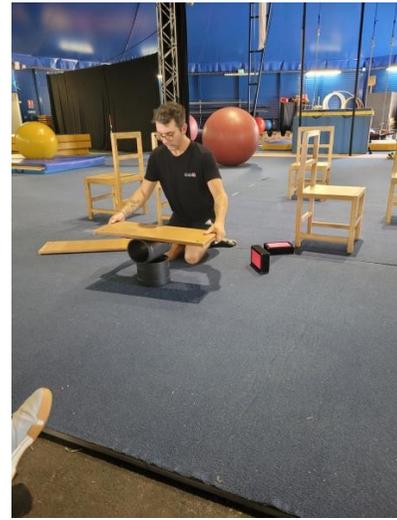
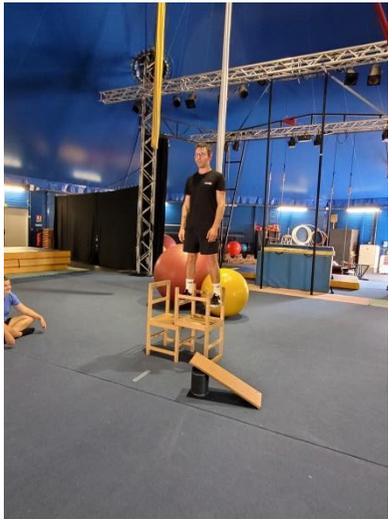
				Pedalگو à 2 face à face 
		Pour les plus expert : <u>Consigne 4:</u> Se déplacer avec un pedalگو pour les mains et un pedalگو pour les pieds.		Pedalگو mains et pieds 
Poutre	Objectif: S'équilibrer sur la poutre.	<u>Consigne 1:</u> Tenir en équilibre sur un pied, puis l'autre.	L'élève devra trouver l'équilibre pendant quelques secondes en fléchissant la jambe d'appui et en utilisant ses bras en balancier (bras au-dessus de la tête, coudes fléchis pour faire l'essuie-glace). La jambe dans le vide est écartée du corps et tendue.	Poutre position équilibre 
		<u>Consigne 2:</u> Se déplacer (en avant ou en arrière) sur la poutre.	Il faut toujours reprendre la même position après avoir changé de pieds (rester 3 secondes dans la position). La priorité n'est pas de traverser rapidement mais de chercher à adapter ses appuis pour trouver l'équilibre. Les variables peuvent être : <ul style="list-style-type: none"> - La hauteur de la poutre - La largeur de la poutre - L'inclinaison de la poutre 	Poutre en avant  Poutre en arrière 
		<u>Consigne 3:</u> Se déplacer sur la poutre en manipulant des objets.	Les objets pouvant être manipulés sont les objets utilisés en jonglerie. Avec un objet à manipuler, possibilité d'être en position fixe sur la poutre avec un partenaire en face mais qui lui est au sol.	Poutre et manipulation  Poutre et jonglage à 2 

<p>Objectif 1 : Apprendre à manipuler la chaise.</p>	<p><u>Consigne 1</u>: Faire bouger votre chaise sans la faire tomber au sol.</p>	<p>Jeux de manipulation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire tourner la chaise sur elle-même (finir avec un seul pied) - Relever avec le pied dans un seul mouvement la chaise se trouvant au sol - Relever la chaise avec 2 pieds avec une parade - Faire un tour complet assis sur la chaise - Faire un tour complet debout sur la chaise - Faire tourner la chaise puis venir s'asseoir dessus pour l'arrêter - Être en équilibre debout sur la chaise puis la faire basculer vers l'avant pour s'asseoir dessus 	<p><i>Cf: progressivité des manipulations</i></p>				
<p>PROGRESSIVITE DES MANIPULATIONS</p> 							
<p>Chaise</p>	<p>Faire tourner la chaise sur elle-même (finir avec un seul pied)</p> 	<p>Relever avec le pied dans un seul mouvement la chaise se trouvant au sol</p> 	<p>Faire un tour complet assis sur la chaise</p> 	<p>Faire un tour complet debout sur la chaise</p> 	<p>Faire tourner la chaise puis venir s'asseoir dessus pour l'arrêter</p> 	<p>Être en équilibre debout sur la chaise puis la faire basculer vers l'avant pour s'asseoir avec une parade</p> 	<p>Être en équilibre debout sur la chaise puis la faire basculer vers l'avant pour s'asseoir dessus</p> 
	<p>Objectif 2 : Créer des figures seul ou en groupe en mettant en jeu notre propre équilibre ainsi que celui des chaises.</p>	<p><u>Consigne 2</u>: Imaginer des figures seul, en binôme puis en groupe avec une ou plusieurs chaises.</p>	<p>Pour monter, Il faut toujours positionner les mains avant les pieds pour vérifier que la structure est stable. Puis mettre le poids du corps au-dessus de la structure, enchaîner avec la pose des genoux puis des pieds afin de se relever. Pour descendre, il faut utiliser le même trajet mais en reculant. → Faire varier le nombre de chaises et leur positionnement.</p>	<p>Monter sur 2 chaises (l'une à côté de l'autre)</p>  <p>Monter sur 2 chaises (une sur l'autre)</p> 			

Fil	<p>Objectif : Percevoir, acquérir puis contrôler un équilibre instable.</p> <p><i>Le fil se pratique en chaussettes (2 paires) ou en chaussons (type rythmiques).</i></p>	<p><u>Consigne 1 :</u> Monter sur le fil et s'équilibrer sur un pied. Faire de même avec l'autre pied.</p>	<p>L'élève devra trouver l'équilibre pendant quelques secondes en mettant le poids du corps sur le fil (charger le fil pour être stable). Comme sur la poutre il faudra fléchir la jambe d'appui et utiliser ses bras en balancier (bras au-dessus de la tête, coudes fléchis pour faire l'essuie-glace).</p>	<p>Fil position de base</p> 
		<p><u>Consigne 2 :</u> Se déplacer sur le fil (en avant et en arrière).</p>	<p>L'élève devra pointer-glisser son pied sur le fil, le poser lentement et regarder droit devant un point fixe.</p> <p><u>Aides :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Proposer une main à hauteur d'épaules, se déplacer à la même vitesse (même niveau). - Proposer une ou deux cannes de soutien (manche à balai) à l'élève. - Mettre le doigt entre les omoplates de l'élève afin de redresser le buste pour rééquilibrer l'ensemble du corps (l'élève doit venir pincer le doigt dans son dos) pour un élève qui se déplace déjà seul. 	<p>Fil en avant sur un pas</p>  <p>Fil en avant et en arrière</p>  <p>Fil avec parade</p> 
		<p><u>Consigne 3 :</u> S'accroupir sur le fil.</p>	<p>Faire 1 ou 2 pas puis s'accroupir. Disposer des foulards le long du fil, demander à l'élève de s'accroupir pour les ramasser.</p>	<p>Fil accroupi</p> 

Boule d'équilibre (Boule chinoise)	<p>Objectif : Trouver une position d'équilibre sur l'engin.</p>	<p><u>Consigne 1 :</u> Monter sur la boule fixe (pneu et tapis).</p>	<p>La boule est bloquée par l'aménagement. L'élève doit monter dessus à quatre pattes, nombril au-dessus de la balle (mains vers l'avant et genoux vers l'arrière de la boule). Il enchainera une position à genou, accroupie puis debout. Attention comme pour les chaises, il est important de toujours avoir les mains en avant. Une fois debout, l'élève doit piétiner sans arrêt pour maintenir la boule stable. Pour descendre, toujours s'asseoir et ne pas sauter.</p>	<p>Monter sur la boule</p> 
		<p><u>Consigne 2 :</u> Passer la boule à califourchon (Boule mobile sur tapis).</p>	<p>L'élève en mouvement va vers la boule, pose ses mains puis ses jambes de chaque côté et se laisse glisser sur les fesses afin de venir poser les pieds au sol vers l'avant.</p>	<p>Boule à califourchon 1</p>  <p>Boule à califourchon 2</p> 
		<p><u>Consignes 3 :</u> Monter sur la boule mobile sur tapis et se déplacer.</p>	<p>L'élève, une fois debout sur la boule, doit faire des petits pas en continu en regardant un point fixe droit devant.</p> <p><u>Aides :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gros tapis de gymnastique sans parade - Parade de l'adulte : elle permet d'accompagner la chute. Il ne faut ni être derrière ni être devant. L'adulte se positionne sur le côté, à hauteur de la boule, une main derrière le mollet et une main qui attrape le bras ou la poitrine. Il faut maintenir l'élève droit et l'adulte lâche en premier le haut du corps. Il ne faut surtout pas chercher à bloquer la boule. 	<p>Boule Petits pas</p>  <p>Boule Gros tapis</p>  <p>Boule parade 1 et 2</p> 

<p>Rola bola (rouleau américain) à partir du CM</p>	<p>Objectif : s'équilibrer sur l'engin.</p> <p>Le rola bola se pratique sur un revêtement de sol type tatamis ou sur des tapis durs et denses.</p>	<p>Consigne : Equilibrer la planche sur le rouleau en se tenant à un poteau, un plinth ou un bloc mousse haut ou un camarade placé devant.</p>	<p>L'élève devra être en chaussures ou pieds nus (jamais en chaussettes). Attention, il ne devra y avoir personne de chaque côté de la planche. La planche doit être installée au 2/3 du rouleau. L'écartement des pieds doit être le plus large possible et les pointes vers l'extérieur de la planche. Les jambes doivent être fléchies. Pour démarrer alléger son poids de corps et le déplacer vers le pied le plus haut. L'élève regarde un point fixe droit devant et maintient son centre de gravité le plus bas possible. Tout le poids du corps est au-dessus de la planche. L'élève peut lâcher une main puis deux. La planche et le rouleau doivent bouger le moins possible. Lorsque la planche est à terre, l'élève retire les pieds l'un après l'autre.</p>	<p>Rola Bola préconisations</p>  <p>Rola bola sécurité</p>  <p>Rola Bola position de base</p> 
			<p>La parade de l'adulte se fait derrière au niveau du bassin.</p>	<p>Rola Bola avec parade</p> 
			<p>Pour les plus experts : L'élève peut s'accroupir ou tourner les pieds d'un quart de tour.</p>	<p>Rola Bola expert</p> 
Variables didactiques				
<ul style="list-style-type: none"> • Position du corps : debout, assis, accroupi... • Utilisation de matériel (lien avec la famille du jonglage) • Relation : duo, trio... • Il existe différents diamètres pour la boule d'équilibre (de 80 à 120 cm). Plus le diamètre est grand plus elle est stable et maniable. 				



L'Acrobatie

Roulades → Portés

Règles de sécurité :

- Commencer par les roulades avant les portés.
- Pour rouler, la tête et les genoux ne doivent pas toucher le sol.
- Rondades et les roues sont interdites avec les élèves.
- Lors des portés, il faut veiller à la posture à la fois du voltigeur et du porteur.

Action	Progression	Consigne	Description	Illustration
Roulade	Etape 1: rouler seul latéralement. Objectif: savoir rouler de façon efficace.	<u>Consigne 1</u> : faire une roulade latérale en restant gainé.	Allongé au sol, bras tendus au-dessus de la tête (dans le prolongement du corps), rouler sur le côté.	Roulade latérale 
	Etape 2: rouler seul en avant. Objectif: savoir rouler de façon efficace et spectaculaire en toute sécurité.	<u>Consigne 1</u> : faire une roulade groupée (en boule) sans que les genoux et la tête ne touchent le sol.	Départ accroupi, les mains sont proches des pieds (sous les genoux), rentrer la tête dans les jambes, lever les fesses, poser la nuque au sol pour rouler en boule. Attention, les genoux et la tête ne doivent jamais toucher le sol.	Roulade avant 
		<u>Consigne 2</u> : faire une roulade tendue.	Pour réaliser une roulade tendue, départ accroupi, bras vers l'avant avec les aisselles au-dessus des genoux, tendre les jambes, entrer la tête (menton-poitrine), plier les bras pour poser la nuque au sol et rouler jambes tendues.	Roulade avant avec parade 

		<u>Consigne 3</u> : faire une roulade sautée en longueur.	Départ debout, lancer les bras tendus vers l'avant, quand les mains touchent le sol, poser la nuque au sol et rouler les jambes tendues.	Roulade avant départ jambes tendues 
		<u>Consigne 4</u> : faire une roulade sautée en passant dans un cerceau.	Même chose que précédemment en passant au travers d'un cerceau.	Roulade départ debout + saut 
	Etape 3: rouler latéralement à deux. Objectif : savoir rouler de façon efficace et spectaculaire à deux (transitions, entrées, sorties...).	<u>Consigne 1</u> : par deux, en se tenant, rouler.	Allongés sur le dos, bras tendus au-dessus de la tête, mains accrochées, rouler ensemble latéralement.	Roulade latérale à deux maintien poignet 
		<u>Consigne 2</u> : par deux, en se tenant, rouler	Deux élèves dont la tête de l'un est placée au niveau des pieds de l'autre et se tenant mutuellement par les chevilles. Rouler ensemble de façon groupée.	Roulade latérale à deux tête-bêche 
Porté	Etape 4: réaliser des portés à plusieurs Objectif : réaliser des figures statiques à plusieurs.	<u>Consigne</u> : réaliser une figure avec un porteur et un voltigeur.	Le porteur ne doit jamais forcer, il doit bien verrouiller ses appuis et tendre ses bras. Positions possibles du porteur: <ul style="list-style-type: none"> - Allongé. - A 4 pattes: bien travailler dos rond, creux et plat. Le voltigeur doit positionner ses tibias sur le 	cf: progressivité des portés

			<p>bassin avec la pointe des genoux vers l'extérieur.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assis sur une chaise. - Debout: Le porteur debout est difficile pour des élèves, car il est difficile d'avoir des appuis bien solides. <p>Lors des portées debout, il est essentiel qu'un adulte assure le rôle de pareur afin d'accompagner les élèves dans la recherche du point d'équilibre.</p>
--	--	--	--

PROGRESSION DES PORTES



<p><i>Porteur allongé - Voltigeur tête-bêche (lit superposé)</i></p> 	<p><i>Porteur allongé - Voltigeur tête-bêche avec mobilisation bras-jambes</i></p> 	<p><i>Porteur allongé - Voltigeur ATR</i></p> 	<p><i>Contrepoids debout</i></p> 	<p><i>Contrepoids - Porteur assis - Voltigeur face sur cuisses</i></p> 	<p><i>Contrepoids - Porteur assis - Voltigeur dos sur cuisses niv.1</i></p> 	<p><i>Contrepoids - Porteur assis - Voltigeur dos sur cuisses niv.2</i></p> 	<p><i>Contrepoids - Porteur debout - Voltigeur sur cuisses</i></p> 	<p><i>Contrepoids - Porteur à genoux - Voltigeur pied-nuque</i></p> 	<p><i>Porteur debout - Voltigeur derrière debout sur cuisses</i></p> 	<p><i>Porteur debout - Voltigeur debout sur épaules (photo)</i></p> 
---	---	--	---	--	--	--	---	--	---	--

Variables didactiques

- Utilisation de matériel (lien avec la famille du jonglage)
- Relation : duo, trio ou plus (pyramide)...