

# CIRQUE ADAPTÉ

## INITIATION AUX ARTS DU CIRQUE ET À L'EXPRESSION CORPORELLE



Le cirque adapté, c'est « un concept qui s'attache avant tout au cadre d'intervention plutôt qu'à la classification des pratiquants (enfants, jeunes et adultes en difficulté, en situation de handicap). Il se définit comme un **cirque-outil au service d'un projet** (éducatif, thérapeutique ou de loisirs) concerté entre différents professionnels et **visant l'émancipation de la personne à travers ses expérimentations et la vie de groupe.** »

*règlement fédéral du BISAC Cirque Adapté de la FFEC*

### Exemple de séance :

- **Échauffements** : exercices de souplesse, en rythme, pour travailler ou retrouver une mobilité des membres inférieurs et supérieurs ; Jeu favorisant la **cohésion du groupe** comme « le **parachute** », ou comme « le **meneur-mené** » : par 2, un.e participant.e est en contact avec l'autre par l'intermédiaire d'une balle, et lui fait faire des mouvements ; Jeu favorisant l'**expression artistique** permettant à la personne de se situer par rapport à la scène et par rapport aux autres : les participant.e.s marchent dans l'espace, selon leurs possibilités, avec ou sans aide, et suivent le rythme de la musique avec un foulard. A la fin, ils créent tous ensemble une pause photo.
- **Jonglerie** : poser la balle en équilibre sur différentes parties du corps, et si possible se déplacer ; Foulards, balles ou anneaux : lancer avec une main, attraper avec l'autre. Le passing : s'échanger les objets à 2.
- **Équilibre sur objet** : apprendre à tenir en équilibre sur les fesses, sur les genoux ou debout sur la boule et sur le rolla-bolla ; Marcher avec une ou deux **parades** sur la poutre posée au sol, ou sur le fil d'équilibre.
- Selon les possibilités des participant.e.s : **acrobaties et portés** développant la **conscience du corps** et la **confiance en l'autre** : **animaux acrobatiques** (lapin, placement du dos ; chenille, coordination mains/pieds ; éléphant, étirement. Roulades avant et arrière possibles.
- Apprentissage des placements de base et premiers portés.
- **Relaxation** : **massage** en binôme à l'aide d'une balle. Se retrouver autour du parachute pour se dire au revoir et possibilité d'exprimer son **ressenti** par rapport à la séance.

- **Public** : enfants (dès 4 ans), jeunes et adultes en situation de handicap, en fragilité sociale, seniors avec ou sans trouble lié au vieillissement
- **Encadrement** : 1 intervenant.e pour 6 à 10 participant.e.s (en fonction du groupe)
- **Temps conseillé** : 1h
- **Coût** : 52€/h pour 1 intervenant.e / 94€/h pour 2 intervenant.e.s + préparation de séance, location de matériel et frais kilométriques
- **Disciplines abordées** : jonglerie, acrobaties et portés, équilibre sur objets, jeu d'acteur

ASSOCIATION  
SUENO DEL ARTE



suenodelarte@gmail.com  
07 52 03 93 43  
www.suenodelarte.com  
N° Siret : 81165908500021

N° agrément Jeunesse et Education Populaire: J69.19.0308