

L'ÉVEIL CIRQUE

INITIATION AUX ARTS DU CIRQUE ET À L'EXPRESSION CORPORELLE



L'éveil cirque permet aux tout petits d'**expérimenter les différentes disciplines du cirque** à travers une **approche ludique**. L'appel à l'imaginaire et au jeu permet de **développer des capacités motrices** (latéralisation, conscience du corps) ainsi que des **compétences sociales** (confiance en l'autre) **et psychologiques** (estime de soi, conscience du danger et prise de risque calculée).

Exemple de séance :

- **Échauffement joué : statues musicales** avec des consignes acrobatiques (avoir une partie du corps qui touche le sol, faire un porté à deux, etc).
- **Acrobaties** : les animaux : chacun.e choisit un animal et essaie de l'imiter. Puis **animaux acrobatiques** : lapin (placement du dos), chenille (coordination mains/pieds), éléphant (étirement). Appréhender la roulade avant et arrière.
- **Jonglerie** : **lancer** un foulard avec une main, **l'attraper** avec l'autre ;
Le passing (s'échanger des objets à deux) : faire rouler les balles ou les anneaux au sol ou sur une table ; Effectuer une fleur tous ensemble avec les bâtons du diable.
- **Équilibre sur objets** : apprendre à **tenir en équilibre** sur les fesses, les genoux ou debout sur la boule et le rolla-bolla ; Marcher sur le fil. L'intervenant.e et d'autres participant.e.s restent en **parade** à côté pour chaque objet.
- **Jeu d'acteur** : les enfants marchent dans l'espace et au signal, ils effectuent une statue avec l'**émotion** demandée (joie, peur, tristesse, colère).
- **Étirement** : **s'allonger** au sol en formant une fleur (les pieds au centre), attraper ses pieds, puis s'asseoir en levant le bras le plus haut possible.

Les ateliers peuvent se présenter **sous forme de parcours** avec différents pôles : se déplacer sur le fil à l'aide de bâtons, monter sur la boule à genoux, marcher à quatre pattes avec le pédalgo, faire une roulade, lancer la balle dans un rouleau, lancer et rattraper le bâton du diable, etc

- **Public : enfants de 5 à 7 ans**
- **Encadrement : 1 intervenant.e pour 12 participant.e.s**
- **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

CIRQUE ENFANTS

INITIATION AUX ARTS
DU CIRQUE
ET À L'EXPRESSION
CORPORELLE



L'initiation aux arts du cirque permet aux enfants d'**expérimenter les différentes disciplines du cirque** à travers une **approche ludique**. Les différents ateliers permettent de **développer des capacités motrices** (latéralisation, conscience du corps) ainsi que des **compétences sociales** (confiance en l'autre) et **psychologiques** (estime de soi, conscience du danger et prise de risque calculée).

Exemple de séance :

- **Échauffement** : « **Hip-Hop-Tac** » : l'intervenant.e propose un son qui correspond à une position spécifique. Les enfants, qui marchent dans l'espace, réalisent les **mouvements** correspondants.
- **Acrobaties et portés** : partir des **animaux acrobatiques** (lapin, éléphant, ...) pour prendre **conscience de son corps** et commencer à appréhender les figures de base : roulade avant et arrière, roue. Des portés à plusieurs sont proposés : en binôme et tous ensemble.
- **Jonglerie** : jongler avec 2 foulards en précisant les gestes nécessaires à la cascade ;
Tester son équilibre en mettant une balle sur la tête et en se déplaçant, puis tester **différentes actions** pouvant être réalisées avec une balle ;
Passing : par 2, s'échanger trois objets (foulards, balles, massues ou anneaux) ;
Laisser le choix à l'enfant quant à la découverte du matériel de jonglerie en précisant un temps donné, puis approfondissement pour un instrument spécifique.
- **Équilibre sur objets** : apprendre à **tenir en équilibre** sur les fesses, les genoux ou debout sur la boule et le rolla-bolla ; Marcher sur le fil et le pedalgo. L'intervenant.e et d'autres participant.e.s restent en **parade** à côté pour chaque objet.
- **Jeu d'acteur** : les enfants marchent dans l'espace, et selon les consignes ou la musique, ils doivent avoir une démarche différente, une **émotion** spécifique.
- **Le détournement d'objets** : le matériel de cirque n'a plus sa fonction qu'on lui connaît, que peut-il devenir ?
- **Etirement** : s'allonger sur le dos, inspirer par le nez en gonflant le ventre et expirer par la bouche. Relâcher l'ensemble des muscles.

- **Public : enfants de 8 à 11 ans**
- **Encadrement : 1 intervenant.e pour 12 participant.e.s**
- **Temps conseillé : 1h30**
- **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

CIRQUE ADOS ADULTES

INITIATION AUX ARTS
DU CIRQUE
ET À L'EXPRESSION
CORPORELLE



Ces stages permettent de découvrir les différentes disciplines des arts du cirque, de **partager** un temps de plaisir, de **confiance** personnelle et collective, un échange humain dans la **bienveillance**, un espace-temps pour aussi développer notre bulle créative.

Exemple de séance :

- **Échauffement** en groupe ciblé autour des articulations et de notre respiration.
- **Portés statiques** : apprendre les bases et les **placements** des portés les plus courants. Puis exercice du « **cailloux-cailloux** » qui permet de créer en binôme ses propres portés (prise de conscience de notre poids, de nos forces et nos faiblesses) ; Puis **portés collectifs** pour développer la confiance en l'autre.
- **Jonglerie** : découverte collective d'un objet (autour d'un jeu/exercice) puis **découverte libre** et individuelle du matériel.
- **Équilibre sur objets** : recherche de son **axe** sur les différents objets avec l'aide et le soutien de l'intervenant.e et des autres participant.e.s.
- **Création** : choix d'une discipline que l'on a apprécié durant la séance et **recherche** personnelle et/ou collective durant 20 minutes auprès de l'instrument choisi. Possibilité de le montrer au reste du groupe.
- **Etirement** : **massage** en binôme à l'aide d'une balle.

- **Public : adolescents et/ou adultes**
- **Encadrement : 1 intervenant.e pour 12 participant.e.s**
- **Temps conseillé : 2h30**
- **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

CIRQUE PARENTS-ENFANTS

INITIATION AUX ARTS
DU CIRQUE
ET À L'EXPRESSION
CORPORELLE



Parents et enfants échangent leurs expériences et redécouvrent un mode de communication différent de la parole. Ils **apprennent à se connaître autrement** : jouer ensemble, chercher, inventer, co-créer, rire ou sérieusement se découvrir un peu plus. Quelques techniques circassiennes à la portée de tous, dans le respect de son corps et à l'écoute de l'autre : un moment **convivial, ludique et récréatif**. Une seule condition : **créer un binôme parent-enfant**. Le parent peut être un grand frère, un oncle, une marraine, une grand-mère...

Exemple de séance :

- **Jeu de présentation** : **échauffement ludique** collectif, jeu de rencontre du groupe.
- **Portés acrobatiques** : découverte, avec son partenaire et le reste du groupe, des différents **portés académiques** cirque (sécurité, confort et bienveillance sont de mise). Puis, création, avec son partenaire, de nouveaux **portés personnalisés**.
- Découverte de la **jonglerie** et de l'**équilibre sur objet** dans un espace-temps libre et autonome.
- **Expression artistique** : écriture avec son partenaire d'une **phrase artistique** avec l'aide des trois familles du cirque et présentation éventuelle au groupe de sa bulle créative.
- **Étirement collectif** : **massage** en binôme à l'aide d'une balle, pour le plus grand plaisir des parents, et des enfants.
- **Temps de parole collective** / Bilan.

- **Public** : duos parents-enfants (à partir de 4 ans)
- **Encadrement** : 1 intervenant.e pour 12 participant.e.s (6 duos)
- **Temps conseillé** : 3h
- **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