

ENSEIGNER LES ARTS DU CIRQUE:

Equilibres et contrepoids

au cycle 2, cycle3

- *EN PRENANT APPUI SUR LE REGISTRE DU CIRQUE CONTEMPORAIN*
- *EN S'INSCRIVANT DANS UNE DEMARCHE CREATIVE*

Pistes pédagogiques : équilibres/poids/contreponds

Les principes de la démarche de création sur laquelle se fonde l'activité:

Solliciter, donner des outils, expérimenter, explorer, trier choisir, montrer :

La nécessité d'une production (donner à voir)

- Enrichir la motricité spécifique à chaque famille, la relation aux autres
- Apprendre à trier et choisir pour composer un enchaînement réalisé à plusieurs en mettant en place la sécurité.
- Rendre lisible la production (ponctuation et précision)
- Développer les rôles d'observateur / spectateur pour lire les productions à partir de critères de réussite fixés.

Chaque séance s'organise en trois temps distincts :

- **Une phase d'échauffement** conséquente où l'enseignant insiste de manière explicite sur les aspects relatifs à la sécurité active.

Elle comprend les situations construites autour des notions de postures et d'attitudes. Elle peut être un temps de révision de ce qui a été travaillé dans les séances précédentes.

Progressivité, différenciation des rôles, précision dans la construction et la déconstruction des figures, calme et écoute de l'autre sont les éléments incontournables de cette phase.

- **Le corps de la séance** proprement dit (recherche de nouvelles compositions, transformation, composition)

- **Un temps pour montrer**

La production, la rencontre, à la fin d'un travail prennent une place importante.

Montrer, c'est surprendre, étonner, épater, émouvoir... le spectateur.

Pour cela, il faut mettre en place l'écoute: commencer lorsque le silence est installé, les tâches de chacun étant clairement définies.

Construire les éléments nécessaires à la sécurité active

Il faut passer du temps à construire la sécurité active parce qu'elle conditionne la réussite de ce qui est construit par les élèves : les contraintes sont fortes.

Un corps « mou » n'est pas rassurant pour la sécurité...

Elle permet aussi de développer les compétences transversales : respect de l'autre, écoute et attention, sécurité pour soi et pour les autres...

Phase d'entrée dans l'activité/outiller /construire la sécurité

- Avoir confiance/donner confiance
- Prendre conscience de la différence entre tension/relâchement
- Travailler le « gainage » des deux ceintures

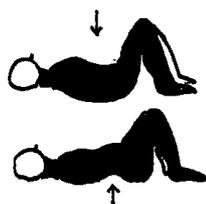
Ceinture pelvienne: serrer les abdominaux et les fesses pour obtenir une disparition du creux du dos et une sensation de bascule des os iliaques de l'avant vers l'arrière.

Ceinture scapulaire : solidité du haut du corps, épaules et clavicules

- Avoir une meilleure connaissance de son corps, connaître ses articulations, prendre conscience de son dos, apprendre à se positionner correctement, ressentir son poids et le poids de l'autre, aborder le gainage et tonifier les différentes parties du corps

Des exemples de situations pour travailler le gainage

- **Dos collé** : allongé, pieds à plat au sol, jambes repliées près des fessiers, mains sous le dos : ressentir dos creux /dos rond, appuyer sur les mains pour étaler le dos dans le sol. (passer de l'un à l'autre, observer)



- Faire le même exercice mais enlever les mains, replier les jambes pour les ramener sur la poitrine puis les reposer au sol (l'une après l'autre) sans jamais décoller le dos du sol.

- **Table à 2 pieds** : pousser sur les pieds et décoller les fesses, puis les vertèbres lombaires, puis les vertèbres dorsales; maintenir au moins 30 secondes; redescendre, dans le sens inverse de la montée, des vertèbres dorsales aux lombaires. Le soulevé de hanches est un exercice de **gainage des dorsaux** pour le renforcement musculaire et la tonicité du dos.



- **Assis sur les talons** : prendre conscience de la bascule du bassin (important pour être stable dans les postures) Faire basculer le bassin vers l'avant puis vers l'arrière (antéversion/rétroversion du bassin) d'abord avec les mains sur les hanches, puis en plaçant 1 main sur le ventre et l'autre dans le bas du dos
- **A 4 pattes** : passer de dos creux/ dos rond/ dos plat : épaules à l'aplomb des mains, hanches à l'aplomb des chevilles : aller doucement !



Les déplacements :

La tonification des ceintures scapulaire (épaules) et pelvienne (bassin) est importante à construire pour assurer la stabilité des postures. Ces déplacements peuvent être proposés en échauffement mais aussi tout au long de l'année dans d'autres activités (activités gymniques, jeux d'opposition...)

- * à 4 pattes en avant, en arrière, sur le côté
- * 4 pattes à genoux
- * 4 pattes sur pieds et mains
- * 4 pattes bras et jambes tendues

- * en sautant par-dessus des tapis : de face, latéralement.
- * en sauts de lapin en s'appuyant bien sur les mains.



- * *se déplacer en quadrupédie : appui sur les mains et les pieds en arrière, en avant...*
- * *se déplacer en quadrupédie inversée vers l'avant ou l'arrière: inventer par exemple un animal fantastique...*



- * *se déplacer en supprimant 1 appui, avec 1 main dans le dos, les jambes le plus près possible des bras ou le plus loin possible des bras ...*
- * **les statues** : *fabriquer des statues les plus originales possibles que l'on tient 5 secondes avant de changer de position (passer de l'une à l'autre)*

Par 3 : 1 et 2 soulèvent le 3^{ème} par les poings. 3 reste bras tendus près du corps.



→ voir le site ROUDNEFF pour d'autres propositions

Par 2, assis face à face, jambes pliées, pieds posés à plat. Tenir un bâton pour deux entre les mains et essayer d'attirer l'autre vers soi.



Des jeux pour ressentir le contraste tension /relâchement

L'âne têtu

2 joueurs l'un derrière l'autre : celui qui est devant est l'âne qui peut accepter d'être docile et se laisser conduire par son partenaire qui le tient aux épaules mais il peut aussi refuser d'avancer et résister.

Dur/mou (poupée de chiffon/tronc d'arbre)

1 personne allongée au sol sur le dos, position de détente, partenaire à côté bien installé. Celui-ci donne une impulsion du doigt sur l'épaule

Impulsion globale : alterner dur/mou

Impulsion dissociée : seule, la partie du corps qui est touchée change d'état (ventre, bras, jambe, main, pied)

(Alterner les rôles)

Pantin ou robot « légo » qui se casse

Seul :

-Position haute (debout) pantin suspendu par un fil qui se casse :

-Descendre au sol en se pliant (saccadé pour le robot légo) puis le robot se reconstitue, remonter en se dépliant.

-Descendre au sol comme un tissu mou (non saccadé pour le pantin) remonter

Variantes :

- **par 2 en opposition**: un est en bas l'autre en haut/on s'accorde pour arriver ensemble (on peut inventer une phrase que l'on pense pour être sur le même rythme, ex : « *tissu et bout d' ficelle je m'emmêle et me défais* »)
- **par 2 à l'unisson** pour la descente et la remontée, on doit partir et finir en même temps

Le métronome

Une personne au centre, ferme les yeux, se laisse aller en avant ou en arrière et est retenue par les autres qui sont autour (assez proches au départ pour mettre en confiance et apprendre à accueillir le poids de la personne qui est au centre).

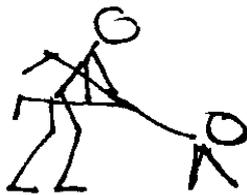
Variante :

- ceux qui sont autour peuvent varier la distance (reculer un peu)
- ceux qui sont autour peuvent se déplacer en tournant ; on peut faire à 2 : un devant /un ou 2 derrière (cycle 3)

Important : *assurer la communication avant de commencer le jeu: es-tu prêt à me recevoir/oui je suis prêt à t'accueillir, la sécurité des personnes est en jeu !!!*

Les déménageurs

Déplacer une brouette (porter au niveau des cuisses pour éviter le creux du dos)



Par 3, 4 ou 5, déplacer : une caisse, une planche, 1 tapis mou, 1 chaise, une statue bras ouverts

Phase de recherche pour expérimenter/Chercher puis composer/montre

Des situations autour des appuis et contrepoids

Remarques : *ces situations ne nécessitent pas l'utilisation de tapis !!!! Ce travail est donc très facile à mettre en œuvre.*

Seul : explorer pour ressentir ses appuis

Allongé sur le dos

- Sans bouger, prendre conscience des surfaces du corps en appui sur le sol : tête, épaules, bras, dos, bassin, jambes, pieds
- Prendre conscience des surfaces qui ne touchent pas le sol : bas du dos...

Assis sur les talons

- Bouger pour chercher et sentir les différentes surfaces d'appuis du corps sur le sol : sentir ses appuis en passant en revue toutes les parties du corps.

Poser d'abord les 2 mains au sol devant, appuyer fortement puis passer sur les bras, les coudes, les épaules, rouler sur le dos, le ventre, à genoux, assis, 1 pied, 1 main, genoux et coudes, pieds et tête... Passer d'un appui à un autre ...enchainer

Consigne : 'appuie sur le sol avec une partie du corps/je reste quelques secondes/ je change d'appui)

Combiner : garder 3 appuis différents et les enchainer (privilégier l'originalité) qui sont comme 3 statues

Chercher comment je passe d'un appui (d'une statue) à l'autre ?

Montrer : à un camarade/ alterner les rôles

Découvrir les rôles « d'appuyeur » et de « porteur »

Par 2 : explorer

Devenir un « **appuyeur** » qui s'équilibre sur partenaire (le porteur).

Alterner A sur B puis B sur A pour créer des positions originales. Tenir chaque appui (3 à 5 secondes)

Variables : le porteur peut être couché, assis, à 4 pattes, debout, dans une position originale, inhabituelle.

*L'appuyeur prend de plus en plus de risque, cherche des solutions de plus en plus complexes.

*Le porteur est stable, peut varier sa position de départ

Composer

Contraintes :

- un enchaînement de 3 « appuis » différents en trouvant un chemin pour passer de l'une à l'autre (comment je défais ? comment je refais ?)
- un début et une fin lisible

Variable : la vitesse : un des trois appuis se fait et se défait au ralenti

Alterner les rôles

Critères de réussite : la position est tenue au moins 3s ; le porteur est stable ; les contraintes sont respectées

Montrer : à un autre groupe

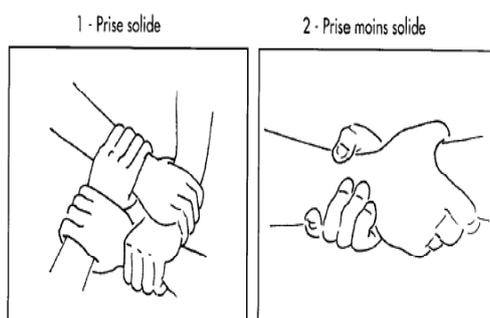
- Cette situation peut être reprise dans d'autres séances en complexifiant le rôle du porteur : même démarche mais avec un porteur dans des positions plus instables. (importance du **verrouillage** des articulations)

Trouver l'équilibre avec résistance et contrepoids

Les équilibres compensés : être à deux en résistance (si l'un tombe, l'autre aussi)

Sans matériel puis avec du matériel : bâtons, tissu souple type jersey, corde, cerceau, tuyaux...

Pour tenir : les prises de mains doivent être solides



On peut aussi proposer de se tenir par les doigts crochetés.

Explorer/chercher

Par 2

Chercher, inventer des contrepoids (face à face, dos à dos, 1 seul appui au sol pour chacun, des postures complexes...)

Composer

Construire au fur et à mesure des séances des enchainements avec des contraintes différentes choisies par l'enseignant

Exemple avec les contraintes suivantes:

- Tenir de 3 à 5s chaque contrepoids
- Construire/déconstruire les contrepoids sans rupture
- Début et fin lisibles
- Appuis stables

Critères de réussite : prise en compte des contraintes

Montrer : à un autre groupe, en demi classe...

→ TEMPS DE VERBALISATION :

A partir des critères de réussite : sont-ils pris en compte ?

Redéfinir ensemble : les appuis (surfaces d'appuis possibles, verrouillage des articulations, tenue d'une posture : 3 à 5secondes).

Questionner les notions d'originalité.

Installer les différentes phases : début/entrée/construction/figure/déconstruction

Garder des traces : cet aspect est très important du point de vue des apprentissages ultérieurs. Cette mémoire qui se constitue sera la base des situations suivantes.

Dictée à l'adulte, production d'écrits pour décrire les figures, dessins, schémas, photos, vidéos (tablettes numériques)...

Par 4 : une idée de **scénario à construire à plusieurs**

But : assembler les différentes formes (2 DUOS ensemble) en combinant différentes relations pour sculpter l'espace (donner des effets visuels)

Les contraintes à prendre en compte :

- Un déplacement seul avec passage au sol
- Un équilibre seul (chacun le sien).
- Déplacement (libre et original) pour rejoindre quelqu'un.
- 2 équilibres à 2 : A sur B puis B sur A (avec ou sans matériel)
- trois contrepoids à mettre bout à bout
- Quelque chose pour surprendre le spectateur...

Règles de composition : voir document « les règles de composition »

→ **En décalage** :

Un groupe fait, puis le deuxième ...

→ **En opposition** :

→ Si un groupe est en haut, l'autre est en bas (différents niveaux)

→ **Un unisson** : être ensemble

→ Une partie parlée ou bruitée

→ Déplacements : en ligne, en colonne, en carré....

Montrer, observer

Production finale : bilan, retour sur les séances....

Verbalisation : prise de conscience de bons appuis, prendre du temps pour construire/déconstruire, importance de la sécurité, de la confiance pour oser,

Communication entre les partenaires importante, aide des traces comme mémoire, rôle du matériel qui permet de nouvelles trouvailles...

Pour aller vers une production collective facile à mettre en œuvre

CONSTRUIRE UNE IMPROVISATION COLLECTIVE

Une improvisation collective peut être proposée aux élèves à la suite des situations travaillées parmi celles ci -dessus. Cette improvisation peut être proposée sur une durée d'au moins 5 minutes en deux groupes : un groupe d'acteurs/un groupe d'observateurs (critères d'observation fixés en amont : je regarde quoi ?).

C'est l'enseignant qui va donner des contraintes de réalisation aux élèves. Elles doivent être adaptées selon leur âge. Elles peuvent être écrites ou schématisées afin que les élèves puissent s'y référer pour construire leur numéro.

Cette improvisation guidée peut s'accompagner d'un fond musical. Mettre en place l'écoute (installer le silence avant de commencer)

Une idée pour une création collective en 2 groupes :

« Dans un parc magique »

Selon l'âge des élèves, limiter les contraintes (2 ou 3 en cycle 2) et ajouter 1 ou 2 variables ; reprendre la situation sur plusieurs séances en variant les contraintes selon l'objectif choisi par l'enseignant.

Situation : « Un parc magique avec des sculptures et des promeneurs »

Exemples de contraintes possibles: (nombre à adapter en fonction du groupe et du niveau de classe)

- les promeneurs peuvent devenir « sculptures »
- les sculptures peuvent devenir « promeneurs »
- les promeneurs peuvent déplacer une sculpture à plusieurs
- les promeneurs peuvent se dire rencontrer et se saluer
- les sculptures peuvent devenir pantin qui se casse
- les promeneurs peuvent devenir appuyeurs ou porteurs
- les promeneurs peuvent être en contrepoids à deux ou à plusieurs (avec du matériel ou non)

Jeu sur les variables :

L'espace : utiliser tout l'espace délimité

Trajectoires : zig zag, courbe, droite... pour sculpter l'espace : en ligne, en carré, en colonne, en triangle...

L'énergie : tension/relâchement

Le temps : un début/une fin (ici le temps sera celui de la musique : on démarre en même temps que la musique, on stoppe quand la musique s'arrête)

Rythme: lent/vite, intensité différent

Echanger/verbaliser

Echanges, ressenti...

REVENIR sur les critères d'observation

Remarque :

Ceci n'est qu'un exemple pour aller vers la construction d'un projet collectif, à chacun de « déplier » les situations pour les utiliser comme il l'entend.