



**Intervenante « Arts du Cirque »
En IME, ESAT et EHPAD***

Découverte des disciplines des Arts du Cirque :

1. JONGLERIE :

- ✓ Balles
- ✓ Foulards
- ✓ Anneaux
- ✓ Bolas
- ✓ Bâton du diable
- ✓ Assiettes chinoises

2. EQUILIBRE :

- ✓ Echasses les plots
- ✓ Boule..... avec un pneu dessous
- ✓ Cycles.....pédalgo 4 roues
- ✓ Rouleaux américains..... sans planche au départ
- ✓ Planches d'équilibre initiation au fil tendu, différentes longueurs et hauteurs

Pour l'enfant ou l'adulte, quel que soit l'âge ou le handicap :

- **Enrichir son vocabulaire :**
 - ✓ **Gestuel** : motricité fine, coordination, latéralisation...
 - ✓ **Expressif** : spécifique au matériel utilisé.
- **Permettre l'épanouissement** et la construction de leur **autonomie**
 - ✓ **Acquérir de nouvelles connaissances** par cette ouverture culturelle.
 - ✓ Apprendre à gérer son stress et surmonter ses peurs.
 - ✓ Oser entrer dans l'action.
 - ✓ Etre en réussite devant les autres.
- **Créer ensemble** avec les compétences acquises :
 - ✓ Trouver sa place dans un groupe et/ou laisser de la place aux autres.
 - ✓ Appréhender différemment leur environnement proche et le monde dans lequel ils évoluent.
 - ✓ Amélioration des relations humaines : entraide, baisse de l'agressivité, apprendre à s'écouter...
- **Gérer sa sécurité et celle d'autrui :**
 - ✓ Etre « acteur » mais aussi « pareur ».
 - ✓ Prendre conscience du danger en installant des tapis et en aidant ses camarades.

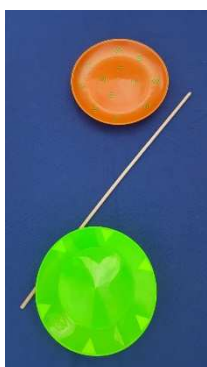
Pour l'éducateur ou l'animateur :

- **Apporter un savoir-faire spécifique aux Arts du Cirque :**
Apports pratiques : transmission de savoirs, liste d'ateliers adaptée selon l'âge et le niveau des participants.

Quelques exemples et explications pour mieux s'imaginer

➤ Mes séances se déroulent de la manière suivante :

1. Echauffement tous ensemble en cercle afin de rentrer dans l'activité en toute sécurité et permettre à l'adulte (ou à l'enfant) de mieux connaître son corps grâce aux exercices d'appuis et de mobilité des articulations.
2. Découverte du matériel, expérimentation, création et diverses utilisations de l'objet circassien.
3. Retour au calme en fonction de l'âge et du contexte.



Jonglerie

Les assiettes chinoises travailleront la motricité en tenant en équilibre sur un doigt, sur une partie du corps ou sur une baguette.

Les foulards seront utilisés pour mobiliser les articulations et améliorer l'action de lancer/rattraper qui vise à jongler.



Equilibre

Il sera proposé de s'asseoir sur une boule posée sur un pneu, comme sur un tabouret. Cet exercice permet de développer sa musculature et de découvrir des sensations inconnues car les pieds ne touchent pas le sol.

L'atelier poutre (à ras le sol), quant à lui, aidera à réapprendre à mettre un pied devant l'autre.



➤ Les 3 règles d'or : Prendre soin de soi. Prendre soin des autres. Prendre soin du matériel.

« Le CIRQUE à la portée de TOUS »

* IME : Médicaux Éducatif

ESAT : Établissement et Service d'Aide par le Travail

EHPAD : Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes