

# Formation de Proximité en Education Physique et Sportive

## Approche des Arts du cirque au niveau 1 en regard de l'histoire des arts

### Déroulement de la formation

- Présentation rapide des axes de la formation et du déroulement du stage
- Tour de table
- Présentation de l'APSA Arts du Cirque et proposition d'un projet de cycle en niveau 1.
- Mise en pratique individuelle et sécuritaire par atelier des engins possibles à utiliser en niveau 1 suivant un projet de cycle proposé.
- Partir d'une thématique à l'aide d'un texte (qui peut être étudié en classe de 6<sup>ème</sup>)
- Par groupe, en sortir des propositions de contenus d'enseignements pour les élèves et la mise en place d'un projet artistique en arts du cirque avec les contraintes.
- Mise en place du projet collectif artistique en relation avec le texte étudié.
- Evaluation du projet à l'aide de critères simples.
- Présentation d'une évaluation des compétences du socle en niveau 1
- Bilan de la formation

## Les Arts du Cirque

### 1) Définition

C'est une activité de production d'effets, de communication d'émotions chez des spectateurs, conciliant la dimension d'exploit, de prouesse technique, avec celle de composition, de création, de chorégraphie. Seul ou à plusieurs, avec ou sans engin, il s'agit de produire des effets sur les spectateurs, de leur communiquer des émotions.

Trois grandes familles sont identifiables en arts du cirque :

*La jonglerie, l'acrobatie, l'équilibre avec ou sur objets le tout en incorporant un jeu d'acteur.*

### 2) Logique de l'activité

Activité de détournement de l'objet, de prouesse, d'expression visant à déclencher l'émotion du spectateur. Activité laissant une grande part à l'imaginaire et au rêve

### 3) Les problèmes fondamentaux rencontrés

\*Accepter de modifier sa motricité usuelle pour adopter une motricité spécifique inhabituelle (utilisation de son corps, de l'espace, de l'énergie, du temps,...)

\*Modifier sa stature avec des appuis plus ou moins stable, et un équilibre modifié (notamment au niveau du centre de gravité)

\*Modifier ses repères visuels dans un espace proche notamment (lors de l'utilisation de la jonglerie mais aussi en équilibre sur un engin)

\*Adapter une coordination motrice différente et être capable d'obtenir différentes dissociations segmentaires en fonction de l'engin utilisé.

\*L'adresse, la souplesse, l'équilibre, sont des notions qui vont être démultipliés dans cette activité qui demande énormément de concentration également et parfois de frustration...

\*Être capable de répéter et d'insister pour réussir

\*Composer et interpréter un numéro seul ou à plusieurs, en vue de produire des effets, de communiquer des émotions à des spectateurs.

\*Observer, écouter, en faisant preuve d'esprit critique constructif.

\*Être observé et jugé, devant des spectateurs.

#### 4) Les ressources et les enjeux

La pratique des arts du cirque permet de contribuer au développement :

- des capacités physiques et motrices : force, souplesse, coordination, équilibre, adresse.
- des capacités perceptives et informationnelles : informations visuelles, kinesthésiques, auditives.
- des capacités cognitives : compréhension, mémorisation, imagination, création...
- des capacités décisionnelles au travers du rôle de chorégraphe : choix de techniques, prises d'initiative, mise en projet, composition.
- des capacités affectives : contrôle de ses émotions dans la prise de risque et dans l'interprétation de son numéro (se montrer, se concentrer, accepter le regard des spectateurs), appréciation de la dimension esthétique, des effets communiqués.
- des capacités relationnelles et de communication en groupe : s'écouter, accepter les différences, se mettre au niveau des autres.

#### 5) les fondamentaux pour enseigner les Arts du Cirque au collège

Afin de respecter la logique de l'activité, deux dimensions complémentaires de l'enseignement doivent être présentes pendant les leçons :

- la dimension technique, c'est à dire l'enrichissement du vocabulaire gestuel
- la dimension artistique au travers la création puis l'interprétation du numéro devant des spectateurs.

Trois rôles doivent également être occupés par chaque élève pendant les leçons, afin de rester dans une logique de communication :

- rôle d'artiste, interprétant un ou des éléments circassiens.
- rôle de créateur (construction d'un numéro)
- rôle de spectateur (observateur, aide, juge)

## 6) les familles et les engins possibles à enseigner

Cette liste est loin d'être exhaustive, c'est le choix qui a été fait au sein de mon collège.

Au niveau 1 (6 <sup>ème</sup> )	
FAMILLES	ENGINS
Jonglerie directe	*balles *massues
Jonglerie indirecte	*bâton du diable
Equilibre	*échasses à mains *boules
Jeu d'acteur (effets sur les spectateurs par la mise en place d'un numéro en fonction des imposés : routine, passing, déplacements, solo, choix des figures,...)	Possibilité de prendre les engins de la fiche clown (niveau 1), foulards, les tourets et d'innover

Au niveau 2 (5 <sup>ème</sup> )	
FAMILLES	ENGINS
Jonglerie directe	*massues *anneaux
Jonglerie indirecte	*diabolos *assiettes chinoises
Equilibre	*rola-bola
Acrobatie	*figures main à main *figures gymniques et d'acrosport
Jeu d'acteur (évoquer un « univers » en lien avec l'HDA au sein de son groupe par la présence d'un thème, d'une musique, costumes, et des imposés)	Possibilité de prendre les engins de la fiche clown (niveau 1) et de la fiche jongleur (niveau 2) et innover

## 7) Ce que disent les textes

L'APSA Art du Cirque répond à la Compétence Propre « Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique » et fait partie du groupement d'activités à visé artistique.

Les compétences attendues se déclinent en 2 niveaux

Niveau 1 : composer et présenter dans un espace orienté un numéro collectif incorporant à un jeu d'acteur des éléments simples issus d'au moins deux familles. Maîtriser ses émotions et accepter le regard des autres. Observer avec attention et apprécier avec respect les différentes prestations.

Niveau 2 : composer et présenter un numéro collectif s'inscrivant dans une démarche de création en choisissant des éléments dans les trois familles dont la mise en scène évoque un univers défini préalablement. Apprécier les prestations de façon argumentée, à partir de quelques indicateurs simples

Les compétences attendues se déclinent en termes de Connaissances, Capacités et Attitude (cf projet de cycle proposé pour chaque niveau)

A ces compétences attendues se greffent les compétences méthodologiques et sociales (cf projet de cycle) :

- Agir dans le respect
- Organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités
- Se mettre en projet
- Se connaître, se préparer, se préserver

A chaque activité le lien avec le Palier 3 du Socle Commun des Compétences et des Connaissances doit être abordé. Pour cette activité, les items suivant peuvent être retenus (cf projet de cycle) :

C1 : maîtrise de la langue française

C5 : la culture humaniste

C6 : compétences sociales et civiques

C7 : autonomie et initiative

## 8) La gestion risque / sécurité (extrait de la FPC Juin 2013, Sophie Pelon)

*En termes de sécurité nous parlerons de trois points :*

**\* sécurité passive** : avec la gestion du matériel

Définir des zones de travail précises. Ranger son matériel à chaque fois afin de limiter les accidents. La sécurité passive passe par une connaissance de l'utilisation du matériel et par une gestion irréprochable de ce dernier. **(de nombreux accidents sont liés à un du matériel non utilisé qui n'a pas été rangé)**

**\* sécurité active** : avec l'apprentissage des parades et « réchappes »

Savoir parer : connaître le danger principal en mettant en relation les propriétés de l'engin avec l'équilibre ou l'acrobatie tentée. Savoir où se placer sans gêner l'action et en anticipant le déplacement au regard du projet de déplacement de l'élève : communiquer sur ses intentions.

Savoir adopter des postures sécurisées : dos à la verticale des appuis, flexion des jambes, placement du regard... Savoir où placer le tapis de chute en fonction du risque principal ou d'une zone qui serait moins sécurisée. Avertir, annoncer ses intentions de réalisation.

Démarrer et arrêter des actions afin de prévenir une chute, un déséquilibre, une fatigue. Amener l'élève à ressentir le déséquilibre, et le moment où ce déséquilibre n'est plus rattrapable. « réchappes »

⇒ Construction d'une chute d'évitement

*L'élève doit se préparer à l'action en appréhendant la difficulté subjective de l'exercice, se gainer pour rester efficace et dynamique dans son action, savoir chuter en s'écartant latéralement de son engin.*

**\* sécurité affective** : permettant à l'élève de présenter son travail avec un minimum d'appréhension.

Cette sécurité se construit avec les habiletés techniques, mais aussi avec la répétition du filage (déroulement du numéro) permettant la confiance en soi, mais aussi la fierté. La mise en scène d'une routine autour d'une idée, d'un personnage, d'une ambiance reste sécuritaire pour l'élève.

Les consignes devront être précises, offrant un panel de solutions motrices, permettant à chacun de se placer dans un apprentissage.

Travailler avec des groupes en binôme afin de s'habituer aux regards extérieurs, mais aussi dans le but de limiter le poids de ces regards. Ce travail en binôme permet un échange critique et constructif pour les groupes.

Les groupes travailleront dans des espaces distincts où tout le monde peut se voir sans se voir du fait du travail à réaliser.

Profiter des échauffements pour travailler en cercle (pouvant être SITUATION DE REFERENCE par exemple), avec des regards sur chacun et personne à la fois, avec des passages individuels suivis de passages collectifs, montrant que toute idée proposée est intéressante. Le cercle permet la mise en confiance, l'écoute des consignes et la canalisation des énergies.

	Risque principal	Mise en place de la sécurité passive	Mise en place de la sécurité active	Réchappe
<b>Rola bola (rouleau américain)</b>	Chute sur le côté, avec éjection latérale de la planche	<ul style="list-style-type: none"> <li>-placer des butées latérales sur les planches</li> <li>-aucun objet ou personne sur les côtés</li> <li>-travailler sur tapis au départ afin de limiter le roulis du rouleau</li> <li>-au départ travailler avec un appui manuel de face (face à un mur, avec un pareur devant le circassien...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-placer des tapis en cercle, « en rayons de soleil », afin que les Rola soient éjectés sans risque pour les autres circassiens</li> <li>-apprendre à sauter vers l'avant ou l'arrière en créant une impulsion avant tout verticale pour éviter que la planche parte sur le côté et ainsi éviter tout déséquilibre latéral</li> <li>-avoir une aide ou parade systématique, pour chaque niveau d'apprentissage (on pare à la taille, devant ou derrière le circassien)</li> </ul>	Dès que l'on sent le déséquilibre arriver on descend et on recommence
<b>Boule</b>	Chute arrière	<ul style="list-style-type: none"> <li>-placer des tapis dès le départ (le déplacement sur le sol sera l'objectif final)</li> <li>-au départ travailler avec la boule posée sur un pneu ou bien avec deux élèves bloquant la boule avec leurs cuisses</li> <li>Ensuite, le travail se fera avec un rail de tapis de chaque côté de la boule (tapis de saut ou de réception gym). De cette façon, seules les rotations arrière et avant sont possibles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-au départ, 2 élèves assis sur leurs talons, avec la boule calée entre leurs cuisses et les mains bloquant la boule, progressivement, les élèves relâcheront la pression au niveau des cuisses puis celle des mains pour passer à un travail avec rail de tapis.</li> <li>-parade sur les côtés (2 pareurs), ou un derrière</li> <li>Dès que l'élève est autonome sur tapis (sans aménagement), il est important de passer sur sol dur, avec une parade de chaque côté (bras du pareur tendu vers le bras du circassien afin qu'il puisse reprendre un appui en cas de besoin)</li> </ul>	<p>Dès que l'on sent le déséquilibre arriver on saute vers l'avant et on recommence</p> <p><b>NE JAMAIS CHERCHER A POURSUIVRE DANS LES DEBUTS DE L'APPRENTISSAGE CAR LES RISQUES DE CHUTES LATERALES SUR LA BOULE AUGMENTENT</b></p>
<b>Echasse à main</b>	Chute avant plus éjection de l'échasse en avant principalement mais cela peut être sur le côté voir derrière.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-partir du mur pour appui dorsal</li> <li>-placer une ligne de tapis par échasse séparée l'une d'entre elle par une autre rangée de tapis (permet que les échasses tombent sur les tapis)</li> <li>-personne devant, derrière ou sur les côtés du pratiquant.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-placer les échasses correctement en faisant passer le manche sous les aisselles (agrandir ou diminuer le manche suivant la taille des élèves)</li> <li>-être en chaussure et bien déplié les cale-pieds</li> <li>- se redresser et lever l'échasse du côté où l'on veut avancer</li> </ul>	Descendre par l'avant, ne pas lâcher les échasses si possibles



<b>Monocycle *</b> <b>(pour information)</b>	Chute arrière	-travailler avec appuis manuels au début (entre 2 poutres, avec un caddie, un déambulateur, tenu par 2 élèves...) -réglage de la selle : le circassien se place avec le monocycle, la roue légèrement en avant, entre les jambes, il pose une jambe tendue avec pied sur la pédale, la selle doit arriver à son entre jambe. (assis les pointes de pied doivent toucher le sol)	-un pareur, ou deux, sur les côtés. Le circassien s'équilibre avec ses bras, le(s) pareur(s) placent ses mains au niveau des bras du circassien. -le pareur suit le rythme du monocycle afin de ne pas déséquilibrer le circassien vers l'arrière -se placer en se calant bien sur la selle, en se grandissant, pédaler en s'engageant vers l'avant -en cas de chute arrière, poser les pieds au sol.	Descendre par l'avant en cas de déséquilibre non maîtrisé, en attrapant, si possible) le monocycle par la selle avec une main
---	---------------	--	--	---

Le cirque est une activité engendrant la prise de risque, mais ces trois sécurités associées permettent une prise de risque mesurée, sans pour autant mettre l'élève en danger.

### 9) Pourquoi le jeu d'acteur ? (extrait de la FPC Juin 2013, Sophie Pelon)

L'élève va se placer dans différents états, avec, ou non, des manipulations d'objet, afin de créer un univers poétique pour les spectateurs, afin de les émouvoir. La mise en relation corps / objet / caractéristique d'un personnage aura des effets sur le corps, son placement, sur le visage et son expression.

Le fait de jouer un rôle permet de se montrer différemment aux autres, seul ou en groupe. Ces actions peuvent être un moyen de changer le regard de l'élève sur lui-même mais également des autres sur lui. La gestion de son corps et de ses émotions lors des présentations de numéro est un atout positif pour la vie future de l'élève.

Enfin le jeu d'acteur est également un moyen contribuant à la formation artistique de l'élève, du collégien.

Cette dimension artistique amène l'élève, le groupe élève, à réfléchir sur les actions, les gestes, les mouvements à produire pour créer une émotion. L'élève va ainsi construire sa propre personnalité en sachant identifier ce qu'il aime ou n'aime pas, en explorant dans sa propre histoire. L'élève va ainsi pouvoir exprimer son originalité sur des thèmes dits « bateau », seul ou en groupe.

Pour aider à entrer dans ce jeu d'acteur, l'élève va pouvoir s'inspirer du savoir-faire des autres. Ensuite pour encourager l'engagement de l'élève la nouveauté et la créativité de chacun seront à valoriser.

## 10) Les axes de travail possible (extrait de la FPC Juin 2013, Sophie Pelon)

### L'induction :

A partir d'un thème on mobilise l'imaginaire, les représentations et la motricité de l'élève. Il est possible de partir du vécu de l'élève, comme une anecdote rigolote.

Le fait de jouer sur les contrastes : grands / petits, rond / carré..., ou placer l'élève dans un rôle / un espace : un flamant rose avance sur les rives du lac... est également un moyen d'entrée dans la leçon.

Il est possible de partir d'un geste ou d'un mouvement improvisé pour arriver à un geste expressif et porteur de sens.

### Le travail technique :

Le travail spécifique par atelier est un passage obligé pour nourrir le bagage gestuel de l'élève, permettre l'acquisition de nouvelles habiletés. Le travail par groupe est plus motivant, aide à développer la nouveauté, aide à la création.

Le détournement de l'objet peut aider l'élève dans son utilisation et ainsi d'éviter des sentiments négatifs par rapport à soi et à ses possibilités de réussir ou non une manipulation.

Il est possible de réaliser ce travail technique en partant d'un thème d'une situation, d'un univers sonore : \*week-end à Paris : la foule, le métro, les odeurs, les monuments...

\*seul(s) sur une île déserte

Y ajouter : en utilisant la jonglerie (et non le lancer de balle comme projectile) décrire l'univers...

### Construction d'un numéro :

Installer le personnage, qui on est, comment on le représente, quels sont ses attitudes, son caractère....

Installer les accessoires, la scène, la symbolique de l'objet (je suis aveugle, je découvre par le toucher et avec l'aide de mon guide...)

Rester cohérent pour que le public entre dans notre univers (si je suis aveugle, je ne deviens pas voyant puis de nouveau aveugle...)

Limiter le temps du numéro afin d'effectuer des choix cohérents (metteur en scène) par rapport à ce que l'on veut transmettre aux spectateurs.

Prévoir entrée - déroulement - fin (metteur en scène / chorégraphe)

11) Proposition d'un projet de cycle de niveau 1 en sixième

12) Proposition d'un projet de cycle de niveau 2 en cinquième

## GLOSSAIRE

### \* textes officiels :

Programme HDA : [http://cache.media.education.gouv.fr/file/32/09/0/encart\\_33090.pdf](http://cache.media.education.gouv.fr/file/32/09/0/encart_33090.pdf)

Programme EPS : B.O spécial n°6 du 28 aout 2008

Fiches Ressources collège :

[http://media.eduscol.education.fr/file/EPS/41/0/College\\_Ressources\\_EPS\\_133410.pdf](http://media.eduscol.education.fr/file/EPS/41/0/College_Ressources_EPS_133410.pdf)

### \* les arts du cirque au collège :

[http://cirquelyoneps2.free.fr/Cirque\\_EPS\\_Lyon/Accueil.html](http://cirquelyoneps2.free.fr/Cirque_EPS_Lyon/Accueil.html)

[http://www.cafepedagogique.net/lemensuel/lenseignant/eps/Pages/2012/135\\_2.aspx](http://www.cafepedagogique.net/lemensuel/lenseignant/eps/Pages/2012/135_2.aspx)

<http://ww3.ac-poitiers.fr/eps/apsa/cirqima/index.htm>

<http://www.ac-grenoble.fr/eps/spip.php?article349>

<http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/spip.php?article155>

### \* Thèmes d'études pour l'HDA :

<http://histoiredesarts.culture.fr/notices/college>

[http://www.pedagogie.ac-nantes.fr/46106114/0/fiche\\_\\_\\_ressourcepedagogique/&RH=EPS](http://www.pedagogie.ac-nantes.fr/46106114/0/fiche___ressourcepedagogique/&RH=EPS)

Le cirque du Soleil ; Le cirque Plume ; La compagnie Eloize,....

*Les compagnies qui passent près de chez vous*

### \* les figurines

<http://eps.roudneff.com/eps/>

<http://1001figuresjonglerie.perso.sfr.fr/jongle/index.htm>

### \* le matériel

Je vous conseille le site suivant : <http://www.cdk.fr/arts-du-cirque-348/>

### \* contacts

Yann Bartolomé : [yann.bartolome@ac-nantes.fr](mailto:yann.bartolome@ac-nantes.fr)