

Savoir-faire et progression dans les activités de Cirque

Objets / Engins		Savoir-faire Je suis capable de :	Pour progresser
JONGLERIE	DIABOLO	- mettre l'engin en rotation 3 secondes - mettre l'engin en rotation 10 secondes - trouver 1 figure à réaliser	Accélère la vitesse Lancer en l'air (tendre la ficelle) Faire rebondir A 2 l'un derrière, à côté de l'autre,
	FOULARDS	- jongler à 2 foulards à 2 mains - jongler à 2 foulards à 1 main - jongler à 3 foulards - jongler avec un partenaire - trouver 1 figure à réaliser	Colonne Cascade Echange à 2 : alterné, simultané 2 balles/1main Sans rattraper, puis rattraper 1 puis 2 balles « En contact »
	BALLES	- jongler à 2 balles - jongler à 3 balles - jongler avec 1 partenaire - trouver 1 figure à réaliser	Augmenter le nb de passes, l'amplitude des lancers Utilisation foulards, sacs plastique type fruits et légumes « sous une jambe, un bras, etc. » Jongler allonger
	ANNEAUX	- jongler à 2 anneaux - jongler à 3 anneaux - trouver 1 manipulation avec 1 anneau - trouver 1 figure à réaliser à 2	Modifier position corps
	BATON DU DIABLE	- le mettre en vie 3 secondes - le garder en vie 10 secondes - trouver 1 manipulation - trouver 1 figure à réaliser à 2	Le mettre en rotation A 2 face à face, l'un derrière l'autre, Sans les baguettes avec les mains, puis avec les bras
	ASSIETTES CHINOISES	- me déplacer, baguette sur 1 doigt - mettre l'assiette en rotation à la main - mettre l'assiette en rotation avec la baguette - trouver 1 figure à réaliser	Faire tourner assiette verticale Sur le doigt (sans baguette) Baguette en équilibre sur la main, le pied, etc. Maintenir le coude fixé par la main lancer l'assiette, à soi à l'autre Passage d'assiette sur un autre bâton Incliner le bâton Plusieurs assiettes dans 1 ou 2 mains Figure gymnique + assiette
EQUILIBRE	ROLLA BOLLA	- m'équilibrer (décoller la planche du sol) en me tenant avec les mains - m'équilibrer en lâchant les mains 5 secondes - jongler avec des foulards - trouver 1 figure à réaliser	Se tenir à un mur, une barre ou à un camarade Amortir la rotation par un tapis Face à face par 2 Augmenter la hauteur Se baisser
	BOULE D'EQUILIBRE	- faire 360° - tenir en équilibre 5s - me déplacer avec la boule - jongler avec des foulards - trouver 1 figure à réaliser	Sur le ventre, assis, à genoux, sur 1 jambe S'accroupir, se remettre debout En avant / en arrière
	PEDALGO 4 ROUES	- d'aller en avant en m'aidant d'un partenaire - d'aller en avant et en arrière - de me déplacer à plusieurs au même rythme - de me déplacer en jonglant avec des foulards - de trouver 1 figure à réaliser	Avancer Reculer Aide sans aide Varier la vitesse S'arrêter repartir Colonne Ligne
	2 ROUES ACROBATIQUES	- me déplacer en m'aidant d'un partenaire - me déplacer seul - me déplacer en jonglant avec des foulards - trouver 1 figure à réaliser	Se suivre Course Quadrupédie Associer engin de jonglage A 2 : simultanément, successivement, à côté, face à face...
EXPRESSION	Une grille peut être construite durant le cycle d'apprentissage avec les élèves		