



Les cinq disciplines de cirque : Un apprentissage pluridisciplinaire

Les caractéristiques de chaque discipline.

L'acrobatie : technique de base, permettant d'aborder les autres disciplines.

Elle peut se pratiquer au sol ou sur différents supports (mini trampoline, trampoline, plinthe, différents tapis, bancs, cannes, chaises pour les équilibres...) Elle peut se pratiquer seul, avec un partenaire (main à main, acro-danse...) ou en groupe (pyramides, collectifs...).

Elle développe : l'agilité au sol, la perception et la prise de conscience de son corps dans diverses positions (pesanteur-apesanteur), le travail postural, le gainage, le travail respiratoire, les notions d'équilibre, de précision, de placement et de rythme.

La manipulation d'objets : Balles, massues, anneaux, bolas, foulards, chapeaux, diabolos, assiettes chinoises, bâtons du diable...

La manipulation d'objets aborde la perception corporelle dans les mouvements articulaires et les mouvements d'ensemble des membres inférieurs et supérieurs, la dissociation, la différenciation des gestes, la latéralisation, la coordination oculo-manuelle avec appréciation des distances, la coordination dynamique générale, le champ visuel, la notion d'espace et la notion de plan (toutes les directions possibles : horizontal, vertical, frontal, sagittal). On inclut à cette discipline, l'antipodisme et la magie.

L'acrobatie aérienne : Trapèzes fixes (simples, double et triple), cerceau aérien, tissus, corde lisse.

L'acrobatie aérienne développe les notions de poids, de perception de son corps dans l'espace en absence de contact avec le sol, d'appréhension, de changements de repères, de respiration, de différentes énergies dans le mouvement, de relâchement, de contrôle musculaire, de synchronisation, d'équilibre, de souplesse et de résistance à l'effort.

L'équilibre sur objet : Fil autonome, boule d'équilibre, monocycle, pédalettes, rouleaux américains, échasses.

L'équilibre sur objet développe les notions de perception du corps dans l'espace, de coordination dynamique générale, de conscience du danger, d'apprentissage par essai-erreur, de contrôle du tonus, d'indépendance segmentaire, d'alignement tronc- bassin, de posture, de respiration, de verticalité, de relâchement.

L'expression : danse, jeu d'acteur, clown, mime, musique

L'expression corporelle concerne initialement le travail clownesque mais peut aussi inclure tout travail artistique d'expression scénique (danse, jeu d'acteur, musique...). Elle développe la prise de conscience de son corps dans l'espace et dans le temps, l'imagination, l'expression et le contrôle de ses émotions, la notion de recherche et d'expérimentation (d'un personnage, d'un rythme...), le travail d'improvisation et de construction, le travail postural, le travail créatif individuel et collectif, le rapport au public...

