

Concernant le cycle Cirque proposé : Le matériel du Kit UGSEL vous aidera pour les Séances 1, 4, 5 et 6.

Attention, il vous faudra du matériel particulier pour les séances 2, 4, 5 et 6 : objets pouvant créer le déséquilibre.

Mise en état d'écoute

- Reprise du jeu des statues
- Combat de coqs par 2 (soit à croupis, soit sur un pied, bras croisés dans le dos, essayer de déséquilibrer l'autre)
- Se déplacer à 4 pattes, ventre en l'air ou ventre vers le sol, en équilibrant un objet sur son ventre puis sur son dos

Situation 1

Explorer : 6 ateliers (2 pour chaque famille) sur lesquels les groupes tourneront jonglerie :

- Rechercher la mise en équilibre dynamique d'un objet sur son corps
- Jongler avec deux objets légers par élève (2 ballons de baudruche, 2 plumes, 2 foulards...)

Equilibre :

- Trouver tout ce que l'on peut faire à 2 en se déplaçant sur une poutre
- Construire un circuit avec des chaises en jouant sur leur position, varier ses déplacements en s'adaptant aux obstacles créés

Acrosport :

- 3 porteurs, 1 voltigeur, 1 pareur : trouver 3 équilibres différents en variant les rôles
- 2 porteurs, 2 voltigeurs, 1 pareur : trouver 3 équilibres différents en variant les rôles

Situation 2

Montrer :

Sélectionner une proposition sur le dernier atelier effectué et la montrer aux élèves de l'atelier qui travaillent sur la même famille

Variables :

- introduire une, des musiques.....

A deux :

JONGLAGE

LE PASSING

Le passing est un échange entre deux partenaires.



Les deux partenaires sont face à face à 2 ou 3 m l'un de l'autre et tiennent chacun 3 ballons. Les lancers formeront une trajectoire en rectangle.

Avant de commencer, croisez d'un signe ou d'un mot avec ton partenaire pour démarrer en même temps. Aidez-vous comptant!!



Tu jongles tous les 4 temps simultanément une balle de manière synchronisée. Envoye la balle de la main droite au même temps vers la main gauche de ton partenaire.

Puis continue à jongler seul.

ZOGDOS - CÔTE À CÔTE

DOS À DOS



Au lieu d'être face à ton partenaire, vous vous mettez dos à dos.

Débuter main en l'air, croquez et lancez les ballons en même temps. Regardez vers le gauche par dessus vos épaules gauches pour attendre les ballons.

Lancez les ballons assez haut pour que les mouvements soient plus lents.

CÔTE À CÔTE



Vous êtes côte à côte à 1 m l'un de l'autre.

Au moment de l'échange, la personne de droite lance haut la balle de sa main droite vers la main gauche de son partenaire. Tandis que la personne de gauche lance verticalement la balle (trajectoire courte) de sa main droite vers la main gauche de son partenaire.

Vous pouvez essayer de vous échanger les ballons en faisant des figures plus compliquées. Place à vos imaginations !!