



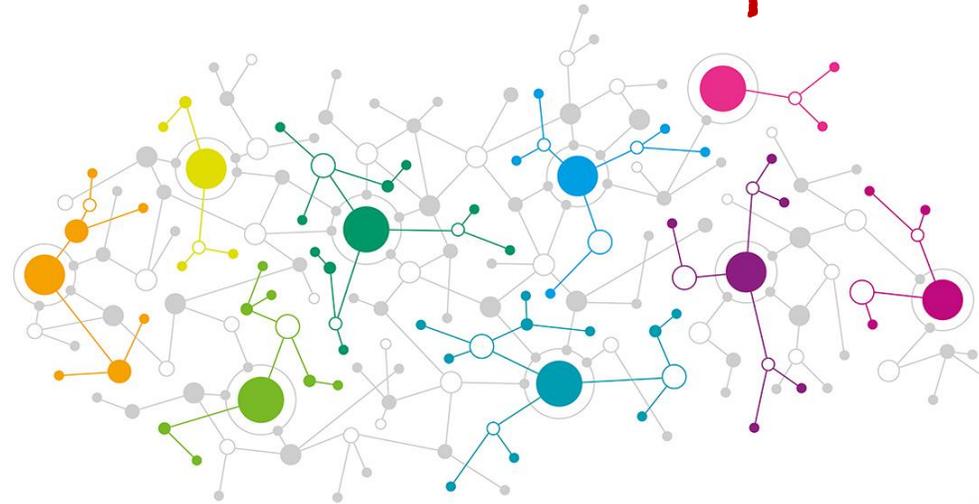
COURS PÌ

Enseignement privé à Distance  
déclaré auprès du  
RECTORAT DE PARIS



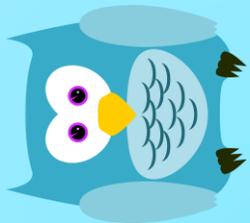
*Ressources numériques*

# Activité sportive et à visée artistique : activités de cirque



Cours Pi  
Paris - Montpellier

[www.cours-pi.com](http://www.cours-pi.com)



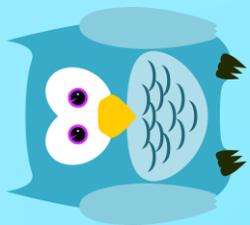
## Contexte

Les activités de cirque font partie d'un des axes de travail proposés dans les **programmes officiels** et relatifs aux activités physiques et sportives : elles sont partie intégrante des « **activités à visée artistique, esthétique ou expressive** ».

Les activités de cirque ont un double intérêt :

- 1) Un **positionnement** souvent perçu comme **plus ludique que véritablement sportif** qui plaira à ceux moins attirés par le sport
- 2) Une **diversité d'éléments** qui permet de **mobiliser un grand nombre de compétences**





## Figure d'équilibre sur engin

### 1) Matériel :

- ✓ Une grosse boîte de conserve ou un ballon dur et bien gonflé, type ballon de basket (niveau de difficulté plus grand)
- ✓ Une planche de bois (par exemple de 30 par 40 cm)



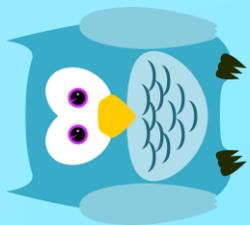
### 2) Objectif :



- ✓ Tenir en équilibre sur une planche elle-même en équilibre sur un objet roulant (la boîte de conserve)

### 3) Principe :

- ✓ Poser la planche en équilibre sur votre boîte de conserve, puis monter vous-même sur la planche
- ✓ Pour ne pas tomber, demandez à quelqu'un de vous tenir les mains le temps que vous trouviez votre équilibre. Vous pouvez également vous aider d'un mur pour vous stabiliser le temps d'être en équilibre



## Figure acrobatique statique

### 1) Matériel :

- ✓ Néant

### 2) Objectif :

- ✓ Niveau 1 : former des lettres de l'alphabet, à 2, 3 ou 4, avec son corps
- ✓ Niveau 2 : construire un mot de trois lettres ou plus, toujours en petit groupe et toujours en retranscrivant les lettres de l'alphabet avec son corps

### 3) Exemples :

- ✓ Un « C » →



- ✓ Un « B » →

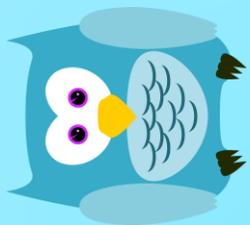


- ✓ Un « A » réalisé en duo →



### 4) Variante :

- ✓ Le parent peut proposer la définition d'un mot. Le ou les enfants doivent réfléchir et deviner le mot caché. Leur réponse devra être donnée en prenant successivement la position de chacune des lettres qui composent le mot caché



## Figure de jonglage

### 1) Matériel :

- ✓ Niveau 1 : foulards (ou mouchoirs en tissu)
- ✓ Niveau 2 : balles

### 2) Objectif :

- ✓ Apprendre à jongler
- ✓ Nous conseillons de commencer l'apprentissage avec des foulards. En effet, ils sont plus simples à manier et permettent d'acquérir la logique de mouvements et de faire sienne la succession d'actions qui maintiendront en l'air l'objet de jonglage. Par la suite, les foulards pourront être remplacés, par des balles par exemple.

### 3) Tuto :

- ✓ Pour apprendre à jongler avec 2 foulards → 
- ✓ Pour apprendre à jongler avec 3 foulards → 
- ✓ Pour apprendre à jongler avec des balles (tuto plus complet) → 
- ✓ Les Cobayes sont partis à la recherche des secrets du jonglage → 