

# Programme Atelier Cirque

## Stage avril 2021

Groupe approfondissement de **13h30 à 15h30**

Groupe perfectionnement de **16h00 à 18h00**

Toutes ces techniques de cirque seront travaillées, approfondies durant le stage en fonction du niveau de chacun :

### Jonglage

Routine à 3 balles, Diabolo : savoir faire 3 figures minimum, bâtons du diable : expérimenter, manipuler, rechercher

### Monocycle petit ou grand

Rouler, se déplacer, Rouler sur place, Faire un demi-tour, slalomer, faire un parcours, une étoile à plusieurs Elaborer un enchaînement de figures à plusieurs

### Fil

Marche avant, surplace sans balancier, faire demi-tour, se tenir sur un pied, à genou sur fil bas

Marche avant, marche arrière se tenir sur un pied, à genou avec balancier, sur fil haut

Pour les plus avancés : tenir en équilibre avec la chaise, marcher dans le cerceau, sur fil bas

### Trapèze, tissu aérien, cerceau aérien

Approfondir les techniques et les différentes figures, travailler en duo quand cela est possible

### Acrobatie au sol / table et chaise d'équilibres / renforcement musculaire

Travailler la souplesse, Tenir appui tendu renversé, tenir en équilibre sur la tête : trépieds, roulade, rondade, flip, etc

Organiser des pyramides élaborées en duo, trio ou groupe et les enchaîner, recherche de l'esthétisme.

### Rolla-Bolla

Tenir en équilibre, passer dans un cerceau, jongler, etc

### Trampoline :

Savoir réaliser diverses figures et les enchaîner (rotation avant et arrière)

### Jeux de clowns, jeux théâtralisés

Oser devant un public, prendre confiance, développer sa créativité, gérer les déplacements sur piste, s'exprimer avec son corps.

**A chaque changement de matériel et d'après les élèves se laveront les mains.**

**N'oubliez pas vos gourdes pour vous réhydrater régulièrement !**