

Développement des capacités selon les âges

(Spécificités utiles pour les pratiques circassiennes et physiques en général)

— 1. Enfants de 2 à 4 ans : éveil sensorimoteur

À cet âge, le corps et le cerveau sont encore dans une phase d'exploration très primaire.

Capacités en développement

- Motricité globale : courir, grimper, s'équilibrer très brièvement.
- Coordination simple : lancer un objet, faire rouler une balle, sauter.
- Attention : très courte durée (quelques secondes à une minute).
- Rapport au corps : phase d'exploration *sensorielle*, besoin de toucher, bouger, manipuler.
- Capacités musculaires : contractions très courtes, fatigue rapide.
- Conscience du danger : limitée, perception du risque quasi inexistante.

Quel travail circassien possible ?

- › Jeux d'équilibre au sol, petites manipulations (foulards), parcours moteurs simples.
- › Objectif : découvrir, ressentir, imiter. Pas de figures trop techniques.

Psychologie :

- Besoin d'attachement et sécurisation, rôle essentiel de l'adulte guide.
- Importance du jeu libre.

— 2. Enfants de 5 à 7 ans : coordination de base et imaginaire puissant

Capacités en développement

- Amélioration de la coordination motrice (sauts, réceptions, rouler au sol).
- Attention : encore instable, mais capacité à suivre une consigne simple.
- Rapport au groupe : découverte de la coopération mais prédominance de l'égoïsme.
- Musculature : tonique mais peu endurante ; contractions possibles sur des durées légèrement plus longues.
- Motricité fine : manipulation légère possible (foulards, balles mousse).

Quel travail circassien possible ?

- › Jonglage très basique, équilibre sur objet *proche du sol*, jeux d'expression.
- › Mises en scène courtes, imitations/images, personnages.

Psychologie :

- Importance de l'imaginaire, plaisir dans la création d'histoires.
- Début de gestion de la frustration mais encore fragile.

— 3. Enfants de 8 à 10 ans : âge d'or de l'apprentissage moteur

Période optimale pour installer les bases techniques.

Capacités en développement

- Coordination fine : grande plasticité, apprentissages rapides.
- Attention : meilleure capacité à rester concentré si le cadre est clair.
- Rapport au groupe : émergence de la coopération réelle.
- Force : développement progressif, contractions mieux contrôlées.
- Proprioception : nette amélioration, précision des gestes.
- Souplesse : généralement élevée.

Quel travail circassien possible ?

- › Jonglage (balles, anneaux), équilibres débutants (rouleau américain avec aide), acros au sol basiques, mini-duos.
- › Construction de petites séquences chorégraphiques.

Psychologie :

- Fierté très liée à l'accomplissement.
- Peur de l'erreur présente mais modérée.
- Très réceptif à la valorisation et au collectif.

— 4. Enfants de 11 à 12 ans : transition et pré-puberté

Capacités en développement

- Coordination parfois perturbée par la croissance (période "maladroite").
- Attention : meilleure si les objectifs sont motivants.
- Musculature : début de gains en force, mais capacité d'endurance encore limitée.
- Rapport au groupe : besoin d'appartenance croissant.

Quel travail circassien possible ?

- › Approfondir jonglage, équilibre, acros simples.
- › Travail d'expression scénique plus construit.
- › Mises en scène collectives.

Psychologie :

- Sensibilité à l'évaluation du groupe.
- Besoin d'encouragements individualisés.
- Apparition de timidité ou au contraire d'exhibition, selon les profils.

— 5. Adolescents de 13 à 15 ans : grande variabilité individuelle

Période la plus complexe physiquement et psychologiquement.

Capacités en développement

- Croissance rapide : sensations corporelles fluctuantes, perte temporaire de repères.
- Force qui commence réellement à augmenter, mais tendons fragiles.
- Attention : très dépendante de la motivation et de l'état émotionnel.
- Coordination : irrégulière.
- Endurance : en progression mais pas encore maximale.
- Rapport au corps : jugement de soi accru, gêne vis-à-vis du regard des autres.

Quel travail circassien possible ?

- › Jonglage plus exigeant, duo acro légers (avec règles strictes).
- › Travail d'expression, contrôle émotionnel.
- › Pratique avec sécurisations variées qui s'additionnent/se complètent (hauteur adaptée mais + importante, tapis, sécu active).

Psychologie :

- Fragilité du rapport au regard du groupe : peur du ridicule, crainte d'échec.
- Besoin d'un espace où exprimer son identité.
- Risque d'auto-dévalorisation si comparaison trop forte.
- Le cirque peut être un outil puissant pour améliorer l'estime de soi *surtout quand non compétitif*.

— 6. Adolescents de 16 à 18 ans : consolidation et spécialisation éventuelle

Capacités en développement

- Force, coordination et endurance en forte progression.
- Capacité d'attention prolongée si le projet est choisi.
- Habilité motrice proche de l'adulte jeune.
- Gestion de la prise de risque plus réfléchie, même si parfois influencée par le groupe.

Quel travail circassien possible ?

- › Figures plus complexes à comprendre en acro, même en aérien débutant si bien encadré, jonglage avancé, équilibres techniques complexes.
- › Travail de création artistique personnel.

Psychologie :

- Recherche d'autonomie et de sens.
- Construction d'identité artistique possible.
- Capacité à gérer un projet collectif complet.

— 7. Adultes : maturité physique et cognitive

Capacités

- Force stabilisée ; possibilité de progression technique durable.
- Attention, mémoire motrice, planification très efficace.
- Rapport au corps plus conscient et plus prudent.
- Rapport au groupe plus stable, coopération plus mature.

Quel travail circassien possible ?

- › Tous les types de disciplines selon niveau, objectifs, forme physique.
- › Création personnelle aboutie.

Psychologie :

- Motivation souvent liée à un projet ou une valeur personnelle.
- Approche plus rationnelle du risque.