

Fiche d'intervention – Module Cirque

Public : Stagiaires BPJEPS Activités Physiques pour Tous

Durée : 2 jours – 9h00 à 16h15 - ASPTT

Intervenante : Charline Kandilian (artiste, prof & formatrice)

Introduction – Objectifs du module

L'intervention vise à donner aux futurs éducateurs sportifs APT :

- **Une compréhension globale des arts du cirque** :
ses styles, ses codes, ses enjeux moteurs, cognitifs, sociaux et émotionnels.
- **Des compétences pratiques** dans plusieurs familles de disciplines :
jonglerie, équilibre sur objets, acrobaties simples, bases de découverte du trapèze, expression scénique et/ou chorégraphie.
- **Des outils pédagogiques** pour intégrer le cirque dans les activités physiques pour tous :
petite enfance, enfants, adolescents, adultes.
- **Une petite expérience de construction de séances courtes ou ateliers**, reproductibles dans leurs (futurs) contextes professionnels.
- **Une mise en conscience des dimensions éducatives du cirque** :
sécurité, gestion du risque, coopération, créativité, confiance en soi, rapport au groupe, mise en scène, communication.
- **Une approche permettant d'adapter la progression**, selon l'âge, les capacités du public concerné et les objectifs.

2. Planning des deux jours

★ JOUR 1

★ 9h00 – 9h30 : Accueil

- Tour rapide des attentes et projets individuels.
- Présentation de l'activité cirque + documents
- Structure des deux jours.

★ 9h30 – 10h00 • Échauffement guidé

Objectifs : coordination, mobilisation articulaire, mise en route cardio, conscience corporelle.
Format : échauffement dynamique, mobilisant des principes de cirque.

★ 10h00 – 11h00 • Atelier 1 – Swinging massues (tout le groupe)

- Découverte de figures simples.
- si le temps et niveau le permet : Travail d'enchaînement en collectif et variantes en canon

★ 11h00 – 12h00 • Atelier 2 – Jongleries variées

Organisation en binômes d'observation (A pratique, B note).

- Balles + foulards // Anneaux
- Assiettes chinoises // Diabolos

Rotation : 15 min par poste

Objectif : pratique technique + observation pédagogique structurée.

★ 12h00 – 13h00 → Pause déjeuner

★ 13h00 – 13h30 • Mise en place des séances courtes (consignes)

– **Rappel du cadre :**

Chaque mini-groupe de 3 personnes environ (+ élèves) va conduire 20 à 30 min d'animation de séance/atelier suivies de 10 min de debrief (observateurs + Charline). A préparer pour le lendemain.

– **Faire la répartition des groupes. S'assurer d'avoir des fiches de prépa de séances.**

– **Séances proposées :**

Les stagiaires choisissent parmi les domaines pratiqués en amont et la liste suivante:

- 16-18 ans - Atelier de 30min avec thème : chorégrapier un collectif swinging massues en musique
- 10-12 ans : extrait de 20 min de séance d'1h d'initiation aux équilibres sur objets du cirque (expliquer ce qu'on a prévu avant/après)
- 8-10 ans : extrait de 20 min d'une séance d'acrobatie
- 3-5 ans : extrait de 20 min d'une séance de circomotricité pour petite enfance
- 6-8 ans : extrait de 20 min de début de séance de cirque avec découverte des anneaux et développement de la jonglerie balles (séance 2), faire un lien avec le reste de la séance

★ **13h30 – 14h30 • Atelier 3 – Équilibre sur objets**

(Ateliers en rotation – 4 groupes)

- Rouleau américain (avec aide) : maintien 30sec
- Fil (petit, bas) : Maintien 1 pied 30” puis marche avant
- Boule d'équilibre (tapis 10cm) : maintien en piétinant + tourner + chevalier
- Pédales (2 ou 4 roues) : marche avant

Infos à assimiler: contrôle, posture et gestes efficaces, centre de gravité, sécurité, variantes adaptées jeunes publics.

NB : pas de boule et trapèze en même temps → trapèze prévu plus tard.

★ **15h30 – 16h00 • Introduction aux pyramides à 2 et 3**

- Rangement des ateliers précédents
- Sécurité et positions de base.
- Figures à 2 et 3 basiques et reproductibles.
- Conscience du poids, appuis, zones à risques, rôle de porteur/voltigeur.

★ **16h00 – 16h15 • Synthèse de la journée**

- Ce qu'ils retiennent. Leurs questions.
- Conseils/consignes complémentaires sur les disciplines présentées
- Ce qui sera approfondi demain
- Conseils pour la prise de notes (et échanges du matin), photos, vidéos.

★ JOUR 2

★ 9h00 – 9h30 • Échauffement en musique

- Activation cardio, isolations, rythme, petit exercices de synchronisation, coordination, dissociation.
- Introduction à l'idée de mini-chorégraphie circassienne et de travail en musique.

★ 9h30 – 10h • Atelier 4 – Parcours psychomotricité pour les petits

Présentation + passage de tous les stagiaires

- Mini-trampoline
- Poutre basse
- Pente pour roulade facilitée
- Atelier de précision avec matériel de jonglerie
- Marche dans les anneaux

Infos à assimiler : transposer le cirque en psychomotricité, comprendre les niveaux d'exigence et les possibilités selon l'âge. Richesse de l'activité cirque pour l'éveil

★ 10h – 11h30 • Atelier 5 varié – Trapèze + Baton du diable + Hula hoop + roue + équi mur

(4 postes – rotation toutes les 10 à 12 minutes)

1. Trapèze : Y; planches, pierrot; flèches araignée
2. Bâton du diable : base et à 2
3. Hula hoop : ventre, cou, genoux
4. Roue en ligne des deux côtés / equi contre le mur si l'espace le permet

Infos à assimiler :

- Initiation technique, consignes clés, figures de base
- Gestion de la peur / du défi
- Pratiquer et savoir comment encadrer

★ 11h30 – 12h00 • Préparation des mini-séances de l'après-midi

- (Terminer de) Préparer sa séance avec son groupe en prenant en compte toutes les dernières informations sur les disciplines
- Fiche d'observation distribuée
- Rappel de se distribuer les rôles pour être toujours utile dans la séance si on est présent.

★ 12h00 – 13h00 → Pause déjeuner

★ 13h00 – 13h30 • Préparer et installer les séances

Les suivants s'installent pendant le débrief si besoin

★ 13h30 – 16h00 • Séances animées par les stagiaires (en 1 round)

Choisir la séance proposée ou inclure minimum 1 famille de discipline et/ou inclure une intention pédagogique (rythme, coordination, coopération, création).

Rappel. Chaque séance : 20 min de pratique +10 min de retours (observateurs + Charline)

★ 16h00 – 16h15 • Conclusion générale - Tour de table

- Synthèse des points forts et points faibles des observations
- Prise en compte du public : comment adapter selon l'âge et le développement (référence à la fiche).
- Stratégies efficaces ou non pour rendre leurs séances vivantes, dynamiques et sécurisées.
- Ce qu'ils ont appris techniquement
- Ce qu'ils retiennent pédagogiquement
- Comment réinvestir dans leurs futurs projets (centres, collectivités, écoles, clubs).