

LE CIRQUE à la MATERNELLE PS et MS

LE JONGLAGE c'est :

- Déplacer en rythme des objets dans une création destinée à être montrée et susciter une émotion.
- Permettre à chacun d'exprimer sa sensibilité et sa virtuosité dans une production individuelle ou collective.

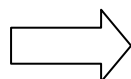
JONGLER c'est LANCER et RATTRAPER en cadence.



LANCER c'est LACHER (composante passive) ou POUSSER (composante active) : Donner, Pousser, Envoyer	RATTRAPER c'est STOPER (composante active) ou PRENDRE (composante passive)
--	---



LANCER ET RATTRAPER (stoper ou prendre)	
Lâcher un (des) objet(s) de différentes hauteurs pour le faire tomber : - Assis - Debout - Sur un banc	et le rattraper soi même et un autre le rattrape et plusieurs rattrapent (si plusieurs objets)



POUSSER ET RATTRAPER (stoper ou prendre)	
Selon la distance entre les partenaires : Donner l'objet au partenaire Envoyer l'objet au partenaire Pousser l'objet pour le faire glisser ou le faire rouler	Et prendre l'objet du partenaire pour lui redonner etc... Et rattraper l'objet du partenaire et lui renvoyer Et prendre l'objet pour le renvoyer en le poussant

Tout objet non dangereux peut être prétexte au jonglage.

Lorsque les objets sont utilisés en aérien, on privilégiera les sacs plastiques et tissus légers (voiles).

Lorsque les objets sont utilisés dans des actions de pousser, on privilégiera les balles.

Des pistes avec les SACS PLASTIQUES

Seul avec un sac plastique :

- Lancer des deux mains et rattraper des deux mains
- Lancer d'une main (de l'autre) et rattraper des deux mains
- Lancer d' une main (de l'autre) et rattraper de la même main
- Donner de la main droite à la main gauche et inversement
- Donner de la main droite à la main gauche en faisant passer l'objet autour du corps (tête, buste, jambe...)
- Lancer, faire une action (frapper dans les mains, lever une jambe...) et rattraper

A deux avec un sac plastique :

- Donner de la main droite à la main gauche et donner à l'autre qui fait la même chose. Idem de main gauche à main droite.
- Faire tourner l'objet autour du corps avant de donner à l'autre.
- Varier les positions pour donner : face à face, dos à dos, côte à côte.
- Ecouter le bruit que fait le sac (rythme, « musique »)

Des pistes avec des BALLEES

Seul avec une balle :

Faire un toboggan avec les jambes :

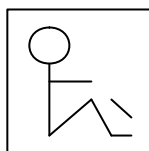
- ⇒ Lâcher main droite et rattraper main gauche – passer dans main droite etc...
- ⇒ Lâcher main droite et rattraper main droite, puis lâcher main gauche et rattraper main gauche etc...
- ⇒ Lâcher main droite et rattraper main droite, passer dans main gauche, lâcher main gauche et rattraper main gauche etc...

Sur le banc : (rail fait avec 2 lames du banc)

- ⇒ Pousser la balle d'une main, prendre avec l'autre main et renvoyer etc...
- ⇒ Pousser d'une main, stopper avec la même main, pousser etc...

Sur un plan incliné :

- ⇒ Pousser la balle et la rattraper (elle revient seule)



A deux avec une balle, 2 balles

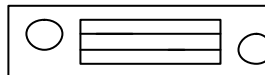
Faire un toboggan avec les jambes :

Face à face, pieds contre pieds (les bouts de pied se touchent, la balle est bloquée par les pieds de l'autre) :

- ⇒ Placer la balle au niveau des genoux, la lâcher la balle, l'autre la rattrape, la met au niveau de ses genoux, la lâche etc...
- ⇒ Idem avec 2 balles : chacun lâche une balle et rattrape la balle de l'autre.
- ⇒ Idem en ajoutant une action intermédiaire : passer sous les jambes, passer derrière le dos, faire rouler sous les jambes etc...
- ⇒ Idem, mais les bouts de pied ne se touchent pas, les pieds sont côte à côte, la balle n'est plus retenue et est rattrapée au sol)

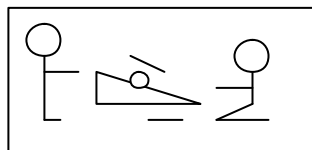
Sur le banc : (2 rails faits avec 3 lames du banc)

- ⇒ Face à face : Pousser la balle pour l'autre qui la rattrape, la place dans l'autre rail et la pousse à son tour.
- ⇒ Idem avec 2 balles
- ⇒ Idem en ajoutant une action intermédiaire



Sur un plan incliné :

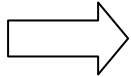
- ⇒ Le premier lâche la balle du haut du plan incliné. Le deuxième la rattrape et la fait rouler au sol pour le premier qui la rattrape et la lâche sur la plan incliné etc...



L'ACROBATIE c'est :

- Se déplacer de façon inhabituelle.
- Aller vers des positions de plus en plus aériennes et de plus en plus renversées.
- S'équilibrer dans des positions inhabituelles.

Matériel utilisé : des petits tapis (usep), un plan incliné fait avec un banc, une planche et un tapis, des bancs, des tables



SE DEPLACER :

En MARCHANT : Chercher toutes les façons de marcher

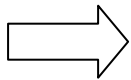
- Marcher en avant, en arrière, sur la côté
- Marcher sur la pointe des pieds, sur les talons, sur l'intérieur, sur l'extérieur des pieds
- Marcher en pliant les jambes
- Marcher accroupi
- Marcher en tournant
- Marcher en franchissant des obstacles (objets, camarades)

En SAUTANT (et retomber sur ses pieds) :

- Sauter sur 2 pieds au sol et depuis une hauteur (banc, chaise)
- Sauter sur 1 pied au sol
- Sauter d'un pied sur l'autre au sol
- Sauter au sol en variant les directions (vers l'avant, vers l'arrière, sur la côté)

En ROULANT :

- Rouler sur le côté (d'un côté et de l'autre)
- Rouler vers l'avant (roulade avant) : en contre-bas depuis un banc, sur un plan incliné, sur un tapis
- Rouler vers l'arrière : sur un plan incliné en se faisant aider par un adulte



SE RENVERSER : Favoriser tous les déplacements en quadrupédie pour construire des sensations eu niveau des épaules et aller vers le renversement

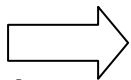
Position 4 pattes : jambes tendues, fesses vers le haut.

- Se déplacer vers l'avant, vers l'arrière, sur le côté en rapprochant les mains et les pieds ou en croisant les mains et les pieds.
- Faire l'horloge ; les pieds se déplacent en décrivant un cercle avec les mains au centre

Position « Araignée » : Mains et pieds au sol, le ventre regarde le plafond

Se déplacer vers l'avant et vers l'arrière

Saut de lapin : poser les mains au sol, puis ramener les deux pieds ensemble entre les mains. Enchaîner plusieurs fois.



S'EQUILIBRER : dans des positions inhabituelles seul et à plusieurs :

Avec une surface d'appui limitée :

- ⇒ faire des statues en variant, puis en limitant les appuis au sol seul et à deux (Exemple : 2 pieds + 1 main – 1 seul pied – 1 pied + un autre appui au choix etc...)
- ⇒ se tenir en équilibre, se déplacer sur un objet étroit (petite poutre, cubes, briques etc..)

Sur un support instable : se tenir en équilibre sur un rouleau maintenu entre deux tapis ...

En cherchant la hauteur : grimper et garder son équilibre sur des objets hauts (une chaise sur une table ...)

Avec des partenaires : se servir d'un partenaire pour aller vers le haut (statues à plusieurs, porters)