



PROJET PEDAGOGIQUE 2018-19

ECOLE DES ARTS DU CIRQUE **LA CARRIÈRE**



Temps fort cirque CHAMP HORS CHAMP - juin 2018 © M Amroune

SOMMAIRE

I. L'ÉCOLE DES ARTS DU CIRQUE	3
1.1) Le volet pédagogique	3
1.2) Le volet artistique	4
1.3) Le volet culturel	4
1.4) Atouts de l'école	4
1.5) Interventions de l'école	4
1.6) Public concerné	5
1.7) Moyens dont dispose l'école	5
• Moyens humains	5
• Moyens financiers et matériels	5
II. FONCTIONNEMENT DE L'ÉCOLE DE CIRQUE	6
• Les locaux	6
• Le matériel	7
• La sécurité	7
III. PROJET D'ACTIVITE SAISON 2018-19	8
3.1) FONCTIONNEMENT DES COURS REGULIERS	8
• Les différents cours	8
3.2) LES STAGES	10
3.3) LES PROJETS :	11
IV. COMMUNICATION, EVALUATION ET SECURITE	12
A. Communication :	12
B. Evaluation	12
C. Sécurité	12
4) ANNEXES	12



Temps fort cirque CHAMP HORS CHAMP - juin 2018 © M Amroune

I. L'école des arts du cirque

L'École des arts du cirque « La Carrière » se démarque par sa démarche artistique.

L'orientation pédagogique est définie autour de trois axes prioritaires :

- Susciter l'envie de découvrir toutes les formes artistiques circassiennes
- Instaurer un lieu d'échange et de rencontre privilégié avec les artistes professionnels et les différentes compagnies de spectacle en résidence
- S'imprégner de cette fourmilière artistique

Enseigner les différentes techniques des arts du cirque, c'est inciter la curiosité et développer le sens de la créativité et de l'imagination.

Cette volonté de transmettre s'appuie sur la notion de solidarité, de travail collectif, de respect de la personne et des règles de sécurité.

Le projet de l'école est avant tout l'ouverture aux différentes disciplines des arts du cirque et au monde du spectacle. Pour l'équipe pédagogique, il s'agit de faire vivre et de développer ce que l'on nomme en particulier « l'accès à la culture pour tous ». Il s'agit donc de chercher à démocratiser l'accès aux formes circassiennes, et notamment aux nouvelles formes de cirque et de rue. Cette démocratisation se traduit par la possibilité d'offrir un accès à la pratique des arts du cirque à un public le plus large possible. Les projets, les cours réguliers à l'année et les stages ponctuels constituent le socle du projet.

Cette ouverture trouve un prolongement artistique et culturel en accompagnant et en facilitant la rencontre des publics avec les différentes compagnies artistiques et l'accès aux spectacles. Cette volonté est complétée par un travail d'accompagnement à la formation des différents acteurs des milieux pédagogiques, éducatifs et culturels afin de réduire l'installation d'une culture à deux vitesses.

L'École des arts du Cirque propose un enseignement pluridisciplinaire, riche et diversifié : l'acrobatie au sol, la jonglerie, l'équilibre sur objet, les aériens (trapèze, tissu, corde et cerceau). Les arts du geste intègrent ce processus d'enseignement pour apporter une dimension artistique et créative. Cet objectif affiché et partagé par l'équipe pédagogique s'appuie sur trois volets : pédagogique, artistique et culturel.

1.1) Le volet pédagogique

- Découvrir toutes les disciplines artistiques circassiennes (acrobatie au sol, aériens, jonglerie, équilibre sur objet, danse, théâtre....) à travers des cours réguliers à l'année et des stages ponctuels.
- La sensibilisation et l'initiation aux arts du cirque s'appuient et insistent sur quatre notions fondamentales pour l'équipe :
 - o Notion de solidarité et d'entraide
 - o Respect de la personne et des différences
 - o Respect des règles de sécurité
 - o Former et développer son regard de spectateur.

1.2) Le volet artistique

Le cirque est une discipline artistique. En ce sens il permet à la personne de puiser dans son univers pour créer ses propres figures, de les faire vivre de diverses manières et de les donner à voir à d'autres.

Mettre la personne en situation de recherche : la démarche ne sera donc pas linéaire, elle tentera des mises en relation entre :

- des procédés utilisés par l'élève
- des moyens utilisés par l'artiste
- des pistes de travail imaginées individuellement et collectivement
- des documents (films, projections, reproductions d'œuvres d'art ...).

1.3) Le volet culturel

Il s'organise autour de trois axes :

- la découverte des arts du cirque et de la rue par une sensibilisation aux multiples formes de spectacle et aux divers courants artistiques du milieu des arts de la piste et du spectacle vivant (danse hip-hop, contemporaine, théâtre...).
- la rencontre avec l'artiste. Mettre les élèves en relation directe avec l'artiste est un élément primordial du projet pour dynamiser et déclencher la réussite.
- être acteur et spectateur en prenant conscience de ce que l'on peut attendre d'un acteur mais aussi d'un spectateur (concentration, respect, qualité d'écoute, sens critique...).

1.4) Atouts de l'école

L'école dispose :

- d'une équipe enseignante expérimentée, qualifiée polyvalente et spécifique selon les domaines enseignés
- d'une fourmilière artistique par le biais du centre national des arts de la rue et les différentes compagnies de spectacle accueillies en résidence
- de locaux spacieux adaptés aux arts du cirque
- de l'agrément de la Fédération Française des Ecoles de Cirque (pratique amateur).
- De l'agrément « Education nationale » convention cadre avec la FFEC.
- De l'agrément « structure d'accueil » pour les établissements scolaires du Maine et Loire
- De l'agrément « jeunesse éducation populaire » par la direction départemental de la cohésion social
- D'une reconnaissance d'activité artistique par la DRAC pays de la Loire

1.5) Interventions de l'école

L'Ecole des arts du cirque « La Carrière » propose :

- **des cours réguliers** de sensibilisation et de perfectionnement aux différentes disciplines des arts du cirque,
- **des stages ponctuels**
- **des interventions** en milieu scolaire et au sein de quartiers de la ville,
- **des interventions auprès de structures spécialisées** (hôpital, protection judiciaire de la jeunesse, institut médico-éducatif...),
- **des prestations artistiques,**
- **un lieu d'échange, de création et d'entraînement d'artistes.**

1.6) Public concerné

L'école est ouverte à différents publics :

- public amateur : enfants, adolescent et adultes
- public spécifique : institut Médico-éducatif, protection judiciaire jeunesse, CHU, ...
- public scolaire : primaire, secondaire et universitaire

1.7) Moyens dont dispose l'école

• Moyens humains

- Directeur
- Adjointe administrative
- Chargée de ressources artistiques
- Enseignants polyvalents
- Artistes et formateurs occasionnels
- Secrétaire

• Moyens financiers et matériels

- Subventions (Ville d'Angers, Région des Pays de la Loire, département Maine et Loire)
- Inscriptions cours réguliers à l'année (enfants, adolescents et adultes)
- Inscriptions stages ponctuels (initiation et perfectionnement)
- Projets scolaires, tout public, public ciblé,
- Autres événements occasionnels (spectacle de l'école, portes ouvertes, événements...),
- Locaux spacieux et adaptés aux arts de cirque et de la rue,
- Matériels pédagogiques et structure aérienne de qualité.



Temps fort cirque CHAMP HORS CHAMP - juin 2018 © S. Mouton

II. Fonctionnement de l'école de cirque

• Les locaux

L'école des arts du cirque bénéficie de 600m² de locaux aménagés par la ville d'Angers pour la pratique des différentes disciplines de cirque :

- Un studio de danse.
- Une salle d'activités de 100 m².



- Un gymnase de 260m², équipé d'un grand portique pour accrocher le « parc aérien » (trapèzes, cordes, tissus, cerceaux...) et de différents agrès comme les boules d'équilibre, le fil, les monocycles, les objets de jonglerie, les tapis de sol et de chute, etc.).



- Un hall d'accueil avec des panneaux d'affichage.
- Un téléphone avec affichage des numéros d'urgence.
- Deux vestiaires (filles et garçons) équipés de douches.
- Un bloc sanitaire et lavabo.
- Une salle de rangement pour l'équipe pédagogique.

L'école bénéficie en outre de salles mutualisées :

- une salle Musique de 62 m²
- une salle Comédie de 251 m²
- une salle de réunion de 31 m²
- une salle « rue », salle de représentation de plus de 800 m² incluant un portique fixe (cf photo ci-dessous)



Ambiance créée pour les spectacles Capharnaüm, juin 2016 © A Picat

• Le matériel

Le gymnase est équipé d'un grand portique pour la pratique des techniques aériennes en fixe :

- Petits et grands trapèzes installés à différentes hauteurs afin de permettre un apprentissage évolutif et adapté aux différents âges.
- Longes.
- Cerceaux, tissus, filet, cordes.
- Cinq pistes d'acrobatie et une trentaine de tapis de sol.
- Plusieurs tapis de chutes et de réception.
- Une dizaine de plint de mousse.
- Un plint bois.
- Deux mini trampolines, un tremplin.
- Trois mâts chinois
- Du matériel éducatif pour les plus jeunes (plan incliné, mousse, croissant...).
- Le matériel de jonglerie (balles rebond de scène, petites balles à grains, contact... Foulards, grands et petits anneaux, assiettes chinoises, une quarantaine de diabolos petits et grands, bâtons du diable, une cinquantaine de massues...).
- Podium d'équilibre, deux cannes.
- Différents éducatifs (Pédalgo et acrocycle, sabots, petites échasses).
- Rouleaux américains.
- Une quinzaine de monocycles de différentes tailles, perchoirs.
- Roue cyre.
- Bascule.

• La sécurité

L'utilisation du matériel spécifique implique un ensemble de règles de sécurité à respecter. Une des priorités est de sensibiliser chaque utilisateur au respect des consignes de sécurité, à la bonne utilisation du matériel et également au rangement. L'ensemble des installations est régulièrement vérifié par l'équipe.

III. PROJET D'ACTIVITE SAISON 2018-19

3.1) Fonctionnement des cours réguliers

Environ 350 élèves (enfants et adultes) sont inscrits aux cours hebdomadaires de l'école des arts du cirque pour la saison 2018-19. Cours du 17 septembre 2018 au 19 juin 2019.

Ils sont répartis selon les âges et les disciplines.

- **Les différents cours**

‣ **Parent/enfant de 3 à 5 ans**, trois objectifs différenciés sur ce cours :

- Renforcer le lien parents/enfants à travers les arts du cirque
- Sensibiliser les parents aux différentes étapes d'apprentissage de leur enfant
- Apprendre aux enfants de travailler avec les autres dès le plus jeune âge

‣ **Cirque 5-7 ans** : sensibiliser et préparer l'enfant à l'autonomie, à la notion de la bilatéralité, de la coordination et de l'équilibre.

‣ **Cirque 7-9 ans débutants**: il s'agit d'un travail d'éveil corporel et de découverte des différentes disciplines circassiennes, qui s'effectue sous forme de rotation/atelier ou sous forme de circuits, de parcours (attractif, ludique, créatif et éducatif).

Exemple de séance 1 :

Remise en route avec un échauffement spécifique :

Rotation autour de deux ou trois ateliers :

Jeux d'expression autour d'un thème.

Exemple de séance 2 :

Exercices autour des sauts et des rotations

Parcours de sensibilisation sur prise d'appel, sauter, se réceptionner ;

Petits jeux acrobatiques (trouver toutes les formes de rotation possible).

‣ **Cirque 7-9 ans initiés** : il s'agit de poursuivre le travail de découverte des différentes disciplines circassiennes, qui s'effectue sous forme de rotation/atelier ou sous forme de circuits, de parcours (attractif, ludique, créatif et éducatif) sur des séances hebdomadaires de 2 heures.

‣ **Cirque 9-11ans** : Apprentissage des techniques fondamentales et basiques du cirque et développement de l'expressivité. Il s'agit de continuer l'apprentissage des techniques de cirque et d'installer les bases dans les principales disciplines : en acrobatie, en jonglerie, équilibre et aériens. Une démarche de recherche en créativité est menée au travers de ces différents ateliers. Elle permet de développer les aptitudes imaginatives de tous.

→ Exemple d'une séance : fin de 1^{er} trimestre :

Objectif du cours : le travail des repères dans l'espace – meubler l'espace.

- Echauffement et enseignement technique.
 - Atelier de boule d'équilibre
 - Atelier d'acrobatie : travail sur le système des rotations. Variation sur roulades.
 - Jeu sur le travail des repères dans l'espace en utilisant le système rotatif.
 - Reproduire un trajet dans un espace donné en utilisant le plus possible de variantes de roulades.

› **Cirque**

11-13 ans / 13-15 ans

Acquisition et/ou approfondissement de l'ensemble des techniques : acrobatie, jonglerie, aériens, équilibre.

- Ce travail est complété par des interventions ponctuelles d'arts du geste. La danse permet de favoriser l'aisance dans le mouvement, développer l'expression corporelle, et permet d'appréhender la relation au temps et à l'espace dans une démarche artistique.

→ *Exemple de séance :*

Objectif : renforcer la cohésion d'un groupe, le travail collectif, l'écoute.

Travail technique et recherche chorégraphique par petits groupes.

Acrobatie : échauffement spécifique. Travail axé sur les pyramides. Travail par petits groupes de 3-4. Revoir un ensemble de pyramides et correction des placements. Construction de nouvelles pyramides (chaque groupe doit inventer de nouvelles pyramides et les nommer). Nécessité de travailler en groupe, d'être à l'écoute, travail autour de la cohésion d'un groupe.

› **Groupe avancé : création cirque (vendredi)**

13-15 ans et 15-17 ans

Les cours sont axés sur l'approfondissement et le perfectionnement des acquis de l'ensemble des disciplines avec un travail plus poussé sur l'approche créative. Ces cours s'adressent aux élèves ayant déjà pratiqué plusieurs années de cirque. La mise en place de ces groupes avancés s'inscrit dans une démarche logique, induite :

- par la progression en âge des pratiquants qui, arrivés très jeunes il y a quelques années, souhaitent maintenant qu'ils sont adolescents ou jeunes adultes envisager un avenir professionnel pour certains ou se perfectionner dans des disciplines des Arts du Cirque (d'autant plus que dans le domaine de l'enseignement les débouchés sont importantes).
- par l'équipe d'enseignants de l'école qui peut ainsi progresser professionnellement.
- par l'accueil d'artistes des compagnies en résidence, susceptible de compléter et de nourrir les échanges et garantir un encadrement artistique diversifié et de qualité.

Un certain nombre de notions sont abordées : le travail des repères dans l'espace, le placement du corps et sa visualisation dans l'espace, le développement de l'agilité, de la souplesse, travail autour de l'économie de l'énergie, la respiration et le rythme. Apprentissage des figures, les notions d'équilibre, les chutes et rattrapes, recherche de figures et travail sur la mémorisation et la visualisation, travail autour de séances à thèmes pour la création (ex : le feu, l'eau, casser le cadre...).

Reproduire les différentes positions prises par les élèves au sol. Les mémoriser. Les enchaîner sans temps d'arrêt ou d'observation. Pour chaque figure, trouver différentes manières de l'exécuter.

Rencontres régionales mai 2018, groupe Ado



Cours adultes :

› **Aériens** Ce cours permet aux adultes de s'initier et pour certains de se perfectionner à différentes disciplines aériennes fixes (corde, tissus, trapèze, cerceau).

Plusieurs thèmes sont abordés dans l'année : les repères dans l'espace, visualisation de son corps, travail des figures et recherche de nouvelles positions à l'aide de thèmes, travail autour de la respiration et du rythme, l'équilibre et le déséquilibre, les chutes rattrapées...). Cours de 2h hebdomadaire.

→ *Exemple de séance :*

- Echauffement spécifique et exercice de renforcement musculaire ;
- Travail autour des aériens ;
- Mise en route progressive avec exercice de montée de corde, travail de montée au trapèze etc.... et répétition de certaines figures de trapèze.

Thème et objectif sur trois séances : équilibre – déséquilibre et chutes rattrapées.

› **Arts du cirque pluridisciplinaire**

2h d'entraînement hebdomadaire pour l'acquisition et/ou approfondissement de l'ensemble des techniques : acrobatie, jonglerie, aériens, équilibre.

3.2) Les stages

Lors des vacances de novembre, de décembre, de février, d'avril et d'été, l'Ecole propose des stages pour les enfants entre 5 et 17 ans et des journées de sensibilisation pour les adultes et pour les parents-enfants¹.

Ces stages sont l'occasion de découvrir les différentes disciplines des arts du cirque pour les enfants qui s'initient aux aériens, à l'acrobatie, à l'équilibre sur objet et à la jonglerie. Ils présentent leur travail en fin de semaine devant la famille et les amis.

L'entraide, le respect, la créativité et la sécurité sont omniprésents au même titre que les valeurs artistiques et culturelles lors de ces stages.

Ces temps sont l'occasion, pour les enfants ne pouvant pas partir en vacances, d'avoir une activité ludique, de découvrir des disciplines originales dans un esprit convivial. Ils sont une plateforme de sensibilisation pour un futur engagement à l'année et permettent la rencontre des enfants de diverses origines géographiques :

La forte demande au niveau de ces stages, nous a incitée à mettre en place des nouveaux plannings et options selon les différentes catégories d'âge :

- Journée de sensibilisation aux arts du cirque pour parents/enfants (3-5ans)
- Journée découverte pour adultes
- Stage sur une semaine pour les enfants à partir de 5 ans et jusqu'à 17 ans

› **Contenu des stages :**

Les stages sont diversifiés et encadrés par des formateurs expérimentés et parfois par des artistes ou nos anciens élèves en formation artistique professionnelle. Ils font découvrir les différents domaines circassiens : - Aériens (trapèze fixe, cerceaux, corde, tissus, toile...)

- Acrobatie (acrobatie au sol, trampoline, portés...)
- Equilibre sur objet (fil tendu, boule, rolla bolla, échasses, monocycles...)
- Jonglages (balles, massues, cerceaux, assiettes chinoises, bâtons magiques...)
- Jeu d'expression et de créativité.

Parents-Enfants de 3 à 5 ans : travail sur la relation parents-enfants en binôme autour des agrès circassiens.

Sur les stages des vacances d'automne, d'hivers, du printemps et d'été, l'école accueille plus de 700 stagiaires. Une présentation de travail en fin de stage est proposée. Les enfants choisissent la ou les disciplines de leur choix pour se représenter face à un public familial.

3.3) Les Projets :

Les arts du cirque comme pratique culturelle

Dans le domaine artistique, l'école entretient d'étroites relations avec ses partenaires culturels locaux comme le théâtre LE QUAI et le Centre National des Arts de la Rue (*CNAREP*) en faisant intervenir, dans les cours ou stages, certains artistes en résidence, mais aussi en communiquant aux adhérents les spectacles et actualités circassiennes.

Ces échanges artistiques et pédagogiques sont une richesse pour tous les âges et permettent d'approcher de plus près le milieu artistique professionnel et ses exigences.

Nous sommes conçus comme un lieu d'apprentissages, de recherches et d'expérimentations.

Nous proposons ainsi des activités aux établissements scolaires et structures spécialisées (hôpitaux, institut médico-éducatif, etc.). Nous employons une démarche à la fois pédagogique, artistique et culturelle. Des passerelles entre la pratique amateur et le milieu professionnel sont mise en place à travers des interventions d'artistes lors des prestations (anciens élèves devenus aujourd'hui professionnels).

Le cirque est conçu comme un « outil » au service d'un projet éducatif concerté entre différents professionnels et visant l'émancipation de la personne à travers ses expérimentations et la vie de groupe. Le rythme et l'intensité des exercices sont ajustés selon les possibilités de chacun et la volonté des porteurs de projets.

Par ailleurs, à toute cette pédagogie de pratique des arts du cirque, peuvent s'ajouter des réflexions plus théoriques sur l'histoire des arts du cirque, la vie des artistes, des œuvres (peintures, poèmes, films, affiches...). Une valise pédagogique est en cours de réalisation. Notre souhait est de continuer à développer ces actions démocratiques.



Temps fort cirque CHAMP HORS CHAMP - juin 2018 © S. Mouton

IV. Communication, Evaluation et Sécurité

A. Communication :

L'école se veut une plateforme d'information, elle entend répondre aux besoins du mieux possible. Pour cela, quelque soit la demande, le personnel administratif remplit une fiche de contact qui permet d'assurer un suivi quotidien des requêtes.

Tournée vers l'extérieur, l'Ecole communique sur ses cours, stages et projets par le biais de son site internet www.artsducirque-lacARRIERE.fr ; de ses plaquettes, d'articles dans les médias locaux et par l'affichage au sein de l'école.

Ce projet pédagogique est à disposition dans le hall de l'école et a été transmis aux intervenants. Pour assurer un fil rouge entre les cours, les intervenants notent sur des fiches les activités et exercices mis en place à chaque séance.

Pour la communication interne, un planning des cours, stages et projets mensuels est fournis à chaque salarié.

B. Evaluation

A la fin de chaque projet, un bilan d'intervention est rempli afin d'évaluer les points à améliorer et les réussites.

L'évaluation des cours se passe au trimestre lors de réunions pour suivre l'évolution des élèves et intervenants, puis un bilan global est réalisé en fin d'année.

Des réunions internes sont mises en place tous les quinze jours pour assurer un bon échange entre les salariés.

C. Sécurité

Les intervenants vérifient régulièrement la conformité du matériel grâce à un inventaire détaillé. En cas d'accident, l'équipe pédagogique dispose de fiches de liaison pour communiquer avec les familles. Un livret de premier secours est disponible dans la pharmacie, au cœur de l'Ecole, pour suivre la procédure à respecter.



4) Annexes

Exemple d'une semaine de stage des vacances scolaires 15

Exemple de projet scolaire sur une semaine..... 16

Règlement intérieur 2018 – 2019 17



Temps fort cirque CHAMP HORS CHAMP - juin 2018 © S. Mouton

→ **Exemple d'une semaine de stage des vacances scolaires :**

lundi Matinée	Mardi Matinée	Mercredi Matinée	Jeudi Matinée	Vendredi Matinée	lundi Après Midi	Mardi Après Midi	Mercredi Après Midi	Jeudi Après Midi	Vendredi Après Midi
Echauffement 40' 10h00→10h40	Echauffement 30' 10h00→10h30	Echauffement 40' 10h00→10h40	Echauffement 30' 10h00→10h30	Echauffement 30' 10h00→10h30	Echauffement 35' 14h00→14h35	Echauffement 35' 14h00→14h35'	Echauffement 40' 14h→14h40	Echauffement 30' 14h00→14h30'	Echauffement 30' 14h00→14h30'
Acrobatie 30' 10h40→11h10	Trapèze 30' 10h30→11h00	Acrobatie 30' 10h40→11h10	Trapèze 30' 10h30→11h00	préparation présentation 1h30'	Trapèze 35' 14h35→15h10	Acrobatie 35' 14h35→15h10'	Trapèze 45' 14h40→15h25	Acrobatie 45' 14h30→15h15'	préparation présentation 1h30'
Pause 5' 11h10→11h15	Boule 25' 11h00→11h25	Pause 5' 11h10→11h15	Boule 25' 11h00→11h25	10h30'→12h00	Boule 30' 15h10→15h40	Rolla Bolla 30' 15h10→15h40	Boule 30' 15h10→15h40	Rolla Bolla 30' 15h10→15h40	14h30'→16h00'
Fil 35' 11h15→11h50	Pause 5' 11h25'→11h30'	Fil 35' 11h15→11h50	Pause 5' 11h25'→11h30'	présentation 30'	Pause 10' 15h40→15h50	Pause 10' 15h40→15h50	Pause 10' 15h40→15h50	Pause 10' 15h40→15h50	Pause 15' 16h00'→16h15'
Rolla Bolla 35' 11h50→12h25	Echasses /Mono 30' 11h30→12h00	Rolla Bolla 35' 11h50→12h25	Echasses /Mono 30' 11h30→12h00	12h00→12h30'	Echasse/mono 35' 15h50→16h25	Fil 35' 15h50→16h25	Echasse/mono 35' 15h50→16h25	Fil 35' 15h50→16h25	présentation Parents 30'
Relaxation 5' 12h25→12h30	Jonglage 25' 12h00→12h25	Relaxation 5' 12h25→12h30	Jonglage 25' 12h00→12h25		Jonglage 30' 16h25→16h55	Jonglage 30' 16h25→16h55	Jonglage 30' 16h25→16h55	Jonglage 30' 16h25→16h55	16h15'→16h45'

→ **Exemple de projet scolaire sur une semaine :**

lundi Matinée	Mardi Matinée	Jeudi Matinée	Vendredi Matinée	lundi Après Midi	Mardi Après Midi	lundi Après Midi	Mardi Après Midi
Echauffement dynamique au sol avec sollicitations articulaire, musculaire et cardiaque.	Echauffement dynamique au sol avec sollicitations articulaire, musculaire et cardiaque ; montées à la corde.	Echauffement au sol avec sollicitations articulaire, musculaire et cardiaque.	Echauffement dynamique au sol avec sollicitations articulaire, musculaire et cardiaque.	Echauffement orienté vers les aériens : déplacements au sol, étirements en suspension.	Echauffement dynamique au sol avec sollicitations articulaire, musculaire et cardiaque.	Echauffement sous les aériens :	Echauffement
Acrobatie au sol : déplacements en rotation variés (roulades, roues...) ; positions statiques (trépier, chandelle...) à exploiter.	Trapèze : monter et descendre de l'agrès ; notions d'équilibre - déséquilibre à travers travail de recherche basé sur des images (tour Eiffel, pont, lune, chaise...)	Acrobatie : portés dynamiques proposés à travailler en binôme/trinôme, en créer d'autres.	Trapèze : structurer un travail aux agrès, partir du sol et retour au sol, avec prise de hauteur entre les 2.	Trapèze : exploration de l'espace aérien, sous/autour/à travers l'agrès ; travail de recherche à partir de contraintes (sous la barre, sans les mains, en renversement...)	Acrobatie - portés : travail de portés statiques en binôme/trinôme.	Trapèze : travail sur les déplacements, enchaîner des positions.	Acrobatie : travail collectif
Pause , hydratation. Jonglage (temps libre)	Pause , hydratation. Jonglage (temps libre)	Pause , hydratation.	Pause , hydratation.	Boule : sensation d'équilibre dans différentes positions (ventre, assis, genoux...) ; sur gros tapis, se tenir debout.	Rolla bolla : varier les positions debout : de face, de profil, déplacements sur la planche, s'accroupir...	Boule :	Rolla bolla : les montées : sauter, sauter demi-tour,
Fil : traversée av, par 2 avec une aide recherche d'équilibre sur un pied en quittant la parade. d'appuis et regard.	Boule : debout, détourner l'attention de la boule ; se déplacer sur gros tapis, rechercher le relâchement.	Fil : traversée AV, AR quitter progressivement la parade ; recherche des sensations avec une traversée yeux bandés.	Echasses : apprendre à se déplacer avec des echasses de différentes hauteurs (progressivement)	Pause (repos, hydratation) Séance de jonglage libre	Pause (repos, hydratation) Choix libre d'une activité	Pause (repos, hydratation) Montage de petits numéros	Pause (repos, hydratation) Présentation des travaux d'élèves

REGLEMENT INTERIEUR

1) - L'école de cirque est un lieu de travail :

- ☆ Le calme et la concentration nécessaires dans les salles ne doivent pas être perturbés par les bruits venant du couloir et des vestiaires.
- ☆ Pour le respect du travail de chacun : *RESPECT ET NON VIOLENCE*.

2) - Les locaux :

- ☆ Interdiction de fumer.
- ☆ Des poubelles sont à disposition dans les couloirs et les toilettes : *MERCI DE LES UTILISER*.
- ☆ Les animaux ne sont pas acceptés dans les locaux.
- ☆ Afin de ne pas perturber les cours, la présence des parents dans les salles n'est pas autorisée.

3) - Les cours :

- ☆ L'engagement concerne les 30 cours à l'année.
(La participation aux spectacles ou à d'autres évènements organisés par la structure est volontaire)
- ☆ La ponctualité est une qualité : "J'arrive donc à l'heure !"
- ☆ Tenue vestimentaire : Rythmiques ou chaussettes (pas de chaussures de ville)
 - Tenue de sport
 - Cheveux attachés
 - Bijoux, chewing-gum et portable interdits dans les salles !
"Je vérifie que je n'oublie rien dans les vestiaires en partant."
- ☆ L'école ne peut être tenue pour responsable en cas de perte ou de vol.

4) - Sécurité et matériel :

- ☆ L'école La Carrière ne peut être tenue pour responsable de la sécurité des élèves en dehors des heures de cours et des locaux de l'école.
- ☆ L'élève doit attendre ses parents dans le hall de l'école.
- ☆ De même les parents doivent s'assurer que les formateurs sont bien dans les locaux de l'école avant de laisser l'enfant. "Je ne rentre pas dans les salles de travail sans la présence d'un professeur".
"Je ne monte pas sur le matériel d'équilibre ni sur les agrès sans l'autorisation du professeur".
"Je remets systématiquement le matériel utilisé à sa place en respectant le rangement".
"Je signale le matériel endommagé".
- ☆ Les massues ne sont pas des matraques. Les balles ne sont pas des ballons de foot !
Les deux ne sont pas un kit de base-ball !
"Je n'emprunte pas le matériel de l'école pour travailler chez moi".
- ☆ Le respect, la tolérance, la non-violence sont des principes auxquels nous tenons particulièrement au sein de l'école de cirque. Nous nous réservons le droit de sanctionner les élèves pour tout manquement à ces principes.