

Disciplines enseignées & contenus des cours hebdomadaires

Les disciplines enseignées

L'acrobatie

L'acrobatie est la technique de base permettant d'aborder les diverses activités circassiennes : agilité au sol, équilibre au sol, portés et pyramides.

Le jonglage

La jonglerie, c'est faire écouler dans l'espace des objets, les lancer et les rattraper. Elle permet l'expression et la maîtrise du corps en travaillant sur : la différenciation des gestes, la décomposition des mouvements, la perception corporelle, la dissociation, la résistance à l'effort et la notion d'espace.

L'équilibre sur objet

Il s'agit de la maîtrise du corps sur un objet : boule, rouleau américain, fil tendu, pédalgo et échasses. Ceci demande une grande concentration et une connaissance plus sensible du corps.

Les aériens

Cette discipline met le corps en suspension dans l'espace autour du matériel. L'aérien nécessite une grande confiance en soi, la capacité d'appréhender le risque et de maîtriser sa peur. Le trapèze fixe, le cerceau, le tissu, la corde et la voltige aérienne sont enseignés à l'ECCF.

Les activités complémentaires

- L'expression

Tout individu s'affirme par des modes d'expression qui lui confèrent équilibre et bien-être.

Les moyens d'expression (corporelle, gestuelle, faciale, verbale, jeux mimés) contribuent à un éveil de la personnalité de chacun. Ils permettent à l'individu de se découvrir totalement. Ce travail d'expression est intégré dans les différentes disciplines en vue de la création d'un spectacle ou d'une prestation scénique.

- Les parcours

La mise en place de parcours utilisant différents objets et techniques de cirque permet un travail sur l'espace. C'est une méthode d'apprentissage ludique qui favorise l'autonomie dans lequel l'enfant se déplace seul ou assisté par un partenaire pour assurer sa sécurité (parade).

Les cours hebdomadaires Saison 2023-2024

- **6-7 ans Tous niveaux :**
 - **Jeudi de 17h15 à 18h45**

Objectifs pédagogiques :

- Faire découvrir les arts du cirque de façon ludique
- Préparer l'apprentissage des techniques de cirque
- Favoriser la connaissance et la maîtrise de son corps
- Développer les aptitudes psychomotrices
- Favoriser l'autonomie et la socialisation
- Favoriser la créativité et l'imagination

Descriptif du cours :

Le cours 6/7 ans est axé sur le développement des aptitudes psychomotrices et de la découverte ludique des différentes disciplines circassiennes. Le cours se déroule le plus souvent sous la forme de rotation d'ateliers ou sous la forme de parcours ou circuits (attractif, ludique, créatif et éducatif).

Participation :

- Événementiel RENC'ART'CIRQUE / séances parents/enfants

- **8-9 ans Tous niveaux**
 - **Mardi de 17h15 à 18h45**

Objectifs pédagogiques :

- Apprentissage des techniques fondamentales et basiques du cirque
- Initier à l'ensemble des disciplines
- Développer les initiatives, les responsabilités, la créativité
- Favoriser la communication et la coopération avec les autres

Descriptif du cours :

Le cours 8-9 ans est axé sur l'apprentissage des techniques fondamentales et basiques du cirque et sur le développement de la créativité. Il s'agit de poursuivre le processus d'apprentissage des techniques de cirque et d'installer les bases dans les principales disciplines : acrobatie, jonglerie, équilibre sur objets et aériens. Le cours se déroule le plus souvent sous la forme de rotation d'ateliers ou sous la forme de parcours ou circuits (attractif, ludique, créatif et éducatif). Une démarche de sensibilisation et de recherche en créativité est menée au travers de ces différents ateliers. Elle permet de développer les aptitudes imaginatives de tous.

Participation :

- Événementiel RENC'ART'CIRQUE / Démonstration technique sous forme de tableau collectif

- **10-11 ans Tous niveaux**
 - **Lundi 17h30-19h**

Objectifs pédagogiques :

- Apprentissage des techniques fondamentales et basiques du cirque
- Initier à l'ensemble des disciplines
- Approfondissement et perfectionnement des techniques pour les élèves ayant déjà pratiqués
- Favoriser le travail et la recherche autour de la créativité
- Travailler la cohésion du groupe, le travail collectif, l'écoute ; se confronter et accepter les différences

Contenu :

- Échauffement acrobatie, jeux d'expressions, manipulation d'objets
- Ateliers de techniques de cirque pour acquérir ou renforcer les acquis dans l'ensemble des disciplines
- Mise en pratique des techniques de sécurité (installation du matériel, parade...)
- Mise en situation scénique dans le cadre des RENC'ART'CIRQUE

Participation :

- Ateliers de pratique Rencontres régionales des écoles de cirque
- Événementiel RENC'ART'CIRQUE / Démonstration technique sous forme de tableau collectif

- **12-17 ans Tous niveaux**

Mercredi 14h00-15h30

Objectifs pédagogiques :

- Permettre la découverte, l'approfondissement et le perfectionnement aux arts du cirque
- Acquérir les techniques de base pour les débutants
- Renforcer et perfectionner les acquis techniques pour les initiés
- Favoriser l'expression et la valorisation individuelle au sein du groupe
- Encourager l'entraide et le partage de connaissance

Contenu :

- Échauffement sous forme de training (renforcement musculaire, gainage ...)
- Ateliers collectifs de techniques de cirque renforçant les acquis dans l'ensemble des disciplines
- Atelier de pratique individualisée dans une ou deux disciplines choisies par l'élève
- Mise en pratique des techniques de sécurité (installation du matériel, parade...)
- Mise en situation scénique dans le cadre des RENC'ART'CIRQUE

Participation :

- Ateliers de pratique Rencontres régionales des écoles de cirque
- Événementiel RENC'ART'CIRQUE / Démonstration technique sous forme de tableau collectif

- **Groupe Initiés**

Mercredi 17h00-19h00

Cours ouverts exclusivement aux élèves de la saison passée

Objectifs pédagogiques :

- Permettre l'approfondissement et le perfectionnement aux arts du cirque
- Renforcer et perfectionner les acquis techniques
- Favoriser l'expression et la valorisation individuelle au sein du groupe
- Encourager l'entraide et le partage de connaissance

Contenu :

- Échauffement sous forme de training (renforcement musculaire, gainage ...)
- Ateliers collectifs de techniques de cirque renforçant les acquis dans l'ensemble des disciplines
- Atelier de pratique individualisée dans une ou deux disciplines choisies par l'élève
- Mise en pratique des techniques de sécurité (installation du matériel, parade...)
- Mise en situation scénique dans le cadre des RENC'ART'CIRQUE

Participation :

- Ateliers de pratique Rencontres régionales des écoles de cirque
- Événementiel RENC'ART'CIRQUE / Démonstration technique sous forme de tableau collectif ou présentation de numéros en ayant suivi le cycle création

- **Adultes Tous niveaux**

- **Lundi 19h15-20h45**

Objectifs pédagogiques :

- Permettre la découverte, l'approfondissement et le perfectionnement aux arts du cirque
- Acquérir les techniques de base pour les débutants
- Renforcer et perfectionner les acquis techniques pour les initiés
- Favoriser l'expression et la valorisation individuelle au sein du groupe
- Encourager l'entraide et le partage de connaissance

Contenu :

- Échauffement sous forme de training (renforcement musculaire, gainage ...)
- Ateliers collectifs de techniques de cirque renforçant les acquis dans l'ensemble des disciplines
- Atelier de pratique individualisée dans une ou deux disciplines choisies par l'élève
- Mise en pratique des techniques de sécurité (installation du matériel, parade...)
- Mise en situation scénique dans le cadre des RENC'ART'CIRQUE

Participation :

- Événementiel RENC'ART'CIRQUE *Démonstration technique sous forme de tableau collectif*