



DOSSIER PÉDAGOGIQUE CIRQUE



L'importance du sport dans le milieu scolaire

L'EPS permet à l'élève d'assurer sa sécurité et celle des autres, d'entretenir sa santé, de développer l'image et l'estime de soi pour construire sa relation aux autres. Elle vise à la recherche du bien-être, de la santé et de la forme physique. Elle doit amener l'élève à bâtir une image positive de son corps.

Qu'est Ce que le Cirque ?

Le cirque à des objectifs spécifiques :

Compétences :

- Mettre en mouvement un ou plusieurs engins, exécuter des figures.
- Rester en équilibre sur un engin, exécuter des figures.
- Agir en synergie pour créer, rechercher des formes corporelles, des effets visuels.

Sur le **plan moteur** :

- Développer latéralisation, schéma corporel, coordination, sens de l'équilibre, adresse, souplesse, ambidextrie.

Sur le **plan affectif** :

- Encourager la confiance en soi, la confiance en l'autre, contrôler ses émotions.
- Sur le plan cognitif :
- Développer la concentration, la patience, la créativité.

Créer et interpréter un numéro seul ou à plusieurs

En vue de susciter de l'**émotion et/ou du plaisir** chez le spectateur.

Il semble important que dès le début des séances, l'**élève soit vu et voit les autres** (présentation de quelques gestes en fin de séance).

Matériels pour pratiquer le Cirque

<p>Kits Jonglerie</p> 	<p>Poutres/Poutres Serpent</p> 	<p>Echasse</p> 	<p>Boule équilibre</p> 
<p>Draisienne</p> 	<p>Pas de Géant</p> 	<p>Tapis</p> 	

Où pratiquer le Cirque ?

- En gymnase
- Dans une salle
- Dehors sur une surface plate
- Certain ateliers peuvent se pratiquer sur de l'herbe

Les jeux/ateliers à proposer aux enfants

Les différents types de jeux à proposer :

- **Pôle 1 : Atelier Jonglerie** (Foulard, Balle de jonglage, Cerceaux, Anneaux)
- **Pôle 2 : Parcours et équilibre** (Parcours Poutres/Poutres Serpent/ Pas de Géant ; Parcours Echasse ; Equilibre Boule de cirque accompagné ; Parcours draisienne)
- **Pôle 3 : Acrobaties** (Brouette ; L'araigné ; Le canard ; L'éléphant)

Lien(s) utile(s) avec ateliers à mettre en place directement :



<https://drive.google.com/file/d/1uO-fwvc5B3ob-sxkL15t3ylsQSBYMF9/view>

Les outils proposés par l'USEP 81

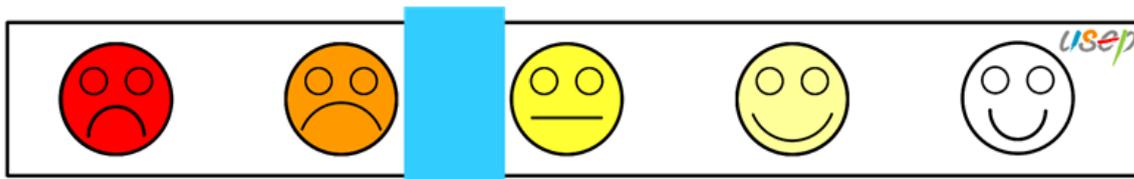
Le compteur d'activité permet à l'enfant de :

- Evaluer sa quantité de pratique (quotidienne et hebdomadaire)
- Se situer par rapport aux repères « santé » - cf PNNS
- Visualiser l'évolution de sa quantité de pratique dans le temps

L'attitude santé Cycle 3	LUNDI	20'	20'	20'	20'	20' et +	 Nom : Prénom : Semaine du au
	MARDI	○	○	○	○	○	
	MERCREDI	○	○	○	○	○	
	JEUDI	○	○	○	○	○	
	VENDREDI	○	○	○	○	○	
	SAMEDI	○	○	○	○	○	
	DIMANCHE	○	○	○	○	○	
	Total de périodes d'intensité forte	1	2	3	4	5	
Plaisir							

La réglette individuelle du PLAISIR permet à l'enfant de :

- Exprimer le plaisir ressenti durant la pratique d'activités physiques et sportives



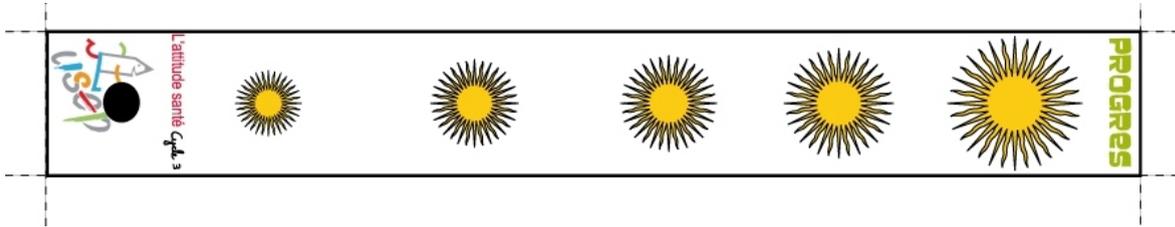
La réglette individuelle de l'EFFORT permet à l'enfant de :

- Identifier la notion d'effort physique
- Mesurer l'intensité de l'effort consenti lors de sa pratique



La réglette du PROGRÈS permet à l'enfant de :

- Mesurer ses progrès (quantitatifs et qualitatifs) suite à un engagement dans un projet réfléchi



Les indicateurs d'effort conduisent l'enfant à :

- Identifier les traces de l'effort sur son corps
- Gérer les réactions de son corps
- Se projeter dans la réalisation d'un effort souhaité

INDICATEURS D'EFFORT

Effets sur le visage : Décris.

Transpiration : Oui / Non
Indique les endroits où tu as transpiré par un point bleu ●.

Pouls après l'activité :
Marque ton nombre de pulsations par minute sur la barre.

50 100 140 200

Respiration

Essoufflement :
Est-ce que tu peux parler en courant ?
Oui / Non

Rythme respiratoire : Complète le tableau par Oui / Non.

	Au début de l'activité	Au milieu de l'activité	À la fin de l'activité
Expiration volontaire et rythmée par la bouche			
Respiration régulière			

Point de côté : Oui / Non.

Points de douleur : Indique les endroits où tu as mal par un point rouge ●.

Bien-être : Coche les cases qui correspondent à ce que tu ressens.

Satisfait	Fatigué	Déçu	Agressif	Endolori	Détendu	En forme	Énervé	Calme	Fier	Épanoui	Mécontent	Enthousiaste	
<input type="checkbox"/>													

Ressenti du plaisir et ressenti d'effort : Entoure le niveau qui te correspond.

Quel niveau de plaisir as-tu ressenti ?

Comment as-tu ressenti l'effort que tu viens de réaliser ?

