

# Acrobaties

Art du spectacle vivant  
et jeux



Cirque

Cycles : 1 et 2

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 5

1

## Contexte

Les arts du cirque sont des activités d'exploit, d'expression visant à déclencher l'émotion de spectateurs. Ces arts se réalisent par la composition et la présentation de « numéro » en utilisant différentes familles comme le jonglage, l'adresse, l'équilibre, les sketches... Les jeunes enfants ont des difficultés à synchroniser leurs mouvements et les acrobaties permettent notamment d'initier à l'apprentissage de la coordination des mouvements. Les arts du cirque font partie de la famille de l'activité physique et sont donc à valoriser pour que les enfants s'ouvrent ainsi à différents types de pratique. Également, les arts du cirque s'associent facilement aux fruits et légumes, le clown glissant sur une banane, le jongleur d'oranges ou de poireaux...

## Objectifs

Niveau d'objectif : attitude et réalisation

Conditions de réussite :

Prévoir un espace de travail conséquent et sécurisé pour permettre les déplacements et l'expression corporelle des enfants  
La production de spectacle donne un enjeu artistique pour les enfants

### Objectif d'éducation nutritionnelle

- Faire découvrir une activité d'expression corporelle autour du cirque : les acrobaties

### Objectifs pédagogiques

- Développer les capacités motrices et relationnelles autour des acrobaties
- Stimuler l'envie et le plaisir de bouger en réalisant des enchainements à visés artistique



## Matériel et préparation

Tapis de sol, cerceaux, bandes, musique

## Déroulement

### Mesures de sécurité pour l'encadrant pour la mise en œuvre d'une activité physique

- Consulter les capacités et **contre-indications physiques** de chaque enfant avant de débuter une activité
- **Adapter les objectifs** aux enfants : difficultés suivant niveaux et âges des enfants
- Veiller à l'**environnement** de la pratique : espace disponible, matériel adapté, tenue adaptée
- L'**échauffement** avant l'activité : des exercices de faible intensité, de 5 à 10 minutes, pour préparer le cœur, les muscles et les articulations avant l'activité
- Penser à l'**hydratation** : boire de l'eau avant, pendant et après l'effort
- La **récupération active** à la fin de l'activité : de faible intensité, elle dure entre 5 et 10 minutes. Cette phase permet de faire redescendre progressivement le rythme cardiaque et de réguler la température corporelle (par exemple : marcher tranquillement).
- Les **étirements et retour au calme** après l'activité : pendant 5 à 10 minutes, réaliser des étirements doux et tenus sur la durée - les mouvements ne doivent pas comporter d'à-coups.

2

Chaque séance se décompose en trois temps :

1. Explication des consignes, des objectifs et du déroulement de la séance **5 minutes**
2. Activité (avec une partie éveil ou échauffement pour préparer le corps et l'esprit à l'activité) **30 minutes**
3. Retour au calme avec bilan et expressions des enfants sur ce qu'ils ont apprécié, moins apprécié et ce qu'il y a à retenir **10 minutes**

### Séance 1 - Acrobatie et découverte

L'échauffement est important, il occupe généralement le quart de la séance. Toutes les parties du corps doivent être préparées : bras, jambes, chevilles, genoux, poignet,... Voici pour exemples quelques acrobaties et équilibristes fondamentaux : équilibre sur les mains, équilibre sur un objet, pont, roue, roulades, brouette, chenille, saute mouton, franchissement d'obstacles, mains à pieds....

Pour cette première séance, séance de découverte, vous pouvez préparer pour les enfants un parcours d'obstacles : passer au dessus, en dessous d'un banc, dans un cerceau, marcher sur une bande au sol, roulade sur tapis de sol...

Échanger et discuter sur l'activité, le ressenti des enfants et les pistes d'amélioration.



### Séances 2 et 3 - Acrobaties et perfectionnement

Reproduire le parcours d'obstacle de la séance 1 en y ajoutant de nouveaux éléments à produire à plusieurs et augmenter la prise de risque des enfants : saute mouton, brouette, chenille...

Vieiller à la sécurité des enfants avec notamment en positionnant des tapis au sol, éloignées les activités de mur ou mobilier, préciser les consignes de passages dans le parcours aux enfants.

### Séances 4 et 5 – Acrobaties et spectacle

Les enfants peuvent profiter de cette activité pour mettre en scène la diversité des acrobaties travaillées et produire leurs costumes en lien avec la nutrition (voir fiche Masque Manger Bouger, fiche T'es cerise ou vélo ?, fiche Chapeaux des 4 saisons).

Pour développer les qualités visuelles et esthétiques des petits acrobates et amener les enfants à la production de représentations envers des pairs spectateurs, proposer des idées d'enchaînements multiples avec un fond sonore.

## Variantes

**Autres activités autour du cirque** : jonglages, sketches nutrition...

*Ressources* : photos et vidéo

*Fiches connaissance* : Messages nutrition santé / Plaisir et activité physique

## Recommandations nationales

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

#### Enfants 2-5 ans

Au moins 3 h/jour d'activité physique

#### Enfants 6-11 ans

Au moins 1h/jour d'activité physique d'intensité modérée et élevée

### SÉDENTARITÉ

#### Enfants 2-5 ans

< 1 heure d'affilée en position assise ou allongée

#### Enfants 6-11 ans

< 2 heures consécutives en position assise ou allongée

### TEMPS ÉCRAN

#### Enfants 2-5 ans

Limiter l'exposition aux écrans à moins d'une heure par jour

#### Enfants 6-11 ans

Éviter de dépasser 2 heures par jour de temps d'écran consacré aux loisirs

**Pour en savoir plus : FICHE CONNAISSANCE A1**

