

# Jonglage

Art du spectacle vivant  
et jeux



Cirque

Cycles : 1 et 2

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 4

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 le jonglage permet 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 :

Opter pour des objets légers et du jonglage au sol pour ralentir les mouvements et faciliter l'apprentissage  
La production de spectacle donne un enjeu artistique pour les enfants

### Objectifs d'éducation nutritionnelle

- Faire découvrir une activité d'expression corporelle autour du cirque, le jonglage

### Objectifs pédagogiques

- Développer les capacités motrices et relationnelles autour du jonglage
- Réaliser des enchaînements à visés artistiques



## Matériel et préparation

- Tapis de sol
- Balles (tennis, mousse ou plastique)
- Foulards
- Petits cerceaux
- Feuilles et stylo
- Musique en option

2

## 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.

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 - Jonglage et découverte

Les enfants sont en cercle. Un enfant lance une balle à un autre enfant du cercle en énonçant un fruit ou un légume.

Lorsque tout le monde a énoncé un fruit ou un légume, faire entrer une seconde balle dans le cercle d'enfant pour complexifier l'exercice et entraîner la mémorisation, l'attention et l'agilité. Pour donner un enjeu à l'exercice, il est possible d'éliminer les



enfants qui échappent la balle. L'animateur note sur une feuille les noms de fruits et légumes énoncés.

Puis répartir les enfants en groupes (5 enfants maximum). Mettre à disposition par groupe des foulards, des balles (mousse, plastique...) ou des petits cerceaux. Manipulation libre, pour répertorier les différentes façons de lancer un foulard, un cerceau, ou une balle.

Échanger et discuter sur l'activité, le ressenti des enfants et les pistes d'amélioration. Faire un bilan sur les fruits et légumes cités et sur les liens possibles entre jonglage et fruits/légumes (costumes, maquillage, clowns...).

### **Séance 2 - Jonglage et mise en scène**

Reprendre l'exercice de la séance précédente avec les enfants en cercle. Puis répartir les enfants en groupes (5 enfants maximum). Un groupe s'exerce au lancé de foulard en individuel, un groupe au lancé de balle en mousse contre un mur ou sur le sol en individuel (avec deux balles pour les plus agiles), un groupe au passage de balle ou foulard debout entre les jambes en collectif. Faire tourner les groupes. Échanger et discuter sur l'activité, le ressenti des enfants et les pistes d'amélioration.

### **Séances 3 et 4 - Jonglage et spectacle**

Pour développer les qualités visuelles et esthétiques du jonglage et amener les enfants à la production de représentations envers des pairs spectateurs, proposer des idées d'enchaînements multiples avec un fond sonore : avec une balle, avec deux balles, un foulard, deux foulards, jonglerie seul, à deux ou à trois, avec ou sans support, avec ou sans contact prolongé d'une balle sur le corps de l'enfant (faire glisser la balle sur son bras...).

Expliciter les consignes pour que les enfants jonglent de façon artistique : des gestes amples et le corps relâché, se laisser guider par la musique et être dans le rythme

Exemple de mise en scène avec 4 groupes :

-Un groupe de 3 à 4 enfants au lancé de foulard

-Un groupe de 4 enfants, enfants 2 par 2, en cercle. Deux enfants l'un en face de l'autre se lancent des balles en mousse ou plastique ou petits cerceaux, pendant que 2 autres enfants l'un en face de l'autre se lancent une balle en la roulant sur le sol.

-Un groupe de 3 à 4 enfants avec cerceaux, tourner le ou les cerceaux autour du poignet ou des poignets.

-Un groupe de 3 à 4 enfants avec ballon de baudruche (et si adroit, avec une balle molle) à faire rouler sur le corps.

Pensez à faire passer les enfants d'activité en activité et de les accompagner techniquement. Les enfants effectuent au moins une fois chaque type d'activité.



## Variantes

### Autres activités autour du cirque :

- Jeux d'adresse et équilibre
- Production d'accessoires pour une représentation
- Production des balles de jonglage en forme de fruits ou de légumes : orange, tomate, pomme, banane, ananas, pomme de terre, salade, carotte...
- Production de chapeaux fruits et légumes
- Production de masques fruits et légumes
- Réalisation de maquillage fruits et légumes
- Écriture de sketch autour des fruits et légumes

4

*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**

