



**Lieu de pratique:** Indoor/Outdoor : gymnase, salle de sports, terrain, salle de danse, etc.

**Nombre de participants :** 10 à 25 pers

**Durée totale de la séance :** 1 heure environ

Sensibilisation : 5 min

Mise en situation : Variable (40 min)

Débriefing/ retour : 10 min

### Objectifs de l'animation

Apprendre des techniques élémentaires du cirque

Appréhender la dimension artistique de la discipline

Connaitre et savoir utiliser le matériel.

### Sensibilisation/start up de l'animation

Chant-5 minutes. Les pouces en avant, le public en cercle, chacun doit mimer une jonglerie sur la musique.

### Déroulement

Exercice : **Jonglerie balle-5 minutes.** L'objectif est de restituer les acquis techniques vus durant la dernière séance. Entraînement à jongler à 1 ou 2 balles-main droite, main gauche. Les enfants sont en cercle.

Exercice : **Passing balle-8 minutes.** L'objectif est de se créer des techniques propres en coopérant et d'avoir une vision artistique. Les participants se mettent par 2. Ils s'envoient une balle puis 2 et jusqu'à 4 balles en passe. Varier main droite et main gauche.

Exercice : **Préparation numéros-7 minutes.** Objectif : mettre en place un numéro à dominante artistique. En équipe par deux, avec les acquis du « passing », préparer un concours de numéros : à insuffler l'approche artistique. Si besoin il faut guider, conseiller, aider les jeunes à la conception artistique. Stimuler leur sens de l'imagination.

Exercice : **Les show-5 minutes.** Objectif : présenter les compétences acquises lors de la séance sous la forme d'un spectacle. Présentation par binôme, devant les autres, les numéros préparés. Variante : augmenter ou diminuer le temps en fonction des compétences du public.

### Ressources nécessaires

#### Matériels

Poste de musique, balles en caoutchouc ou en mousse,

#### Humaines

1 animateur + 2 coaches pour les équipes.

### Evolutions/Variantes de pratique

### Précautions/Sécurité

Identifier les cas particuliers (asthmatiques, etc.)

Prévoir pour chaque pratiquant une bouteille d'eau 1,5 litre.

Prévoir une trousse de secours

### Retour au calme- Feedback sur la séance

Cette partie doit comprendre un bilan de séance et inciter les jeunes à donner des idées d'évolution et exprimer leur ressenti.