



Descriptif des stages + de 7 ans Après-midi ou journée

Le cirque est une discipline artistique qui mobilise le corps et l'esprit, la technique et l'humour. L'apprentissage se fait de manière ludique. Il fait appel à la maîtrise du corps, la découverte de ses potentialités, la créativité et la spontanéité, le sens des responsabilités.

Chacun apprend pour lui et avec les autres. Chacun apprend le dépassement de soi, la persévérance et la valorisation de son travail.

Le cirque rentre en jeu pour favoriser l'entraide, le partage, la solidarité, le respect de soi et des autres. Des liens se créent et améliorent les relations humaines.

La progression des exercices doit tenir compte des capacités de chacun. On accompagne l'enfant, on l'aide à grandir pour qu'il n'ait plus besoin de nous.

Ces disciplines encouragent à se dépasser et à prendre des risques. Oser, accepter les tentatives ratées et persévérer jusqu'à la réussite. La récompense est au bout du chemin.

TENUE DU STAGIAIRE

- 1 t-shirt ou justo
- 1 legging ou short ou survêtement (sans poche, et fermeture éclair, sans bouton ou pression, ni laçage)
- 1 bouteille d'eau **nominative**
- Cheveux longs attachés
- Chaussons si possible ou chaussette et paire de basket (à mettre dans le sac)

REPAS OU GOUTER

Pour le stage après-midi,

Les enfants emmèneront un goûter soit jus de fruit, gâteau, fruit, etc... dès le lundi qu'ils partageront ensemble lors de leur goûter collectif.

Pour le stage Journée (9h à 16h),

Les enfants apporteront **leur déjeuner pour le repas du midi**. Un réfrigérateur est mis à leur disposition si besoin.

FIN DE SEMAINE

Le vendredi : le dernier jour du stage (uniquement pour les stages de 5 jours) les enfants feront une représentation de ce qu'ils auront appris durant la semaine et bien sûr la famille y est conviée.

La famille est conviée pour le début de la représentation la dernière heure avant la fin du cours.

LES SEANCES

Les séances débuteront toujours par un temps d'accueil ou chacun pourra s'exprimer.

On commencera alors l'échauffement pour préparer le corps à l'effort et le préserver.

Nous travaillerons différentes activités de cirque :

- **LA JONGLERIE ET LA MANIPULATION D'OBJETS** : La jonglerie développe la perception du corps dans l'espace, l'agilité, la persévérance, la dissociation et la coordination
- **L'EQUILIBRE SUR OBJET** Cette spécialité améliore la maîtrise de ses émotions et de son corps. Elle développe aussi la confiance en soi et la notion d'équilibre. Elle donne du tonus et de la vitalité.
- **L'ACROBATIE** : L'acrobatie développe agilité, souplesse, force, endurance, grâce et concentration. Elle améliore la confiance en soi et en autrui. L'acrobatie donne plus d'équilibre, de rythme dans les mouvements. Cette discipline augmente la perception du corps dans l'espace et de la coordination des gestes.
- **LES AERIENS** : Les aériens favorisent l'allongement de la ligne, la musculation des bras, des épaules, des fessiers, des muscles pectoraux ainsi que des abdominaux. Les séances sont assez fatigantes. Pour un enfant, apprendre à monter et à descendre de façon traditionnelle nécessite de la souplesse et de la force. Se mettre debout demande de prendre sur soi à cause de l'appréhension de la hauteur et du vide en dessous de soi.

La séance se terminera par un temps de rangement collectif et par des étirements ou un retour au calme.