

## Descriptif des stages + de 6 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.

### LES SEANCES

Les séances débuteront toujours par un temps d'accueil où 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.

## **REPAS OU GOUTER**

**Pour le stage après-midi (uniquement celui de 13h à 17h),**

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 après-midi de 13h à 16h : PAS de 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. L'animatrice proposera :

- **Soit une démonstration** : il faut emmener les enfants à l'heure du cours et revenir à l'heure communiquée par l'animatrice pour la représentation. Au rythme de la musique, les petits artistes en herbe sont très fiers de montrer leurs prouesses sur les objets utilisés pendant la semaine.  
**La famille est conviée pour le début de la représentation la dernière heure avant la fin du cours.**
- **Soit le reportage photo de la semaine de stage** : L'animateur prendra des photos et vidéos durant la semaine de stage de votre enfant et vous les transmettra via un lien. Pour cela il est essentiel de mettre votre adresse mail et numéro de téléphone sur le bulletin d'inscription.  
Sous Condition d'avoir accepté d'être dans le groupe WHATSAPP du stage.