

Séquence : **Cirque : jongleries et équilibres**

(Livre: 100 heures d'EPS pour le CP-CE1)

Niveau : CP

**Objectifs:** Composer et présenter un numéro en manipulant des objets, en prenant des risques (dimension technique) et en développant des capacités de création (dimension artistique).

**Compétences visées:** Réaliser des actions « acrobatiques » mettant en jeu l'équilibre (recherche d'exploits) et pouvant revêtir un caractère esthétique.

	Séance	Durée	Objectifs	Organisations	Matériel
1	Entrer dans l'activité, évaluer ses besoins	1h	S'approprier le matériel, le lancer, utiliser ses deux mains.	Collectif - Oral Groupes	Foulards Balles Cerceaux
2	Lancer et rattraper avec précision	1h	S'entraîner à lancer, rattraper des deux mains et en augmentant sa précision.	Collectif - Oral Ateliers Binôme Individuel	Foulards Balles Cerceaux
3	Enchaîner les actions	1h	Enchaîner et synchroniser les actions	Collectif - Oral Ateliers Binôme	Foulards Balles Cerceaux
4	Diversifier ses actions, présentation des acquis	1h	Enchaîner des actions complexes, coordonner les manipulations et les action corporelles, avoir une gestuelle variée et originale.	Collectif - Oral Binôme	Foulards Balles Cerceaux

Cirque : jongleries et équilibres

**Séance 1 sur 4**

Entrer dans l'activité, évaluer ses besoins

**Durée:** 1h

**Objectifs:**

S'approprier le matériel, le lancer, utiliser ses deux mains.

**Compétences visées:**

Réaliser des actions « acrobatiques » mettant en jeu l'équilibre (recherche d'exploits) et pouvant revêtir un caractère esthétique.

	Durée	Organisations	Déroulement	Matériel
1	05'	Collectif - Oral	En cercle, jouer au chef d'orchestre pour échauffer toutes les articulations ; les nommer.	
2	20'	Collectif - Oral	Découvrir le matériel : <b>Lancer show</b> : 2 équipes de part et d'autre d'une zone interdite. Chaque enfant choisit un ou deux objets qui deviennent brûlants, jusqu'à la zone interdite. Là, le lancer à un coéquipier qui le place dans la caisse. Si tombe, remis en caisse 1.	Balles Cerceaux Foulards
3	20'	Groupes	3 ateliers avec objets de jonglerie : manipuler, jongler, faire voler, lancer, rattraper..; Rotation toutes les 5 min.	Balles Cerceaux Foulards
4	15'	Collectif - Oral	Traderidera : faire circuler un objet main par main, puis plusieurs objets. Puis, en lançant. Puis de plus en plus vite, en changeant le sens de circulation, en augmentant la distance entre les élèves.	Balles Cerceaux Foulards

**Durée:** 1h**Objectifs:**

S'entraîner à lancer, rattraper des deux mains et en augmentant sa précision.

**Compétences visées:**

Réaliser des actions « acrobatiques » mettant en jeu l'équilibre (recherche d'exploits) et pouvant revêtir un caractère esthétique.

	Durée	Organisations	Déroulement	Matériel
1	10'	Collectif - Oral	Mise en train : traderidera	Balles Foulards Cerceaux
2	25'	Ateliers	3 ateliers de 7' : - Le mur : lancer d'une balle contre un mur, la rattraper sans rebond au sol avec les deux mains. - Ronde avec un élève au milieu : il lance un objet à ses camarades qui le lui renvoient aussitôt. Changer 1 main, l'autre... - Imiter avec un cerceau : un élève trouve un enchaînement pour lancer, faire tourner et faire rouler un cerceau. Les autres l'imitent.	
3	05'	Collectif - Oral	Petit inventaire rapide des actions au cerceau.	Cerceaux
4	10'	Binôme	Assis, face à face : lancer un objet vers la main droite de son équipier, qui change de main et le relance. Augmenter la rapidité.	
5	10'	Binôme Individuel	Situation de référence : présenter un numéro présenté avec 1, 2 ou 3 objets, en enchaînant 3 actions. Le présenter à son camarade.	

**Rôle du maître:**

Adapter le rythme et la distance à chacun, encourager

**Rôle de l'élève:**

S'engager dans l'action, persévérer

**Durée:** 1h**Objectifs:**

Enchaîner et synchroniser les actions

**Compétences visées:**

Réaliser des actions « acrobatiques » mettant en jeu l'équilibre (recherche d'exploits) et pouvant revêtir un caractère esthétique.

	Durée	Organisations	Déroulement	Matériel
1	05'	Collectif - Oral	Mise en train : traderidera	Balles Cerceaux Foulards
2	25'	Ateliers	3 ateliers de 7' : - Le point 0 à 2 balles : lancer une balle contre le mur à hauteur des yeux. Quand elle touche le mur, lancer l'autre.. - La griffe : prendre le foulard par dessus, le lancer vers le haut et le laisser tomber. Puis, prendre 2 foulards.	

			- Par deux, les élèves partent d'un bout de la salle en faisant une action libre avec leur cerceau. Lorsqu'ils se rencontrent, ils font une action ensemble, puis repartent et passent leurs cerceaux à 2 autres.	
3	10'	Binôme	Le rectangle à 2 balles : les élèves se lancent un objet en même temps (main droite vers gauche...	
4	15'	Binôme	Préparer un enchaînement de 3 actions avec 2 ou 3 objets à 2. Le présenter aux autres.	
5	05'	Collectif - Oral	Bilan de la séance et des apprentissages.	

**Rôle du maître:**

Accompagner, proposer, verbaliser les actions effectuées

**Rôle de l'élève:**

s'engager dans l'action, se concentrer, comprendre les consignes.

Cirque : jongleries et équilibres

**Séance 4 sur 4**

Diversifier ses actions, présentation des acquis

**Durée:** 1h

**Objectifs:**

Enchaîner des actions complexes, coordonner les manipulations et les actions corporelles, avoir une gestuelle variée et originale.

**Compétences visées:**

Réaliser des actions « acrobatiques » mettant en jeu l'équilibre (recherche d'exploits) et pouvant revêtir un caractère esthétique.

	Durée	Organisations	Déroulement	Matériel
1	05'	Collectif - Oral	Mise en train : traderidera	Balles Cerceaux Foulards
2	05'	Collectif - Oral	Explicitation des critères de réussite : actions diversifiées, engagement expressif, déplacements, rythmes variés, originalité... Consigne : par 2, créer un petit enchaînement, d'au moins 5 gestes, plus si vous le voulez, avec 2 ou 3 objets.	
3	20'	Binôme	Recherche, mémorisation en entraînement.	
4	30'	Collectif - Oral Binôme	Présentation des numéros, validation des critères de réussite.	

**Rôle du maître:**

Permettre à tous les binômes de se mettre en recherche, accompagner les binômes à besoins particuliers, évaluer

**Rôle de l'élève:**

Travailler par 2, mémoriser, présenter un numéro mis en forme.

**Bilan:**