



Classe artistique

Cirque « Les petits acrobates »

Objectifs:

Apprentissage dans le plaisir, la tolérance, le respect et l'esprit d'équipe, de la maîtrise du geste.

Cette activité est encadrée par la Compagnie Chrysalide et ses intervenants diplômés BIAC et artistes professionnels depuis plus de cinq ans.

Le nombre de séances est fonction de la durée du séjour.

Le contenu des séances est défini sur place avec les professionnels en fonction de l'âge et du niveau de chaque enfant.

Déroulement des séances :

L'Echauffement :

Dans un premier temps il s'agit de faire découvrir chez l'enfant son corps, par des jeux, un échauffement et des étirements. Le travail consiste à faire comprendre que toutes les parties du corps sont importantes pour chaque matière. Des exercices sont spécifiques pour l'acrobatie, le jonglage, le fil...

L'apprentissage des bases :

Acrobatie

Roulade avant et arrière, roulade à deux, roue, poirier, départ d'équilibre, chenille, sauts écarts,

Mini-trampoline

Saut extension, groupé, écart, demi-tour, 1 tour, départ de plongeon

Figure de domino et découverte du salto avant, etc...

Jonglage

Travail d'une balle et de deux balles, possibilité d'un travail à trois balles, les anneaux et diabolo, bâton du diable, assiettes, foulards...

Fil

Apprendre à sentir le fil par son axe, maintien du corps, comment traverser, faire demi-tour

Trapèze

Comment mettre ses mains, la mise en jarret, découverte de certaines figures (l'hirondelle, cambré avant, cambré arrière, grenouille à la barre et dans les cordes)

Pyramides

Travail des pyramides à genoux et debout

Rouleau

Trouver son équilibre par le positionnement des pieds face et côté

Spectacle de fin de séjour





Tél : 04 92 50 67 15

Mail : info@alpesdecouvete.com