



Descriptif des stages des 3-5 ans

TENUE SPORTIVE

Le cirque est une activité physique. Il est important que l'enfant ait une tenue sportive :

- 1 short, ou legging, ou survêtement de sport sans bouton sans fermeture éclair
- 1 t-shirt
- 1 petite bouteille d'eau nominative, (pas le sirop car il tâche les tapis)
- Les cheveux longs attachés.

LE DÉROULEMENT DE LA SEMAINE

Nous commençons les séances par un échauffement très ludique avec des anneaux :

- sauter, marcher, courir, ramper, se transformer en animal

Puis nous faisons des jeux et des exercices avec les objets des grandes familles de cirque, voici un petit exemple de notre activité :

- Equilibre sur objet :
 - Le pédalgo : objet à 4 roues où il faut pédaler pour avancer
 - Le basculo : bascule si on appuie sur un côté
 - La boule d'équilibre : on apprend à marcher dessus, la boule est bloquée dans un 1^{er} temps
 - Le tonneau : marcher dessus, rouler, passer à quatre pattes sont les jeux favoris des enfants
 - Le fil de fer : on marche sur le fil et le tuyau pour commencer
 - Les échasses à seaux : on se transforme en lutin et on mange des pommes avec les échasses !
 - Le bilibo : on se met dedans et on tourne ; on marche dessus ... ça ressemble à une grosse carapace de tortue !
- Jonglerie :
 - Les foulards : ils sont faciles à lancer pour commencer
 - Les balles : on fait rouler la balle sur différentes surfaces (comme une poutre, un plan incliné ...), on apprend à lancer dans un bilibo.
 - Les assiettes chinoises : on met l'assiette sur la baguette et on fait tourner avec la main et encore plein de petits jeux sur le doigt, assis, couché, debout ...
 - Le bâton du diable pour les plus grands : on commence à manipuler le bâton sans les baguettes : le faire tourner, sauter, rouler ...

SAS Centre de Circo Thérapie Pitreries

Zac de la Poularesse 3 – 2 Rue de Strasbourg – 83210 Sollies-Pont
Code APE 9329 Z – N° SIRET : 945 009 561 00016 – N° TVA intracommunautaire FR92945009561
Tel : 04.94.33.84.72 – Email : loisir.cctpitreries@gmail.com

- Acrobatie:
 - o La roulade crayon : rouler comme un crayon sur un plan incliné et au sol
 - o La roulade avant : faire une roulade sur un plan incliné et au sol avec de l'aide puis tout seul
 - o La roulade à partir des tonneaux ou des échasses à seaux avec les pieds surélevés
- Les aériens:
 - o Le trapèze : monté sur la barre et faire des figures comme l'étoile, les coups de pieds à la lune
 - o Les jeux avec le trapèze : se suspendre, se balancer, avec des petits ballons qu'il faut déposer dans un bilibo, casser le mur en tapant dans un plan incliné avec les pieds...
 - o Le trapèze géant : un trapèze qui se balance encore plus loin
 - o Le tissu et ses jeux : superman vole et Spiderman met la tête en bas
 - o Le cerceau : pour créer ses figures

Nous terminons la séance par un petit retour au calme. Nous leur racontons une histoire par exemple où une petite fleur part à l'aventure.

FIN DE SEMAINE

Le vendredi, suivant le choix du groupe et des animateurs, il vous sera proposé :

- Soit une démonstration : il faut amener 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.
- Soit le cours Parent / enfant : un parent pourra venir suivre tout le cours du vendredi avec son enfant En tenue sportive obligatoire. L'enfant se transforme en petit professeur et montre à son parent les exercices qu'il faut faire pour faire du cirque. Le parent doit alors reproduire ce que fait l'enfant. Ce temps est consacré à son enfant, c'est un partage, une écoute, un temps d'intimité entre le parent et l'enfant. C'est pourquoi le parent est prié de venir seul sans les frères et sœurs dans la mesure du possible. Les enfants aussi bien que les parents se verront réaliser de varies prouesses circassiennes.
- 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 sur le bulletin d'inscription.

SAS Centre de Circo Thérapie Pitreries

Zac de la Poularesse 3 – 2 Rue de Strasbourg – 83210 Sollies-Pont
 Code APE 9329 Z – N° SIRET : 945 009 561 00016 – N° TVA intracommunautaire FR92945009561
 Tel : 04.94.33.84.72 – Email : loisir.cctpitreries@gmail.com