



Plans-cadres de formation en arts du cirque

Au scolaire, au loisir et au préparatoire
à la formation supérieure

Programme de Cirque-études au secondaire



Développement de
la filière de formation loisir et
préparatoire au Québec

Droits de reproduction et diffusion

Cette publication a été réalisée par l'École nationale de cirque en collaboration avec l'ensemble des intervenants mentionnés dans les équipes de projet du Développement de la filière de formation loisir, scolaire et préparatoire.

Éditeur responsable:

École nationale de cirque

Toute reproduction ou traduction est strictement interdite sans l'autorisation préalable du titulaire des droits d'auteurs.

Ce projet a pu être réalisé grâce au soutien du ministère de la Culture et des Communications du Québec.

**Culture
et Communications**
Québec 

Table des matières

1 - Plans-cadres de formation en arts du cirque	3	2 - Programme de Cirque-études au secondaire	50	2.6 - Contenu de formation lié aux compétences disciplinaires.	63
1.1 - Avant-propos.	4	2.1 - Mise en contexte	51	2.7 - Tableaux des techniques de bases du programme de Cirque-études selon les niveaux scolaires	64
1.2 - Équipe de projet	6	2.2 - Description du programme de Cirque-études au secondaire.	52	2.7.1 - 1 ^{er} et 2 ^e secondaire	64
1.3 - Introduction	7	2.2.1 - Volet scolaire	53	2.7.2 - 3 ^e secondaire	66
1.4 - Parcours scolaire et loisir	8	2.2.2 - Volet cirque	53	2.7.3 - 4 ^e et 5 ^e secondaire	69
1.5 - Parcours performance	9	2.3 - Contexte pédagogique	54	2.8 - Contenu et objectifs des compléments de formation.	71
1.6 - Sources d'inspiration	10	2.3.1 - Le plateau d'apprentissage et de performance, un endroit dynamique et sécuritaire.	54	3 - Encadrement	72
1.6.1 - Introduction	10	2.3.2 - Des situations d'apprentissage d'une complexité graduée et signifiante.	54	3.1 - Lieux et contextes d'enseignement des arts du cirque	73
1.6.2 - PFEQ	11	2.3.3 - L'enseignant, un guide et un expert	55	3.2 - Ressources humaines en enseignement	74
1.6.3 - Éléments essentiels	11	2.3.4 - L'élève au cœur de ses apprentissages	55	3.3 - Aménagement des espaces de formation et des équipements circassiens	75
1.6.4 - CRITAC.	13	2.3.5 - L'approche pédagogique	56	3.4 - Organismes mandataires	76
1.6.5 - Liens avec le domaine des arts	12	2.3.6 - L'évaluation comme aide à l'apprentissage	57	4 - Conclusion.	79
1.6.6 - Conclusion	19	2.3.7 - La planification globale et la progression des apprentissages	58	5 - Annexes	81
1.7 - Mise en contexte	20	2.3.8 - Les éléments assurant la qualité du programme	59	5.1 - Annexe 1 - Grilles de mouvements des plans-cadres.	82
1.8 - Présentation des parcours	21	2.4 - Profil de l'élève	60	5.2 - Annexe 2 - Grilles de mouvements du programme Cirque-études	137
1.8.1 - Parcours scolaire et loisir	22	2.4.1 - À l'entrée	60	5.3 - Annexe 3 - Tableaux d'aménagement du temps.	142
1.8.2 - Parcours performance	23	2.4.2 - À la sortie.	60	5.4 - Annexe 4 - Liste des disciplines circassiennes	144
1.8.3 - Parcours pédagogique	24	2.5 - Présentation des compétences à développer et ses composantes	61	5.5 - Annexe 5 - Listes des organismes, documentation officielle, sites web et écoles consultées	145
1.8.4 - Parcours cirque social	25	2.5.1 - Compétence 1	61		
1.9 - Parcours scolaire et loisir	26	2.5.2 - Compétence 2.	62		
1.9.1 -Éléments constitutants du Plan-cadre et schéma	26				
1.10 - Parcours performance	38				
1.10.1 -Éléments constitutants du Plan-cadre et schéma.	38				

Dans ce document, le genre masculin est utilisé comme générique, dans le seul but de ne pas alourdir le texte.



Plans-cadres de formation en arts du cirque

Avant-propos

**Développement de
la filière de formation loisir et
préparatoire au Québec**

Culture
et Communications
Québec

**École
nationale
de cirque**
MONTREAL

**ÉCOLE DE CIRQUE
DES ÎLES**

**ÉCOLE DE
CIRQUE
QUÉBEC**

**L'ÉCOLE
CIRQUE
DE VERDUN**



en piste
REGROUPEMENT NATIONAL DES ARTS DU CIRQUE
NATIONAL CIRCUS ARTS ALLIANCE

L'École nationale de cirque (ÉNC) a été mandatée par le ministère de la Culture et des Communications du Québec (MCCQ) en juin 2018 pour structurer et développer la filière de formation en loisir et préparatoire. Cet enjeu avait été identifié et documenté dans le plan directeur d'En Piste, le Regroupement national des arts du cirque, en 2017 et, précédemment en 2016, dans le mémoire de l'École nationale de cirque (ÉNC) présenté au ministère de la Culture et des Communications. Dans le cadre du mandat, l'ÉNC a formé un groupe de consultation représentatif du milieu, le comité de pilotage*, afin de s'assurer de travailler avec les acteurs du secteur de la formation de cirque au Québec. Des étapes de travail ont été déterminées afin de couvrir les grands enjeux du mandat.

Dans un premier temps, le Centre de recherche d'innovation et de transfert en arts du cirque, le CRITAC, a été mandaté à l'automne 2018 pour faire l'analyse de l'état de la situation de la formation loisir et préparatoire en arts du cirque, effectuer une analyse des pratiques exemplaires dans des domaines connexes (benchmarking) et présenter un modèle de développement de la pratique de loisir et préparatoire en arts du cirque.

Ainsi, la communauté des acteurs de la formation de loisir et préparatoire du Québec souhaite accroître la compréhension de la pratique des arts du cirque dans le contexte des écoles primaires et secondaires, des écoles de loisir et de sport, des écoles de cirque loisir et préparatoire, des camps d'été et des clubs en plus d'élaborer un modèle de développement à long terme des participants afin de guider ses stratégies d'action structurantes pour le milieu de la formation.

* Comité de pilotage : Pour s'assurer de l'adhésion aux orientations des travaux, un comité de consultation a été formé de représentants de grandes écoles de cirque ainsi que du Regroupement national des arts du cirque, En Piste.



Avant-propos (suite)

Les constats de l'étude ont été mis en relief au printemps 2020 afin de bien comprendre les enjeux du secteur de la formation. Par ailleurs, la rétention des participants pour une pratique soutenue et structurée tout au long du parcours scolaire et les enjeux de formation des enseignants sont deux axes importants qui ressortent de l'étude. Par exemple, dans le rapport, il est mentionné que deux élèves sur trois quittent les cours de cirque après l'âge de onze ans. L'un des défis est de remédier à cette rupture de formation. Autre exemple, la grande majorité de l'initiation et de la pratique du cirque se fait dans le milieu scolaire par des enseignants d'éducation physique et à la santé. Ceux-ci sont rarement spécialisés dans l'enseignement des arts du cirque et vont souvent se limiter à l'initiation à la discipline, par manque de connaissances techniques.

Le développement de plans-cadres des programmes de formation vient répondre à ces besoins en structurant le cycle complet de formation à partir du loisir communautaire, jusqu'au programme de Cirque-études au secondaire en passant par le développement de programme d'initiation à l'école et une concentration cirque au primaire. Le but est d'outiller les pédagogues et de développer des connaissances dans l'enseignement des arts du cirque. Le partage de ces outils communs et reconnus sur l'ensemble du

territoire québécois amènera la stimulation des jeunes à continuer dans cette voie.

Afin de bien mener ce travail de développement des Plans-cadres de programme, des équipes d'experts enseignants et gestionnaires ont été formées en comités avec la collaboration de spécialistes disciplinaires et de la pédagogie du cirque. De plus, dans le processus de validation, des groupes d'enseignants représentatifs de la pratique des arts du cirque au Québec ont été consultés. On peut voir la liste des experts à la page suivante.

Il est important de souligner que d'autres travaux ont été réalisés en parallèle afin de structurer et de valoriser la formation en arts du cirque dans le but de développer la filière cirque au Québec. Afin de répondre aux besoins de reconnaissance et de qualification de la profession d'enseignants en arts du cirque, nous avons créé un programme de Certification des enseignants en arts du cirque, incluant un processus de Reconnaissance des acquis et des compétences. De plus, pour outiller les preneurs de décision et les responsables du développement et de la gestion des infrastructures, des espaces et des équipements spécifiques, nous avons créé le Guide d'aménagement des espaces et des équipements circassiens pour compléter tous les éléments de la filière de formation.

1.2 Équipe de projet

Comité d'experts - Scolaire et Loisir

- **Claude Berthiaume**, consultant, ex-enseignant en éducation physique et cirque au primaire
- **Jérémy Boisier-Michaud**, coordonnateur des programmes récréatifs, École nationale de cirque
- **Liliane Bourgoïn**, consultante, ex-enseignante en éducation physique et cirque au primaire
- **Daniel-Olivier Cormier**, enseignant en éducation physique au primaire et formateur en cirque
- **Sébastien Demers**, enseignant en éducation physique et responsable à l'École de cirque Vaudreuil-Soulanges et responsable Festi-Cirque de CSSSTL
- **Caroline Pineault**, coordonnatrice de la formation préparatoire et du Cirque-études, École nationale de cirque
- **Mélanie-Bebly Robert**, coordonnatrice des programmes de formation, École de cirque de Verdun

Comité d'experts - Préparatoire et Cirque-études

- **Marilou Cousineau**, directrice adjointe des études et de la formation continue, École nationale de cirque
- **Caroline Franc**, coordonnatrice acrobatique, École de cirque de Québec
- **Fanny Laneuville-Castonguay**, coordonnatrice des programmes Cirque-études, École de cirque de Québec

- **Caroline Pineault**, coordonnatrice de la formation préparatoire et du Cirque-études, École nationale de cirque
- **Mélanie-Bebly Robert**, coordonnatrice des programmes de formation, École de cirque de Verdun

Collaborateurs

- **Daniela Arendasova**, directrice des études, École nationale de cirque
- **Patrice Aubertin**, directeur de la recherche, CRITAC
- **Danielle Barbeau**, coordonnatrice artistique, École de cirque de Québec
- **Emmanuel Bochud**, conseiller en innovation sociale et formation, CRITAC
- **Estelle Clarton**, directrice de la création, École nationale de cirque
- **Mathieu Lanoue**, kinésologue, École de cirque de Québec
- **Johanne Pelletier**, directrice des programmes de formation, École de cirque de Verdun
- **Sylvain Rainville**, coordonnateur de la formation à distance, École nationale de cirque
- **Sébastien Guindon**, enseignant art dramatique

Responsables des comités

- **Marie Labbé**, consultante en pédagogie et spécialiste des programmes
- **Christophe Rousseau**, chargé de projet,

filière de formation, École nationale de cirque

Édition

- **Marie-Pier Blais**, designer graphique et pédagogique
- **Marius Gérard Milot**, illustrateur et dessinateur
- **Josée Guillemette**, correctrice d'épreuves



Pendant des décennies, différents types de formations ont été offerts par les écoles et institutions circassiennes au Québec. Compte tenu de la volonté gouvernementale d'accroître la qualité et la professionnalisation de la formation en cirque, l'objectif du projet a été de créer des plans-cadres de formation actuels et performants. Pour atteindre cet objectif, les experts en pédagogie du cirque ont répertorié les meilleures pratiques en les synthétisant afin de doter le milieu scolaire et de loisir d'objectifs communs, de barèmes de formation harmonisée et d'outils pour les enseignants qui interviennent auprès d'une clientèle large et diversifiée. Il s'agit ici de développer et structurer une filière de formation en cirque, que ce soit au scolaire, au loisir ou au préparatoire, en préparation à la formation supérieure de niveau collégial.

Les lieux d'enseignement des programmes des plans-cadres sont les écoles primaires et secondaires, les écoles spécialisées en cirque et les centres de loisir et communautaires.

La visée principale en éducation est de favoriser le développement global de l'enfant afin qu'il ait les outils pour faire face à plusieurs défis tout au long de sa vie et devenir un adulte accompli. L'enseignement des arts du cirque a plusieurs vertus dont, entre autres, augmenter la confiance en soi pour l'exécution de diverses habiletés artistiques, techniques et motrices en plus de favoriser la réduction de l'écart entre les sexes en matière d'habiletés motrices. La pratique du cirque change la façon dont les apprenants se perçoivent parmi leurs pairs, dans leur communauté, et peut également avoir une incidence positive sur les relations entre les enseignants et leurs élèves, entre les élèves et leurs parents et entre les parents et les enseignants. Les apprentissages faits dans le développement des compétences en arts du cirque permettent aux apprenants de développer un sentiment d'appartenance qui est très bénéfique dans son développement global et son estime de lui-même.

Les objectifs généraux sont les suivants

- Doter les enseignants de cirque d'un cadre de contenus de plans-cadres et de programmes de formation avec des objectifs communs.
- Structurer une filière de formation comprenant des plans-cadres et un programme Cirque-études adapté aux besoins et d'intensité graduée.

Nous avons élaboré des plans-cadres de formation de la petite enfance à l'âge adulte sous deux noms de parcours

- Parcours scolaire et loisir
- Parcours performance



Dans le parcours scolaire et loisir, nous identifions, dans la progression des apprentissages, trois niveaux à atteindre : débutant, intermédiaire et avancé. L'intention de ce plan-cadre est d'offrir à l'apprenant de développer des qualités physiques, artistiques, créatives et sociales orientées sur le développement du savoir-être et du savoir-faire, le tout dans le plaisir d'apprendre et de se dépasser.

Dans ce parcours, nous ajoutons l'option concentration. Celle-ci permet à l'élève un enrichissement dans son apprentissage, sur le temps scolaire. Plusieurs écoles, dans leur offre de service, voudront offrir cette option concentration pour stimuler l'élève dans son parcours artistique et académique, ceci dans un objectif d'épanouissement général, mais sans attente du côté de la performance.

Parcours performance

Dans le parcours performance, comme le dit son libellé, nous mettons de l'avant l'objectif ultime. En effet, ce parcours peut mener à la formation supérieure de niveau collégial, le DEC en arts du cirque pour devenir artiste de cirque professionnel. Dans la structure de la filière, comme dans les parcours artistiques au conservatoire ou dans les écoles de danse, le parcours performance s'amorce avec le plan-cadre préparatoire à la formation supérieure. Celui-ci est structuré en quatre niveaux : Relève 1 à 4. Pour l'intégrer, deux formules peuvent être offertes : la formule parascolaire ou extrascolaire qui se déroule à l'extérieur du temps de classe et la formule Cirque-études intégrée dans la grille horaire de l'école.

Le programme Cirque-études est un programme préparatoire qui s'inscrit dans le cadre des programmes particuliers du ministère de l'Éducation (MEQ) (comme les arts ou les sport-études). La démarche de reconnaissance officielle est en cours auprès du MEQ. Depuis de nombreuses années, le MCCQ reconnaît la formation en Cirque-études offerte par les grandes institutions telles que l'École nationale de cirque et l'École de cirque de Québec ainsi que les écoles de Verdun et des Îles-de-la-Madeleine. Ces écoles sont subventionnées dans le cadre du programme d'aide à la formation professionnelle en arts (PAFOFA). Nous présentons ci-dessous le plan-cadre préparatoire dans le contexte du parcours performance.

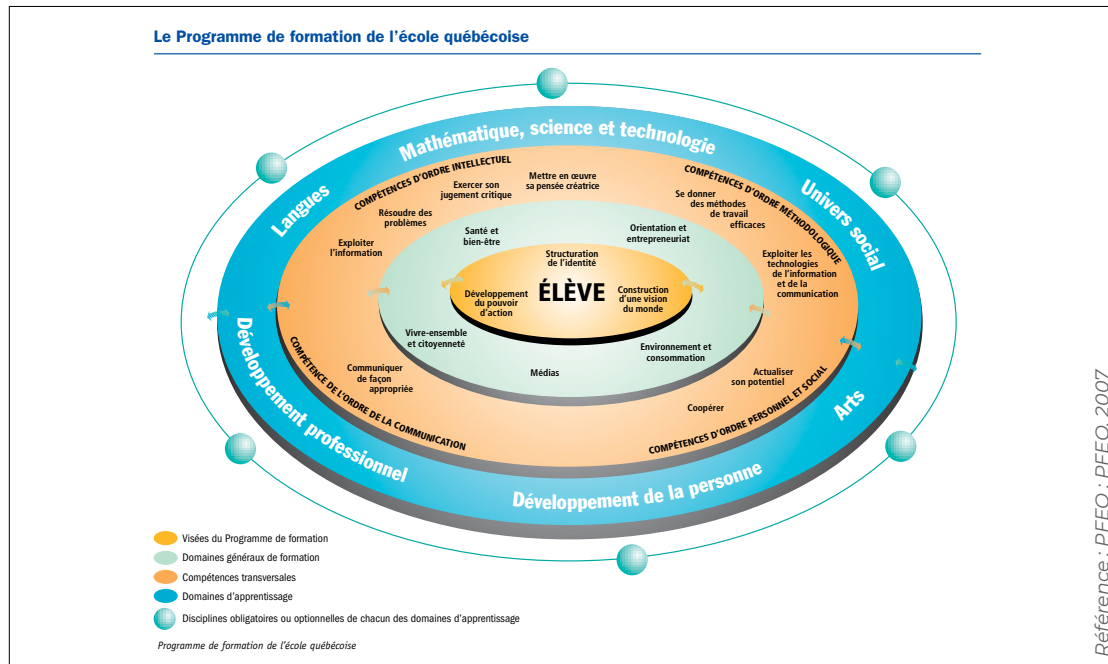


Introduction

Dans les réflexions et l'articulation des concepts pédagogiques du développement des plans-cadres de programmes, le comité d'experts s'est appuyé principalement sur deux sources d'inspiration. Dans un premier temps, le Programme de formation de l'école québécoise (PFEQ) présente des éléments structurés du système d'éducation nationale qui donnent les pistes d'orientation de la réalisation du projet éducatif d'un établissement. Dans un deuxième temps, plus spécifiquement en cirque, les résultats de recherche et de travaux spécifiques des dernières années donnent une orientation crédible et des arguments scientifiques sur l'impact des bienfaits du cirque auprès des jeunes. En effet, des études nationales et internationales ont exposé des données probantes. Parmi ces études, celles du Centre de recherche, d'innovation et de transferts en arts du cirque (CRITAC) sont utilisées et présentées en références.

De plus, dans le cadre des travaux du développement de la filière, le CRITAC a eu le mandat de créer un modèle schématique de développement des arts du cirque pour communiquer aux enseignants et à toutes les parties prenantes.

Programme de formation de l'école québécoise (PFEQ)



Éléments essentiels

Dans le programme de formation de l'école québécoise, nos réflexions et nos travaux s'inspirent du domaine d'apprentissage :

- Développement de la personne : réfléchir sur soi, sur ses rapports avec les autres et avec l'environnement dans l'action et dans l'interaction; plus spécifiquement par le biais de la discipline d'éducation physique et à la santé.
- Arts : transposer, à l'aide d'un langage symbolique, sa représentation du réel et sa vision du monde.

Ils sont aussi inspirés de certains éléments des domaines généraux de formation :

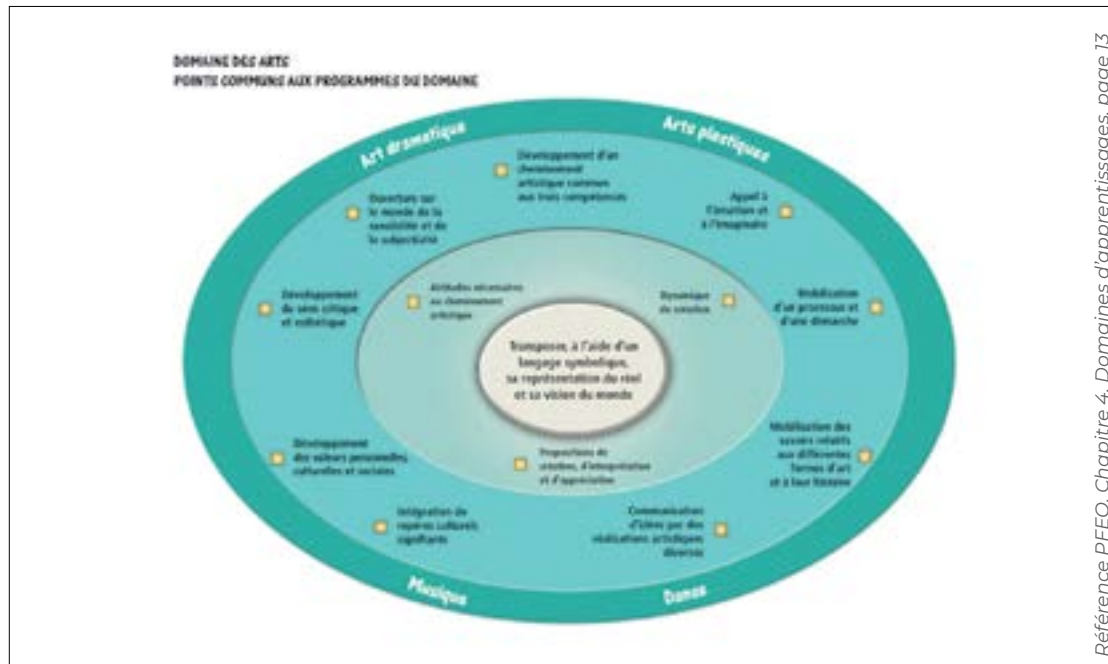
- Santé et bien-être
- Orientation et entrepreneuriat

Ils sont également étroitement liés aux cinq compétences transversales suivantes :

- Mettre en œuvre sa pensée créatrice
- Se donner des méthodes de travail efficaces
- Actualiser son potentiel
- Coopérer
- Communiquer de façon appropriée

Dans le cadre scolaire, le cirque en initiation ou en concentration devraient être étroitement liés au projet éducatif de l'école, au cours d'éducation physique et à la santé, et permettent d'approfondir les 3 compétences de cette matière du PFEQ :

- Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
- Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
- Adopter un mode de vie sain et actif



Liens avec le domaine des arts

Il en va aussi pour les compétences développées dans les programmes d'arts au scolaire.

- Inventer, interpréter et apprécier (pour les 4 arts : musique, théâtre, danse et arts plastiques)

L'objectif général en arts étant d'apprendre à créer, à interpréter et à apprécier des productions artistiques de façon à intégrer la dimension artistique dans sa vie quotidienne, il nous apparaît essentiel de s'y référer puisque le cirque développe de façon importante la dimension artistique de l'apprenant.

Comme le stipule le programme d'arts au primaire et au secondaire, il s'agit de développer la sensibilité et le potentiel créateur de l'élève en l'amenant à puiser dans les principes et le vocabulaire naturel du mouvement humain. Le mouvement devient le symbole dont l'élève se sert pour exprimer et communiquer sa pensée.

À cet effet, dans les travaux du CRITAC présentés ci-dessous, nous pouvons constater que le modèle Les arts du cirque pour le développement humain, créé pour comprendre et valoriser la formation en cirque, vient mettre au cœur de son concept le mouvement humain. Ainsi, un tout cohérent est créé autour de la formation artistique circassienne en utilisant les volets physiques, sociaux, psychologiques et créatifs.

Le volet artistique des apprentissages circassiens se manifeste par ce que nous appelons l'expression artistique, dont nous précisons les paramètres un peu plus bas.



Description et mission

Le CRITAC nous a aussi inspiré par ses recherches récentes sur différents éléments concernant le milieu circassien et, particulièrement, sur son enseignement ainsi que sur les bienfaits de la pratique. Ces recherches nous permettent de diriger et de soutenir nos travaux des plans-cadres de formation en cirque.

Le CRITAC développe, en concertation avec ses nombreux partenaires, des projets de recherche appliquée, offre des services d'aide technique et poursuit un travail d'information et de formation pour les acteurs du milieu circassien, des arts vivants et de la performance humaine. Il est reconnu à titre de Centre collégial de transfert de technologie (CCTT) et détient une Chaire de recherche industrielle dans les collèges du Conseil des Ressources Humaines du Canada.

Sa mission est l'avancement et le transfert des connaissances en arts du cirque, dans le domaine des arts vivants et de la performance humaine. Il favorise l'évolution et la diversification des pratiques, des enseignements et des esthétiques ainsi que la mise en valeur de leurs bénéfices pour la société.

Le CRITAC a acquis une grande expertise en performance et développement du potentiel humain à travers ses recherches dans le domaine des arts vivants et des arts du cirque, ce qui l'a amené à axer ses actions sur quatre piliers interconnectés :

- **Physique** : capacité de mouvement
- **Psychologie** : résilience, motivation et confiance
- **Social** : interaction avec le milieu et la communauté
- **Créativité** : capacité d'innover et de s'adapter

Exemples de recherches pertinentes

Le CRITAC a mené un grand nombre de recherches sur l'enseignement des arts du cirque et ses bienfaits sur l'apprenant. Par exemple :

- Le cirque à l'école: comment les enfants profitent de l'apprentissage du trapèze, de la jonglerie et du monocycle en cours de gym, *The conversation, academic journal*, juillet 2021
- Structure factorielle de la créativité ludique: un nouvel instrument pour évaluer la créativité du mouvement, *Creativity Research Journal*, vol 32, 2020 - Issue 4, pages 383-393, janvier 2020
- Littératie physique et résilience chez les enfants et les jeunes, *Frontiers journal*, novembre 2018
- L'impact de l'enseignement des arts du cirque sur la littératie physique, *Calgary Physical Literacy Summit*, 2016
- L'impact de l'enseignement des arts du cirque en éducation physique sur le savoir-faire physique des enfants de 4e et 5e années, *Journal of Teaching in Physical Education*, vol.38 n°2, pages 162-170, avril 2019
- Développer la créativité cognitive et motrice chez les enfants à travers un programme d'exercices utilisant des principes de pédagogie non linéaire, *Creativity Research Journal*, vol. 30 n°4, pages 391-401, décembre 2018
- Les arts du cirque dans le cadre de l'enseignement primaire au Canada : genèse d'une recherche et d'un projet d'innovation sociale, *Éditions et presses universitaires de Reims*, pages 157-173, 2018

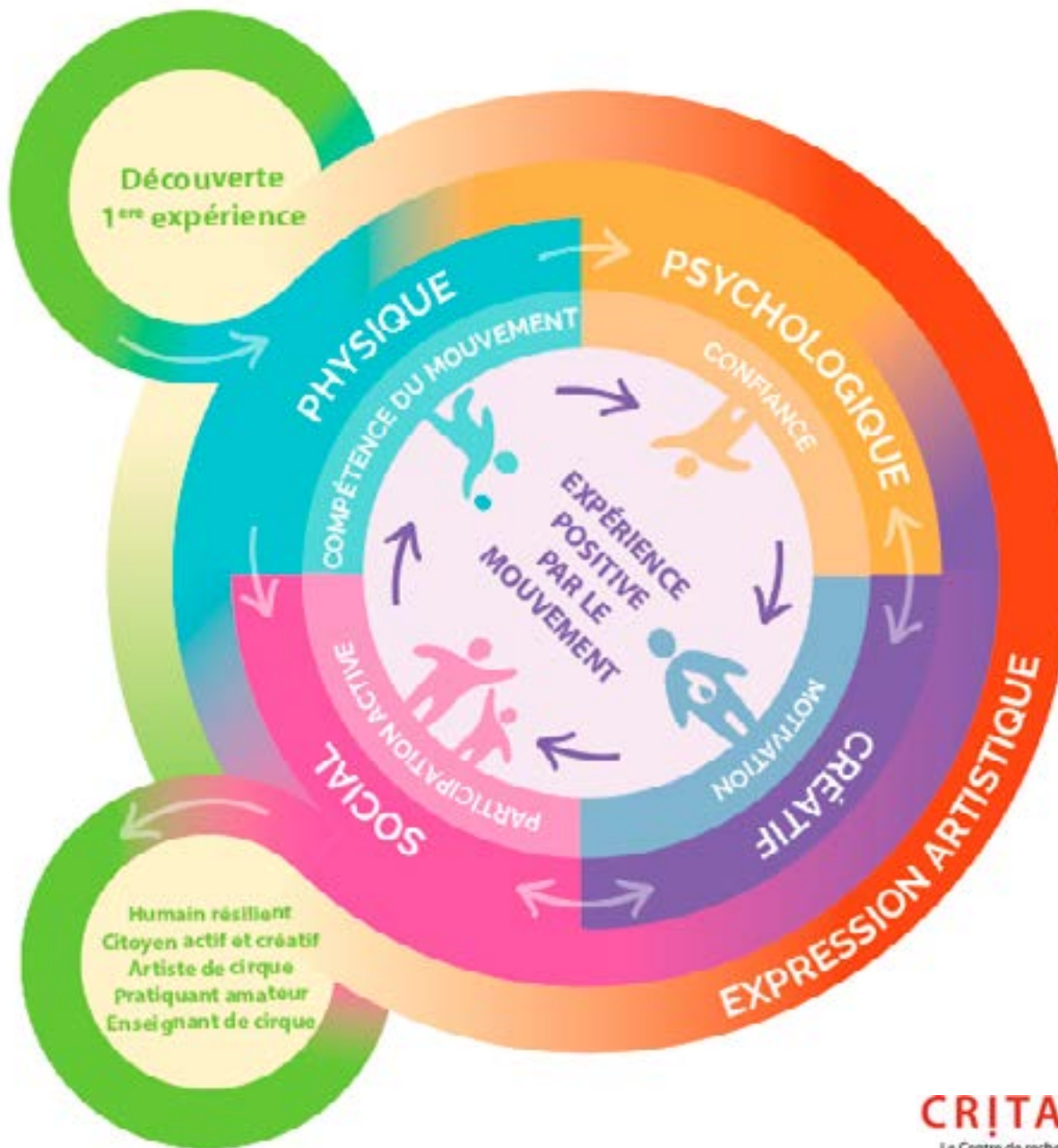
En savoir plus

- [CRITAC - Recherche en pédagogie](#)

Modèle des arts du cirque pour le développement

Les résultats de ces recherches sur l'impact de l'enseignement des arts du cirque sur la littératie physique ont démontré une corrélation entre le développement physique et le développement de la résilience ainsi que de la créativité chez les apprenants. À travers ses nombreuses recherches, le CRITAC a constaté que les modèles disponibles pour le développement humain par le biais de l'activité physique étaient basés sur le sport avec un fort accent sur la compétition et principalement axé sur le développement des habiletés physiques. Le CRITAC a donc développé un modèle qui prend en compte le développement holistique de l'individu à travers les expériences par le mouvement dans les contextes dans lesquels ils se produisent. Le modèle considère non seulement le développement humain holistique, mais souligne également l'importance de construire des contextes de mouvement pour fournir des défis appropriés aux participants indépendamment des niveaux de compétence physique, psychologique, social et créatif, ce qui place l'inclusion et l'accessibilité au cœur de ce modèle.

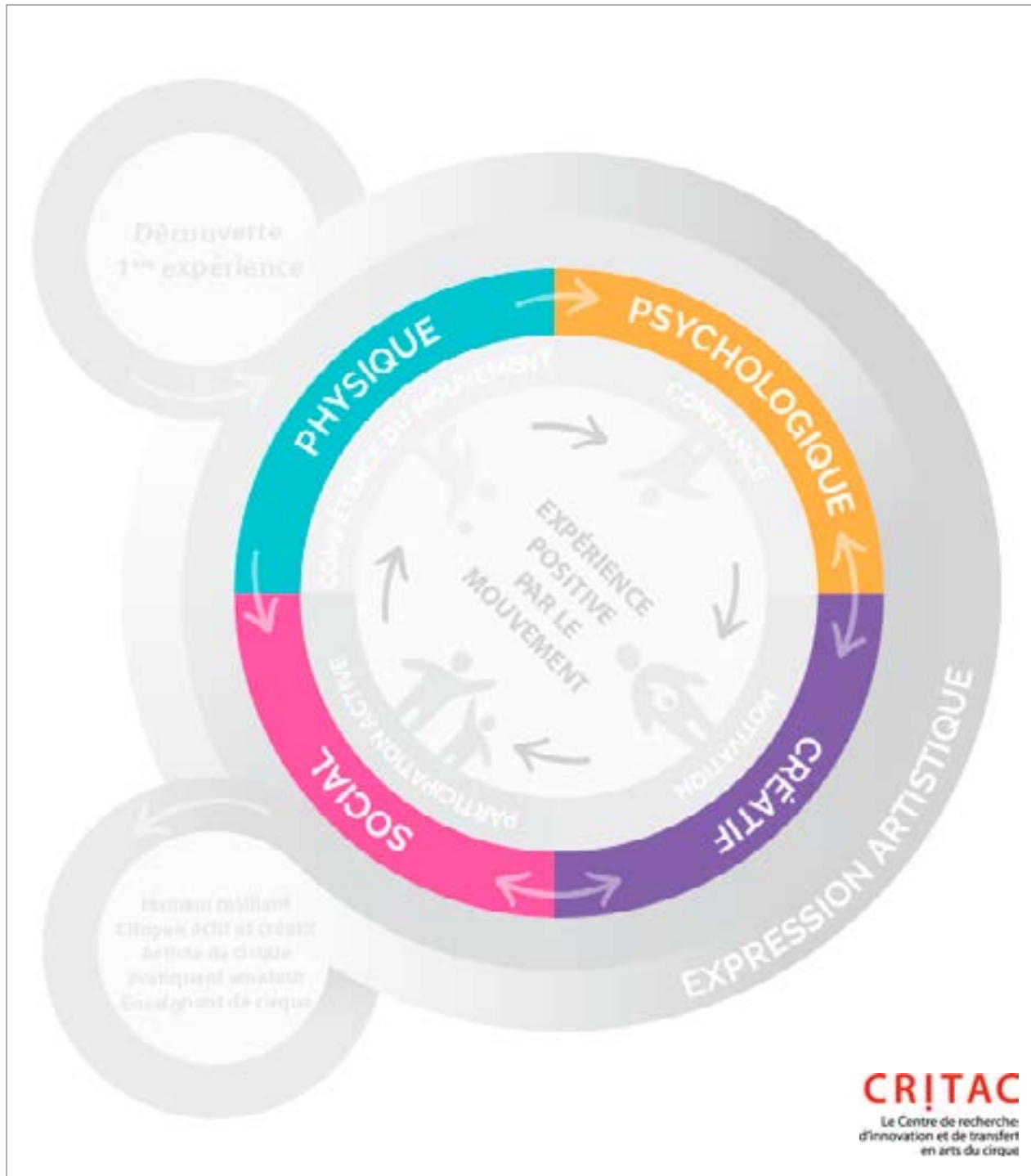
Le modèle des arts du cirque pour le développement démontre le lien entre l'apprentissage de mouvements pour générer la confiance et la motivation, ce qui favorise la participation sociale et ainsi permet aux apprenants de construire leur propre objectif pour apprendre de nouveaux mouvements et ainsi de suite. On parle donc de construction de défis positifs à partir des capacités physiques de chacun.

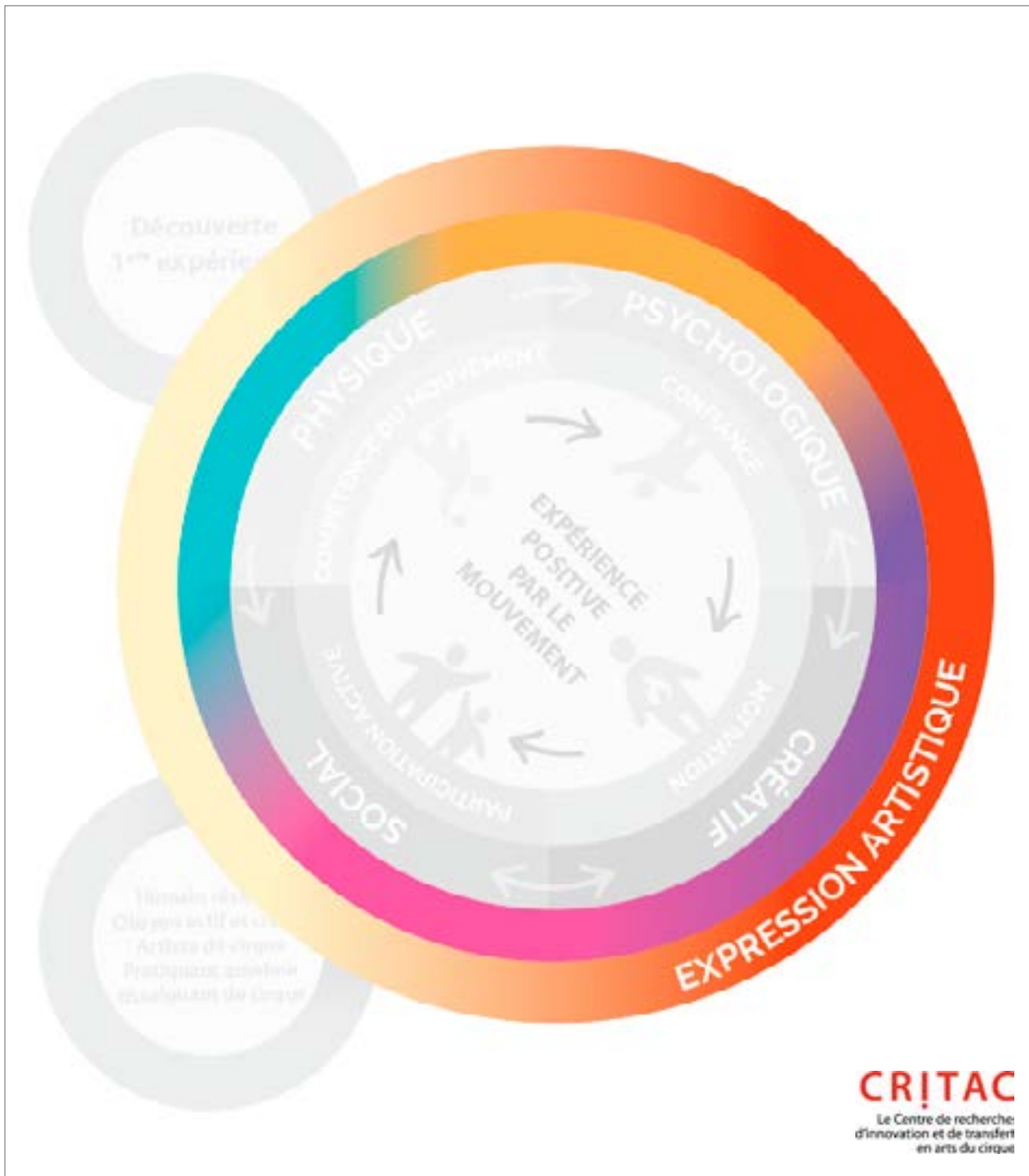


Axes de développement

Tel que démontré dans le schéma du modèle, les expériences par le mouvement permettent le développement de l'apprenant selon plusieurs axes interreliés :

- **Le physique** : le domaine physique englobe tous les impacts physiques et physiologiques que le mouvement a sur le corps ainsi que le développement des compétences s'y rattachant.
- **Le psychologique** : le domaine psychologique englobe tous les processus mentaux, y compris la cognition, la résilience, la santé mentale et le bien-être en général.
- **La créativité** : la créativité peut être développée par le mouvement en exécutant de nouveaux schémas moteurs ou en exprimant une idée ou une émotion en utilisant le corps (Bournelli, Makri, Mylonas, 2009).
- **Le social** : le bien-être social par le développement et le maintien des compétences sociales, des compétences interpersonnelles, du leadership et de la collaboration.





1.6

Sources d'inspiration

Expression artistique

L'expression artistique est transversale aux axes de développement tout en contribuant à lier l'ensemble de ces éléments. Elle stimule la conscience corporelle et le mouvement, la confiance, la motivation et la participation sociale. Elle joue un rôle important dans la construction des liens sociaux, le développement émotionnel et l'estime de soi. Selon l'apprenant et ses intérêts, selon l'enseignant et selon le contexte, l'expression artistique peut prendre source dans l'un des quatre axes de développement (physique, émotionnel, social et créativité), mais va inévitablement inclure les autres axes dans son déploiement.

Expression artistique (suite)

Le volet artistique des apprentissages circassiens se manifeste par ce que nous appelons plus haut l'expression artistique. On entend par expression artistique une manière de représenter, de rendre sensible et accessible quelque chose (une pensée, un sentiment, une personnalité, une performance, etc.) par une compétence ou une technique artistique. Elle permet aussi à l'apprenant de mieux se connaître, de reconnaître ses compétences et ses émotions afin de les exprimer le plus justement possible. Cette expression contribuera aussi à nourrir son bagage culturel, à solliciter son potentiel créateur et à s'investir dans une démarche de création, toujours selon son âge, son développement et ses apprentissages.

À titre d'exemples, l'expression artistique peut s'exprimer :

- Par le physique, en faisant appel à son corps, à ses compétences avec le souhait de démontrer ses capacités. Inévitablement, le développement social sera de la partie puisqu'il y aura des observateurs, un public, des émotions seront vécues, une nervosité, une excitation, une joie et la créativité sera stimulée, pour faire un enchaînement, inclure de la musique, etc.
- Par l'émotionnel, en faisant appel à son expérience personnelle, par le désir d'exprimer une émotion, quelque chose qui touche l'interprète et le spectateur. Pour ce faire, le mouvement, la créativité ou la relation sociale seront utilisés ou exploités comme moyen d'expression.

- Par le lien social, en faisant appel à sa culture, à son lien avec ses pairs ou au désir de faire quelque chose de collectif dans un groupe qui partage les mêmes passions, en ayant comme objectif de toucher un public. Par la suite, la créativité sera sollicitée ainsi que le mouvement et les émotions vécues individuellement et collectivement.
- Par la créativité, en faisant appel à son imaginaire, à partir d'une idée qui émerge et que l'on souhaite réaliser. Le mouvement, le social et les émotions seront engagés pour lier le tout et le rendre accessible et fluide au spectateur.





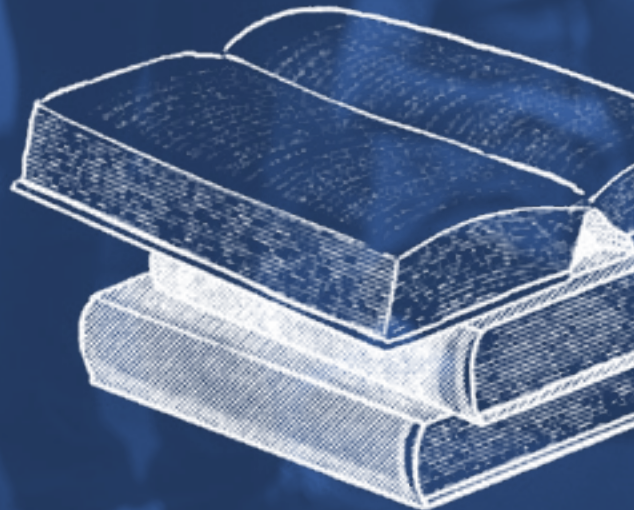
Le cirque une pratique inclusive et inspirante

La pratique des arts du cirque est à la croisée des chemins entre le développement d'habiletés physiques, le développement d'habiletés artistiques et le développement d'habiletés humaines. Elle offre une multitude de possibilités d'activités de par l'ampleur des techniques qu'elle englobe et elle est par conséquent inclusive car tous y trouvent une place, peu importe leur capacité physique, intellectuelle ou sociale. Par la prise de risques positifs, la persévérance, la conscience du public, le travail avec ses pairs et bien d'autres choses, la pratique des arts du cirque favorise la santé physique, mais aussi la santé émotionnelle, les relations humaines et, par conséquent, la participation active dans la communauté.

*Emmanuel Bochud,
conseiller principal en innovation sociale et formation au CRITAC*

Conclusion

Tous ces éléments inspirants soutiennent nos travaux et proviennent du PFEQ et des recherches du CRITAC. En plus d'alimenter et de soutenir les plans-cadres, ces outils en valident la nécessité dans le monde de l'éducation. D'abord par les liens évidents avec le PFEQ, notamment dans les grandes orientations qu'il comporte (compétences transversales, domaines d'apprentissage et domaines généraux de formation) et, plus spécialement, à travers les compétences développées en éducation physique et à la santé et aussi dans plusieurs de celles des quatre arts, tant au primaire qu'au secondaire. Ces éléments soutiennent aussi les formations parascolaires et extrascolaires car elles sont grandement inspirantes pour le développement de compétences. S'ajoute à cela les bienfaits de l'apprentissage en arts du cirque soutenus par le CRITAC qui a fait de nombreuses recherches à ce sujet. Il en va du développement physique, psychologique, social et créatif des apprenants, de la petite enfance jusqu'à l'âge adulte. Cette référence aux recherches dans ce domaine cimenter nos propos et outils de développement circassiens.



Afin de comprendre où se situe le cheminement du participant ou de l'élève en formation cirque et la structure mise en place des plans-cadres de programmes, nous avons créé un schéma des parcours de formation afin de bien visualiser les contextes de formation en cirque. Quatre grands parcours ont été délimités et les plans-cadres que nous présentons ici viennent répondre aux différents besoins et intérêts de participants ciblés par le mandat : les participants au loisir, au scolaire et dans une formation préparatoire.

Parcours récréatif et scolaire

Programmes de pratique amateur en arts du cirque

Débutant → Intermédiaire → Avancé

Option Concentration

Enrichissement du nombre d'heures en cirque à l'école

Parcours performance

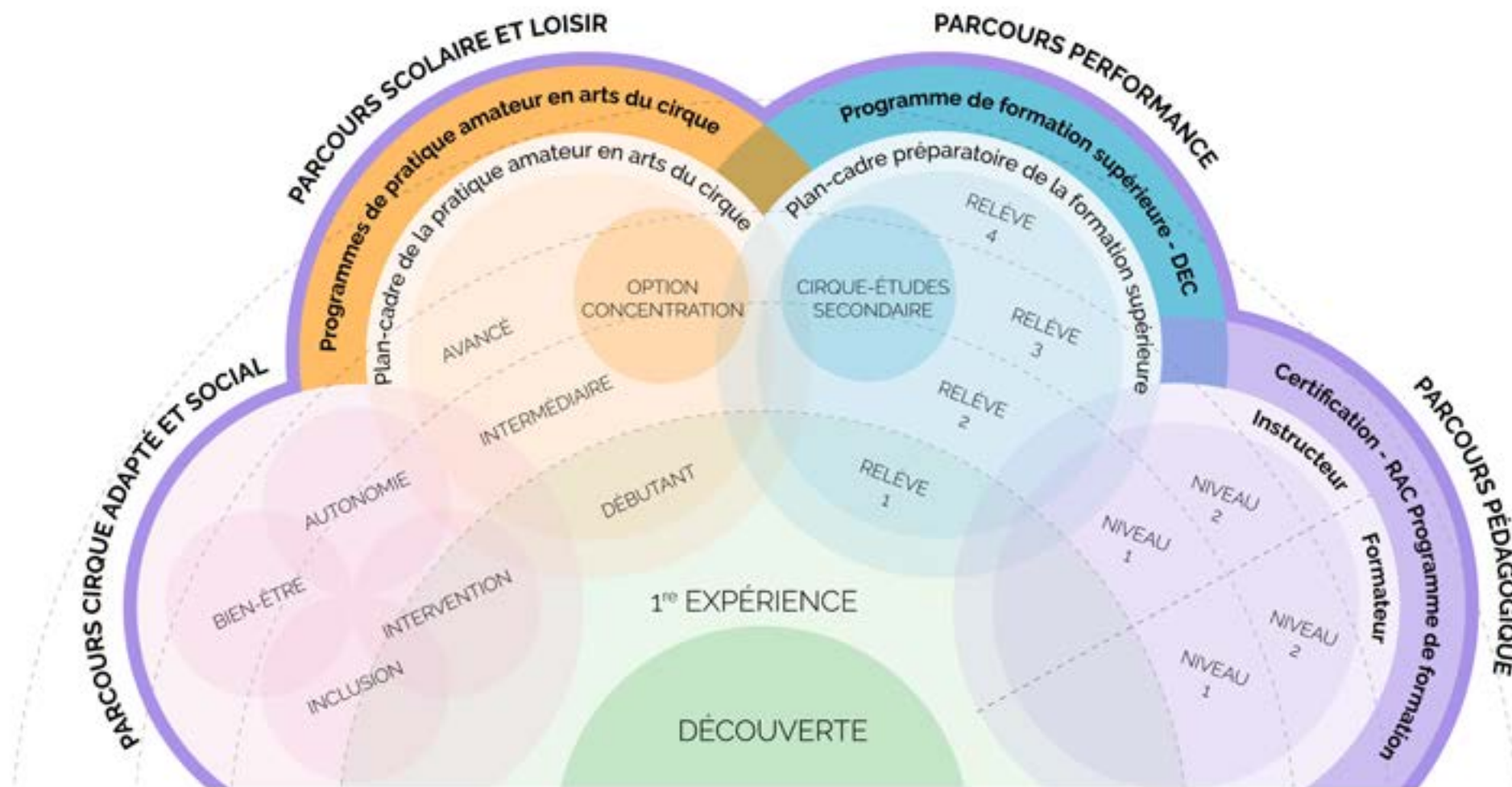
Programme préparatoire à la formation supérieure en arts du cirque (pour devenir artiste de cirque)

Relève 1 → Relève 2 → Relève 3 → Relève 4

Cirque-études au secondaire

Programme particulier reconnu de 15 heures minimum offert dans la grille horaire d'un établissement scolaire.

Présentation des parcours



Le schéma des parcours de formation est présenté dans un visuel qui se veut dynamique. Des bulles mettent en reliefs les différents concepts élaborés pour chacun d'eux. Ces sphères de développement ne sont pas étanches car un élève peut cheminer d'un parcours à l'autre et d'une formation à l'autre, selon ses capacités, son évolution et son intérêt à poursuivre son cheminement.



Parcours scolaire et loisir

Dans un premier temps, l'élève est initié au cirque dans le cadre scolaire ou de loisir. Le parcours scolaire et loisir (couleur orangée) est le 2e à gauche du schéma ci-haut. Il est décliné en trois niveaux de développements : débutant, intermédiaire et avancé. Les niveaux débutant et intermédiaire sont d'une à cinq heures de formation par semaine, dans le réseau scolaire, au parascolaire ou communautaire, circonscrits dans le temps et variables d'une organisation à l'autre. Au communautaire, ils se déroulent parfois sur un horaire de sept jours par semaine, selon les disponibilités de l'organisme et de l'apprenant. Pour ce qui est de la formation avancée, elle varie d'un établissement ou d'une organisation à l'autre, mais peut aller jusqu'à sept heures de formation par semaine. Elle est un peu plus exigeante car on veut y développer certains aspects plus intensément, au choix de l'apprenant, toujours, et selon la disponibilité des formateurs.

Dans ce même parcours, nous avons la bulle option concentration, qui à elle seule, met en œuvre plusieurs cheminements de formation car elle est offerte au scolaire ou au loisir par le choix d'option et un nombre d'heures régulièrement attribuées à la formation en cirque. Au scolaire, un programme particulier de type concentration comporte de deux à six périodes de plus à l'horaire régulier, sur des cycles de cinq ou neuf jours. C'est très variable, selon les choix de l'établissement et la disponibilité des plateaux de formation et de l'équipe de formateurs.



Parcours performance

Ensuite, le parcours performance, situé ci-haut, 3e à partir de la gauche (en couleur bleue). Il se définit par les niveaux Relève 1 à 4 et le programme Cirque-études. Ce parcours, menant à la formation supérieure en arts du cirque, est plus exigeant et plus concentré afin d'offrir aux apprenants une formation préparatoire complète et répondant aux exigences des grandes écoles supérieures. Il contient un programme de Cirque-études offert dans le réseau scolaire et reconnu par le MEQ. Les niveaux de Relève 1 à 4 sont parfois offerts au scolaire, mais surtout au communautaire ou en extrascolaire, selon les organisations des établissements et centres de formation.



Parcours pédagogique

En poursuivant le schéma des parcours, nous retrouvons à l'extrême droite (en couleur mauve) le parcours pédagogique qui définit le développement d'un participant qui devient enseignant en arts du cirque. La structure de ce parcours se définit par le contexte d'enseignement et les niveaux de compétences. Il s'agit de l'instructeur qui enseigne au scolaire et au loisir ou encore le formateur qui enseigne au préparatoire ou à la formation supérieure. Tel que mentionné dans l'avant-propos, dans le cadre des travaux de la filière, nous avons voulu répondre au besoin de reconnaissance et de qualification des enseignants en arts du cirque au Québec. Le programme national de Certification des enseignants en cirque répond à cet objectif (voir la documentation complète sur le Programme national de certification des enseignants en arts du cirque).

Dans la présentation détaillée du parcours scolaire et loisir et du parcours performance, les ressources humaines nécessaires en encadrement pour les plans-cadres seront identifiées et nous mentionnerons les qualifications et les niveaux attendus de ces enseignants.

Parcours cirque social

Afin de compléter le schéma des parcours, à l'extrême gauche, on identifie le parcours du cirque social et adapté. Ce parcours est omniprésent dans plusieurs écoles et communautés, au Québec et dans le monde. Par ailleurs, dans le mandat des travaux du développement de la filière provenant du MCCQ, il était clair que le volet social ou adapté ne cadrerait pas dans le projet de développer la formation scolaire, loisir et préparatoire. Dans le texte ici en exergue sur le cirque social, nous présentons les tenants et aboutissants de cette méthode d'intervention. Le lecteur pourra apprécier sa portée, mais aussi sa complexité dans l'intégration de contenu d'intervention sociale, adapté et humanitaire (par exemple en santé mentale, toxicomanie, etc.)

Dans cette réflexion entourant la formation en arts du cirque se trouve l'option d'intervention sociale novatrice, le cirque social et ses variantes spécifiques à certains enjeux ou contextes sociaux comme le cirque adapté ou le cirque humanitaire. Ce concept ne fera pas l'objet d'un plan-cadre de programme proprement dit, mais il mérite d'être reconnu et que l'on souligne son importance dans un contexte d'intervention sociale. Certains principes sont utilisés par les enseignants des différents parcours de formation car ils répondent aux élèves ayant des besoins particuliers, que ce soit dans l'intention pédagogique ou dans une intervention ponctuelle.

Au Québec, le terme cirque social est apparu au cours des années 1990 et la pratique s'est considérablement développée ici et dans le monde. Le cirque social mise davantage sur l'expérience de vie et l'épanouissement per-

sonnel que sur la performance technique ou le résultat artistique comme tels. Il utilise une approche centrée sur l'intervention par le biais des arts du cirque et ceux-ci deviennent un véhicule de changement; il favorise l'équité, l'inclusion et la diversité et permet le développement de l'estime de soi, la confiance en soi et dans les autres, l'acquisition d'habiletés sociales et émotionnelles, le développement de l'esprit citoyen ainsi que la solidarité des participants. Ceux-ci sont des participants ayant des besoins particuliers ou qui sont marqués par la précarité, par exemple, ayant des enjeux de santé mentale ou étant marginalisés, des jeunes de la rue, des participants provenant de centres de détention, des victimes de violence, des enjeux de consommation ou des réfugiés. Il développe, tout comme les apprentissages en cirque, la ténacité, la persévérance et la rigueur et il y ajoute la prise de position personnelle et citoyenne, ce qui est un enrichissement précieux à nos programmes de formation en arts du cirque.

Cet enrichissement est important et il serait souhaitable que tous puissent s'en inspirer et que certains éléments du cirque social soient intégrés à plusieurs programmes car ils offrent un espace alternatif et inclusif de création aux jeunes en plus de répondre à des besoins criants. Ces participants, qui sont présents dans nos écoles et notre communauté sociale, peuvent compter sur les bienfaits du cirque, entre autres, pour les guider et les soutenir dans leur développement comme citoyens responsables en devenir. Bien que ne faisant pas partie d'un des parcours présentés ici, le cirque social mériterait, dans un avenir rapproché, d'être étudié dans un contexte d'intervention sociale.

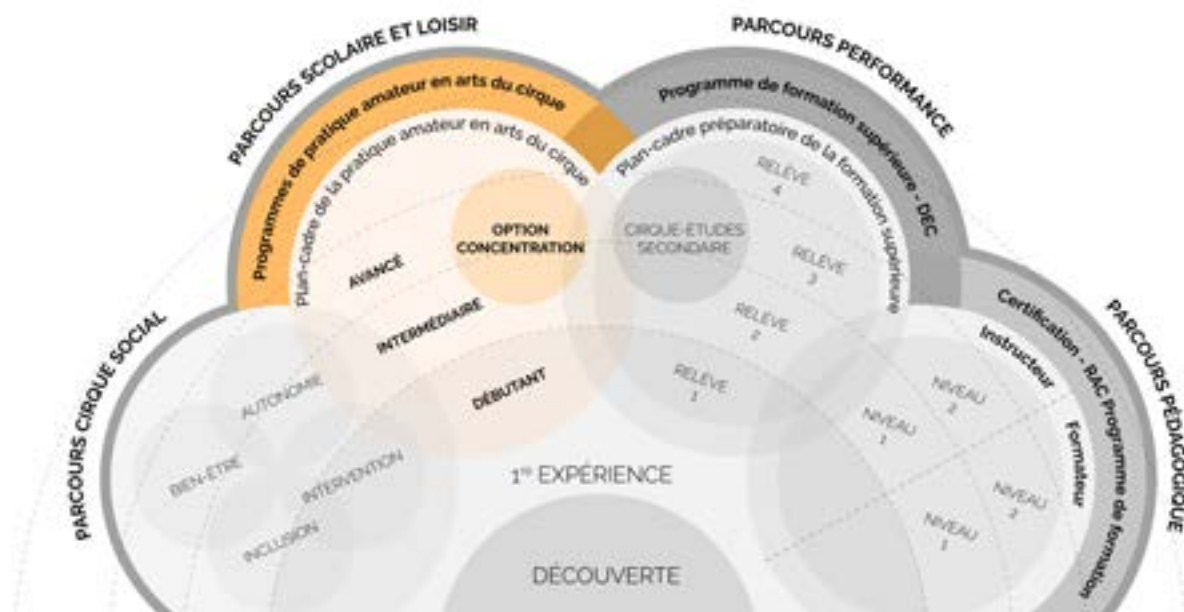


Éléments constitutifs du Plan-cadre et schéma

L'intention de ce parcours de cirque au scolaire et au loisir est d'offrir à l'apprenant de développer des qualités physiques, artistiques, psychologiques, créatives et sociales orientées sur le développement des savoir-être et savoir-faire, le tout dans le plaisir d'apprendre et de se dépasser. Le plan-cadre proposé s'adresse à une clientèle variée car il est inclusif, visant l'équité et la diversité, et ce, dans tous les niveaux de formation.

Liste des éléments constitutifs du Plan-cadre :

- Les objectifs et la description de chacun des niveaux de développement
- La clientèle et les heures allouées
- Les techniques et disciplines de cirque
- La démarche pédagogique
- Les profils d'entrée et de sortie de l'apprenant
- La progression et l'évaluation des apprentissages



Objectifs et description

Débutant

Ce plan-cadre s'adresse aux jeunes qui désirent découvrir les rudiments des techniques et des apprentissages du cirque, tant du côté physique qu'artistique. Par son caractère, il a une dimension ludique et est conçu pour des jeunes qui cherchent à se dépasser, développant leur créativité, le mouvement corporel, la confiance et la motivation. Il peut être offert dans un cadre scolaire, parascolaire, extrascolaire ou communautaire.

L'objectif est d'initier les jeunes aux disciplines de cirque en intégrant graduellement les compétences décrites dans le Modèle pour le développement en arts du cirque : physiques, sociales, psychologiques, créatives en éveillant la compétence artistique.

Des outils et références sont proposés dans les grilles de mouvements pour la progression des apprentissages qui se retrouvent à l'annexe 1.

Intermédiaire

Ce plan-cadre s'adresse aux jeunes qui désirent poursuivre les apprentissages artistiques des disciplines de cirque en explorant différentes facettes d'expression et techniques de mouvements. Il est conçu pour des jeunes qui aiment se dépasser et poursuivre leurs apprentissages en augmentant leur confiance, leur motivation et en y ajoutant une certaine rigueur.

Des objectifs plus précis sont posés ici, selon le groupe d'âge, la ou les disciplines :

- Poursuivre le développement de compétences physiques, techniques et artistiques propres au cirque (dans différents contextes : scolaire, parascolaire, extrascolaire ou communautaire).
- Connaître et posséder les bases des techniques de certaines disciplines ou une suite de mouvements relativement complexes physiquement puis d'y introduire des composantes de la compétence artistique.

Plusieurs techniques de cirque sont proposées à l'apprenant et nécessitent de la part de l'enseignant un entraînement dirigé et adapté aux besoins spécifiques. Des outils et références sont proposés dans les grilles de mouvements pour la progression des apprentissages qui se retrouvent à l'annexe 1.

Avancé

Ce plan-cadre s'adresse aux jeunes qui ont atteint les prérequis du niveau intermédiaire et qui veulent s'engager dans une pratique plus élevée et améliorer leur développement, leurs connaissances et leurs compétences en cirque en y consacrant un plus grand nombre d'heures par semaine. Il peut être distinctif par l'intensité et la régularité du travail demandé à l'élève. Il peut être offert dans un cadre scolaire, parascolaire, extrascolaire ou communautaire.

Des objectifs plus précis sont posés ici, selon le groupe d'âge, la discipline ou le profil développé :

- Poursuivre le développement de compétences physiques, techniques et artistiques propres au cirque, dans différents contextes : scolaire, parascolaire ou extrascolaire.
- Poursuivre le développement d'une technique ou d'une suite de mouvements complexes physiquement en plus d'y introduire tous les aspects du sens artistique, au sens large du terme.

Plusieurs techniques de cirque sont proposées à l'apprenant et nécessitent, de la part de l'enseignant, un entraînement dirigé et adapté aux besoins spécifiques. Un certain niveau d'autonomie de pratique sera attendu chez les apprenants.

Des outils et références sont proposés dans les grilles de mouvements pour la progression des apprentissages qui se retrouvent à l'annexe 1.



Clientèle et heures allouées

Débutant et intermédiaire

Clientèle de 4 à 16 ans au scolaire et clientèle jeune ou adulte au communautaire.

Les heures allouées sont :

- 1 à 5 heures par semaine dans le réseau scolaire, au parascolaire ou communautaire et circonscrites dans le temps, variables d'une organisation à l'autre.
- Sur un horaire de 7 jours par semaine, selon les disponibilités de l'organisme et de l'apprenant.

Un certain nombre d'heures peut être attribué à des ateliers ponctuels, des camps de jour ou d'été ou d'autres formules plus intensives sur une discipline ou technique précisément.

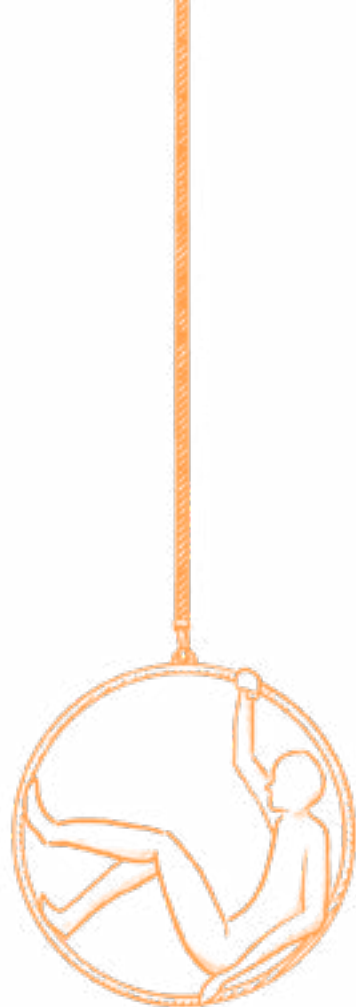
Avancé

Clientèle de 14 à 16 ans au scolaire et clientèle jeune ou adulte au communautaire.

Au scolaire, un programme particulier de type concentration comporte de 3 à 6 périodes ou plus. Les formules option ou concentration ne sont pas axées sur la performance. Les niveaux sont utilisés comme repères pour fixer les objectifs du plan-cadre et le nombre d'heures peut varier.

Jusqu'à 8 heures de cirque par semaine, on parle alors de concentration (de 8 à 12 heures), que ce soit au scolaire ou au communautaire.



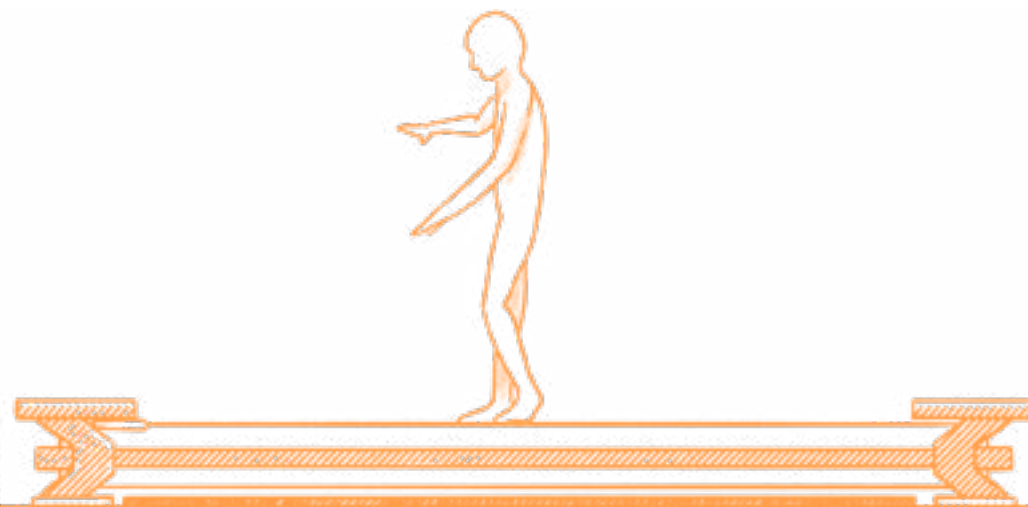


Les disciplines de cirque

Les grandes familles de disciplines circassiennes sont : équilibre au sol, acrobatie au sol, acrobatie aérienne, jonglerie et manipulation, jeu et mouvement (art clownesque). Étant donné le développement à la fois artistique et physique, nous proposons ces disciplines, avec des exemples de techniques et activités développées dans leur famille d'appartenance. Cette liste n'est pas exhaustive et peut être complétée par l'enseignant ou le formateur. Notons que l'art clownesque est intégré dans le jeu et mouvement, ce qui est plus réaliste par rapport à la formation réelle dans les écoles de cirque loisir et préparatoire. Par ailleurs, soulignons que l'art équestre est aussi une discipline circassienne, mais nous n'en traitons pas dans le présent document,

compte tenu de la complexité de sa pratique.

Définition des disciplines du cirque : les disciplines de cirque sont les spécialités dans lesquelles œuvrent les acrobates et elles touchent à la virtuosité physique et à l'exploit. À la source du langage circassien, elles dynamisent le développement des arts du cirque autant par l'évolution des techniques que par l'invention de nouveaux appareils. Les disciplines de cirque déterminent aussi l'esthétique du corps acrobatique et chacune d'elles propose son propre registre de gestes circassiens. Elles se regroupent en grandes catégories selon les appareils ou agrès utilisés ainsi que les aptitudes et habiletés requises pour les pratiquer. (Source : bibliothèque de l'École nationale de cirque)



Liste partielle des techniques les plus fréquemment enseignées au parcours scolaire et loisir

Équilibrisme

- Rola-bola
- Monocycle et bicyclette
- Fil de fer
- Poutre
- Boule d'équilibre
- Équilibre au sol
- Équilibre sur bloc
- Échasses
- Cylindre
- Pédalo
- Pyramide
- Équilibre sur sangle slackline

Acrobatie au sol

- Banquine et portée acrobatique
- Roue allemande et roue Cyr
- Mains à mains / pyramide
- Mat chinois
- Barre russe
- Trampoline et mini-trampoline
- Planches sautoir et coréenne

Acrobatie aérienne

- Trapèze fixe
- Trapèze volant
- Corde lisse
- Tissu
- Tissu loop
- Trapèze ballant
- Trapèze danse
- Trapèze duo et triple
- Cerceau aérien
- Cube aérien

Jonglerie et manipulation

- Foulard
- Balle
- Quilles
- Anneaux
- Diabolo
- Assiette chinoise
- Bâton-fleur
- Bâton du diable
- Hula hoop
- Balle-rebond
- Poï
- Boîte à cigares

Jeu et mouvement

- Rejeu du quotidien et naturalisme
- Improvisation
- Mime et gestuelle
- Construction de personnages
- Jeu masqué
- Commedia dell'arte (l'art de la comédie)
- Exploration des genres théâtraux
- Le chœur et la tragédie
- Mécanismes de création
- Clown

Exemples d'activités qui améliorent les habiletés motrices :

- Apprendre à jongler et à manipuler différents objets (assiettes chinoises, diabolo, bâton-fleur, etc.) enseigne la motricité fine et augmente les aptitudes à lancer, à attraper et à viser.
- Apprendre l'équilibre grâce à l'équipement prévu à cet effet (échasses, rola-bola, monocycle, corde raide) enseigne la proprioception, ce qui signifie que les élèves apprennent à situer leur corps dans l'espace et à le stabiliser.
- Quant aux acrobaties au sol et aériennes, en plus de contribuer à la santé, au bien-être et au niveau d'activité globale de nos jeunes, elles permettent de développer la force et la précision des mouvements.

Parcours scolaire et loisir - Disciplines circassiennes

Autres disciplines artistiques qui peuvent être intégrées dans l'apprentissage circassien

Dans l'approche contemporaine des arts du cirque, on intègre d'autres disciplines artistiques. Ainsi, dans le geste artistique circassien, les techniques des autres disciplines sont intégrées pour en faire un langage artistique unique. En harmonie avec les quatre arts du programme de formation de l'école québécoise, les apprentissages artistiques sont englobants et intégrés au développement plus technique et corporel. Il s'agit ici de développer des compétences artistiques et découvrir le potentiel créateur, élargir le bagage culturel et la démarche créatrice de l'apprenant.

Danse

- Chorégraphie
- Jeu d'improvisation
- Initiation aux entrées et sorties de scène
- Présence scénique
- Visualisation

Musique

- Musicalité et rythmique
- Langage musical et créativité
- Imagination créatrice (pensée convergente et divergente)

Arts d'interprétation

- Jeu d'acteur
- Initiation aux entrées et sorties de scène
- Présence scénique
- Exercices de mémorisation
- Visualisation

Arts plastiques

- Maquillage
- Costume
- Décor



Démarche pédagogique

La philosophie de la pédagogie en arts du cirque encourage l'exploration, la créativité et la découverte. L'enseignant doit favoriser un environnement sécuritaire, ludique, inclusif, collaboratif et non compétitif qui encourage la prise de risque constructif, en tenant compte de l'âge et du développement de l'apprenant.

Dans l'enseignement des disciplines de cirque, plusieurs pratiques pédagogiques sont utilisées :

- Démonstration en groupe (magistral).
- Ateliers en petits groupes (apprentissage coopératif).
- Lieux organisés en plusieurs stations de travail (pédagogie adaptée et évolutive).
- Formation ou observation individuelle pour préciser la technique.
- Implication des pairs plus avancés pour aider les débutants.
- Développement soutenu de la créativité (ou du sens artistique ou créatif) pour explorer diverses avenues dans ce créneau et maximiser l'atteinte des objectifs en général.
- Planification connue et affichée ou visuelle pour rendre l'apprenant actif et engagé dans ses apprentissages.
- Rotation des circuits et aménagement des lieux pour favoriser la multidisciplinarité.
- Combinaison de connaissances techniques et méthodologiques (pédagogie, physique, éducation, sport, arts, etc.) fondamentale pour enseigner le cirque.
- Évaluation des forces et défis de chacun, répétition et encadrement des interactions.
- Explications claires pour s'assurer de la compréhension et de l'intégration des règles de sécurité qui pourraient être affichées en plus de valider la compréhension de toutes les règles de fonctionnement et de la sécurité dans toutes les exécutions demandées.
- Organisation des lieux de façon à maintenir la sécurité.
- Ateliers adaptés, évolutifs, sécuritaires et autonomes.
- Instaurer et favoriser l'écoute de l'autre, autant entre l'enseignant et l'élève que les élèves entre eux.

Démarche pédagogique

L'apprentissage en arts du cirque permet à l'apprenant d'évoluer à son rythme. Ce développement est motivant et impose un suivi personnalisé. Le principe d'essai-erreur est favorisé et contribue à augmenter la confiance en soi et la connaissance plus approfondie de certaines disciplines circassiennes. Le défi de l'enseignant est de maintenir l'intérêt et d'aider les apprenants à apprivoiser leurs craintes, toujours dans un cadre sécuritaire de l'environnement, dans une relation de confiance entre l'élève et l'enseignant ainsi que dans un programme adapté et gradué. L'apprentissage de la prise de risque (physique et émotionnelle) sécuritaire est un élément important dans les deux plans-cadres de cirque, ce qui est confirmé par la recherche.

Le défi, dans les deux parcours, est de suivre et documenter la progression de l'élève, au-delà du bulletin scolaire unique pour tous. Certaines écoles ou centres d'apprentissage communautaires ont conçu des cahiers de suivi, des fiches personnalisées ou des bulletins complémentaires pour l'apprenant et ses parents. Il faut noter aussi que le développement varie d'une discipline circassienne à l'autre et il demeure important de favoriser le passage d'une étape à l'autre, en respectant l'organisation des groupes et le développement de l'apprenant.

Le processus d'apprentissage des compétences des arts du cirque comprend et accepte positivement les difficultés. La gradation des activités et des apprentissages est motivante. L'enseignant peut aussi introduire et intégrer l'histoire du cirque, ses origines et son développement, ici et dans le monde, afin d'ajouter ces repères culturels aux apprenants. Il en est à sa discrétion et selon la formation qu'il a reçue à ce sujet.

Les arts du cirque sont un bon moyen d'apprivoiser la difficulté chez le jeune et de lui apprendre à se reprendre et à persévérer. Il a le droit de se tromper et le devoir de se reprendre, tout en vivant des petites et grandes réussites, tout au long de son parcours d'apprentissage.

«L'apprentissage du cirque, à travers sa pédagogie unique, permet aux jeunes d'explorer et d'exprimer leur talent individuel, de prendre des risques calculés, d'apprendre à échouer, de recevoir et d'appliquer une rétroaction, ainsi que de développer des compétences sociales et des relations en travaillant avec les autres pour atteindre des objectifs communs.»

Bolton, 2004



Profil de l'élève à l'entrée

Débutant

L'élève d'âge scolaire au primaire sera souvent initié au cirque par le biais du cours d'éducation physique et à la santé à l'école, dans un centre communautaire ou dans une école spécialisée. Le programme débutant, issu des plans-cadres, est offert aux débutants sans prérequis.

Intermédiaire et avancé

Pour ces autres niveaux de formation, le participant devra faire preuve de motivation, de capacités d'écoute et d'application de consignes précises. Il appartient à chaque organisation d'établir les règles d'acceptation des candidats bien qu'elles ne devraient pas être dictées par le degré de performance, mais plutôt par la qualité de participation.

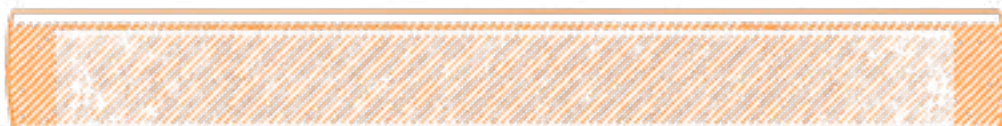
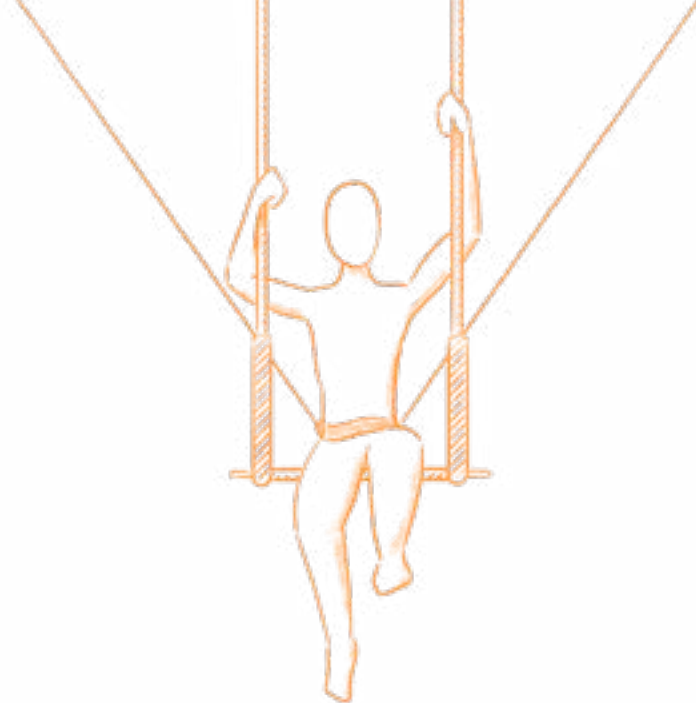


Profil de l'élève à la sortie

Débutant, intermédiaire et avancé

Compétences et apprentissages attendus :

- Développement du plaisir d'apprendre et de se dépasser.
- Atteinte des objectifs de son niveau de développement.
- Acquisition d'une formation physique et artistique et d'une bonne conscience corporelle tout en connaissant ses limites.
- Développement des qualités physiques, créatives, sociales et des savoir-faire et savoir-être.
- Optimisation du développement moteur de l'enfant, selon l'âge et le niveau de capacité.
- Développement du plein potentiel de l'apprenant.
- Progression des apprentissages circassiens et avoir le goût de poursuivre sa formation.



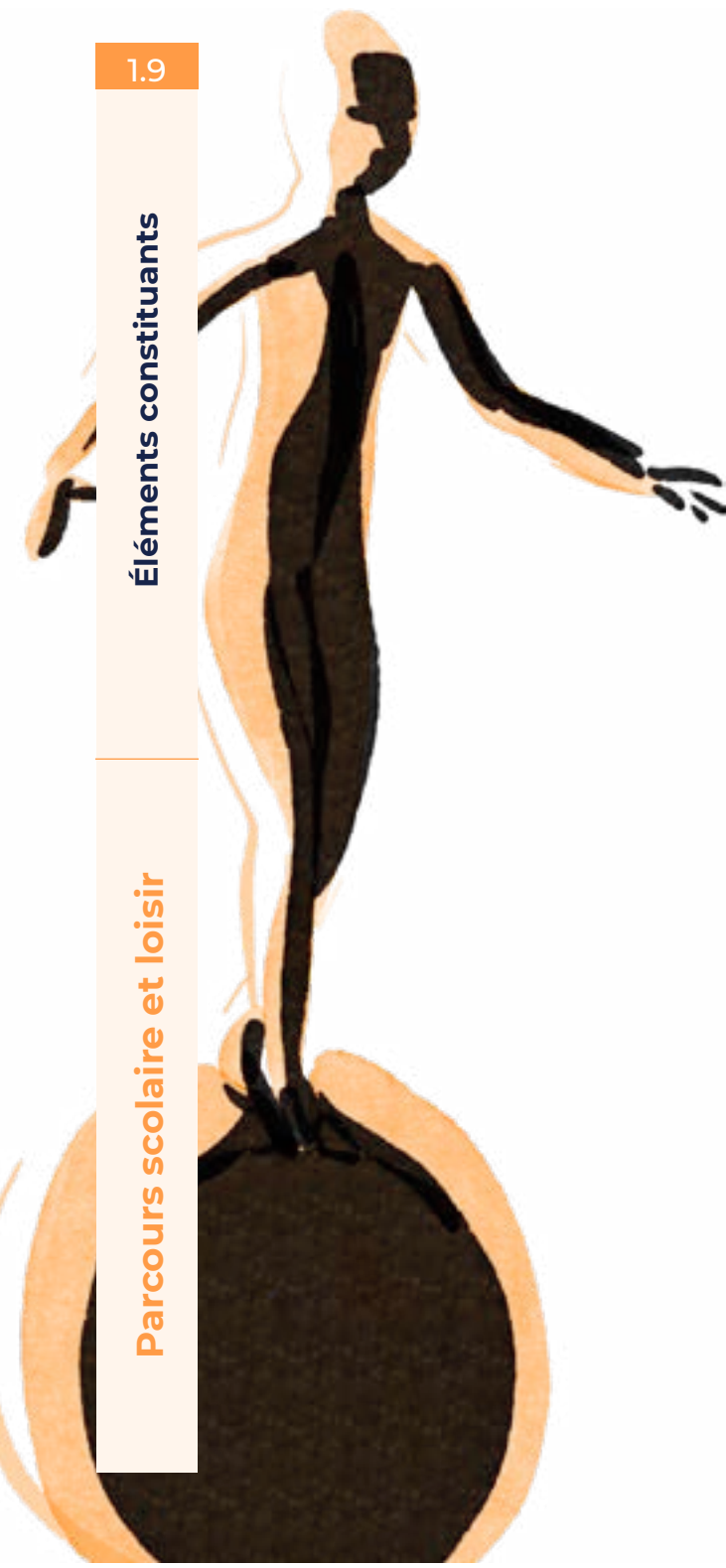
Progression des apprentissages

Débutant, intermédiaire et avancé

Un guide d'apprentissage est produit en support à la planification de l'enseignant. Il s'agit d'un outil accessible, souple et adaptable qui pourra être modulé selon les besoins des pédagogues et des apprenants. Il est conçu pour :

- Évaluer la progression et la qualité d'exécution physique, technique, artistique et motrice.
- Favoriser le développement global selon l'âge et les acquis, en respectant la vitesse d'apprentissage.
- Développer la littératie physique.
- Soutenir l'enseignement et l'évaluation des apprentissages.
- Documenter et faciliter le classement ou la répartition des apprenants.

Ces grilles ne sont pas prescrites, mais ont été développées afin de répondre à un besoin de support à l'enseignement, ceci dans le plus grand respect de l'autonomie professionnelle du personnel enseignant. Elles sont progressives, adaptables, utilisant une terminologie commune et permettent de structurer les apprentissages et même d'ajouter un élément de motivation pour l'apprenant. Ces grilles se retrouvent en annexe de ce document (annexe 2).



Évaluation des apprentissages

Débutant, intermédiaire et avancé

L'évaluation a comme but premier de soutenir l'apprentissage de l'élève tout au long de son parcours.

Au scolaire, les évaluations devront être conformes aux exigences du PFÉQ quant à leur forme, leur nature et leur séquence. Elles seront clairement énoncées dans le document Normes et modalités d'évaluation des apprentissages en conformité avec les exigences ministérielles. La rétroaction est constante et permet, entre autres, de réajuster les exigences et de motiver l'élève.

Voici quelques caractéristiques de l'évaluation des apprentissages :

- Soutien à l'apprentissage.
- Conforme aux encadrements légaux dans un contexte scolaire.
- Divers types d'évaluation : initiale, formative, sommative, rétroaction et auto-évaluation.
- Fait par l'enseignant ou le formateur et aussi en équipe disciplinaire.
- Au scolaire, le plan-cadre de ce parcours est soumis aux règles d'évaluation des apprentissages de la Loi sur l'instruction publique, au même titre qu'une autre matière, surtout s'ils sont prévus à l'horaire de classe.
- En parascolaire ou en loisir, l'évaluation consiste plus souvent en un suivi personnalisé, comptabilisé de diverses façons, dans le but de suivre le développement de l'apprenant et l'en informer.

Diverses options d'évaluation sont utilisées :

- Évaluation initiale: pour les débutants.
- Évaluation formative : observations et retour d'information pour correction.
- Évaluation sommative : le cirque devient un moyen pour évaluer selon les exigences du Ministère de l'éducation ou de l'école (normes et modalités en évaluation des apprentissages).

L'évaluation peut aussi devenir une source de motivation pour l'élève et celui-ci peut choisir les éléments de l'évaluation, toujours encadré par l'enseignant.

Débutant et intermédiaire

Au début des sessions, dans le récréatif, des évaluations sont faites afin d'assurer une certaine homogénéité des groupes et une certaine similarité des apprentissages, en tenant également compte de l'âge de l'apprenant.

Avancé

Dans ce profil de formation, le suivi est plus soutenu et surtout personnalisé, selon les objectifs fixés avec l'enseignant. Comme ce programme mène à une étape supérieure de formation et que le temps alloué aux apprentissages et aux répétitions est plus important, il est important d'assurer ce suivi régulièrement.

Éléments constitutifs du Plan-cadre et schéma

Nous présentons dans cette section le **Plan-cadre de la formation préparatoire dans le contexte du Parcours performance**.

L'objectif de ce plan-cadre de formation préparatoire en arts du cirque est d'atteindre un niveau supérieur, plus exigeant, soit la formation collégiale en arts du cirque et, ultimement, de devenir artiste de cirque. Le terme préparatoire est utilisé ici pour chapeauter le plan-cadre et le programme Cirque-études offerts dans ce parcours. Ce terme est également utilisé en général dans les conservatoires et les écoles d'arts où il y a des programmes particuliers d'arts-études. Dans le deuxième arc du schéma, on retrouve la formation supérieure de niveau collégiale, la technique en arts du cirque pour devenir artiste de cirque professionnel.

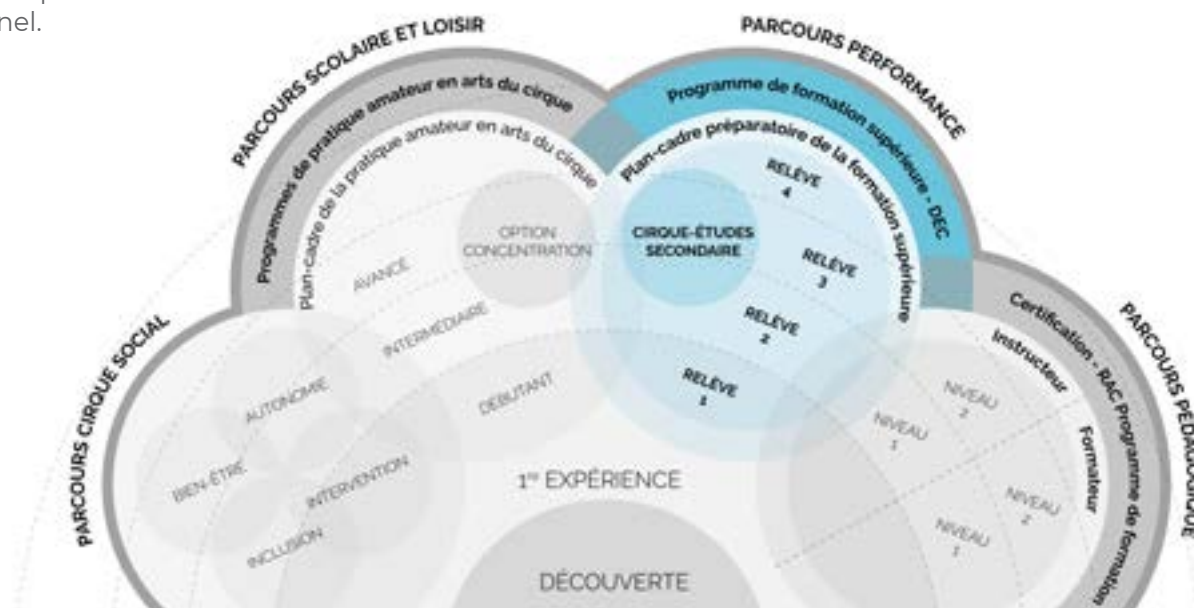
Dans le cadre de ce parcours, le plan-cadre préparatoire à la formation supérieure en arts du cirque est divisé en 4 niveaux. Les niveaux de **Relève 1 à 4** sont offerts au scolaire, au parascolaire ou en extrascolaire. Aussi, le programme Cirque-études au secondaire, de niveau Relève 2 et 3, est offert dans un contexte scolaire intégré à la grille horaire.

L'objectif du parcours performance, grâce à son plan-cadre préparatoire, est de doter les écoles de formation supérieure de candidats bien préparés avec une formation complète et sensiblement uniforme au Québec. Bien au-delà de la discipline et de la formation d'artistes de cirque professionnels, cette formation en cirque vise aussi à former de meilleurs citoyens, créatifs, ouverts et responsables.

Le classement des apprenants dans les différents niveaux de ce parcours performance n'est pas uniquement fait sur l'âge, mais bien plus sur les acquis et aptitudes et les apprentissages reconnus.

Liste des éléments constitutifs du Plan-cadre :

- Les objectifs et la description de chacun des niveaux de développement.
- La clientèle et les heures allouées.
- Les techniques et disciplines de cirque.
- La démarche pédagogique.
- Les profils d'entrée et de sortie de l'apprenant.
- La progression et l'évaluation des apprentissages.



Objectifs et description

Relève 1

Apprentissage des techniques et disciplines de cirque dans les contextes scolaire, parascolaire et extrascolaire.

- Enrichissement des domaines d'apprentissage des arts et du développement personnel afin de développer le plein potentiel de l'apprenant.
- Poursuite vers les formations supérieures.

Compétences générales, basées sur la littératie physique :

- Expression et créativité
- Compétences physiques (motricité/ coordination, conscience corporelle, orientation spatiale, force, souplesse)
- Confiance
- Motivation

Ce plan-cadre peut être enrichi par chaque établissement ou centre qui l'offre.

Relève 2 et 3

Apprentissage des techniques et disciplines de cirque dans les contextes parascolaire et extrascolaire.

- Enrichissement des domaines d'apprentissage des arts et du développement personnel afin de développer le plein potentiel de l'apprenant.
- Formation préparatoire à la formation supérieure en arts du cirque pour devenir artiste de cirque.

Compétences générales, basées sur la littératie physique :

- Expression et créativité
- Compétences physiques (motricité/ coordination, conscience corporelle, orientation spatiale, force, souplesse)
- Confiance
- Motivation

Ce plan-cadre peut être enrichi par chaque établissement ou centre qui l'offre.

Relève 4

Apprentissage des techniques et disciplines de cirque dans le contexte extrascolaire.

- Formation préparatoire à la formation supérieure en arts du cirque pour devenir artiste de cirque.

Compétences générales, basées sur la littératie physique :

- Expression et créativité
- Compétences physiques (motricité/ coordination, conscience corporelle, orientation spatiale, force, souplesse)
- Confiance

Ce plan-cadre peut être enrichi à chaque établissement ou centre qui l'offre.



Clientèle et heures allouées

Relève 1

- Clientèle de 9 à 11 ans
- Primaire : 4^e, 5^e et 6^e année
- 8 heures et plus par semaine
- Offert sur le temps de classe, le midi ou en fin de journée

Relève 3

- Clientèle de 14 à 17 ans
- 4^e et 5^e secondaire
- 12 heures et plus par semaine
- Offert sur le temps de classe, le midi ou en fin de journée

Relève 2

- Clientèle de 12 à 14 ans
- 1^e, 2^e et 3^e secondaire
- 10 heures et plus par semaine
- Offert sur le temps de classe, le midi ou en fin de journée

Relève 4

- Clientèle postsecondaire de 18 ans et +
- Avoir un DES ou l'équivalent
- 16 heures et plus par semaine
- Offert de jour ou de soir, selon la disponibilité de la clientèle et de l'organisme qui offre le plan-cadre

Les grandes familles de disciplines

- Techniques d'équilibre
- Techniques acrobatiques
- Techniques aériennes
- Jonglerie et manipulation
- Jeu et mouvement artistique

Les contenus des techniques de base

- Acrobatie
- Trampoline
- Jonglerie
- Appui tendu renversé
- Schéma corporel et artistique
- Préparation physique
- Flexibilité
- Jeu expressif et théâtral
- Danse et mouvement

Les techniques et disciplines de cirque

Relève 1

- L'apprenant sera initié à diverses disciplines circassiennes pour explorer et faire son choix de spécialisation.
- Une évaluation est nécessaire lors de l'inscription et les attentes seront établies et adaptées selon les acquis, le potentiel et l'âge de l'apprenant.
- Les activités proposées pourront être faites sous forme d'ateliers, individuellement ou en équipe.

Relève 2

- L'apprenant sera initié à diverses disciplines circassiennes pour explorer et faire son choix de spécialisation.
- Une audition est nécessaire lors de l'inscription et les attentes seront établies et adaptées selon les acquis, le potentiel et l'âge de l'apprenant.
- Les activités proposées pourront être faites sous forme d'ateliers, individuellement ou en équipe.

Relève 3

- L'apprenant doit faire le choix d'une discipline circassienne pour la poursuite dans le programme supérieur.
- Une audition est nécessaire lors de l'inscription et les attentes seront établies et adaptées selon les acquis, le potentiel et l'âge de l'apprenant.
- Les activités proposées pourront être faites sous forme d'ateliers, individuellement ou en équipe.

Relève 4

- L'apprenant sera initié à diverses disciplines circassiennes pour explorer et faire un choix de spécialisation pour la poursuite de son cheminement dans le programme supérieur.



Les compétences

Relève 1 à 4

Compétence 1

Acquérir une formation dans les différentes techniques de base et les disciplines de cirque.

Les composantes permettant de développer cette compétence sont :

- Développer sa motricité globale et ses qualités physiques.
- Exploiter ses qualités physiques dans l'exécution des mouvements.
- Exécuter les mouvements requis et spécifiques à la technique.
- Développer la créativité et le sens artistique.

Compétence 2

Intégrer les acquis dans une présentation artistique circassienne.

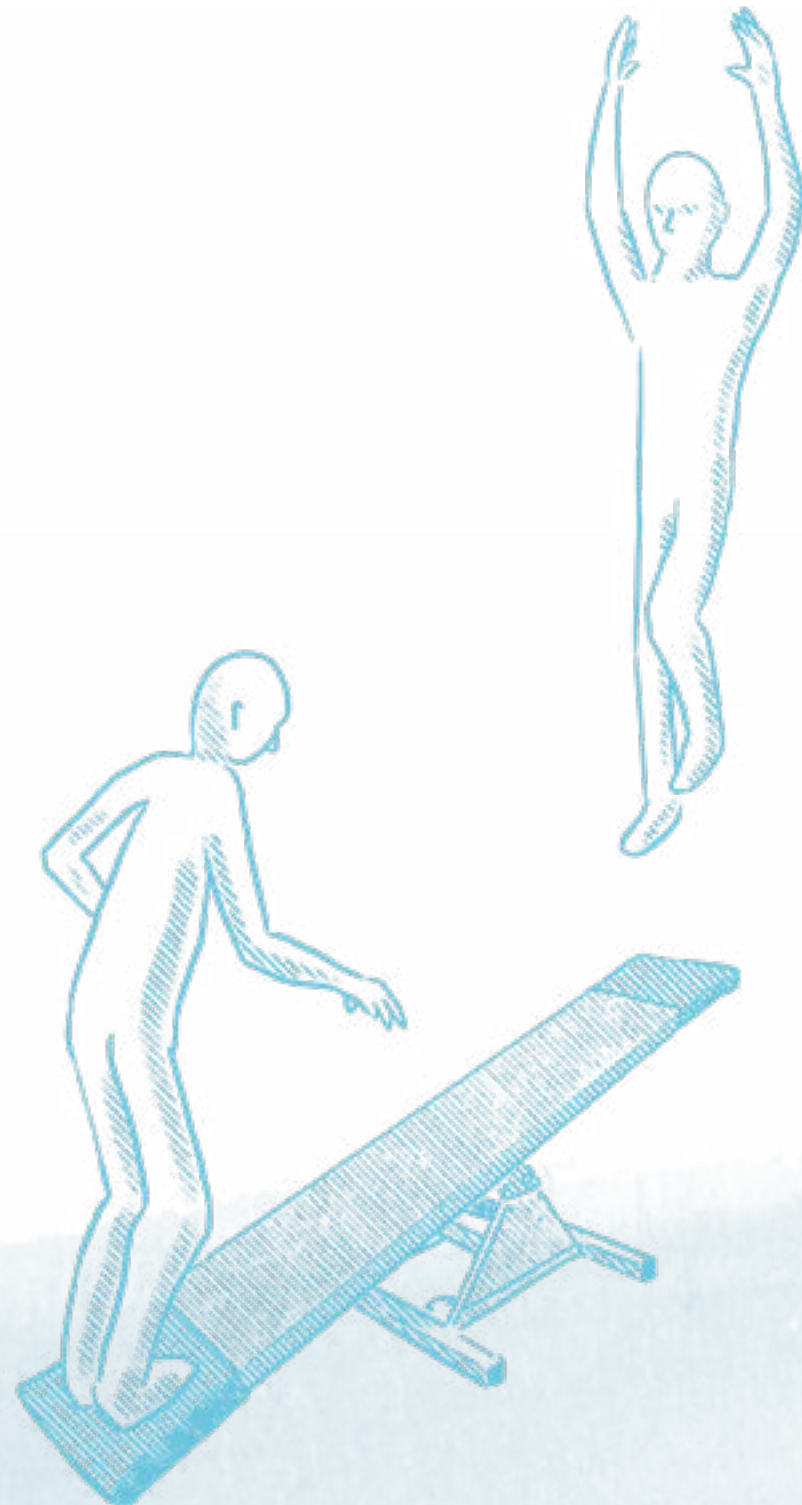
Les composantes permettant de développer cette compétence sont :

- Exploiter des idées en vue d'une création artistique.
- Utiliser le langage technique dans une présentation artistique circassienne.
- S'exprimer et communiquer à travers la discipline circassienne.
- Collaborer et participer à la réalisation d'un projet artistique.
- Ces composantes sont adaptées selon le groupe d'âge, le développement et le niveau des apprenants.

Démarche pédagogique

Relève 1

- Encourager ou alimenter le plaisir du dépassement dans l'apprentissage.
- Favoriser un environnement qui suscite la motivation et l'implication de l'apprenant.
- Favoriser la répétition par un enseignement dirigé, autant dans les mouvements techniques que chorégraphiques ainsi que dans l'élaboration de projets (spectacle).
- Structurer des activités qui vont permettre à chaque apprenant de se développer selon son rythme d'apprentissage.
- Soutenir le développement des apprenants par l'enrichissement de leurs savoirs, savoir-être et savoir-faire.
- Développer la confiance en soi et envers les autres à travers divers défis et réussites.
- Apprendre à connaître et à repousser ses limites par la prise de risques calculés et positifs.
- Introduire des outils pour apprendre à gérer les émotions et les défis à relever autant sur l'aspect personnel que relationnel (collectif et individuel).



Démarche pédagogique

Relève 2 et 3

- Encourager le développement de l'autonomie de l'apprenant, sa motivation et le plaisir du dépassement dans ses apprentissages.
- Favoriser un environnement qui suscite la motivation et l'implication de l'apprenant.
- Favoriser la répétition par un enseignement dirigé et assisté, autant dans les mouvements techniques que chorégraphiques ainsi que dans l'élaboration de projets (spectacle).
- Structurer des activités qui vont permettre à chaque apprenant de se développer selon son rythme d'apprentissage.
- Soutenir le développement des apprenants par l'enrichissement de leurs savoirs, savoir-être et savoir-faire.
- Développer la confiance en soi et envers les autres à travers divers défis et réussites.
- Apprendre à connaître et à repousser ses limites par la prise de risques calculés et positifs.
- Amener l'apprenant à faire des liens, à intégrer différents aspects de ses apprentissages dans une même performance.
- Développer des outils pour apprendre à gérer les émotions et les défis à relever, autant sur l'aspect personnel que relationnel (collectif et individuel).

La pédagogie du cirque tourne autour de concepts reconnus : être bien avec soi, être bien avec les autres, apprendre à apprendre et à entreprendre.





Démarche pédagogique

Relève 4

- Favoriser un environnement qui suscite la motivation et l'implication de l'apprenant.
- Favoriser la répétition par un enseignement dirigé et assisté, autant dans les mouvements techniques que chorégraphiques ainsi que dans l'élaboration de projets (spectacle).
- Structurer des activités qui vont permettre à chaque apprenant de se développer selon son rythme d'apprentissage.
- Développer la confiance en soi et aux autres à travers divers défis et réussites.
- Apprendre à connaître et à repousser ses limites par la prise de risques calculés et positifs.
- Amener l'apprenant à faire des liens, à intégrer différents aspects de ses apprentissages dans une même performance.
- Développer des outils pour apprendre à gérer les émotions et les défis à relever, autant sur l'aspect personnel que relationnel (collectif et individuel).

Profil de l'élève à l'entrée

Relève 1

- Potentiel physique et artistique.
- Capacité à suivre un programme de haute intensité (bonne condition physique).
- Intérêt et motivation.
- Acquis antérieurs de formation en cirque ou dans des disciplines connexes (atouts, mais pas une exigence).

Dans le contexte scolaire, maintien du taux de réussite dans toutes les matières académiques.

Relève 2

- Potentiel physique et artistique.
- Capacité à suivre un programme de haute intensité (bonne condition physique).
- Intérêt et motivation.
- Acquis antérieurs de formation en cirque ou dans des disciplines connexes (atouts, mais pas une exigence).
- Être prêt à s'engager et à répondre aux exigences du plan-cadre.

Dans le contexte scolaire, maintien du taux de réussite dans toutes les matières académiques.

Relève 3

- Acquis et potentiel physique et artistique.
- Capacité à suivre un programme de haute intensité (bonne condition physique).
- Intérêt et motivation.
- Acquis antérieurs de formation en cirque ou des disciplines connexes (atouts, mais pas une exigence).
- Être prêt à s'engager et à répondre aux exigences du plan-cadre.

Dans le contexte scolaire, maintien du taux de réussite dans toutes les matières académiques.

Relève 4

- Acquis et potentiel physique et artistique.
- Capacité à suivre un programme de haute intensité (bonne condition physique).
- Intérêt et motivation.
- Acquis antérieurs de formation en cirque ou en sport connexe.
- Être prêt à s'engager et à répondre aux exigences du plan-cadre.
- Faire preuve d'autonomie.



Profil de l'élève à la sortie

Relève 1

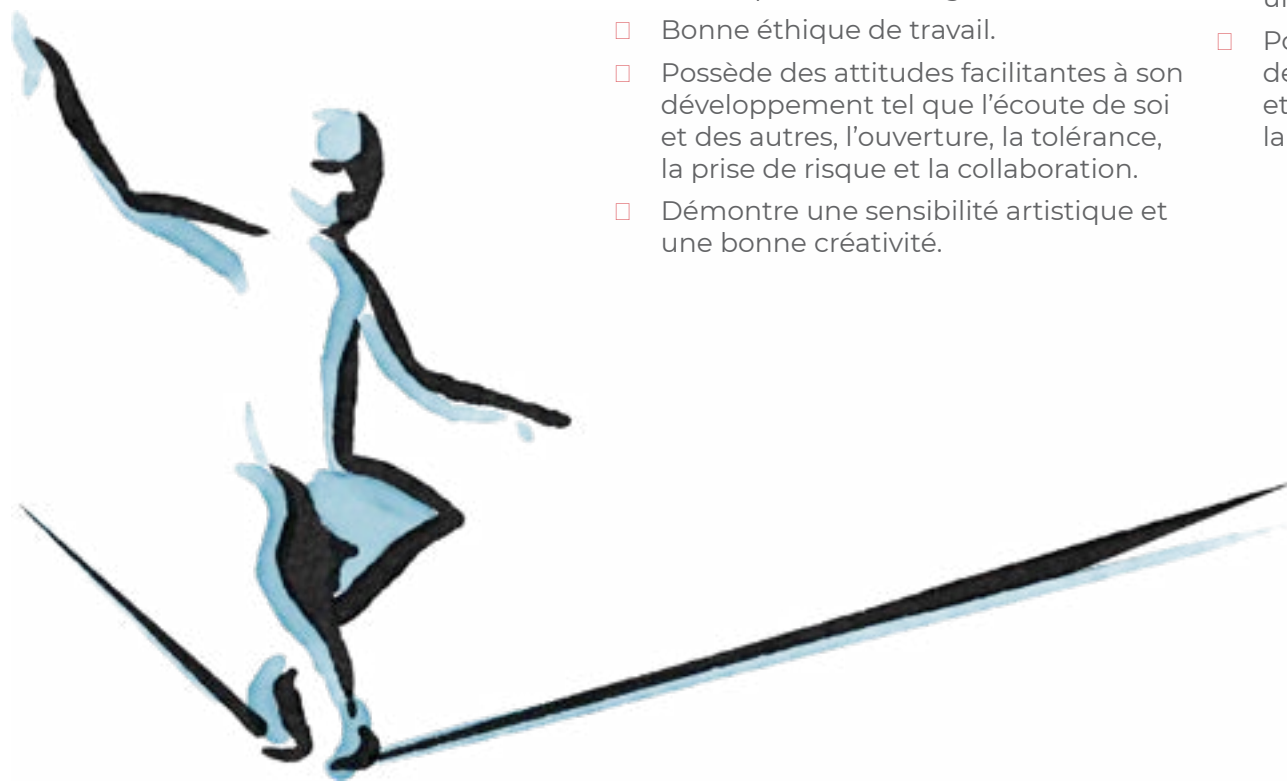
- Préparation adéquate pour poursuivre en Relève 2.
- Motivation et goût de poursuivre ses apprentissages circassiens.
- Apprentissages techniques et artistiques propres à son niveau de développement.
- Actif dans ses apprentissages, initié aux diverses façons de mettre à profit sa créativité et capable de travailler en coopération avec ses pairs.
- Bonne éthique de travail.

Relève 2 et 3

- Préparation adéquate pour poursuivre en Relève 3.
- Motivation et goût de poursuivre ses apprentissages circassiens.
- Apprentissages techniques et artistiques propres à son niveau de développement.
- Actif dans ses apprentissages : met en œuvre sa pensée créatrice, capacité de travailler en coopération avec ses pairs et de s'adapter, capacité de faire preuve d'une certaine autonomie de travail, persévérant, rigoureux.
- Bonne éthique de travail.
- Possède des attitudes facilitantes à son développement tel que l'écoute de soi et des autres, l'ouverture, la tolérance, la prise de risque et la collaboration.
- Démonstre une sensibilité artistique et une bonne créativité.

Relève 4

- Préparation adéquate pour poursuivre dans un programme supérieur dans les arts du cirque.
- Motivation et goût de poursuivre ses apprentissages circassiens.
- Apprentissages techniques et artistiques propres à son niveau de développement.
- Persévérant, actif dans ses apprentissages, capacité d'adaptation, rigoureux, autonome.
- Démonstre une sensibilité artistique et une bonne créativité.
- Possède des attitudes facilitantes à son développement tel que l'écoute de soi et des autres, l'ouverture, la tolérance, la prise de risque et la collaboration.





Progression des apprentissages

Un guide d'apprentissage est produit en support à la planification de l'enseignant. Il est un outil accessible, souple et adaptable qui pourra être modulé selon les besoins des pédagogues et des apprenants. Cet outil se retrouve à l'annexe 2.

Il est conçu pour :

- Évaluer la progression et la qualité d'exécution physique, technique, artistique et motrice.
- Favoriser le développement global selon l'âge et les acquis, en respectant la vitesse d'apprentissage.
- Développer la littératie physique.
- Soutenir l'enseignement et l'évaluation des apprentissages.
- Documenter et faciliter le classement des apprenants.



Évaluation des apprentissages

Voici quelques caractéristiques de l'évaluation des apprentissages :

- Soutien à l'apprentissage.
- Conforme aux encadrements légaux dans un contexte scolaire.
- Divers types d'évaluation : initiale, formative, sommative, rétroaction et auto-évaluation.
- Fait par l'enseignant ou le formateur et aussi en équipe disciplinaire.
- Au scolaire, le plan-cadre et le programme Cirque-études de ce parcours sont soumis aux règles d'évaluation des apprentissages de la Loi sur l'instruction publique, au même titre qu'une autre matière, surtout s'ils sont prévus à l'horaire de classe.
- En parascolaire ou en loisir, l'évaluation consiste plus souvent en un suivi personnalisé, comptabilisé de diverses façons, dans le but de suivre le développement de l'apprenant et de l'en informer.

Diverses options d'évaluation sont utilisées :

- **Évaluation formative** : observations et retour d'information pour correction.
- **Évaluation sommative** : le cirque devient un moyen pour évaluer les compétences développées en respectant les exigences du Ministère de l'Éducation ou de l'école (normes et modalités en évaluation des apprentissages).

L'évaluation peut aussi devenir une source de motivation pour l'élève et celui-ci peut choisir les éléments de l'évaluation, toujours encadré par l'enseignant.

Vous trouverez les grilles de mouvements du parcours performance (annexe 2) qui devraient servir à la progression des apprentissages et, ultimement, comme outils d'évaluation formelle, formative ou sommative. Ces grilles sont fortement recommandées car elles permettent d'uniformiser et de standardiser la progression des apprentissages sans toutefois entraver l'autonomie professionnelle de l'enseignant, qui demeure le seul responsable de l'évaluation et des outils qu'il choisit pour le faire. S'ajoutent à cela des propositions de développement de l'aspect artistique, aussi un guide pour le formateur ou l'enseignant.

The background image shows a group of students in a circus training program. On the left, a young man stands holding a large wooden mallet. In the center, a young woman is performing a handstand on a mat, smiling. On the right, another young woman is seen from the back, also in a handstand position. The setting appears to be an indoor gymnasium or training space with various equipment visible in the background.

Programme de Cirque-études au secondaire



Le ministère de la Culture et des Communications (MCC) ainsi que le ministère de l'Éducation du Québec (MEQ) sont interpellés depuis des années par le réseau scolaire et les écoles de cirque afin de reconnaître un programme de type Cirque-études. Le Québec subventionne deux écoles de formation supérieure de niveau collégial, situation presque unique à l'échelle mondiale pour une province ou un pays. De plus, des écoles comme l'École nationale de cirque et l'École de cirque de Québec offrent des programmes particuliers Cirque-études qui ne sont pas reconnus par le MEQ. Le cirque n'étant pas reconnu parmi les quatre formes d'arts (danse, théâtre, musique ou arts plastiques) ni comme étant un sport, il doit développer son propre programme.

Le MCC et le MEQ souhaitent trouver une solution. Le développement du programme Cirque-études au secondaire devrait être reconnu et être la formation phare. Étant au sommet de la filière de formation en loisir et préparatoire, celle-ci devient la référence afin de guider le cycle des programmes de formation en amont, présentés en avant-propos.

Pour réaliser ce projet, un comité d'experts provenant des plus grandes écoles de cirque a été formé afin de bâtir les contenus adaptés aux besoins et aux réalités du milieu scolaire et aux exigences liées aux règles de reconnaissance de ce type de programme établies par le MEQ.



2.2

Description du programme de Cirque-études au secondaire

Le programme de Cirque-études au secondaire se situe dans les domaines d'apprentissage du développement de la personne et dans celui des arts. Il vise à permettre à l'élève de développer son plein potentiel en ce qui a trait aux volets artistiques et physiques, lui donnant ainsi des compétences en termes d'expression, de créativité et de littératie physique. Le programme Cirque-études au secondaire est une formation préparatoire qui représente un parcours scolaire, donnant à l'élève la possibilité de postuler, dans un programme de formation supérieure de niveau collégial offert par l'École nationale de cirque, l'École de cirque de Québec ou une école supérieure dans un autre pays. Par ailleurs, si l'élève ne poursuit pas ce cheminement, il pourra s'orienter dans un autre champ d'expertise. Il aura bénéficié d'un apprentissage dont il saura tirer les avantages dans son épanouissement comme citoyen et dans sa vie professionnelle.

Volet scolaire

Ce programme s'offre au niveau secondaire. Il s'adresse à des élèves de 12 à 17 ans. Ce programme particulier leur permet de concilier la pratique des arts du cirque en priorisant la réussite scolaire et l'obtention du diplôme d'études secondaires. Dans le cas où l'école offrant le programme Cirque-études secondaire ne pourrait offrir le volet cirque, celle-ci pourra s'associer avec une école spécialisée et reconnue par le MEQ et le MCC.

En s'inscrivant dans ce programme, l'élève doit s'attendre à ce que le rythme exigé pour ses apprentissages soit plus élevé que dans les programmes réguliers car le temps consacré aux matières académiques est moindre. L'élève doit s'engager en faisant preuve de beaucoup d'autonomie et de sérieux dans la réalisation de son projet scolaire.

Toutes les matières obligatoires prévues aux articles 23 et 23.1 du Régime pédagogique de l'éducation préscolaire, de l'enseignement primaire et de l'enseignement secondaire sont inscrites à la grille horaire des élèves-artistes de cirque, de plus, les périodes d'enseignement sont prévues de façon consécutive. Par ailleurs, toutes les disciplines et matières académiques sont enseignées en français, dans le respect du régime pédagogique qui prévaut dans tous les établissements d'enseignement secondaire au Québec.

L'école a prévu des mesures de soutien pédagogique pour répondre aux besoins particuliers et amoindrir les difficultés scolaires passagères de sa clientèle en Cirque-études.

Ces mesures comprennent notamment :

- Une stratégie de gestion des absences
- Des périodes de rattrapage
- Un suivi des résultats
- Des mesures de soutien pour les élèves en difficulté
- Du tutorat

Comme en Sport-études et en Arts-études, les matières académiques, autres que les disciplines circassiennes, peuvent être enseignées en intégration ou en apprentissage modulaire pour certaines ou en projets interdisciplinaires ou collectifs pour d'autres afin de permettre l'ajout des heures allouées au cirque.

Volet cirque

Le volet cirque du programme se déroule majoritairement sur le temps de classe, mais il peut aussi avoir lieu le midi et en fin de journée, selon les aménagements de la grille horaire de l'école et les obligations du régime pédagogique québécois.

Le Cirque-études est un programme préparatoire qui se situe dans les niveaux Relève 2 et 3 (voir Parcours performance)

Le temps alloué au programme Cirque-études est d'un minimum de 15 heures par semaine et peut être enrichi jusqu'à 21 heures. Sur la totalité de l'année scolaire, un minimum de 28 semaines devra être alloué au programme de base (voir les tableaux aux annexes 3). S'ajoute à cela du travail de création et de préparation d'au moins une présentation ou un spectacle. Un maximum de 6 semaines devra être dédié à la création d'un spectacle. Les autres semaines doivent être allouées en complément de formation et à l'enrichissement des repères culturels de l'élève tels que : autres disciplines de cirque, percussion corporelle (gumboots), classe-atelier de mime, préparation psychologique, nutrition, musique, conférences diverses (artiste de cirque, gestion du stress, prévention de blessures, etc.), le tout à la discrétion de chaque établissement.

Pour que l'élève en arts du cirque puisse se développer pleinement dans un contexte intensif tel que le Cirque-études au secondaire, il importe de prendre en compte un certain nombre d'éléments pédagogiques issus des pratiques probantes.

Le plateau d'apprentissage et de performance, un endroit dynamique et sécuritaire

Le plateau est un lieu de pratique dynamique et sécurisant. L'élève s'y sent à l'aise de relever les défis liés à la pratique des techniques de cirque et d'exprimer qui il est. L'aménagement physique des plateaux est fonctionnel, il est adapté aux exigences des cours planifiés et conçus pour favoriser l'apprentissage.

Des situations d'apprentissage d'une complexité graduée et signifiante

La planification des apprentissages doit permettre le développement des techniques de base des disciplines de cirque, le développement des qualités physiques et artistiques, l'exploration d'un large spectre de disciplines circassiennes, l'initiation à une performance sur scène et la découverte de l'éthique de travail nécessaire à ces pratiques.

L'exploration et la prise de risques calculés et sécuritaires sont valorisées. L'élève découvre l'importance de la réalisation de projets artistiques individuels et communs. Il apprend la persévérance, l'engagement et la rigueur. Il développe des attitudes facilitantes à son développement telles que l'écoute de soi et des autres, l'ouverture, la tolérance et la collaboration qu'exige le programme de Cirque-études. Les situations d'apprentissage se complexifient tout au long de son parcours au secondaire.

Le milieu d'apprentissage est complexe puisqu'il ne se limite pas à une simple répétition mécanique de la technique associée à la discipline, mais amène l'élève à faire des liens, à intégrer différents aspects de ses apprentissages dans une même performance. Elle offre aussi la possibilité d'y inclure des composantes artistiques et culturelles. Dans sa progression, l'élève sera en mesure de s'approprier des contenus de savoir-faire disciplinaires adaptés à son niveau de développement psychologique et moteur et des contenus artistiques.



L'enseignant, un guide et un expert

L'enseignant en arts du cirque joue un rôle important, car il doit mettre au cœur de sa pratique la réalisation du plein potentiel artistique et technique de son élève. Il a la responsabilité de l'amener à s'engager dans sa formation de cirque et à adopter les attitudes requises et essentielles pour son développement tout au long de sa formation. L'enseignant agit avec bienveillance dans l'accompagnement et le soutien de son élève en formation, car il a à cœur la réussite de celui-ci et il perçoit l'erreur comme une possibilité de parfaire sa connaissance technique et artistique. Il doit lui enseigner les bonnes pratiques de collaboration pour soutenir le projet artistique qui requiert une performance de groupe et favoriser un sain climat d'apprentissage. Les évaluations sont considérées par l'enseignant comme étant un tremplin pour analyser une tâche afin d'aider son élève à atteindre un niveau d'amélioration souhaité.

Les approches pédagogiques privilégiées pour l'enseignement des arts du cirque, dans le cadre du programme de Cirque-études au secondaire, s'articulent autour de la construction de défis positifs qui prennent en compte le degré de difficultés adapté aux habiletés et intérêts de l'élève, tout en veillant à sa sécurité dans l'exécution.

En tout temps, l'enseignant doit appliquer le processus de prise de décision éthique vis-à-vis l'ensemble de ses fonctions et auprès des élèves qui lui sont confiés. Ce principe se veut un gage de haute qualité pour l'ensemble des formations offertes en arts du cirque.

L'élève au cœur de ses apprentissages

L'élève est le premier responsable de ses apprentissages. Il est soutenu par l'enseignant qui encourage le développement de son autonomie et l'aide à s'engager dans une démarche réflexive. Il devra faire preuve d'ouverture et de persévérance tout au long de son parcours. En responsabilisant l'élève, nous lui donnons les outils nécessaires afin d'exploiter son potentiel technique et artistique qui le mèneront ainsi à se développer comme artiste et citoyen en devenir.



2.3 Contexte pédagogique

L'approche pédagogique

L'approche pédagogique désigne la manière, les méthodes et les stratégies qui sous-tendent l'ensemble des interventions de l'enseignant. Le principal objet de cette approche pédagogique est de soutenir le développement des élèves par l'enrichissement de leurs savoirs, savoir-être et savoir-faire.

Les apprentissages étant variés, il en va de même pour les démarches pédagogiques utilisées. L'approche pédagogique inclusive est privilégiée et consiste à l'égalité dans l'accès aux apprentissages et l'équité dans la réussite des élèves. Les activités proposées pourront être faites sous forme d'ateliers, individuellement ou en équipe.

Le programme propose un cheminement évolutif qui favorise le maintien de la motivation et de l'implication de l'élève. L'enseignement dirigé et la répétition systématique ainsi que l'élaboration de projets plus spécifiques, comme la préparation d'un spectacle devant public, sont aussi utilisés.

L'élève sera soumis à une évaluation formative qui sera révisée régulièrement afin de suivre son développement de façon personnalisée. Il est primordial pour l'enseignant d'amener l'élève à développer son autonomie au travail.

Ces apprentissages sont adaptés au développement physique et psychologique d'un élève âgé entre 12 et 17 ans.

L'évaluation comme aide à l'apprentissage

L'évaluation a comme but premier de soutenir l'apprentissage de l'élève tout au long de son parcours en Cirque-études. C'est ainsi que différents types d'évaluation sont utilisés, selon l'objectif visé.

Les évaluations de ce parcours devront être conformes aux exigences du Programme de formation de l'école québécoise (PFÉQ) quant à leur forme, leur nature et leur séquence. Elles seront clairement énoncées dans le document Normes et modalités d'évaluation des apprentissages en conformité avec les exigences ministérielles.

La rétroaction est constante et permet, entre autres, de réajuster les exigences et de motiver l'élève.

Les différents types d'évaluation utilisés sont :

- **Évaluation initiale :** en début d'année.
- **Évaluation formative :** évaluation formative continue. Par une rétroaction constante, l'enseignant amène l'élève à prendre conscience de ses erreurs, à développer sa capacité à s'autocorriger et à maintenir sa motivation.
- **Évaluation sommative :** évaluation en fin d'étapes en vue de l'élaboration du bulletin tel que prescrit dans le régime pédagogique québécois. La note de passage est de 60% comme pour les autres matières et programmes offerts aux élèves québécois.

Les évaluations sont faites par l'enseignant, mais aussi par le partage de l'expertise de l'équipe pédagogique en situation de présentation.

À la fin de l'année scolaire, il est recommandé de faire une étude de dossier et d'en établir clairement les modalités. Il est suggéré de refuser la poursuite dans le programme de Cirque-études si l'élève obtient des échecs consécutifs dans une même technique de base ou dans une même discipline, ou encore si son comportement est inadéquat, s'il a une blessure importante ou si ses résultats scolaires sont insatisfaisants. Le tout sera précisé dans le document des Normes et modalités en évaluation des apprentissages de chaque établissement scolaire.





2.3 Contexte pédagogique

La planification globale et la progression des apprentissages

La planification et la progression des apprentissages sont étroitement liées au nombre d'heures allouées au programme. L'enseignant en arts du cirque aura à construire ou à aménager sa planification en ce sens, en toute autonomie professionnelle. Le programme a toutefois prévu une planification globale de base qui pourra être aménagée plus personnellement par la suite. Vous trouverez à l'annexe 3 un exemple d'aménagement du temps.

Des grilles de démarche selon la discipline à maîtriser sont suggérées dans ce programme, mais il revient à chaque établissement et à chaque enseignant de les harmoniser selon leur planification annuelle.

Les éléments assurant la qualité du programme

Les outils proposés dans ce programme de Cirque-études sont des éléments essentiels et assurent un encadrement approprié et la garantie de la qualité des apprentissages des élèves. Que ce soit pour les contenus à développer et à enseigner ou pour les stratégies d'enseignement et d'encadrement s'y rattachant, l'établissement scolaire qui souhaite offrir cette formation à ses élèves aura des références et des balises à respecter pour garantir le succès d'un tel projet.

Les outils et diverses grilles proposés sont une référence et un modèle de développement dans la mise en place de ce type de programme. Le comité d'experts de ce programme recommande au comité aviseur de proposer au Ministère de l'Éducation des institutions mandatées qui pourront s'assurer de la qualité du programme mis en place, du soutien de départ et de la supervision du programme de Cirque-études offert.

L'établissement scolaire souhaitant offrir cette formation doit démontrer que son programme Cirque-études secondaire permet d'atteindre le haut niveau en arts du cirque et ce, à partir des éléments suivants :

- Un enseignement de qualité, respectant les obligations légales du régime pédagogique québécois et du PFEQ, y ajoutant les contenus spécifiques du programme de Cirque-études.
- Des aires d'entraînement adéquates, sécuritaires et accessibles.
- Un ratio élèves/enseignant déterminé par l'établissement mandataire selon les règlements de sécurité de la pratique des différentes disciplines circassiennes.
- Au moins un enseignant en permanence lors de l'encadrement de la pratique du cirque ayant une qualification minimale requise, soit une certification d'enseignement en arts du cirque
- La transmission à ses mandataires et au Ministère pour approbation de ses grilles d'évaluation de la pratique circassienne qui respectent le modèle de développement de l'élève inscrit au programme.
- La transmission à l'école, selon les termes du bulletin unique, d'un bilan de l'évolution des performances de l'élève qui tient compte de la grille d'évaluation proposée par l'établissement mandataire.

À l'entrée

Pour être accepté dans le programme, l'élève devra passer une audition. Celle-ci contient diverses épreuves permettant de déterminer les acquis et le potentiel de développement du candidat :

- Des épreuves physiques permettent d'évaluer la tonicité, l'alignement corporel, la coordination motrice, l'orientation spatiale, la concentration, la force, la souplesse et l'aisance dans la réalisation des mouvements.
- Le potentiel artistique sera évalué à l'aide d'exercices permettant de mettre en valeur l'imagination, l'initiative, l'écoute, la présence scénique, le vocabulaire corporel, la capacité de mémorisation des mouvements, la créativité ainsi que la musicalité.

Les élèves qui souhaitent entrer dans la formation du programme de Cirque-études devront avoir l'intérêt et la motivation de cheminer activement dans ce programme. Comme celui-ci est très exigeant, il faut que l'élève ait une bonne capacité physique pour supporter la charge de travail. Ils devront maintenir leur taux de réussite dans toutes les matières scolaires. Les acquis dans un parcours parascolaire ou de loisir, en cirque ou disciplines connexes seront des atouts au moment de l'inscription.

À la sortie

À sa sortie, l'élève aura acquis les compétences conformes aux exigences de la diplomation au secondaire et développé ses compétences artistiques et techniques dans plusieurs disciplines de cirque. La persévérance dont il aura fait preuve lui servira tout au long de sa vie, faisant de lui un citoyen responsable, actif dans ses apprentissages et épanoui dans plusieurs aspects de son développement.

Par cette formation, l'élève aura acquis plusieurs caractéristiques lui permettant de poursuivre dans cette voie artistique. Entre autres, l'élève saura utiliser son imaginaire, sa créativité et sa curiosité, s'intégrer et travailler en équipe, faire preuve de rigueur, d'autonomie, de discipline et d'initiative dans ses apprentissages.

Plus spécifiquement, il aura une bonne préparation en vue de la poursuite de sa formation dans une institution d'enseignement postsecondaire pour répondre aux exigences de la formation supérieure en arts du cirque.



Compétence 1

Acquérir une formation dans les différentes techniques de base et les disciplines de cirque

Composantes

- Développer sa motricité globale et ses qualités physiques.
- Acquérir une formation dans les différentes techniques de base et les disciplines de cirque.
- Exploiter ses qualités physiques dans l'exécution des mouvements.
- Exécuter les mouvements requis et spécifiques à la technique.
- Développer la créativité et le sens artistique.

Critères d'évaluation

- Coordination des actions musculaires spécifiques en accord avec le contenu des disciplines.
- Compréhension mécanique de la composition de chaque mouvement.
- Transfert de leurs connaissances et de leurs habiletés dans chacune des disciplines.
- Capacité de travailler en équipe et de communiquer adéquatement.
- Application des rétroactions.
- Intégration des retours réflexifs sur les apprentissages quotidiens.
- Respect des règles de sécurité.



Compétence 2

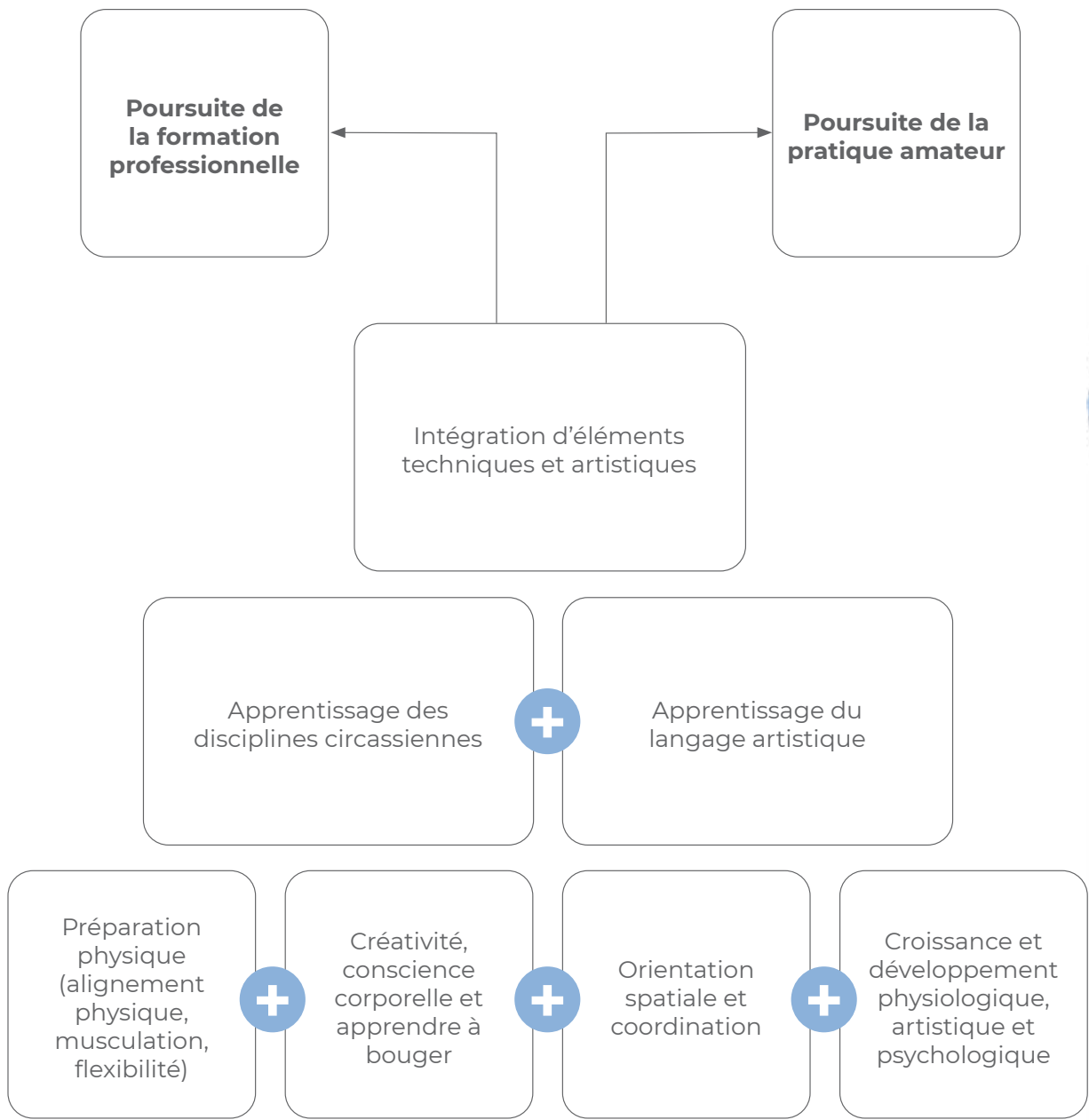
Intégrer les acquis dans une
présentation artistique
circassienne

Composantes

- Exploiter des idées en vue d'une création artistique.
- Utiliser le langage technique dans une présentation artistique circassienne.
- Intégrer les acquis dans une présentation artistique circassienne.
- S'exprimer et communiquer à travers la discipline circassienne.
- Collaborer et participer à la réalisation d'un projet artistique.

Critères d'évaluation

- Capacité d'intégrer les éléments du langage technique et artistique.
- Ouverture et respect des divers processus de création.
- Intégration des retours réflexifs au cours de l'expérience de création.
- Cohérence dans l'interprétation des éléments artistiques choisis.
- Capacité d'écoute et de concentration.
- Utilisation de leur imaginaire, de leur créativité et de leur curiosité.



2.6

Contenu de formation lié aux compétences disciplinaires

L'élève aura à développer son plein potentiel en ce qui a trait aux volets artistiques et physiques lui donnant des compétences en termes d'expression, de créativité et de littératie physique.



1^{re} et 2^e secondaire

L'élève est amené à développer les techniques de base essentielles à la formation circassienne. Il fera la découverte du monde artistique sous différentes formes et débutera son initiation aux différentes familles de disciplines de cirque.

Discipline	Heures	Objectifs	Complément d'information
Acrobatie/ Trampoline	3	<ul style="list-style-type: none"> • Initier aux mouvements de rotation avant, arrière et latérale. • Réussir les contenus des niveaux 1 et 2 (voir annexe 2) 	<ul style="list-style-type: none"> • L'acrobatie a des incidences directes tout au long de l'apprentissage des arts du cirque. Les cours d'acrobatie permettront à l'élève de transférer ses acquis dans toutes les autres disciplines. • L'acrobatie développe l'orientation spatiale, la coordination, la conscience corporelle et le tonus musculaire.
Flexibilité	2	<ul style="list-style-type: none"> • Développer sa capacité d'étirement, son amplitude globale et la flexibilité des différents groupes musculaires et articulaires. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève fera l'apprentissage graduel de la flexibilité en découvrant ses limitations et ses aptitudes physiques.
Préparation physique/ Schéma	3	<ul style="list-style-type: none"> • Développer <ul style="list-style-type: none"> ◊ conscience corporelle ◊ orientation spatiale ◊ coordination ◊ répertoire et contrôle moteur ◊ stabilité ◊ habiletés physiques • Apprendre les aspects de sécurité reliés à la pratique de la musculation. • Développer les patrons moteurs de base de la littératie physique. • Apprendre à développer les réactions appropriées à toute situation de chute. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les cours de préparation physique et de schéma sont nécessaires afin d'augmenter la tolérance à la charge de travail requise dans ce programme. • Ils permettront de prévenir des blessures. • Les acquis de ces cours sont les fondations nécessaires à l'apprentissage de la majorité des mouvements techniques circassiens. • Il est nécessaire d'avoir un niveau minimal de stabilité, de proprioception et d'équilibre afin de pouvoir développer les patrons moteurs de base.

Tableaux des techniques de bases du programme de Cirque-études selon les niveaux scolaires - 1^{re} et 2^e secondaire

Discipline	Heures	Objectifs	Complément d'information
Jonglerie	2	<ul style="list-style-type: none"> • Développer sa vision périphérique. • S'initier à différents accessoires de jonglerie. Développer le maintien du corps et la coordination œil-main. • Réussir le contenu des niveaux 1 et 2 du tableau en annexe. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève apprend à se situer dans l'espace en lien avec des objets qu'il manipule.
Disciplines de cirque	3	<ul style="list-style-type: none"> • Initier dans les quatre familles de disciplines de cirque, soit : techniques de manipulation, techniques aériennes, techniques d'équilibre et techniques acrobatiques (voir tableau en annexe). 	<ul style="list-style-type: none"> • L'exploration de diverses disciplines des quatre familles de cirque est préalable au choix de la spécialité.
Techniques artistiques			
Mouvement	1	<ul style="list-style-type: none"> • Initier à l'expression physique. • Éveiller le sens du mouvement corporel de l'élève. • Utiliser chaque partie du corps dans les différents axes. • Développer sa coordination. • Prendre conscience de l'univers musical. • Apprendre les bases du travail de groupe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le mouvement favorise le développement de la conscience corporelle dans l'espace. • L'accent est mis sur le développement de l'imagination et la créativité dans le mouvement. • L'élève apprend à utiliser chaque partie du corps comme moteur de mouvement, dans différents axes, en statique et en déplacement.
Expression	1	<ul style="list-style-type: none"> • Stimuler l'envie de s'exprimer. • Développer la spontanéité, la confiance, l'estime de soi, l'imagination, la curiosité et la générosité. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève est amené à s'ouvrir aux autres, il apprend à écouter, à faire des choix et à s'affirmer. • À travers les exercices, l'élève est amené à renforcer sa confiance et à définir sa zone de confort.
Total : 15 heures par semaine pendant 26 semaines			

3^e secondaire

L'élève est amené à consolider les acquis, à continuer son développement dans les techniques de base et à poursuivre son initiation dans les disciplines de cirque. C'est à ce moment que seront introduits la technique d'appui tendu renversé (ATR), le jeu théâtral et les cours de danse. À la fin de cette année scolaire, l'élève devra faire un choix de discipline principale en vue de la poursuite de la 4^e année du secondaire. Le temps indiqué ici peut être découpé en sections pour éviter la surcharge aux articulations, surtout en équilibre (ATR*).

Discipline	Heures	Objectifs	Complément d'information
Acrobatie/ Trampoline	3	<ul style="list-style-type: none"> • Consolider l'exécution des mouvements de rotation avant, arrière et latérale ainsi que certains éléments statiques (acrobatie). • Développer la capacité à enchaîner les mouvements. • Réussir les contenus des niveaux 3 (voir annexe 2). 	<ul style="list-style-type: none"> • L'acrobatie a des incidences directes tout au long des apprentissages des arts du cirque. Les cours d'acrobatie permettront à l'élève de transférer ses acquis dans toutes les autres disciplines. • L'acrobatie développe l'orientation spatiale, la coordination, la conscience corporelle, le tonus musculaire. • À ce stade, le développement physique de l'élève peut avoir une incidence sur son rythme d'apprentissage, il est donc important de le considérer.
Flexibilité	2	<ul style="list-style-type: none"> • Développer sa capacité d'étirement, son amplitude globale et la flexibilité des différents groupes musculaires et articulaires. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève apprendra plusieurs façons de travailler le développement de la flexibilité active et passive.
Préparation physique/ Schéma	3	<ul style="list-style-type: none"> • Développer : <ul style="list-style-type: none"> ◊ conscience corporelle ◊ orientation spatiale ◊ coordination ◊ répertoire et contrôle moteur ◊ stabilité ◊ habiletés physiques • Mettre en application les règles de sécurité. • Développer les patrons moteurs de base de la littératie physique des arts du cirque. • Compléter les niveaux 1-2-3 du tableau en annexe. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève sera initié au développement des habiletés physiques nécessitant un niveau d'intensité plus élevé. • Ceci sera fait en respectant le stade de développement morphologique, le niveau de contrôle moteur, de stabilité, de mobilité et de flexibilité. • Les acquis de ces cours sont les fondations nécessaires à l'apprentissage de la majorité des mouvements techniques circassiens.

Tableaux des techniques de bases du programme de Cirque-études selon les niveaux scolaires - 3^e secondaire

Discipline	Heures	Objectifs	Complément d'information
Jonglerie	2	<ul style="list-style-type: none"> • Développer sa capacité d'anticipation sensorielle et d'interaction avec son environnement. • Accroître les techniques de jonglerie. • Développer le rythme et la précision des lancers et attrapés. • Introduire le mouvement du corps dans la pratique de la jonglerie. • Compléter les niveaux 1-2-3 du tableau en annexe. 	<ul style="list-style-type: none"> • La jonglerie est une technique de base essentielle dans l'acquisition des compétences globales circassiennes. • L'élève saura utiliser adéquatement sa vision périphérique.
Appui tendu renversé (ATR)	1	<ul style="list-style-type: none"> • Initier aux techniques de base de l'ATR. • Compléter les niveaux 1-2-3 du tableau en annexe. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'ATR développe une conscience corporelle, élément essentiel dans l'apprentissage de toutes les techniques enseignées dans les arts du cirque.
Disciplines de cirque	3	<ul style="list-style-type: none"> • Poursuivre l'initiation dans les quatre familles de cirque. Techniques : manipulation, aérien, équilibre et acrobatie (voir tableau à l'annexe 4) 	<ul style="list-style-type: none"> • L'exploration de diverses disciplines des quatre familles de cirque est préalable au choix de la spécialité.
Techniques artistiques			
Danse	1	<ul style="list-style-type: none"> • Initier l'élève à différents types de danse. • Comprendre et intégrer physiquement le vocabulaire associé à chaque type de danse. • Développer la coordination globale. • Développer la mémorisation par l'imitation et l'apprentissage de séquences chorégraphiques. • Reconnaître différents univers musicaux et les nuances, les textures et les qualités de mouvement qu'ils proposent. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le mouvement exploité à travers différents types de danse favorise le développement de la conscience corporelle. • À travers les exercices, l'élève sera amené à utiliser l'espace dans différentes orientations et à expérimenter différents rythmes de mouvements. • L'élève est encouragé à utiliser les différents types de danse pour alimenter son imagination et sa créativité dans le mouvement. • L'élève est amené à s'ouvrir et à développer sa curiosité. • L'élève développe son regard critique et trouve les styles de danse qui lui conviennent le plus. • L'élève se confronte à ses forces et à ses faiblesses.

Tableaux des techniques de bases du programme de Cirque-études selon les niveaux scolaires - 3^e secondaire

Discipline	Heures	Objectifs	Complément d'information
Jeu	1	<ul style="list-style-type: none"> • Se familiariser avec le vocabulaire et les notions de jeu (l'espace, l'écoute, le rythme, etc.) • Stimuler l'envie de s'exprimer et de prendre des risques dans un contexte sécuritaire. • Développer la spontanéité, la confiance, l'estime de soi et la générosité. • Développer l'imagination et découvrir progressivement ses qualités créatives et d'interprétation. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève apprivoise ses capacités corporelles comme moyen d'expression et de communication. • Il développe sa créativité, son audace et améliore sa conscience corporelle. • L'élève est amené à s'ouvrir aux autres, à faire des choix et à s'affirmer. • À travers les exercices, il prend confiance et accroît sa zone de confort.
Total : 15 heures par semaine pendant 26 semaines			

4^e et 5^e secondaire

Dès le début de la 4^e année du secondaire, l'élève choisit une discipline où il peut se spécialiser et s'exprimer. Il sera prêt à répondre aux exigences plus spécifiques à la discipline choisie et sera initié à la création d'un enchaînement dans cette discipline en intégrant les compétences acquises antérieurement. À cette étape de son développement sont introduites les techniques de danse classique. De plus, l'élève progressera vers des éléments techniques de base plus avancés.

Discipline	Heures	Objectifs	Complément d'information
Acrobatie/ Trampoline	3	<ul style="list-style-type: none"> • Exécuter avec aisance les mouvements de rotation avant, arrière et latérale. • Enchaîner différentes combinaisons de mouvements plus complexes. • Réussir les contenus des niveaux 4 et 5 du tableau de l'annexe 2. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'acrobatie est une technique de base essentielle dans l'acquisition des compétences globales circassiennes.
Flexibilité	2	<ul style="list-style-type: none"> • Améliorer la capacité d'étirement propre à chaque élève et l'amplitude globale du mouvement. • Développer une flexibilité plus spécifique à la discipline choisie. 	<ul style="list-style-type: none"> • La flexibilité apporte de la fluidité aux mouvements et diminue le risque de blessure. C'est une qualité physique recherchée dans plusieurs disciplines de cirque.
Préparation physique	2	<ul style="list-style-type: none"> • Développer les qualités musculaires. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les activités de musculation aident à maximiser la performance en augmentant l'endurance, la force, la vitesse, la coordination, l'agilité et, par conséquent, la capacité de récupération, en plus de diminuer les risques de blessures.
Jonglerie	1	<ul style="list-style-type: none"> • Améliorer la précision de la manipulation et de la gestuelle. • Développer la technique acquise et la mettre au profit du travail d'équipe de cette discipline. 	<ul style="list-style-type: none"> • La jonglerie est une technique de base qui contribue aux compétences globales circassiennes.
Appui tendu renversé (ATR)	2	<ul style="list-style-type: none"> • Développer l'alignement corporel optimal et le contrôle de l'équilibre en ATR et transposer les acquis sur différents accessoires. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cette discipline contribue à peaufiner le travail déjà amorcé dans les cours de schémas corporels.

Tableaux des techniques de bases du programme de Cirque-études selon les niveaux scolaires - 4^e et 5^e secondaire

Discipline	Heures	Objectifs	Complément d'information
Spécialité de cirque	3	<ul style="list-style-type: none"> • Acquérir des mouvements techniques dans la discipline choisie. • Apprendre à créer un enchaînement en introduisant des éléments techniques et artistiques. 	<ul style="list-style-type: none"> • La discipline choisie en 4e secondaire peut être différente en 5e secondaire. L'élève doit faire ce choix en fonction de ses goûts, ses qualités physiques et ses aptitudes. • À la fin de la 5e année du secondaire, l'élève sera en mesure d'intégrer les acquis dans une présentation artistique circassienne. Cette présentation pourra être utilisée lors des auditions collégiales.
Danse classique	1	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre et appliquer certains principes d'alignement corporel et de posture relatifs à la technique de danse classique. • S'initier au vocabulaire et aux notions de base de la danse classique. • Exercer sa mémoire, son sens du rythme et sa coordination dans cette technique. • S'initier au langage du corps et à ce qu'il exprime. • Développer sa stabilité, la précision au niveau du bas du corps et le rapport au sol. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève devra utiliser ses acquis antérieurs dans l'apprentissage de cette nouvelle technique et faire les transferts nécessaires. • L'élève devra faire preuve d'une bonne conscience de son corps et de l'espace. • L'élève devra utiliser une mémoire corporelle basée sur l'imitation et l'apprentissage des séquences d'exercices et de chorégraphies.
Jeu	1	<ul style="list-style-type: none"> • S'initier à différentes techniques de jeu physique et en expérimenter certaines (action-réaction, conteur-mimeur, mime-objet, etc.) • Stimuler l'envie de s'exprimer et de prendre des risques mesurés. • Intégrer les qualités nécessaires au jeu (la confiance et l'estime de soi, l'écoute, l'aisance, la projection, le travail sur la présence et la générosité). • Utiliser son imagination et développer progressivement son univers créatif. • Prendre conscience de ses faiblesses et trouver des solutions (gestes parasites, problèmes de concentration, auto-censure). 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève utilise les notions de jeu et ses acquis pour aborder les nouvelles techniques de jeu. • L'élève affine et développe ses capacités corporelles comme moyen d'expression, d'auto-analyse, de dépassement de soi. • L'élève fait appel à sa créativité et fait preuve de plus d'audace. Il se confronte à de nouveaux défis et élargit sa zone de confort.
Total : 15 heures par semaine pendant 26 semaines			

Contenu et objectifs des compléments de formation

En plus de la formation de base, du temps devra être alloué à la préparation d'une présentation et d'un spectacle. De plus, un certain nombre d'heures sera consacré à des formations diverses, entre autres, pour développer leurs repères culturels et pour élargir leurs apprentissages circasiens. Selon le calendrier scolaire de chaque établissement, la période consacrée à la préparation d'un spectacle peut varier de trois à six semaines.

Complément de formation	Objectifs	Complément d'information
Ateliers complémentaires	<ul style="list-style-type: none"> • Élargir les apprentissages. • Découvrir des aspects complémentaires à la pratique du cirque. 	<ul style="list-style-type: none"> • Quelques exemples : autres disciplines de cirque, percussion corporelle (gum-boots), classe-atelier de mime, préparation psychologique, nutrition, musique, etc. • Conférences diverses (artiste de cirque, nutrition, gestion du stress, prévention de blessures, etc.)
Enrichissement culturel	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibiliser les élèves aux arts et à la culture. • Développer des repères culturels. 	<ul style="list-style-type: none"> • Analyse d'un spectacle culturel, visite de musée. • Atelier d'histoire des arts. • Rencontres avec des artistes professionnels. • Sorties culturelles. • Etc.
Présentation et spectacle	<ul style="list-style-type: none"> • Participer à une prestation devant public. • Utiliser les apprentissages techniques et artistiques au profit d'une prestation publique. • Assumer les tâches en lien avec cette prestation (échauffement, installation préalable, maquillage, coiffure, costume, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Les performances et les attentes liées à chacun des objectifs sont en évolution tout au long du cursus du secondaire. • Dans une situation de spectacle, l'élève peut être amené à participer à sa création et se mettre au service d'un propos artistique. Il sera également amené à développer ses aptitudes au travail de groupe et son ouverture.



| Encadrement



3.1

Lieux et contextes d'enseignement des arts du cirque

On initie et on forme les jeunes en arts du cirque dans différents lieux et contextes. Dans les écoles primaires et secondaires, on enseigne très souvent le cirque dans le cadre des cours d'éducation physique et à la santé. Des programmes de type concentration sont offerts en cirque dans ces écoles. On offre aussi des cours dans les mêmes écoles dans le cadre des activités parascolaires. L'offre de cirque à l'extérieur des écoles où l'on offre le volet académique est offert sous forme Cirque-études. Il comprend les lieux spécialisés en cirque qu'on appelle les écoles de cirque qui sont de différents formats et de rayonnement local ou international. Ces écoles ont une offre de formation extrascolaire, de différents formats, qui couvre en tout ou en partie des plans-cadres et des cours de différents niveaux dans le cadre du parcours loisir et scolaire, du parcours performance, du parcours pédagogique ou encore du parcours du cirque social. Par ailleurs, certaines écoles de cirque offrent des journées thématiques d'initiation et des camps de cirque en semaine de relâche ou pour une journée pédagogique. Ces écoles de cirque offrent aussi de se déplacer dans les écoles primaires ou secondaires pour offrir les services d'enseignants spécialisés et certifiés sur place plutôt que déplacer les groupes d'enfants. On retrouve également une offre d'activité cirque proposée par les municipalités, ce qu'on appelle le loisir communautaire. Finalement, il y a également des camps d'été généralistes ou spécialisés avec des activités d'initiation ou des cours de cirque de différents niveaux.

Les professionnels spécialisés dans l'enseignement des arts du cirque interviennent afin d'initier et de soutenir les apprentissages des jeunes dans différents contextes. Dans les écoles primaires et secondaires, ce sont souvent les enseignants en éducation physique et à la santé qui initient les jeunes aux arts du cirque. Actuellement, dans les écoles primaires et secondaires, tout autant que les écoles spécialisées, dans le loisir communautaire ou dans les camps, on retrouve des personnes détenant des attestations d'études collégiales en enseignement des arts du cirque de type initiateur, instructeur ou formateur. Ces attestations sont reconnues par le ministère de l'Éducation du Québec. Par ailleurs, les écoles engagent aussi des enseignants ayant des acquis et compétences reconnues par l'institution selon son degré de connaissance et le niveau de connaissance des employeurs. On comprend donc que plusieurs enseignants actifs n'ont pas de reconnaissance professionnelle basée sur un système national de qualification standardisée.

Dans le cadre du projet du développement de la filière de formation loisir et préparatoire en arts du cirque, la mise en place d'un encadrement des compétences des enseignants en arts du cirque sera statuée afin de garantir les compétences attendues. Les apprenants et les organismes ou institutions qui offrent des cours auront une base commune de compréhension des qualifications attendues pour l'enseignement des arts du cirque. Le programme national de certification des enseignants en arts du cirque sera mis en place à partir de 2022 au Québec. Des certifications seront disponibles pour tous les contextes d'enseignements des arts du cirque dans le parcours scolaire et loisir (Instructeur 1 et 2) tout autant que dans le cadre du parcours performance (Formateur 1 et 2). De plus, des spécialités seront également offertes telle que la certification en enseignement de discipline spécialisée ou pour les intervenants en cirque social. Pour les enseignants actifs, un service de reconnaissance des acquis et des compétences sera offert afin d'officialiser leurs compétences et ainsi faire reconnaître leur savoir-faire avec le niveau de certification approprié.

En savoir plus

- [Programme national de certification des enseignants en arts du cirque](#)
- [Programme de reconnaissance des acquis et des compétences des enseignants en arts du cirque](#)

Aménagement des espaces de formation et des équipements circassiens

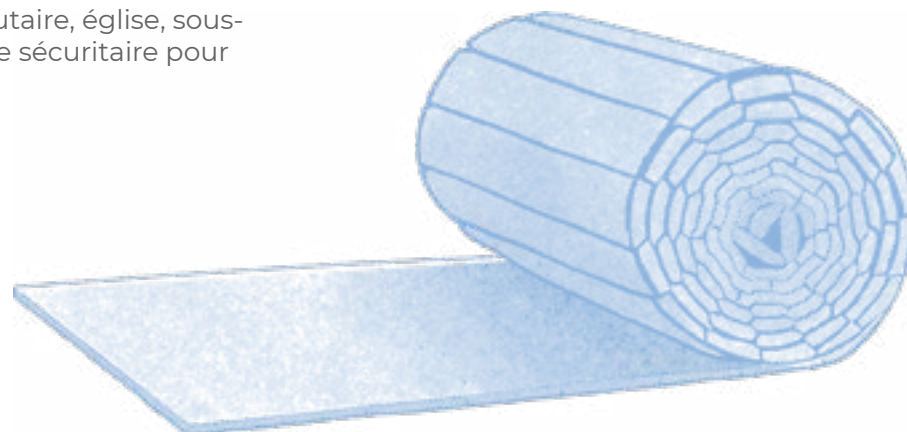
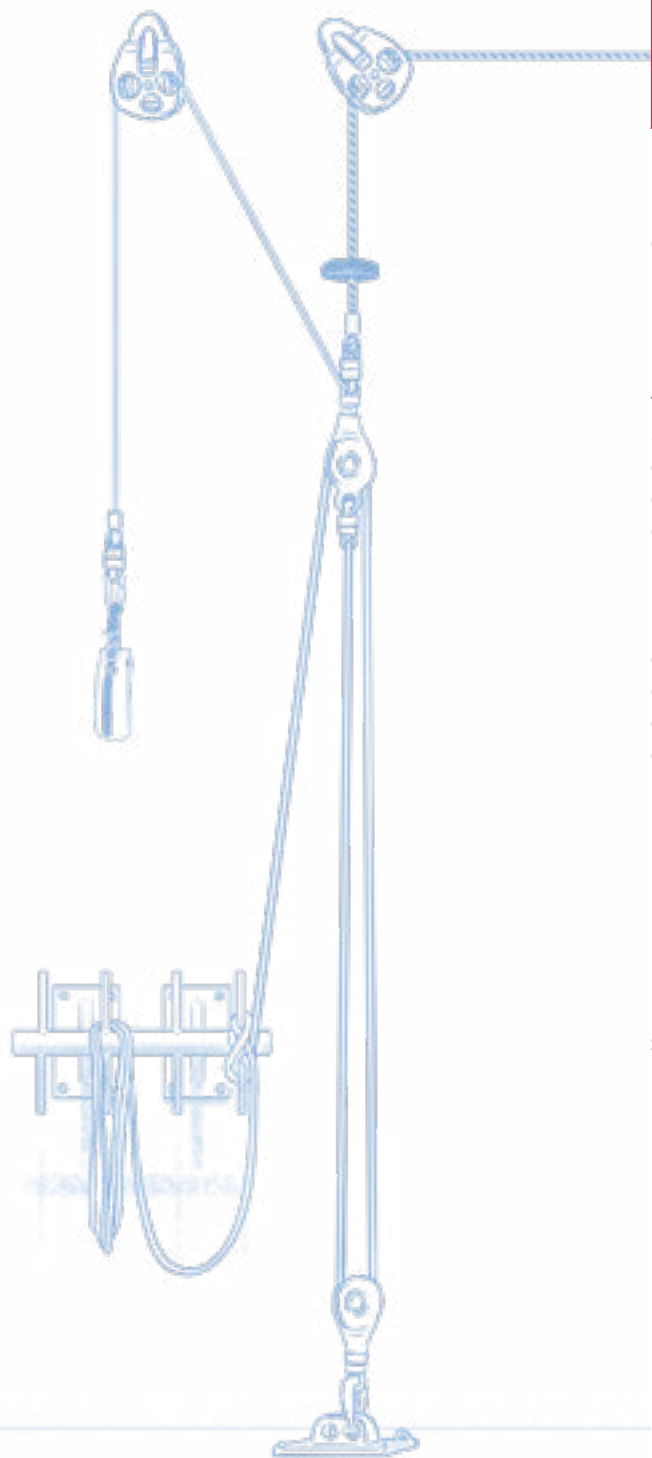
L'aménagement des espaces et des lieux de pratique ainsi que l'achat, la mise en place et l'entretien des équipements circassiens impliquent plusieurs décisions plus ou moins complexes pour les enseignants et les gestionnaires. Dans ce contexte et dans le cadre du projet du développement de la filière de formation loisir et préparatoire en arts du cirque, on a produit un document de référence, le Guide d'aménagement des espaces de formation et des équipements circassiens.

En effet, les enseignants et gestionnaires, les initiateurs et porteurs de projets d'aménagement de lieux spécialisés en cirque se retrouvent devant une multitude de problèmes pratiques et de zones grises qu'elles soient légales ou non. Le guide regroupe des obligations incontournables, des recommandations, des conseils d'utilisation et les règles de l'art à respecter afin de faciliter la réalisation des projets, notamment d'un point de vue technique. Le guide est un outil pour aider à aménager une multitude de lieux (gymnase, chapiteau, espace commercial ou industriel, salle communautaire, église, sous-sol, etc.) en lieu de pratique sécuritaire pour les arts du cirque.

Dans ce contexte, aménager signifie transformer, agencer, disposer, organiser, entretenir ou construire. Un lieu de pratique des arts du cirque est un lieu dans lequel les arts du cirque sont pratiqués ou enseignés. Un lieu peut être dédié entièrement ou en partie à la pratique des arts du cirque. En cas d'utilisation mixte, il faut veiller à intégrer les différentes règles et normes au projet. Le guide contient des références légales, lorsqu'il y en a. Les recommandations, les conseils de base et les règles de l'art à respecter sont ceux utilisés par la majeure partie de la communauté circassienne, tant scolaire que professionnelle.

En savoir plus

- [Guide d'aménagement des espaces de formation et des équipements circassiens](#)

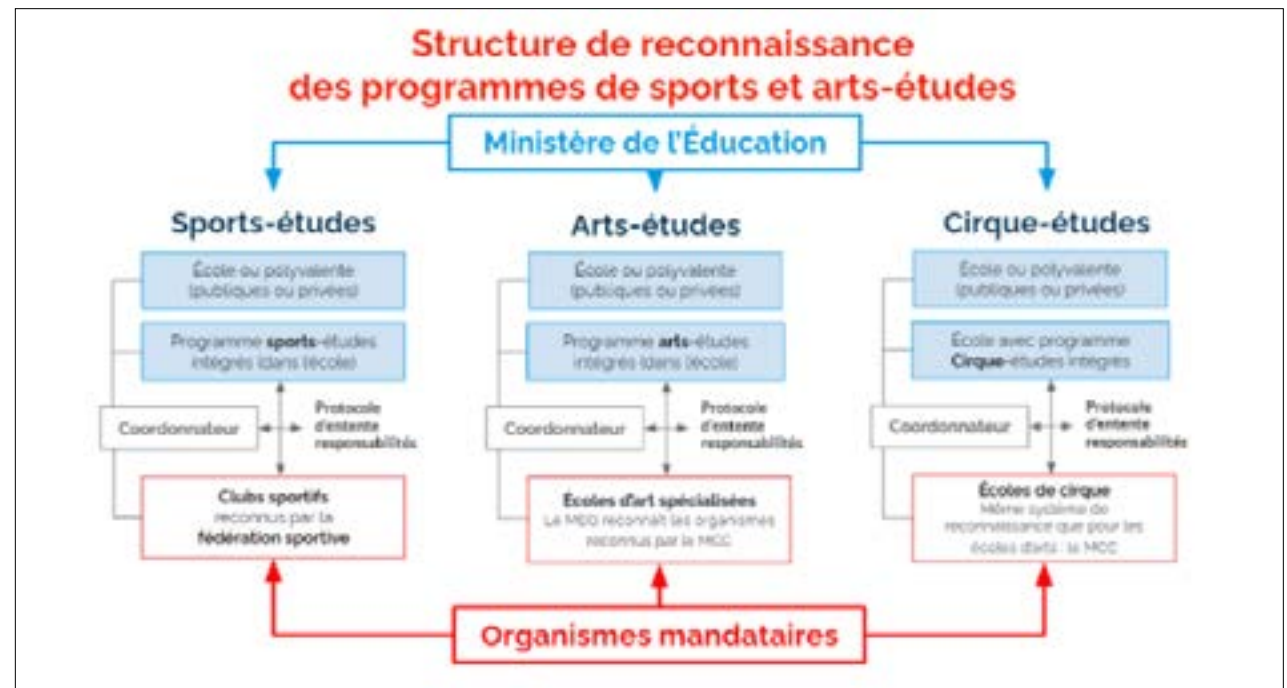


Comme nous l'avons mentionné précédemment, il est primordial de mettre en place des structures de fonctionnement et des bases communes de références pour encadrer et garantir la qualité de l'enseignement en arts du cirque au Québec.

Afin d'offrir une structure adéquate et équivalente à ce qui existe pour l'encadrement du sport et des arts au Québec, le secteur cirque doit se doter d'une structure de reconnaissance des lieux de formation au même titre que les sports et les quatre arts la pratique par le gouvernement et la société civile.

Le concept d'organisme mandataire est celui qui a été mis en place par le ministère de l'Éducation dans la gestion et la supervision des programmes particuliers en Arts-études et en Sports-études. Le cirque est un art qui est enseigné depuis des décennies dans les écoles du Québec. Le cirque est une discipline artistique reconnue par les plus hautes instances du Québec et du Canada. Afin d'assurer sa reconnaissance et son développement, la filière cirque au Québec doit se doter d'une structure formelle de référence et de reconnaissance des bonnes pratiques.

Schéma de structure de reconnaissance des sports et arts-études



Désigner des organismes mandataires

Comme nous avons pu le voir dans le cadre du développement de la filière de formation en loisir et préparatoire, nous avons mis en place un chantier pour assurer un enseignement de qualité et sécuritaire. Ainsi, des experts en pédagogie des grandes écoles de cirque du Québec ont réalisé trois projets structurants afin de créer des bases communes et des références pour évaluer la qualité de l'enseignement, la progression et le contexte d'apprentissage des apprenants :

- Les plans-cadres de programmes de formation
- La certification des enseignants en arts du cirque
- Le guide d'aménagement des espaces et de gestion des équipements circassiens

Pour assurer le contrôle et la qualité de gestion de ces trois sphères de l'apprentissage et de l'encadrement, le secteur de la formation en cirque doit pouvoir compter sur une instance dont l'expertise est reconnue. Il faut donc que cette structure administrative du réseau de l'enseignement du cirque au Québec (association ou fédération), soit reconnue par le gouvernement. Cette structure associative pourra, avec les instances gouvernementales (ministères de l'Éducation et de la Culture), désigner grâce à un cahier de charge un ou des organismes mandataires qui s'assureront d'être les gardiens de l'expertise et qui pourront produire une reddition de compte.

Rôles d'un organisme mandataire

- Encadrer, superviser et évaluer la conformité des contenus enseignés dans les des plans-cadres de formation.
- S'assurer de la conformité de la certification des enseignants et l'actualisation de leurs compétences grâce à un programme de formation continue.
- À venir : assurer l'offre de services techniques en mettant en place des systèmes de conformité (certification des lieux d'enseignement en cirque).

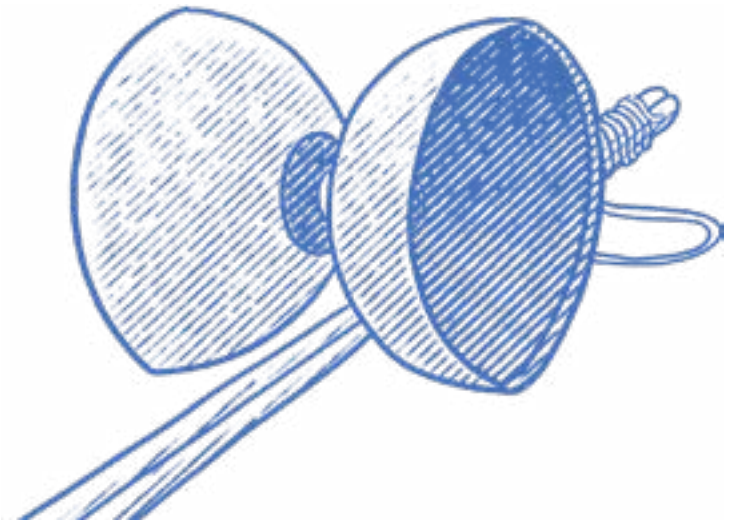
Pour ces trois sphères de l'enseignement, le ou les organismes mandataires devront mettre en place des services afin d'évaluer la qualité des programmes de formation offerts dans les écoles, garantir l'accès à des experts de contenu en enseignement et en sécurité pour les certifications ainsi qu'offrir aux enseignants des formations initiales, des formations manquantes et un programme de formation continue.

Organismes mandataires affiliés

Des écoles ayant une affiliation avec un organisme mandataire reconnu pourraient offrir une portion des services compte tenu de ressources limitées sur le territoire. Cette structure viendra renforcer le concept de distribution et la disponibilité d'expertise dans toutes les régions du Québec. Deux contextes en exemple :

Un enseignant formateur certifié en cirque pourra offrir le niveau de formation Relève 1 dans une école avec le concours d'un organisme mandataire ayant toutes les ressources pour l'évaluation complète des élèves.

Un expert de contenu pour la certification pourra offrir une portion de l'accompagnement du service de certification des enseignants dans le contexte de formation ou de reconnaissance des acquis et des compétences.

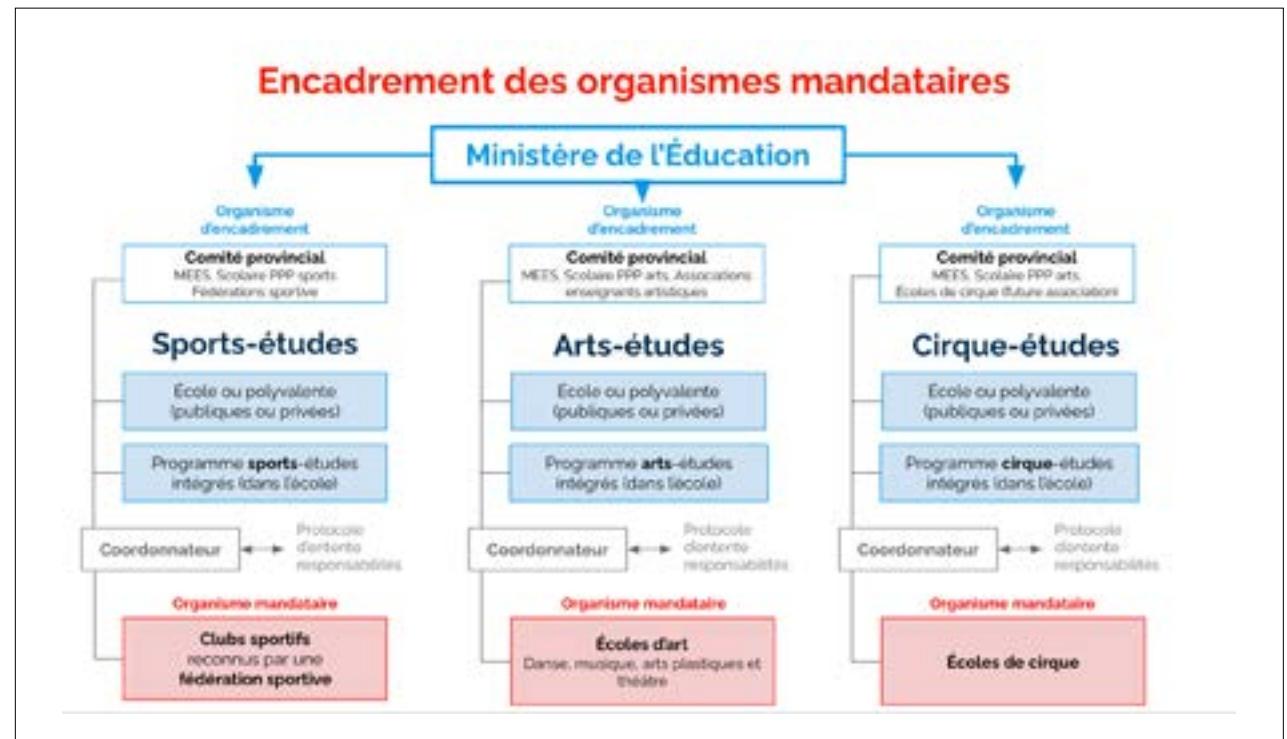


Comité provincial en Cirque-études (et formation préparatoire)

L'organisme mandataire devra répondre de la qualité et du développement de l'expertise qu'il offre et doit mettre en place un système de contrôle et de reddition de compte. Au même titre que dans les Sports-études et Arts-études au Ministère de l'Éducation, des comités aviseurs sont responsables de valider les orientations des organismes mandataires qui offrent des programmes aux élèves dans le système de l'éducation et dans les écoles

spécialisées. La mise en place d'un comité d'experts d'encadrement, le comité provincial en cirque, représentatif du secteur de la formation en cirque et avec représentants des instances gouvernementales, serait le gardien de la qualité du travail ou des organismes mandataires.

Le comité provincial en Cirque-études devrait être composé du même groupe d'experts désigné pour le comité de vigilance de la certification des enseignants et de la reconnaissance des acquis et des compétences.





Conclusion



4.0

Conclusion

Après avoir constaté les grands besoins et les intérêts des élèves et des enseignants en arts du cirque au Québec, la mission que nous nous sommes donnée dans le cadre de ces travaux a livré ses fruits : des plans-cadres de formation en cirque pour structurer une filière en loisir, au scolaire et pour le préparatoire à la formation supérieure.

Ces plans-cadres seront très utiles au personnel enseignant en cirque, leur fournissant un cadre et des outils pertinents pour toutes leurs interventions de formation et ce, de l'enfance à la fin de l'adolescence ainsi que pour des jeunes adultes. Que ce soit au scolaire, au loisir ou au préparatoire, les plans-cadres sont des outils de développement et d'intervention qui rendent la formation en arts du cirque riche, structurée, harmonisée et accessible aux professionnels de l'enseignement sur tout le territoire québécois. Afin de garantir un enseignement de qualité et sécuritaire, comme nous l'avons vu, les plans-cadres sont accompagnés d'autres outils structurants, soit la certification du personnel enseignant et le guide d'aménagement des espaces de formation.

Il reste à mettre en place une structure de vigie et de reconnaissance de la qualité, un ou des organismes mandataires qui tiendront le rôle de supervision et d'encadrement de l'utilisation de tous ces outils et qui pourront aussi veiller à l'actualisation des plans-cadres au fil du temps et de l'usage adéquat de ceux-ci. Un grand pas est fait pour développer cette filière de formation en cirque qui prendra tout son sens par les bienfaits qu'elle apportera aux jeunes qui pourront en bénéficier partout sur le territoire québécois.



| Annexes



L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Trampoline			
PROGRAMME DE PRATIQUE AMATEURE - Scolaire et loisir			
	Débutant	Intermédiaire	Avancé
1	<ul style="list-style-type: none"> Saut droit Saut d'arrêt 	<ul style="list-style-type: none"> Saut carpé-écart Saut carpé 	<ul style="list-style-type: none"> Assis, assis Vrille assis Assis, vrille assis
2	<ul style="list-style-type: none"> Assis, debout (Enchaînements) 	<ul style="list-style-type: none"> Saut avec vrille avec différentes actions des bras 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 tour ventre Ventre 1/2 tour debout
3	<ul style="list-style-type: none"> Saut étoile Saut groupé 	<ul style="list-style-type: none"> Assis, 4 pattes, debout Assis, 4 pattes, ventre 	<ul style="list-style-type: none"> Dos, debout Dos 1/2 tour debout 1/2 tour dos, debout
4	<ul style="list-style-type: none"> Saut 1/4 tour Saut 1/2 tour 	<ul style="list-style-type: none"> Assis, 1/2 tour assis 1/2 tous assis, 1/2 tour assis, vrille debout 	<ul style="list-style-type: none"> Enchaînement Dos, debout, dos, dos, debout, dos,dos,dos, debout
5	<ul style="list-style-type: none"> Assis, 1/2 tour debout 1/2 tour assis, debout 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 tour 4 pattes, debout Combinaisons de mouvements 4 pattes 	<ul style="list-style-type: none"> Table tournante

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Trampoline			
PROGRAMME DE PRATIQUE AMATEURE - Scolaire et loisir			
	Débutant	Intermédiaire	Avancé
6	<ul style="list-style-type: none"> • Vrille au sol • Vrille au trampoline 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 pattes, ventre enchaînés • 1/2 table tournante 	<ul style="list-style-type: none"> • Ventre, 1/2 tour dos, 1/2 ventre
7	<ul style="list-style-type: none"> • 4 pattes au sol • Rebonds 4 pattes 	<ul style="list-style-type: none"> • Assis, ventre, debout • Assis, ventre, assis 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 tour ventre, 1/2 ventre
8	<ul style="list-style-type: none"> • Position ventre • Partir à l'arrêt de la position 4 pattes, petit rebond ventre 	<ul style="list-style-type: none"> • Ventre, debout • Ventre, assis, 1/2 tour debout 	<ul style="list-style-type: none"> • Assis, 1/2 tour dos, 1/2 tour debout
9	<ul style="list-style-type: none"> • Assis, 4 pattes 	<ul style="list-style-type: none"> • Position dos à l'arrêt • Partir à l'arrêt sur le dos, mini-rebonds 	<ul style="list-style-type: none"> • Rebonds dos • Dos, ventre, dos
10	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaînement de plusieurs mouvements avec différentes catégories 	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaînement de plusieurs mouvements avec différentes catégories 	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaînement de plusieurs mouvements avec différentes catégories

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Trampoline						
	PROGRAMME PRÉPARATOIRE - Performance					SUPÉRIEUR
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Enrichi
1	<ul style="list-style-type: none"> • Vrille dos • Vrille dos, vrille dos 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto arrière groupé 	<ul style="list-style-type: none"> • Sato arrière groupé, saut droit, salto arrière carpé 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto arrière groupé, carpé et tendu avec un saut droit entre chaque salto 	<ul style="list-style-type: none"> • 3/4 salto arrière tendu • 3/4 salto arrière tendu 1/2 tour dos 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto arrière double vrille
2	<ul style="list-style-type: none"> • Vrille ventre • Dos, vrille ventre 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto arrière groupé, assis, debout, salto arrière groupé 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto arrière tendu 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto arrière groupé réception plat dos (sur le tapis de parade) 	<ul style="list-style-type: none"> • Plongeon, ball out carpé • Plongeon, barani ball out groupé 	<ul style="list-style-type: none"> • Rudy ball out
3	<ul style="list-style-type: none"> • 4 pattes, salto avant groupé • Salto avant groupé 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto arrière carpé 	<ul style="list-style-type: none"> • Barani carpé • Barani groupé 	<ul style="list-style-type: none"> • Barani tendu 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto avant réception ventre • Salto avant 1/2 tour dos 	<ul style="list-style-type: none"> • Double arrière groupé
4	<ul style="list-style-type: none"> • Dos, pullover 	<ul style="list-style-type: none"> • Plongeon, ventre • Plongeon, 1/2 tour debout 	<ul style="list-style-type: none"> • Plongeon, vrille debout, plongeon • Plongeon plat dos 	<ul style="list-style-type: none"> • Plongeon, ball out groupé 	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner salto arrière et salto avant 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 3/4 avant
5	<ul style="list-style-type: none"> • 4 pattes, plongeon 	<ul style="list-style-type: none"> • Plongeon, vrille dos • Plongeon, dos, pullover 	<ul style="list-style-type: none"> • Vrille dos, pullover 1/2 tour dos 	<ul style="list-style-type: none"> • 3/4 salto arrière groupé 	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner deux saltos avant 	<ul style="list-style-type: none"> • Cody groupé

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Trampoline						
	PROGRAMME PRÉPARATOIRE - Performance					SUPÉRIEUR
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Enrichi
6	<ul style="list-style-type: none"> • Salto avant carpé 	<ul style="list-style-type: none"> • Plongeon, debout, plongeon • Plongeon, ventre, debout 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto avant tendu 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto arrière groupé, barani carpé 	<ul style="list-style-type: none"> • Barani ventre tendu • Plongeon vrille • 1/2 tour plongeon 	<ul style="list-style-type: none"> • Double arrière carpé
7	<ul style="list-style-type: none"> • Plongeon, debout • Plongeon, 1/2 tour debout 	<ul style="list-style-type: none"> • Plongeon, vrille debout • Plongeon, 1 1/2 vrille debout 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto arrière groupé ou carpé, saut avec vrille, salto arrière groupé ou carpé 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto arrière, dos, pullover • 1/2 dos 	<ul style="list-style-type: none"> • Plongeon, plongeon plat dos 	<ul style="list-style-type: none"> • Barani out capré
8	<ul style="list-style-type: none"> • Salto avant groupé, saut droit, salto avant carpé 	<ul style="list-style-type: none"> • Dos, pullover, dos, pullover 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto avant groupé, saut carpé, salto avant carpé 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto arrière dos, pullover 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto avant vrille Rudy 	<ul style="list-style-type: none"> • Double arrière carpé
9	<ul style="list-style-type: none"> • Dos, 1/2 tour dos 	<ul style="list-style-type: none"> • Dos, pullover ventre • Dos, pullover 1/2 tour dos 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto arrière groupé, plongeon plat dos (sur tapis de parade) 	<ul style="list-style-type: none"> • Plongeon, vrille ventre • Plongeon, vrille et demi dos 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto arrière vrille 	<ul style="list-style-type: none"> • Barani out groupé
10	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaînement de plusieurs mouvements avec différentes catégories 	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaînement de plusieurs mouvements avec différentes catégories 	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaînement de plusieurs mouvements avec différentes catégories 	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaînement de plusieurs mouvements avec différentes catégories 	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaînement de plusieurs mouvements avec différentes catégories 	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaînement de plusieurs mouvements avec différentes catégories

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Acrobatie au sol

PROGRAMME DE PRATIQUE AMATEURE - Scolaire et loisir

	Débutant	Intermédiaire	Avancé	
1	<ul style="list-style-type: none"> Rouleaux en tonneaux (saucisse) 	<ul style="list-style-type: none"> Pompe, tempo avec avec le bassin, position groupée, écart ou carpée 	<ul style="list-style-type: none"> Trois roues latérales enchaînées 	<ul style="list-style-type: none"> Roulade arrière carpée Roulade avant (combinaisons carpé / écart)
2	<ul style="list-style-type: none"> Position gainage Position cambrée (banane) 	<ul style="list-style-type: none"> Gambader et chassé, demi-tour, chassé / saut d'appel 	<ul style="list-style-type: none"> Roues variées 	<ul style="list-style-type: none"> Descente en pont vers l'avant et vers l'arrière
3	<ul style="list-style-type: none"> Position "pompe" Position dorsale Assis, tourner en position pompe, tourner en position assise 	<ul style="list-style-type: none"> Chandelle avec positions variées 	<ul style="list-style-type: none"> Coin spin (Tourbillon?) (Déplacement vers l'arrière: main-main pied-pied Vague sur genoux 	<ul style="list-style-type: none"> Dos, debout Dos 1/2 tour debout 1/2 tour dos, debout
4	<ul style="list-style-type: none"> Partir debout en position carpée, marcher en chenille jusqu'à la position pompe, marcher avec les pieds Marcher en ours (avant et arrière) 	<ul style="list-style-type: none"> Pont 	<ul style="list-style-type: none"> ATR roulade avant 	<ul style="list-style-type: none"> Saut de mains sur un rond Départ de saut de mains, réception plat dos sur un matelas
5	<ul style="list-style-type: none"> Berceaux groupés en tenant les tibias et revenir debout 	<ul style="list-style-type: none"> Roulade arrière avec des progressions 	<ul style="list-style-type: none"> Roulade arrière à position pompe, tempo carpé (pieds reviennent vers les mains) 	<ul style="list-style-type: none"> Départ petit bonhomme, valdez

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Acrobatie au sol

PROGRAMME DE PRATIQUE AMATEURE - Scolaire et loisir

	Débutant	Intermédiaire	Avancé	
6	<ul style="list-style-type: none"> Lapin Petit bonhomme bras aux oreilles, transférer le pieds sur les mains et lever les pieds 	<ul style="list-style-type: none"> Demi-équilibre carpée avec les jambes sur un bloc, trépied, roulade 	<ul style="list-style-type: none"> Pont aiguille Progressions renversement avant et arrière ex.: pont avec pieds surélevés 	<ul style="list-style-type: none"> Enchaînement fluide de 3 ou 4 mouvements
7	<ul style="list-style-type: none"> Sauts avec variantes et réceptions Étoile, groupé, demi-tour, etc. Travailler les réceptions 	<ul style="list-style-type: none"> ATR, tomber sur le dos (position gainée) dans une fosse ATR au mur 	<ul style="list-style-type: none"> Petit plongeon Plongeon 	<ul style="list-style-type: none"> Progression d'un papillon et baril
8	<ul style="list-style-type: none"> Rouler de côté en cercle en position papillon ou en position carpée 	<ul style="list-style-type: none"> Berceau groupé, bras devant ou bras aux oreilles ou mains pour roulade arrière, retour debout enchaîné avec saut d'appel 	<ul style="list-style-type: none"> Progressions de courbette et de rondade 	<ul style="list-style-type: none"> Départ genoux, roue en chandelle, retour genoux
9	<ul style="list-style-type: none"> Déplacement latéral mains-main, pieds-pieds et/ou roue en rond au sol (éducatif roue latérale) 	<ul style="list-style-type: none"> Roue latérale 	<ul style="list-style-type: none"> ATR tac tac et roue repoussée 	<ul style="list-style-type: none"> Roue sautée (éducatif de roue sans mains)
10	<ul style="list-style-type: none"> Roulade de côté en petite boule. Roulade épaule avant Roulade avant groupée 	<ul style="list-style-type: none"> Saut de baril (Saut d'une jambe en pivot dans les airs) 	<ul style="list-style-type: none"> Roulade avant, trépied carpé, roulade 	<ul style="list-style-type: none"> Éducatifs de flic fac

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Acrobatie au sol						
	PROGRAMME PRÉPARATOIRE - Performance					SUPÉRIEUR
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Enrichi
1	• Roues enchaînées (droite et gauche)	• Flic flac	• Roue sans mains	• Salto arrière partir à l'arrêt	• Saut de mains sans mains ou roue arabe	• Enrichi
2	• Saut d'appel plongeon	• Saut de mains (Réception jambes décalées ou ensemble)	• Rondade, flic flac	• Makac	• Roue, trois menichellis	• Papillon vrille
3	• Menichelli (flic avec jambes décalées)	• Saut de tête ou saut de nuque	• Salto avant	• Salto costal	• Rondade, flic flac, salto arrière	• Demi-flic réception nuque, retour debout
4	• Renversement avant Renversement arrière	• Roue, menichelli	• Papillon	• Roue, salto tendu jambes décalées	• 3 flic flacs enchaînés	• Roue hélicoptère
5	• Rondade	• Roulade arrière montée à l'équilibre (Struli)	• Saut de main jambes décalées, roue menichelli	• Roue, onodi (roue 1/2 saut de mains ac) ou roue, salto avant	• Roue salto costal	• -

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Acrobatie au sol						
	PROGRAMME PRÉPARATOIRE - Performance					SUPÉRIEUR
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Enrichi
6	<ul style="list-style-type: none"> 5 mouvements sans envolées 	<ul style="list-style-type: none"> 5 roues différentes 	<ul style="list-style-type: none"> 3 mouvements sans envol et deux mouvements avec envolées 	<ul style="list-style-type: none"> 5 mouvements: 3 envols dont 1 sans les mains 	<ul style="list-style-type: none"> 5 mouvements au choix 	<ul style="list-style-type: none"> -
7	<ul style="list-style-type: none"> Dans chacun des niveaux, l'apprenant devrait explorer des mouvements de recherche acrobatique 					<ul style="list-style-type: none"> -

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Main à main				
PROGRAMME DE PRATIQUE AMATEURE - Scolaire et loisir				
	Débutant	Intermédiaire	Avancé	
1	<ul style="list-style-type: none"> Demi squat dos à dos 	<ul style="list-style-type: none"> Dos à dos Déplacements en demi squat 	<ul style="list-style-type: none"> Balanoire à trois (2 versions) 	<ul style="list-style-type: none"> Départ balançoire à trois, exercice "ball out" enchaîné avec une roue latérale
2	<ul style="list-style-type: none"> Position brouette Boîte 1 Position pompe au-dessus du porteur couché sur le dos 	<ul style="list-style-type: none"> Boîte 2 Voltigeur en position pompe sur les genoux du porteur allongé sur le sol 	<ul style="list-style-type: none"> Boîte 3 De rectangle à carré 	<ul style="list-style-type: none"> Roulade à 2 en "chenille"
3	<ul style="list-style-type: none"> Assis devant son partenaire, marcher en appuyant ses mains sur les pieds de son partenaire 	<ul style="list-style-type: none"> Gâteau crabe 	<ul style="list-style-type: none"> Assis sur les pieds du porteur couché sur le dos au sol de face ou de dos 	<ul style="list-style-type: none"> Couché sur le dos sur les pieds sur pieds du porteur couché sur le dos, basculer en renversement arrière
4	<ul style="list-style-type: none"> Porteur derrière son partenaire, tenir la taille du voltigeur, le voltigeur tient les poignets du porteur, faire sauter le voltigeur ou face à face 	<ul style="list-style-type: none"> Saute-mouton sur porteur à 4 pattes ou en position sumo-carpé 	<ul style="list-style-type: none"> Saute-mouton sur les pieds du porteur couché sur le dos, jambes à la verticale 	<ul style="list-style-type: none"> Rouleau costal sur le dos d'un porteur à quatre pattes ou en position sumo carpé
5	<ul style="list-style-type: none"> Omoïdes du voltigeur appuyés sur les pieds d'un porteur allongé au sol pieds vers le haut 	<ul style="list-style-type: none"> Contrepoids en position "V" demi squat 	<ul style="list-style-type: none"> Y et Titanic avec le porteur assis sur ses genoux ou sur un bloc 	<ul style="list-style-type: none"> Y et titanic Crochet

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Main à main				
PROGRAMME DE PRATIQUE AMATEURE - Scolaire et loisir				
	Débutant	Intermédiaire	Avancé	
6	<ul style="list-style-type: none"> Assis devant son partenaire, marcher en appuyant ses mains sur les pieds de son partenaire 	<ul style="list-style-type: none"> Chenille Assis en position écart demi tour en positions superposées 	<ul style="list-style-type: none"> Face à face en appui sur le bassin et sur les mains, appuyer les pieds l'un contre l'autre et décoller le bassin du sol 	<ul style="list-style-type: none"> Debout côte à côte, une personne tient avec ses mains les jambes de son partenaire, se déplacer en sautant
7	<ul style="list-style-type: none"> Quatre pattes ou debout sur deux personnes à quatre pattes 	<ul style="list-style-type: none"> Quatre pattes ou debout sur deux personnes en sumo-carpé 	<ul style="list-style-type: none"> Avion sur porteur en tenant les mains et sans tenir les mains Fleur 	<ul style="list-style-type: none"> Éventail (Arc-en-ciel) Voltigeur debout en cavalier sur les jambes du porteur en sumo
8	<ul style="list-style-type: none"> Création de pyramides en modifiant les formes, les points d'appuis et en ajoutant des personnages L'objectif est d'être créatif dans les propositions 			

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Main à main				
	PROGRAMME PRÉPARATOIRE - Performance			SUPÉRIEUR
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Enrichi
1	· Épaules / mains	· Épaules/pieds	· Nuque à nuque	· Grand équilibre Petit équilibre sur un bras
2	· Pieds / mains avec le porteur couché sur le dos	· Équilibre bras pliés du porteur couché au sol	· Petit équilibre sur le porteur debout	· Équilibre sur un bras
3	· Roue latérale à deux	· Tenir le voltigeur par la taille, tourner en "moulin"	· Planche dorsale sur le porteur debout	· Grand équilibre montée directe
4	· Colonne à deux · Monter en escalier · Apprendre l'assistance manuelle, descentes contrôlées	· Staff pieds/mains Staff 1/2 tour pieds/mains	· Tempo en pieds/mains · Tempo en colonne à deux	· Salto arrière à partir de pieds/mains
5	· Colonne à deux, montée jarret	· Colonne à deux, montée directe	· Équilibre avec montée directe	· Debout sur la tête

Annexe 1 - Grilles de mouvements des plans-cadres

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Main à main				
	PROGRAMME PRÉPARATOIRE - Performance			SUPÉRIEUR
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Enrichi
6	<ul style="list-style-type: none"> • Icarien • Tempo à debout sur les mains du porteur • Saut droit 	<ul style="list-style-type: none"> • Icarien • Assis vers ventre, ventre vers assis • Ventre vers équilibre 	<ul style="list-style-type: none"> • Icarien • Saut avec vrille • Salto en sortie 	<ul style="list-style-type: none"> • Icarien • Assis à debout • Salto avant
7	<ul style="list-style-type: none"> • Banquine • Saut droit • Sauts variés en sortie 	<ul style="list-style-type: none"> • Banquine • ATR • Saltos en sortie 	<ul style="list-style-type: none"> • Banquine • Sauts enchaînés • Saltos de base 	<ul style="list-style-type: none"> • Banquine • Transferts • Salto arrière tendu

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Équilibre au sol			
PROGRAMME DE PRATIQUE AMATEURE - Scolaire et loisir			
	Débutant	Intermédiaire	Avancé
1	<ul style="list-style-type: none"> En équilibre sur un pied avec l'autre jambe tendue et élevée le plus haut possible 	<ul style="list-style-type: none"> Exercice de coordination 1-2-3-4-5-6 bras et jambes 	<ul style="list-style-type: none"> Planche sur deux mains, les coudes appuyées sur le ventre (tenir en équilibre)
2	<ul style="list-style-type: none"> Arabesque 	<ul style="list-style-type: none"> V-sit, rouler, V-sit sans toucher au sol les bras et les jambes (banane, superman) 	<ul style="list-style-type: none"> Exercice de dérouler le dos pour l'équilibre, avec un ballon suisse
3	<ul style="list-style-type: none"> Alignement corporel au sol, sur un mur, sur le dos, sur le ventre, en position assise 	<ul style="list-style-type: none"> Étoile en se tenant de côté sur un pied et sur l'avant-bras ou sur la main 	<ul style="list-style-type: none"> Changer les positions (groupé, écart, carpé, allongé) en trépid
4	<ul style="list-style-type: none"> Debout en équilibre sur une surface instable 	<ul style="list-style-type: none"> Équilibre sur deux appuis en position planche Équilibre sur deux appuis en position pompe 	<ul style="list-style-type: none"> Équilibre face au mur, monter en demi roue
5	<ul style="list-style-type: none"> En équilibre sur le bassin en positions: groupée, écart, carpée 	<ul style="list-style-type: none"> Arabesque de côté en tenant le pied (Y) (position arbre) 	<ul style="list-style-type: none"> Monter en équilibre en déroulant le dos sur un bloc incliné

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Équilibre au sol			
PROGRAMME DE PRATIQUE AMATEURE - Scolaire et loisir			
	Débutant	Intermédiaire	Avancé
6	<ul style="list-style-type: none"> En équilibre sur le bassin, varier les positions en dynamique 	<ul style="list-style-type: none"> Position 90 degrés avec les jambes sur une surface stable surélevée à la hauteur du bassin 	<ul style="list-style-type: none"> Départ genoux assis, poussée dynamique en équilibre carpée
7	<ul style="list-style-type: none"> Chandelle mains aux hanches (Position 1) 	<ul style="list-style-type: none"> Chandelle avec les bras allongés (position 2) 	<ul style="list-style-type: none"> Équilibre en position groupée avec assistance manuelle
8	<ul style="list-style-type: none"> Équilibre sur deux appuis à partir de la position quatre pattes 	<ul style="list-style-type: none"> Trépied 	<ul style="list-style-type: none"> Équilibre au sol, montée en demi roue
9	<ul style="list-style-type: none"> Équilibre sur deux appuis à partir de la position crabe 	<ul style="list-style-type: none"> Chaise / équerre en position groupée sur des blocs 	<ul style="list-style-type: none"> Équilibre sur les épaules montée en force, la tête entre 2 blocs
10	<ul style="list-style-type: none"> Position grenouille sur les mains 	<ul style="list-style-type: none"> Départ fente, montée vers un ATR 	<ul style="list-style-type: none"> Équilibre montée en force à partir d'une surface surélevée

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Équilibre au sol			
PROGRAMME PRÉPARATOIRE - Performance			
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
1	<ul style="list-style-type: none"> ATR face au mur 1 minute 	<ul style="list-style-type: none"> ATR face au mur 1 minute 30 sec 	<ul style="list-style-type: none"> ATR face au mur 2 minutes
2	<ul style="list-style-type: none"> Partir à genoux, montée équilibre en position groupée 	<ul style="list-style-type: none"> Partir debout, montée équilibre en position écart (petit tempo) 	<ul style="list-style-type: none"> Partir debout, montée équilibre en position carpée (petit tempo), développer en ATR
3	<ul style="list-style-type: none"> Position crocodile, appui avec la 2ème main (bras à l'oreille) Exercices sur les cannes 	<ul style="list-style-type: none"> Crocodile sur cannes 	<ul style="list-style-type: none"> Crocodile au sol
4	<ul style="list-style-type: none"> 90 degrés sur objet, 1 jambe à la verticale 	<ul style="list-style-type: none"> Monter en ATR sur des blocs, (monter en position groupée et écart) 	<ul style="list-style-type: none"> Monter en ATR sur des cannes (Monter en position groupée et écart)
5	<ul style="list-style-type: none"> Face au mur; 1. Transfert de poids 2. Descente d'un bloc 	<ul style="list-style-type: none"> Face au mur; Descendre et monter d'un bloc 	<ul style="list-style-type: none"> Face au mur; Descendre et monter de deux blocs

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Équilibre au sol			
PROGRAMME PRÉPARATOIRE - Performance			
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
6	<ul style="list-style-type: none"> ATR, descendre avec contrôle en position équerre 	<ul style="list-style-type: none"> Partir debout sur une surface surélevée, monter en force en ATR 	<ul style="list-style-type: none"> Partir debout sur le sol, monter en force en ATR
7	<ul style="list-style-type: none"> ATR dos au mur, Léger cambré orteils au mur, ramener en équilibre 	<ul style="list-style-type: none"> Équilibre au sol, changements de positions avec les jambes 	<ul style="list-style-type: none"> Face au mur Équilibre sur un bras
8	<ul style="list-style-type: none"> Équilibre montée en force à partir de l'équerre avec assistance manuelle sur plinth 	<ul style="list-style-type: none"> Équilibre montée en force à partir de l'équerre avec assistance manuelle sur bloc 	<ul style="list-style-type: none"> Équilibre monte en force à partir de l'équerre
9	<ul style="list-style-type: none"> Maintien en ATR 5 secondes 	<ul style="list-style-type: none"> Maintien en ATR 10 secondes au sol 	<ul style="list-style-type: none"> Maintien en ATR 15 secondes au sol
10	<ul style="list-style-type: none"> Équilibre sur avant-bras Valse en ATR 	<ul style="list-style-type: none"> Trépied, développer vers l'ATR 	<ul style="list-style-type: none"> Déplacements latéraux sur des blocs avec assistance manuelle

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Équilibre avec appareils / accessoires

PROGRAMME DE PRATIQUE AMATEURE - Scolaire et loisir

	Physitube - Intermédiaire	Ballon suisse - Intermédiaire	Slackline - Intermédiaire	Rola Bola - Avancé	Monocycle - Avancé
1	<ul style="list-style-type: none"> Position quatre pattes sur le physitube 	<ul style="list-style-type: none"> S'asseoir en équilibre sans mettre les pieds au sol 	<ul style="list-style-type: none"> Marcher sur une ligne au sol le corps allongé avec un point de repère visuel devant au soi 	<ul style="list-style-type: none"> Montée latérale 	<ul style="list-style-type: none"> Montée de base
2	<ul style="list-style-type: none"> Marcher en position quatre pattes, marcher vers l'avant et vers l'arrière 	<ul style="list-style-type: none"> À partir de la position assise, prendre la position quatre pattes 	<ul style="list-style-type: none"> Sur une jambe au sol, les bras à hauteur des épaules, plier les coudes pour pratiquer l'action de recherche d'équilibre 	<ul style="list-style-type: none"> Descente latérale 	<ul style="list-style-type: none"> Avancer
3	<ul style="list-style-type: none"> Se tenir debout sur le physitube 	<ul style="list-style-type: none"> Revenir à la position assise à partir de la position quatre pattes 	<ul style="list-style-type: none"> Faire un ou deux pas sur le slack line et sauter pour pratiquer la réception au sol 	<ul style="list-style-type: none"> Position de recherche d'équilibre 	<ul style="list-style-type: none"> Avancer en cercle
4	<ul style="list-style-type: none"> Se déplacer vers l'avant en position assise 	<ul style="list-style-type: none"> Déplacer le ballon en position assise ou quatre pattes 	<ul style="list-style-type: none"> Tenir sur une jambe, chercher l'équilibre à l'aide des bras 	<ul style="list-style-type: none"> Montée en sautant 	<ul style="list-style-type: none"> Avancer en 8
5	<ul style="list-style-type: none"> Marcher vers l'avant 	<ul style="list-style-type: none"> Écrire des lettres de l'alphabet avec les mains ou les avant-bras sur le ballon, tout en maintenant une position planche 	<ul style="list-style-type: none"> Traverser le slack line avec une assistance manuelle 	<ul style="list-style-type: none"> Descente en sautant 	<ul style="list-style-type: none"> Surplace régulier

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Équilibre avec appareils / accessoires

PROGRAMME DE PRATIQUE AMATEURE - Scolaire et loisir

	Physitube - Intermédiaire	Ballon suisse - Intermédiaire	Slackline - Intermédiaire	Rola Bola - Avancé	Monocycle - Avancé
6	<ul style="list-style-type: none"> Marcher vers l'arrière 	<ul style="list-style-type: none"> Les mains au sol avec les pieds sur le ballon, tourner en position dorsale et tourner encore vers la position planche 	<ul style="list-style-type: none"> Marcher en avant en glissant les pieds 	<ul style="list-style-type: none"> PRÉ, en jonglant 	<ul style="list-style-type: none"> Sauts sur place
7	<ul style="list-style-type: none"> Se tenir debout sur un pied 	<ul style="list-style-type: none"> Dérouler le dos comme exercice de musculation pour l'équilibre sur les mains 	<ul style="list-style-type: none"> Tenir sur deux pieds et chercher l'équilibre avec les bras 	<ul style="list-style-type: none"> PRÉ longitudinal deux jambes - une jambe 	<ul style="list-style-type: none"> Reculer en ligne droite
8	<ul style="list-style-type: none"> Transférer d'un physitube vers un autre 	<ul style="list-style-type: none"> Ventre sur le ballon et mains au sol, tourner vers le dos et tourner encore vers la position ventre 	<ul style="list-style-type: none"> Deux personnes marchent sur le slack line simultanément vers le centre 	<ul style="list-style-type: none"> PRÉ, saut sur une planche 	<ul style="list-style-type: none"> Montée latérale
9	<ul style="list-style-type: none"> Deux personnes marchent vers l'avant avec chacune son physitube, changer simultanément de physitube 	<ul style="list-style-type: none"> Planche dorsale avec les pieds sur le ballon, ramener le ballon vers soi et ensuite retour jambes tendues 	<ul style="list-style-type: none"> Tenir en équilibre en position assise avec assistance manuelle 	<ul style="list-style-type: none"> Montée un pied et une main 	<ul style="list-style-type: none"> Surplace sur une jambe
10	<ul style="list-style-type: none"> Saut droit + débutant + isolation ajouter changement de côté sans saut 	<ul style="list-style-type: none"> Position pompe avec les pieds sur le ballon, ramener le ballon vers les mains et ensuite, retour jambes tendues 	<ul style="list-style-type: none"> Tenir sur un pied avec les mains en arrière du dos, chercher l'équilibre avec seulement une jambe 	<ul style="list-style-type: none"> PRÉ, passer dans un cerceau PRÉ, multi-étages 	<ul style="list-style-type: none"> Avancer en slaloom

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Manipulation - anneaux / balles / foulards / quilles			
PROGRAMME DE PRATIQUE AMATEURE - Scolaire et loisir			
	Débutant	Intermédiaire	Avancé
1	<ul style="list-style-type: none"> • Explorer les lancers avec différents objets 	<ul style="list-style-type: none"> • Explorer les lancers en croisés avec différents objets 	<ul style="list-style-type: none"> • Cascade
2	<ul style="list-style-type: none"> • Explorer les attrapés seul ou avec partenaires 	<ul style="list-style-type: none"> • Explorer les attrapés avec plusieurs objets seul ou avec partenaires 	<ul style="list-style-type: none"> • Échanges jusqu'à 5 balles
3	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacements avec 1 objet 	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacements avec 2 objets 	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacements avec 3 objets
4	<ul style="list-style-type: none"> • Assis face à face, faire le schéma d'une cascade en roulant les balles au sol 	<ul style="list-style-type: none"> • Assis ou à genoux • Cascade au sol 	<ul style="list-style-type: none"> • Cascade avec des balles rebonds
5	<ul style="list-style-type: none"> • Lancer, attraper 1 balle / 1 main, faire des figures avec l'autre main 	<ul style="list-style-type: none"> • Lancer, attraper 1 balle / main faire un carré avec l'autre main (balle dans l'autre main) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lancer/attraper (balle dans la 2ème main) deux balles / 1 main bouger l'autre main (balle dans l'autre main)

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Manipulation - anneaux / balles / foulards / quilles			
PROGRAMME DE PRATIQUE AMATEURE - Scolaire et loisir			
	Débutant	Intermédiaire	Avancé
6	· Voler l'objet d'un partenaire	· Voler deux objets d'un partenaire	· Voler trois objets d'un partenaire
7	· Assis avec partenaire debout derrière, échange d'objet	· Assis avec partenaire debout derrière, échange d'objet	· Cascade à deux, le partenaire lance la balle au centre des deux bras
8	· Explorer les lancers avec des contraintes ex.: sous la jambe	· Explorer les lancers (deux objets) avec des contraintes ex.: derrière le dos	· Échanges de trois à cinq objets avec des contraintes ex.: sous le bras
9	· Explorer les lancers en tournant ex.: 1/2 tour	· Explorer les lancers en tournant avec 2 objets Ex.: tour complet	· Flash avec 3 objets · Jongler et faire des tours
10	· 2 balles dans une main, lancer une balle et rattraper	· Multiplex, lancer 2 balles dans 1 main mais attraper 1 balle dans chaque main Idem mais attraper les 2 balles dans la même main	· Multiplex avec 3 balles (1 balle 2 mains, lance, lance, attrape, attrape)

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Manipulation - anneaux / balles / foulards / quilles			
PROGRAMME PRÉPARATOIRE - Performance			
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
1	· Cascade renversée	· Mill mess	· Jongler avec 3 objets avec de l'acrobatie
2	· Piston	· Piston avec variations (balles ou autres objets)	· Échanges de 7 balles
3	· Chute 3 balles	· Chute 4 balles	· Jongler avec 5 balles
4	· Cascade avec des contraintes Ex.: lancer en arrière du dos	· Cascade couché sur le dos	· Échanges de 6 anneaux et quilles
5	· 4 balles	· Échanges à 5 avec des anneaux et avec des quilles	· Échanges de 9 balles avec 3 personnes (Feed)

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Manipulation - anneaux / balles / foulards / quilles			
PROGRAMME PRÉPARATOIRE - Performance			
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
6	· Jongler avec 3 objets différents	· Voler avec 3 anneaux	· Voler avec des quilles
7	· Échanges avec 6 balles	· Exploration 3 anneaux avec partenaire (lancers, schémas et "swings")	· Exploration 3 quilles avec partenaire (lancers, schémas et "swings")
8	· Cascade avec des quilles (lancer une double)	· Cascade de double	· Cascade avec des quilles (lancer une triple)
9	· Flash avec des anneaux	· Exploration 3 balles avec passages de balle(s) sur différentes parties du corps Ex.: sur la tête	· Jongler sur des équipements ex.: rola bola, monocycle
10	· Multiplex avec 4 balles	· Multiplex avec 5 balles	· Multiplex avec variantes

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Équilibre avec appareils / accessoires

PROGRAMME DE PRATIQUE AMATEURE - Scolaire et loisir

	Assiettes - Débutant	Foulards - Débutant	Bâtons fleur - Débutant	Diabolo - Débutant
1	<ul style="list-style-type: none"> L'assiette en équilibre statique sur la baguette 	<ul style="list-style-type: none"> Lancer un foulard et l'attraper avec l'autre main 	<ul style="list-style-type: none"> Le tic tac 	<ul style="list-style-type: none"> Les premiers pas
2	<ul style="list-style-type: none"> Avec l'assiette en équilibre statique sur la baguette, tenir celle-ci avec la paume de la main 	<ul style="list-style-type: none"> Lancer un foulard et l'attraper avec la même main 	<ul style="list-style-type: none"> Roulés sur les bras 	<ul style="list-style-type: none"> Le lancer
3	<ul style="list-style-type: none"> Lancer du doigt vers la baguette 	<ul style="list-style-type: none"> Lancer un foulard, tourner et l'attraper 	<ul style="list-style-type: none"> Demi-tour et tour complet 	<ul style="list-style-type: none"> Le funambule
4	<ul style="list-style-type: none"> Tourner l'assiette sur la baguette, avec le bâton appuyé au sol 	<ul style="list-style-type: none"> Lancer un foulard et l'attraper avec différentes parties du corps 	<ul style="list-style-type: none"> Les lancers 	<ul style="list-style-type: none"> Accélération fouettée
5	<ul style="list-style-type: none"> Faire tourner l'assiette (sur la baguette) avec la main 	<ul style="list-style-type: none"> Lancer deux foulards en même temps et les attraper 	<ul style="list-style-type: none"> Variantes du tic tac 	<ul style="list-style-type: none"> L'ascenseur

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Équilibre avec appareils / accessoires

PROGRAMME DE PRATIQUE AMATEURE - Scolaire et loisir

	Assiettes - Débutant	Foulards - Débutant	Bâtons fleur - Débutant	Diabolo - Débutant
6	<ul style="list-style-type: none"> Transfert de l'assiette de la baguette vers le doigt 	<ul style="list-style-type: none"> Lancer deux foulards en croisé et les attraper 	<ul style="list-style-type: none"> L'équilibre 	<ul style="list-style-type: none"> Lancers divers
7	<ul style="list-style-type: none"> Lancer de l'assiette et réception avec le doigt 	<ul style="list-style-type: none"> Lancer un foulard, taper des mains et l'attraper de la même main que le lancer 	<ul style="list-style-type: none"> Le tour de la baguette 	<ul style="list-style-type: none"> Accélération chinoise
8	<ul style="list-style-type: none"> Passer l'assiette en-dessous de la jambe 	<ul style="list-style-type: none"> Cascade 	<ul style="list-style-type: none"> L'hélicoptère 	<ul style="list-style-type: none"> Le soleil
9	<ul style="list-style-type: none"> Lancer l'assiette d'un bâton vers l'autre 	<ul style="list-style-type: none"> Cascade inversée 	<ul style="list-style-type: none"> Les hélices 	<ul style="list-style-type: none"> Le lâcher de baguette
10	<ul style="list-style-type: none"> Lancer l'assiette d'un participant vers l'autre 	<ul style="list-style-type: none"> Piston 	<ul style="list-style-type: none"> La patate chaude, en groupe, lancer le BF à un participant sans avertir 	<ul style="list-style-type: none"> Le satellite sous la jambe

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Cerceau aérien

PROGRAMME DE PRATIQUE AMATEURE - Scolaire et loisir

	Débutant	Intermédiaire	Avancé
1	<ul style="list-style-type: none"> Suspension mains en pronation bras tendus Mains sur cerceau largeur épaules Mobiliser épaules, jouer avec les jambes 	<ul style="list-style-type: none"> Équilibre assis Position assise Chercher équilibre sans les mains Avec mouvements : genoux pliés vers poitrine, mouvements avec les jambes, le corps 	<ul style="list-style-type: none"> Debout sur cerceau Assis, petit bonhomme Monter debout derrière cerceau, tenir corde et haut du cerceau Passer debout de l'autre côté du cerceau en restant face à lui Debout cerceau de côté Debout cerceau dans le dos Faire des déplacements, des mouvements en position statique et en déplacements
2	<ul style="list-style-type: none"> Suspension mains en supination, bras tendus Mains sur cerceau largeur épaules Mobiliser épaules, jouer avec les jambes 	<ul style="list-style-type: none"> Suspension genoux, bas du cerceau (jarrets) Après inversion, accrocher genoux, lâcher les mains Débuter avec assistance manuelle, ou se tenir par les mains sur corde suspendue au cerceau Alignement du corps Tenir position en comptant ou chantant Mouvements de bras, frapper dans les mains 	<ul style="list-style-type: none"> Panier, sous le cerceau Depuis mi renversé carpé Ouvrir les hanches et les jambes, allonger le corps, et ouvrir les jambes vers le haut en calant les jambes derrière cerceau Retour par mi renversé
3	<ul style="list-style-type: none"> Suspension mains en pronation ou supination, mouvements corps et jambes Mains sur cerceau largeur épaules Monter genoux, amorcer avec gainage Descente genoux en contrôle Jeux avec les jambes, avec un objet entre les pieds 	<ul style="list-style-type: none"> Assis 1 jambe Suspension mains en pronation ou supination largeur épaules Engager inversé une jambe accroche 1 genou Prendre côtés cerceau avec mains Traction bras pour arriver assis, 1 jambe de chaque côté de la barre Mouvements avec les jambes Alterner jambes, déplacer ou lâcher 1 ou 2 mains 	<ul style="list-style-type: none"> Grand L - 2 jambes Monter assis, accroupi, mains sur haut du cerceau Suspension bras tendus, 2 pieds ensemble sur barre, allonger les jambes en poussant sur la barre, fermeture hanches Grand L 2 pieds Mouvements corps : ondulation, plié-tendu, aller-retour
4	<ul style="list-style-type: none"> Inversion corps depuis suspension mains Mains sur cerceau largeur épaules, en pronation ou supination Engager inversé carpé sous la barre Tenir la position, ou venir toucher cerceau avec les pieds Descendre les jambes en contrôle 	<ul style="list-style-type: none"> Assis allongé, corps de profil Assis Se positionner de profil Prendre le côté du cerceau proche de soi avec les 2 mains, cerceau entre les bras Coucher et Allonger le corps Mouvements de jambes, de tête, arquer Alterner côtés 	<ul style="list-style-type: none"> Grand L - 1 jambe Comme grand L 2 jambes Puis dégager 1 jambe libre Mouvements jambe libre, arrière attitude ou tendue, accompagner avec le corps Alterner jambes

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Cerceau aérien

PROGRAMME DE PRATIQUE AMATEURE - Scolaire et loisir

	Débutant	Intermédiaire	Avancé
4	<ul style="list-style-type: none"> Inversion corps depuis suspension mains Mains sur cerceau largeur épaules, en pronation ou supination Engager inversé carpé sous la barre Tenir la position, ou venir toucher cerceau avec les pieds Descendre les jambes en contrôle 	<ul style="list-style-type: none"> Assis allongé, corps de profil Assis Se positionner de profil Prendre le côté du cerceau proche de soi avec les 2 mains, cerceau entre les bras Coucher et Allonger le corps Mouvements de jambes, de tête, arquer Alterner côtés 	<ul style="list-style-type: none"> Grand L - 1 jambe Comme grand L 2 jambes Puis dégager 1 jambe libre Mouvements jambe libre, arrière attitude ou tendue, accompagner avec le corps Alterner jambes
5	<ul style="list-style-type: none"> 1 genou et 2 mains accrochés Suspension mains ensemble en pronation ou supination Engager une jambe inversion corps, accroche 1 genou Redescend Alterner jambe 	<ul style="list-style-type: none"> Pierrot couché Pierrot couché 2 pieds en haut, aller de assis à coucher, revenir Mouvements et tenir avec 2 mains, 1 main, sans les mains Changer placement des mains, pour trouver positions allongées avec le corps et les jambes, appuis avec les épaules 	<ul style="list-style-type: none"> Albatros, Avion Assis, glisser barre légèrement au-dessus genoux, fermeture poitrine vers genoux pliés Bras vers l'arrière de chaque côté extérieur au cerceau, lâcher mains prendre appui avec intérieur des bras sur cerceau Mouvements mains, haut du corps Allonger les jambes
6	<ul style="list-style-type: none"> Sourire (haut-bas sur 1 genou) Suspension mains en pronation ou supination largeur épaules Engager une jambe inversion corps, accrocher 1 genou Prendre côtés cerceau, monter mains, redresser corps position "Sourire" Redescendre même chemin Alterner jambes 	<ul style="list-style-type: none"> Lune 2 jambes Assis, se positionner de profil Prendre cerceau sur le haut avec 2 mains croisées face à face, glisser barre sous les genoux Allonger demi-tour vers arrière Aller-retour plusieurs fois Changer le sens du ½ tour en changeant le croisement des mains 	<ul style="list-style-type: none"> Planche Queue de Souris Assis profil, 1 jambe de chaque côté, mains en haut Allonger le corps, sortir haut du corps du cerceau Bras qui sort va sous les cuisses prendre la barre avec la main - Bras qui reste est plié et maintient la barre en gardant le côté du corps contre le cerceau Allonger et arquer le corps, tête vers l'arrière Retour même chemin Changer de côté
7	<ul style="list-style-type: none"> Sourire (haut-bas sur 1 genou) Suspension mains en pronation ou supination largeur épaules Engager une jambe inversion corps, accrocher 1 genou Prendre côtés cerceau, monter mains, redresser corps position "Sourire" Redescendre même chemin Alterner jambes 	<ul style="list-style-type: none"> Lune 2 jambes Assis, se positionner de profil Prendre cerceau sur le haut avec 2 mains croisées face à face, glisser barre sous les genoux Allonger demi-tour vers arrière Aller-retour plusieurs fois Changer le sens du ½ tour en changeant le croisement des mains 	<ul style="list-style-type: none"> Planche Queue de Souris Assis profil, 1 jambe de chaque côté, mains en haut Allonger le corps, sortir haut du corps du cerceau Bras qui sort va sous les cuisses prendre la barre avec la main - Bras qui reste est plié et maintient la barre en gardant le côté du corps contre le cerceau Allonger et arquer le corps, tête vers l'arrière Retour même chemin Changer de côté

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Cerceau aérien

PROGRAMME DE PRATIQUE AMATEURE - Scolaire et loisir

	Débutant	Intermédiaire	Avancé
8	<ul style="list-style-type: none"> • Balancer le corps et la jambe -Suspension mains en pronation ou supination largeur épaules -Engager une jambe inversion corps, accrocher 1 genou -Prendre côtés avec mains niveau yeux -Balancer la jambe libre, le corps monte et descend -Redescendre en contrôle -Alterner jambes 	<ul style="list-style-type: none"> • Suspension de profil sous cerceau, Mouvements -Prise de mains ensemble, barre de profil, sous cerceau -Suspension corps, grouper genoux -Mouvements avec les jambes, jeux de jambes, prises d'objets avec les pieds 	<ul style="list-style-type: none"> • Accrocher genoux sur haut du cerceau -Suspension mains en pronation en haut cerceau, depuis assis -Engagé inversé carpé sous la barre, accrocher genoux ou venir toucher cerceau avec les pieds -Revenir assis
9	<ul style="list-style-type: none"> • Monter assis, redescendre -Suspension mains en pronation ou supination largeur épaules -Engager inversé accroche genoux -Prendre côtés avec mains -Traction bras, pousser hanches, pour arriver assis sur la barre -Mouvements en position assise, déplacements des mains -Descente par même chemin 	<ul style="list-style-type: none"> • Inversion de profil - 1 genou et 2 mains -Prise de mains sur barre, de profil sous cerceau -Inversion corps jambes écart, tenir la position -Accrocher 1 genou -Alterner, après redescente -Alterner jambe dans la suspension -Mouvements avec les jambes dans position inversée, en gardant contact d'une jambe avec cerceau 	<ul style="list-style-type: none"> • La Bougie -Suspension mains, inversion corps 1 jambe devant, et 1 jambe derrière cerceau, allonger corps vertical Aller vers : -Inversion 1 jambe -Écart split ou attitude sous la barre -Mouvements jambes, ajouter un cambré -Alterner côtés -En bas cerceau -En haut cerceau
10	<ul style="list-style-type: none"> • Assis, allonger, cambrer -Assis, mains sur le cerceau niveau yeux -Cambré/Allongé vers arrière -Lâché une main en la regardant -Mouvements des jambes -Alterner mains 	<ul style="list-style-type: none"> • Petit Bonhomme sur la barre -Assis -Se mettre en Petit Bonhomme sur le cerceau en s'aidant avec les mains -Déplacer mains autour cerceau, regard, tête 	<ul style="list-style-type: none"> • Changement de sens sous la barre Suspension 2 mains 1 supination 1 pronation, reversé écart

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Cerceau aérien

PROGRAMME PRÉPARATOIRE - Performance

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
1	<ul style="list-style-type: none"> • Sirène -Suspension genoux avec mains sur barre -Sirène même main même genou/alterner -Mouvements avec membres libres -Suspension 1 genou avec mains sur barre -Lâcher main côté genou sur barre, Sirène -Mouvements membres libres 	<ul style="list-style-type: none"> • Variations Paniers: bas du cerceau -Mains/ 1 jambe -Coudes, depuis grand V -Montée panier depuis suspension coudes en balançant les jambes vers l'arrière -Jusque pied(s)-tête 	<ul style="list-style-type: none"> • Depuis debout, roulade avant ou vers aiguille -Debout cerceau dans le dos, mains à côté taille, carpé bras tendus, pieds dégagent, suspension avec les bras, roulade avant arrive assis – jambes pliées, jambes tendues -Debout cerceau dans le dos, carpe vers l'avant, bras tendus, dégage une jambe arabesque, split, puis roulade avant
2	<ul style="list-style-type: none"> • Suspension 1 genou, ou jarret -Suspension 1 genou ou jarret sans les mains, variations arabesques, ronds de jambes -Assistance manuelle ou aides avec cordes sur barre 	<ul style="list-style-type: none"> • Moulin -Moulin avant -Moulin arrière -Faire un tour, puis enchaîner plusieurs tours 	<ul style="list-style-type: none"> • Casse- noisette -Casse-noisette sous la barre, depuis bougie, les jambes vers position carpé -Casse-noisette inversé, sous la barre, depuis bougie, cambrer le corps pour s'appuyer sur la main -Alterner côtés -Même chose suspension haut cerceau -Depuis montée directe -Avec suspension 1 main
3	<ul style="list-style-type: none"> • Grand V - Équilibre dos -Depuis assis mains sur côtés glisser sur dos genoux vers poitrine, pieds sur côtés cerceau -Équilibre dos, 2 pieds en appui sur haut du cerceau, mains côtés, coudes ouverts -Équilibre dos, ouvrir les hanches vers l'avant ouvrir les jambes en appui derrière cerceau, en écart, coudes ouverts -Retour assis ou Pierrot, ou 1 jambe chaque côté 	<ul style="list-style-type: none"> • Tempos Suspension genoux ou Jarrets, bas du cerceau -1 tempo, enchaîner plusieurs -Avec fermeture hanches -Avec tenue hanches 	<ul style="list-style-type: none"> • Tempos suspension mains -Tempos carpés -Tempo lit

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Cerceau aérien

PROGRAMME PRÉPARATOIRE - Performance

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
4	<ul style="list-style-type: none"> • Appui Hanches ou Appui ventral -Montée depuis suspension mains, par l'avant du cerceau, vers appui hanches -Petite boule, en suspension sur les hanches -Pousser sur les hanches pour monter en Équilibre hanches -Mouvements bras et jambes -Appui ventral roulade en avant arrive en suspension avec les mains sous la barre 	<ul style="list-style-type: none"> • Amazone; -Depuis assis ou Pierrot, de profil, 1 main en haut en suspension, 1 main en bas en appui juste sous la fesse avec coude qui bloque le cerceau, arquer pour garder la tête à l'intérieur pour bloquer le cerceau, sortir les jambes en gardant appuis main, dos, tête en arrière, puis lâcher main du haut -Amazone en haut, depuis assis sur cerceau à côté corde -Alterner côté 	<ul style="list-style-type: none"> • Hanches Appui brachial ou "Meat-Hook" -Depuis inversion écart mains ensemble -Aller vers appui brachial avec hanche -Lâcher la main libre -Alterner côtés -Suspension sous cerceau -Suspension haut du cerceau
5	<ul style="list-style-type: none"> • Lune / Arabesque depuis assis profil -Depuis assis profil, mains en haut croisées, demi-tour en dégageant une jambe -Lâcher une main -Aller-retour -Alterner côtés, mains, jambes 	<ul style="list-style-type: none"> • Montées "Bidon" -Depuis inversion accroche 1 ou 2 genoux -Montée en roulant par l'avant du cerceau -Montée Bidon 1 jambe -Montée Bidon 2 jambes 	<ul style="list-style-type: none"> • Prise de ballant Appuis au sol -Aller-retour simple -Avec demi-tour
6	<ul style="list-style-type: none"> • Rouleau descente avant écart -Assis écart, position carpé, mains supination entre les jambes, roule en avant, plie genoux pour arriver vers jarrets 	<ul style="list-style-type: none"> • Rotations ou tourbillons -Suspension mains en haut cerceau -Suspension en bas cerceau -Face ou profil cerceau -Variations de mouvements avec spin 	<ul style="list-style-type: none"> • Rouleau avant sur le ventre -Depuis équilibre hanches -Un tour, puis enchaîner plusieurs tours

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Cerceau aérien

PROGRAMME PRÉPARATOIRE - Performance

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
7	<ul style="list-style-type: none"> • Perroquet -Depuis inversion jambes écart, mains profil sous la barre -Croise les jambes, sur la barre, une jambe chaque côté cerceau -Allonge corps vers cambré, lâche une main (ou 2 mains) -Mouvements, ou positions bras -Perroquet corps allongé -Perroquet en haut du cerceau, avec une main, sans les mains, depuis assis de profil sur haut du cerceau 	<ul style="list-style-type: none"> • Croix dos -Depuis assis mains sur côtés, glisser cerceau sous omoplates, lâcher mains -Demi-croix en haut : Assis sur haut du cerceau contre la corde, 1 bras autour corde, 1 main sur cerceau à côté fesse, glisser en appuis dos 	<ul style="list-style-type: none"> • Suspensions -Pieds, puis 1 pied -Talons -Aide avec cordes sur barre
8	<ul style="list-style-type: none"> • Disloque épaules tenues, ou Skin cat -Jambes groupées -Jambes groupées-dégroupées, -aller-retour Avec assistance manuelle puis seul, de 3 à 8 	<ul style="list-style-type: none"> • Montée reins, vers grand V ou équilibre reins -Montée directe depuis inversion, après petite traction avec rebond, pousser hanches et jambes en les ouvrant vers le haut pour arriver directement sur les reins 	<ul style="list-style-type: none"> • Appui sur les épaules en inversion sur barre du bas vers écart Depuis jarrets en haut, bras derrière cerceau, plie coude pour tenir cerceau sur côté, glisse corps jusqu'à appui sur épaule sur barre du bas -1 jambe devant et 1 jambe derrière cerceau toujours pieds en haut qui maintiennent cerceau, allonger jambe style bougie, doucement ouvrir en gardant appui sur cerceau, allonger bras à la seconde -Arabesque possible avec jambes en haut

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Cerceau aérien			
PROGRAMME PRÉPARATOIRE - Performance			
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
9	<ul style="list-style-type: none"> • Suspension Genou en haut, mains sur bas cerceau, Mouvement et positions <ul style="list-style-type: none"> -Assis, renversé accroche genoux en haut -Pousse barre devant avec les mains -Éloigner/rapprocher cerceau -Lâcher une main puis l'autre • Assis, renversé accroche Jarrets en haut <ul style="list-style-type: none"> -Pousse barre vers arrière, cambrer -Alterner avant/arrière 	<ul style="list-style-type: none"> • Petit Drapeau <ul style="list-style-type: none"> -Assis profil 1 main en haut, 1 main en bas en appui sous la fesse, rester de profil, dégager les jambes, main du haut suspension, main du bas pousse cerceau vers l'extérieur, mouvements de jambes -Revenir assis 	<ul style="list-style-type: none"> • Suspension Jarrets en haut, réception sur hanches <ul style="list-style-type: none"> -Cerceau devant corps, mains sur bas cerceau, pousse cerceau vers l'avant, décroche jarrets, rattrape appui hanches
10	<ul style="list-style-type: none"> • Jarret en haut glisse assis <ul style="list-style-type: none"> -Depuis jarrets en haut, cerceau contre arrière haut du corps -1 main à côté genou, 1 main vers le bas cerceau -Dégager la jambe vers la main en bas, en gardant fermeture hanches -Dégager la 2ème jambe vers la 1ère 	<ul style="list-style-type: none"> • Le "Y" ou "Walking man" <ul style="list-style-type: none"> -Après suspension bougie, accrocher les jambes en écart sur les côtés du cerceau, une jambe en avant du cerceau, une jambe en arrière du cerceau -Lâcher les mains 	<ul style="list-style-type: none"> • Sortie Napoléon <ul style="list-style-type: none"> -Depuis jarrets -Tempos, lâcher jarrets vers arrière, réception sur les pieds -Débuter avec assistance manuelle, puis sans assistance

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Corde lisse			
PROGRAMME DE PRATIQUE AMATEURE - Scolaire et loisir			
	Débutant	Intermédiaire	Avancé
1	<ul style="list-style-type: none"> • Suspension mains, bras tendus, appuis pieds sol -Mobiliser épaules -Alterner mains -Tours Aiguille d'horloge 	<ul style="list-style-type: none"> • Classique 2 tours sur la jambe, depuis sol -Blocage pieds -Horloge -Mouvements corps en suspension bras tendus, plié/ tendu etc.... -L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> • Montée Escalier ou Russe -Descente Classique
2	<ul style="list-style-type: none"> • Suspension mains, bras tendus, appuis sol, monter genoux groupés -Alterner position mains -Descente genoux en contrôle -Tenir objet avec pieds et le bouger 	<ul style="list-style-type: none"> • Suspension 2 mains avec blocages jambes croisées, 2 tours Montée Classique au moins 2 pas -Faire 2 tours sur la jambe -Blocage jambes croisées -Suspension 2 mains -Mouvements corps en suspension (Onduler, arquer, plier etc. ...) -L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> • Nœud ou Clé de pied, depuis sol - NP -NP – Alterner pieds
3	<ul style="list-style-type: none"> • Blocage pieds Classique au Sol -Départ corde entre les jambes -Enrouler corde avec pied droit vers l'intérieur -Suspensions mains bras tendus -Alterner position mains -Mouvements avec jambes, corps : plié-tendu, ondulations -L'autre jambe 	<ul style="list-style-type: none"> • Suspension 1 main avec blocages jambes croisées, 2 tours Montée Classique -Faire 2 tours sur la jambe -Blocage jambes croisées -Suspension 1 main, bras tendu -Alterner mains -Mouvements bras, corps, torsions, directions regard, chercher amplitude -L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> • Nœud ou Clé de pied, après montée - NP -1 montée Classique – NP -Alterner pieds -Dessin dans espace périphérique avec pied libre -L'autre côté

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Corde lisse			
PROGRAMME DE PRATIQUE AMATEURE - Scolaire et loisir			
	Débutant	Intermédiaire	Avancé
4	<ul style="list-style-type: none"> • Suspension Coudes, Blocage pieds Classique au sol -Départ corde entre les jambes -Enrouler corde avec pied droit vers l'intérieur, blocage pieds -Tenir corde avec les coudes, corps proche corde -Éloigner/rapprocher corps, en mobilisant les hanches - Horloge , aidé par d'autres participants 	<ul style="list-style-type: none"> • Demi-croix dos, blocage jambes croisées, 2 tours avec 1 main -Montée Classique -2 tours jambe blocage, jambes croisées -Passer haut du corps complet en avant de la corde -Demi-croix dos, corde derrière aisselle -Suspension 1 main opposée, ouvrir bras libre -Mouvement avec amplitude et directions regard -Alterner côtés, dos et jambes 	<ul style="list-style-type: none"> • NP - Suspension corps en arrière 2 mains, bras tendus -Fermeture hanche pour reculer corps et tendre les bras -Jambe libre mouvement ou position : attitude, dessin espace périphérique... -1 main, alterner mains -L'autre jambe
5	<ul style="list-style-type: none"> • Suspension mains bras tendus, appuis au sol, traction bras, puis lâcher une main -Alterner mains -Mouvement vers le haut avec le bras libre 	<ul style="list-style-type: none"> • Demi-croix dos, blocage jambes croisées, 2 tours, sans mains -Montée Classique -2 tours jambe blocage, jambes croisées -Demi croix appuis dos sans les mains, corde sous aisselle -Mouvement bras et regard -Alterner côté, dos et jambes 	<ul style="list-style-type: none"> • Clé de hanche ou Ciseaux -Depuis sol -avec 1 montée -Alterner côtés
6	<ul style="list-style-type: none"> • Montée Classique 1 pas -Départ corde entre les jambes -Enrouler corde avec pied droit vers l'intérieur -Assistance manuelle sous pied -L'autre jambe 	<ul style="list-style-type: none"> • Amazone -Montée Classique -2 tours jambe, blocage pieds -Passe une épaule et la tête par l'avant de la corde -Amazone, ou appui cou -Mouvement bras -L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> • NP - Appui hanches -NP à droite -Plier genou gauche vers poitrine, pli de hanche en appui sur corde, jambe droite tendue -Garder main gauche sur corde puis lâcher main -Alterner pieds, mains
7	<ul style="list-style-type: none"> • Blocage pieds Classique après montée plusieurs pas -Descente en contrôle mains alternées -Mouvement corps dans blocage : ondulations, éloigner/rapprocher corps de la corde, torsion ... -L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> • Pirate -Montée Classique -2 tours jambe -Croiser et Plier genoux -Passer bras par devant la corde, Style mât chinois -Mouvements bras, directions tête -Alterner côtés 	<ul style="list-style-type: none"> • Pirate depuis NP -NP à droite -Plier genou gauche vers poitrine, pli de hanche en appui sur corde appui sur corde -Passer corps coude gauche devant corde position Style mât chinois -Mouvements bras, regard, tête -Alterner côté nœud de pied

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Corde lisse			
PROGRAMME DE PRATIQUE AMATEURE - Scolaire et loisir			
	Débutant	Intermédiaire	Avancé
8	<ul style="list-style-type: none"> Position L - Blocage pieds Classique après montée -Suspension 2 mains bras tendus, corps position fermeture hanches, genoux tendus ou pliés -Mouvements corps -L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> Attitude "Biche" -Montée Classique -3 tours jambe -Demi-croix -Biche : 2 jambes attitude -Garder 1 ou 2 mains sur corde -Mouvements bras et jambes -L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> Inversion Jambes écart depuis sol -Sol départ corde sur côté droit, main droite en haut bras pliés -Inversion jambes écart, suspension, (compter, chanter dans suspension) -Redescente jambes en contrôle -L'autre côté
9	<ul style="list-style-type: none"> Suspension 1 main bras tendu en Blocage pieds Classique après montée -Suspension coudes -Petits mouvements corps -L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> Suspension 1 coude avec blocage pied Classique, 2 ou 3 tours -Montée classique -2 ou 3 tours jambe -Blocage pieds -Suspension 1 coude -Alterner coudes -Mouvements bras libre -L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> Inversion Jambes écart , après montée -1 montée, départ corde sur côté droit, main droite en haut bras pliés -Inversion jambes écart, suspension, (compter, chanter dans suspension) -Descente pieds en classique, en contrôle -L'autre côté
10	<ul style="list-style-type: none"> Suspension 1 main bras tendu en Blocage pieds Classique après montée Alterner mains -Mouvement corps et bras libre avec amplitude -L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> Suspension 1 coude avec 1 jambe enroulée 3 tours -Montée Classique -3 tours jambe -Suspension 1 coude -ambes attitudes ouvertes en mouvement -Alterner côtés 	<ul style="list-style-type: none"> Drapeau Jarret de NP -NP – Jambe tendue côté NP -Accrocher genou sur corde, en avant ou en arrière, lâche 1 main, puis 2 mains -Drapeau jarret -Alterner pieds -Mouvements bras libre, regard, tête

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Corde lisse			
PROGRAMME PRÉPARATOIRE - Performance			
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
1	<ul style="list-style-type: none"> Flèche à droite, ou Jarret corde, depuis sol Sol départ corde sur côté droit, main droite en haut bras pliés Inversion jambes écart Accrocher genou droit sur corde en montant hanche Mouvements avec jambe gauche Revenir inversion écart Descente jambes en contrôle Même chose à gauche 	<ul style="list-style-type: none"> Montée Jarret inversé ou Montée écart À droite, depuis inversion écart, accrocher jarret gauche, monter les mains, descendre les jambes, en gardant le contrôle et la tenue des jambes Changer de côté, naturellement Appui clé de hanche après une montée inversée, Chaque côté 	<ul style="list-style-type: none"> Montée Orteils Rester proche de la corde avec le corps
2	<ul style="list-style-type: none"> Flèche à droite, ou Jarret corde, après montée 1 montée Classique ou russe Départ corde sur côté droit, main droite en haut bras pliés Inversion jambes écart, Accrocher genou droit en montant hanche Mouvements avec jambe gauche Revenir inversion écart Descente jambes en contrôle Même chose à gauche 	<ul style="list-style-type: none"> Salto avant, depuis Clé de Hanches ou Ciseau Après Clé Hanche à droite, passer la jambe gauche par-dessus la corde en tension, la placer dans son dos, avec la corde libre entre les jambes Ouvrir les jambes, basculer vers l'avant en attrapant la corde libre pour aller vers un salto avant, remonter en appui vers la droite L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> Appui dorsal Depuis Flèche ou Flèche opposée Placer corde libre contre bas du dos, mains près de la hanche Décrocher genou, en résistant avec corps, jambes, pour rester en appuis dos sur la corde
3	<ul style="list-style-type: none"> Planche Queue de Souris Corde entre les jambes, une main sous les cuisses, une main au niveau des yeux Allonger corps, en appui sur une main et l'autre main en haut Depuis Sol, puis en suspension -Petits mouvements avec bas, jambes, plie/tend genoux, flexe/pointe pieds Alterner les mains 	<ul style="list-style-type: none"> Déroulé demi Vrille "Tapis" de Grenouille Baudrier ou Grenouille, 1 tour autour de la taille, venir en appui hanches Ouvrir les hanches, basculer et laisser dérouler en restant bien droit horizontal, garder la tenue du corps jambes collées Chaque côté 	<ul style="list-style-type: none"> Descente Marchée en inversion 2 façons Depuis Flèche, tenir la corde avec les mains et marcher en descendant sur la corde, en gérant avec les mains Depuis Flèche, passer corde dans le dos puis sous le pied opposé, et tenir le brin libre avec les mains Marcher en descendant sur la corde en gérant avec les mains et les pieds
4	<ul style="list-style-type: none"> Sirène à droite Depuis Sol Flèche à droite Lâcher main gauche pour prendre corde dans dos en appui Sirène à droite Descente en glissant vers le sol Même chose à gauche 	<ul style="list-style-type: none"> Préparation "Flamenco" Tour de corde autour de la taille Mi renversé Préparation pour vrilles et hélicoptère, entre autres 2 façons : Avec Demi-Croix Depuis Baudrier Chaque côté 	<ul style="list-style-type: none"> Accrochage 2 pieds 2 façons En Huit En Spirale Vers suspension pieds en glissant Vers suspension pieds en chute

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Corde lisse			
PROGRAMME PRÉPARATOIRE - Performance			
Niveau 1		Niveau 2	Niveau 3
5	<ul style="list-style-type: none"> • Baudrier ou Grenouille à droite au sol -Sirène à droite -Lâcher main gauche pour prendre corde dans dos en appui -Passer et ajuster corde libre entre les jambes, dans pli de l'aîne gauche -Descente en glissant, avec gestion du blocage avec les hanches -Même chose à gauche -Depuis sol 	<ul style="list-style-type: none"> • Double vrille de Grenouille -Préparation Flamenco -Préparation Demi Vrille de Grenouille -Dérouler, position Étoile, ou position Allongée -Chaque côté 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto avant depuis Baudrier -Préparation Baudrier à droite -Remonter assis sur corde depuis genou droit, et se positionner corde en tension dans le dos -Garder corde libre dans main gauche -Basculer vers l'avant pour dérouler en salto, réception en appui dos
6	<ul style="list-style-type: none"> • Croissant -Depuis Clé de Hanche à droite -Un tour sur les hanches avec corde libre -Remonter assis face à la corde, main gauche sur la corde libre et main droite sur la corde en tension -Descendre avec la corde dans le dos, et genou droit dans la boucle de la corde -Variations souplesses ou attitudes -Chaque côté 	<ul style="list-style-type: none"> • Montée Araignée ou Montée Singe -En position inversée 	<ul style="list-style-type: none"> • Descente "Zig-zag" Depuis Demi-Croix à droite, passer corde devant hanche puis derrière genoux -Descendre accroupi, corde libre dans main gauche -Continuer enrouler corde avec main droite pour terminer suspension genoux ensemble, dans clé, tenue par main droite -Changer de côté
7	<ul style="list-style-type: none"> • Baudrier ou Grenouille avec montée -Descente en glissant -Avec sortie par Demi-Croix, en prenant corde derrière genou accroché qui descend, puis retour blocage pied classique -Depuis sol -Avec montées -L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto - Double vrille de grenouille -Après préparation Vrille de Grenouille à droite, remonter assis au-dessus du jarret droit, avec corde en tension dans le dos -Déroulé -Chaque côté 	<ul style="list-style-type: none"> • Accrochage 1 pied -Depuis blocage pied droit Classique, -Avec 2 tours -Avec 1 tour -Descendre en inversion, le pied vers l'intérieur, pour le bloquer derrière la corde en tension, sur son côté doit

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Corde lisse			
PROGRAMME PRÉPARATOIRE - Performance			
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
8	<ul style="list-style-type: none"> Baudrier ou Grenouille, Variation Mouvement Souplesse -2 ou 3 tours jambe libre, arabesque, vers pied-tête -Depuis sol -Avec montées -Chaque côté 	<ul style="list-style-type: none"> Chute "Slack" de grenouille -Préparation Grenouille à droite, en laissant du mou dans le genou gauche qui bloque la corde -Bien tenir le brin libre avec la main -Débloquer la corde du genou -L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> Notions d'Hélicoptère -Depuis préparation Flamenco, à droite, mi renversé -Accrocher genou droit, rabatte la corde vers la gauche pour fermer la boucle -Rattraper jarret à chaque tour -Rattraper jarret tous les 2 tours
9	<ul style="list-style-type: none"> Appui Hanches ou Appui ventral -Depuis sol, en sautant, en contrôle -Lâcher bras de suspension -Depuis suspension avec 1 montée - Suspension un bras en haut, 1 bras contre la taille, montée genoux puis hanche et prendre appui avec hanches -L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> Canne de Noël -Depuis Clé de Hanche à droite -Accrocher le genou droit -Passer la corde vers l'avant puis entre les jambes -Garder la corde libre dans la main gauche -Décrocher genou puis raccrocher, une 2ème fois, terminer le corps allongé, en clé de Fakir, autour des hanches -Défaire le Fakir -Même chose à gauche 	<ul style="list-style-type: none"> Vrille libre ou Moulin 1 tour -Flèche à droite, un tour de corde autour de la taille -Garder corde libre dans main droite -Décrocher genou, dérouler, en gardant tenue de corps, de jambes -Réception en appui dos
10	<ul style="list-style-type: none"> Déroulé demi vrille de grenouille -Baudrier ou Grenouille -1 tour autour de la taille -Défaire genou et laisser dérouler en gardant tenue de corps -Position Étoile -Position corps allongé -Chaque côté 	<ul style="list-style-type: none"> Drapeau latéral -Depuis debout pied Classique à droite -Prendre corde libre avec main gauche qui passe sous les pieds -Tendre les jambes et les bras, jambes peut être déroulée de la corde -L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> "Flairs" ou Cloches -Depuis mi renversés -Descendre les jambes, puis renverser l'autre côté -Enchaîner plusieurs côtés -En utilisant le poids du corps et l'accélération naturelle pour optimiser les inversions

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Tissu			
PROGRAMME DE PRATIQUE AMATEURE - Scolaire et loisir			
	Débutant	Intermédiaire	Avancé
1	<ul style="list-style-type: none"> • Suspension mains, bras tendus sur 2 tissus ensemble,, appui pieds sol -Mobiliser épaules -Alterner mains -Tours Aiguille d'horloge 	<ul style="list-style-type: none"> • Classique 2 tours sur la jambe, depuis sol -Blocage pieds -Horloge -Mouvements corps en suspension bras tendus, lié/ tendu etc.... -L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> • Montée Escalier ou Russe -Descente Classique
2	<ul style="list-style-type: none"> • Suspension mains, bras tendus tissus séparés, appui pieds sol -Mobiliser épaules -Mouvements corps en gardant pieds en appui au centre 	<ul style="list-style-type: none"> • Suspension 2 mains avec blocages jambes croisées, 2 tours -Montée Classique au moins 2 pas -Faire 2 tours sur la jambe -Blocage jambes croisées -Suspension 2 mains -Mouvements du corps en suspension (Onduler, arquer, plier etc. ...) -L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> • Nœud ou Clé de pied depuis sol - NP -NP – Alterner pieds
3	<ul style="list-style-type: none"> • Suspension bras tendus, monter genoux groupés -Tissus ensemble ou séparés -Alterner mains, si tissus ensemble -Tenir objet avec pieds et le bouger -Descente genoux en contrôle 	<ul style="list-style-type: none"> • Suspension 1 main avec blocages jambes croisées, 2 tours -Montée Classique -Faire 2 tours sur la jambe -Blocage jambes croisées -Suspension 1 main, bras tendu -Alterner mains -Mouvements bras, corps, torsions, directions regard, chercher amplitude -L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> • Nœud ou Clé de pied, après montée - NP -1 montée Classique – NP -Alterner pieds -Dessin dans espace périphérique avec pied libre -Entrer entre les deux tissus -Alterner pieds

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Tissu			
PROGRAMME DE PRATIQUE AMATEURE - Scolaire et loisir			
	Débutant	Intermédiaire	Avancé
4	<ul style="list-style-type: none"> • Suspension mains tissus séparés - Blocage Pieds Classique, au sol -Départ tissu entre les jambes -Enrouler tissu avec pied droit vers l'intérieur -Séparer les tissus, suspension bras tendus et mini traction -Ondulation corps -L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> • Demi-croix dos, blocage jambes croisées, 2 tours, avec 1 main -Montée Classique -2 tours jambe blocage jambes croisées -Passer haut du corps complet en avant du tissu -Demi croix dos, tissu derrière aisselle -Suspension 1 main opposée, ouvrir bras libre -Mouvement avec amplitude et directions regard -Alterner côtés, dos et jambes 	<ul style="list-style-type: none"> • NP - Suspension corps en arrière 2 mains, bras tendus -Fermeture hanche pour reculer corps et tendre les bras -Jambe libre mouvement ou position : attitude, dessin espace périphérique... -1 Main, alterner mains L'autre jambe
5	<ul style="list-style-type: none"> • Coude - Blocage pieds - Classique, au sol -Départ tissu entre les jambes -Enrouler tissu avec pied droit vers l'intérieur -Suspension coudes corps proche tissu -Écarter/rapprocher corps du tissu en mobilisant les hanches -L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> • Demi-croix dos, blocage jambes croisées, 2 tours, sans mains -Montée Classique -2 tours jambe blocage jambes croisées -Demi croix appuis dos sans les mains, corde sous aisselle -Mouvement bras et regard -Alterner côté, dos et jambes 	<ul style="list-style-type: none"> • NP - Cocon -NP – Entrer entre les tissus, s'accroupir, écarter les tissus pour s'y envelopper -Mouvements bras -Alterner pieds
6	<ul style="list-style-type: none"> • Montée classique 1 pas -Départ tissu entre les jambes -Enrouler tissu avec pied droit vers l'intérieur -Assistance manuelle sous pied -L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> • Amazone Montée Classique -2 tours jambe, blocage pieds -Passe une épaule et la tête par l'avant du tissu -Amazone, ou appui cou -Mouvement bras -L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> • NP - Appuis Hanches -Depuis sol -Avec 1 montée -Alterner côtés
7	<ul style="list-style-type: none"> • Blocage pieds Classique après montée plusieurs pas -Descente en contrôle mains alternées -Mouvements corps dans blocage : ondulations, éloigner/rapprocher corps de la corde, torsion ... -L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> • Pirate -Montée Classique -2 tours jambe -Croiser et plier genoux -Passer bras par devant la corde, Style mât chinois -Mouvements bras, directions tête -Alterner côtés 	<ul style="list-style-type: none"> • Clé de hanche ou Ciseau -Depuis sol -Avec 1 montée -Alterner côtés

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Tissu			
PROGRAMME DE PRATIQUE AMATEURE - Scolaire et loisir			
	Débutant	Intermédiaire	Avancé
8	<ul style="list-style-type: none"> Position L - Blocage pieds - Classique après montée -Suspension 2 mains bras tendus, corps position fermeture hanches, genoux tendus ou pliés, -Mouvements corps -L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> Attitude "Biche" -Montée Classique -3 tours jambe -Demi-croix -Biche : 2 jambes attitude -Garder 1 ou 2 mains sur tissu -Mouvements bras et jambes -L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> Inversion jambes écart, depuis sol -Sol départ tissu sur côté droit, main droite en haut bras pliés -Inversion jambes écart, suspension, (compter, chanter dans suspension) -Redescente jambes en contrôle -L'autre côté
9	<ul style="list-style-type: none"> Coudes - Blocage pieds - Classique après montée -Suspension coudes -Petits mouvements corps -L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> Croix, entre les tissus -Montée Classique -2 ou 3 tours jambe -Séparer tissus, passer le corps en avant -Position croix entre tissus, tissus derrière aisselles -Mouvements bras -Changer jambe 	<ul style="list-style-type: none"> Inversion jambes écart, après montée -1 Montée départ tissu sur côté droit, main droite en haut bras pliés -Inversion jambes écart, suspension (compter, chanter dans suspension) -Descente jambes en contrôle, descente classique -L'autre côté
10	<ul style="list-style-type: none"> Suspension 1 main bras tendu en gardant blocage - Pieds classique après montée -Alterner mains -Mouvement corps et bras libre avec amplitude -L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> Petite boule, entre les tissus -Montée Classique -2 ou 3 tours jambe -Séparer tissus, passer le corps en avant -Descendre accroupi en Petite Boule vers l'avant, entre les tissus -Mouvements bras, tête ... 	<ul style="list-style-type: none"> Inversion tissus séparés -Mains sur tissus bras pliés, inversion jambes écart en arrière du tissu -Redescente jambes en contrôle -Même chose avec 1 montée

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Tissu			
PROGRAMME PRÉPARATOIRE - Performance			
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
1	<ul style="list-style-type: none"> Flèche à droite, ou jarret tissu, depuis sol Sol départ tissu sur côté droit, main droite en haut bras pliés Inversion jambes écart Accrocher genou droit sur tissu en montant hanche Mouvements avec jambe gauche Revenir inversion écart Descente jambes en contrôle Même chose à gauche 	<ul style="list-style-type: none"> Montée jarret inversé ou Montée écart À droite, depuis inversion écart, accrocher jarret gauche, monter les mains, descendre les jambes, en gardant le contrôle et la tenue des jambes Changer de côté, naturellement Appui clé de hanche après une montée inversée Chaque côté 	<ul style="list-style-type: none"> Grand V latéral NP – Passer en appui dos, jambe NP tendue En tenant tissus avec les 2 main corps vers l'arrière et jambe libre à la seconde derrière tissu pour Grand V latéral Placer mains croisées devant le corps sur les tissus Descente demi-tour/Petit Bonhomme L'autre côté
2	<ul style="list-style-type: none"> Flèche à droite, ou Jarret tissu, après montée 1 montée Classique ou russe Départ tissu sur côté droit, main droite en haut bras pliés Inversion jambes écart, Accrocher genou droit en montant hanche Mouvements avec jambe gauche Revenir inversion écart Descente jambes en contrôle Même chose à gauche 	<ul style="list-style-type: none"> Salto avant, depuis Clé de hanches ou Ciseau Après Clé Hanche à droite, passer la jambe gauche par-dessus le tissu en tension, le placer dans son dos, avec le brin libre entre les jambes Ouvrir les jambes, basculer vers l'avant en attrapant le brin libre pour aller vers un salto avant, remonter en appui vers la droite L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> Appui dorsal Depuis Flèche ou Flèche opposée Placer brin libre contre bas du dos, mains près de la hanche Décrocher genou, en résistant avec corps, jambes, pour rester en appuis dos sur le tissu
3	<ul style="list-style-type: none"> Sirène à droite Depuis Sol Flèche à droite Lâcher main gauche pour prendre tissu dans dos en appui Sirène à droite Descente en glissant vers le sol Même chose à gauche 	<ul style="list-style-type: none"> Déroulé demi vrille "Tapis de grenouille" Baudrier ou Grenouille, 1 tour autour de la taille, venir en appui hanches Ouvrir les hanche, bascule et laisser dérouler en restant bien droit horizontal, garder la tenue du corps jambes collées Chaque côté 	<ul style="list-style-type: none"> Descente marchée en inversion 2 façons Depuis Flèche, tenir le tissu avec les mains et marcher en descendant sur le tissu en tension, en gérant avec les mains Depuis Flèche, passer le tissu dans le dos, puis sous le pied opposé, et tenir le brin libre avec les mains Marcher en descendant sur le tissu en gérant avec les mains et les pieds

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Tissu			
PROGRAMME PRÉPARATOIRE - Performance			
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
4	<ul style="list-style-type: none"> • Croissant -Depuis clé de hanche à droite -Un tour sur les hanches avec brin libre -Remonter assis face à la corde, main gauche sur le brin libre et main droite sur le tissu en tension -Descendre avec le tissu dans le dos, et genou droit dans la boucle du tissu -Variations souples ou attitudes -Chaque côté 	<ul style="list-style-type: none"> • Préparation "Flamenco" -Tour de tissu autour de la taille -Mi- renversé 2 façons : -Avec Demi-Croix -Depuis Baudrier Préparation pour Vrilles et Hélicoptère, entre autres -Chaque côté 	<ul style="list-style-type: none"> • Accrochage 2 pieds 2 façons -En Huit -En Spirale -Vers suspension pieds en glissant -Vers suspension pieds en chute
5	<ul style="list-style-type: none"> • Baudrier ou Grenouille à droite -Sirène à droite -Lâcher main gauche pour prendre corde dans dos en appui -Passer et ajuster corde libre entre les jambes, dans pli de l'aine gauche -Descente en glissant, avec gestion du blocage avec les hanches -Descente avec sortie par demi-croix en prenant corde derrière genou accroché qui descend, puis retour blocage pied classique -Depuis sol -Avec montées -L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> • Double vrille de grenouille -Préparation Flamenco -Préparation Demi Vrille de Grenouille -Dérouler, position Étoile, ou position Allongée -Chaque côté 	<ul style="list-style-type: none"> • Salto avant depuis Baudrier ou Grenouille -Préparation Baudrier à droite -Remonter assis sur tissu depuis genou droit, et se positionner tissu en tension dans le dos -Garder brin libre dans main gauche -Basculer vers l'avant pour dérouler en salto, réception en appui dos

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Tissu			
PROGRAMME PRÉPARATOIRE - Performance			
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
7	<ul style="list-style-type: none"> Grands écarts jambes, ou "splits" entre tissus séparés -3 tours, enroulés sur chaque jambe Ou NP sur chaque jambe -Positions écart latéral, ou demi-écarts, ou attitudes, -Chercher l'équilibre 	<ul style="list-style-type: none"> Salto - Double vrille de Grenouille -Après préparation Vrille de Grenouille à droite, remonter assis au-dessus du jarret droit, avec tissu en tension dans le dos -Dérouler -Chaque côté 	<ul style="list-style-type: none"> Tissus séparés descente "Tic-Tac-Toc" -Mi reversé écart, enrouler jambes par extérieur, blocage pieds -Croix dans Dos, déblocage pieds -Remonter assis par jarrets, tissus sur épaules -Croiser tissus tendus, devant poitrine, remonter sur la croix par l'avant en appui hanche, prendre brins libres dans chaque main devant soi -Descendre en jarrets, mains sur les tissus, puis décrocher genoux, avec fermeture des hanches en gardant le corps inversé -Basculer le corps vers l'avant en ouvrant les hanches, arriver en appui sur tissus croisés dans le dos -Enrouler les tissus sur une jambe, blocage pieds Classique, défaire croix
8	<ul style="list-style-type: none"> Chute "Slack" de debout, à droite -Montée Classique, entrer entre les tissus en Croix -Prendre le brin libre dans la main gauche en le passant en boucle sous le pied gauche -Glisser le pied droit vers l'arrière de la boucle et le pied gauche vers l'avant, pour tomber assis dans la boucle -L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> Chute "Slack" de Grenouille -Préparation Grenouille à droite, en laissant du mou dans le genou gauche qui bloque le tissu -Bien tenir le brin libre avec la main -Débloquer le tissu du genou -L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> Notions d'Hélicoptère -Depuis préparation Flamenco, à droite, mi reversé -Accrocher genou droit, rabattre le tissu vers la gauche pour fermer la boucle -Rattraper jarret à chaque tour -Rattraper jarret tous les 2 tours

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Tissu			
PROGRAMME PRÉPARATOIRE - Performance			
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
9	<ul style="list-style-type: none"> Appui hanches ou Appui ventral -Depuis sol, en sautant, en contrôle -Lâcher bras de suspension -Depuis suspension avec 1 montée - Suspension un bras en haut, 1 bras contre la taille, montée genoux puis hanche et prendre appui avec hanches -L'autre côté 	<ul style="list-style-type: none"> Canne de Noël -Depuis Clé de Hanche à droite -Accrocher le genou droit -Passer le tissu vers l'avant puis entre les jambes -Garder le brin libre dans la main gauche -Décrocher le genou puis raccrocher, une 2ème fois, terminer le corps allongé, en clé de Fakir, autour des hanches -Défaire le Fakir -Même chose à gauche 	<ul style="list-style-type: none"> Virille libre ou Moulin 1 tour -Flèche à droite, un tour de tissu autour de la taille -Garder brin libre dans main droite -Décrocher genou, dérouler, en gardant tenue de corps, de jambes -Réception en appui dos
10	<ul style="list-style-type: none"> Déroulé demi virille de Grenouille -Baudrier ou Grenouille -1 tour autour de la taille -Défaire genou et laisser dérouler en gardant tenue de corps -Position étoile -Position corps allongé -Chaque côté 	<ul style="list-style-type: none"> Superman, tissus séparés -Inversion corps, jambes montent vers l'avant en écart, suspension écart tissus entre les jambes -Jambes enroulent tissus vers l'intérieur, puis blocage avec les pieds en croisant les jambes -Croiser tissus dans le dos, avec les mains en les glissant sur les brins pour garder la tension -Débloquer jambes -Fermer jarrets, mains sur les tissus libres, puis décrocher genoux, avec fermeture des hanches en gardant le corps inversé -Basculer le corps vers l'avant en ouvrant les hanches, arriver en appui sur tissus croisés dans le dos et sur l'intérieur des bras légèrement pliés -Enrouler les tissus sur une jambe, blocage pieds 	<ul style="list-style-type: none"> 'Flairs" ou Cloches -Depuis mi renversés -Descendre les jambes, puis renverser l'autre côté -Enchaîner plusieurs côtés -En utilisant le poids du corps et l'accélération naturelle pour optimiser les inversions

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Trapèze danse

PROGRAMME DE PRATIQUE AMATEURE - Scolaire et loisir

	Débutant	Intermédiaire	Avancé
1	<ul style="list-style-type: none"> • Suspension mains en pronation, bras tendus -Mains sur barre largeur épaules -Mobiliser épaules, jouer avec les jambes 	<ul style="list-style-type: none"> • Équilibre assis -Position assise -Chercher équilibre sans les mains -Avec mouvements : genoux pliés vers poitrine, mouvements avec les jambes, le corps 	<ul style="list-style-type: none"> • Panier sous la barre -Depuis inversion corps mains largeur épaules en pronation, ouvrir hanches pour passer jambes tendues derrière les cordes -Cambrer en allongeant les bras -Jambes tendues -Retour par mi renversé
2	<ul style="list-style-type: none"> • Suspension mains en supination, bras tendus -Mains sur barre largeur épaules -Mobiliser épaules, jouer avec les jambes 	<ul style="list-style-type: none"> • Suspension genoux -Après inversion, accrocher genoux, lâcher les mains -Débuter avec assistance manuelle, ou se tenir par les mains sur corde suspendue au cerceau -Alignement du corps -Tenir position en comptant ou chantant -Mouvements de bras, frapper dans les mains 	<ul style="list-style-type: none"> • La Bougie -Suspension mains largeur épaules, inversion corps 1 jambe devant, et 1 jambe derrière barre du trapèze, allonger corps vertical Aller vers : -Inversion 1 jambe -Écart split ou attitude sous la barre -Mouvements jambes, ajouter un cambré -Alterner côtés
3	<ul style="list-style-type: none"> • Suspension mains en pronation mouvements -Mains sur barre largeur épaules -Monter Genoux, amorcer avec gainage -Descente genoux en contrôle -Jeux avec les jambes, avec un objet tenu avec les pieds 	<ul style="list-style-type: none"> • Assis 1 jambe -Suspension mains en pronation largeur épaules -Inverser engager une jambe, accrocher 1 genou -Prendre cordes avec mains -Traction bras pour arriver assis 1 jambe de chaque côté de la barre -Mouvement avec les jambes -Alterner jambes, déplacer ou lâcher 1 ou 2 mains 	<ul style="list-style-type: none"> • Grand L - 2 jambes, 1 jambe -Debout -Mains sur cordes, niveau des yeux -Pousse barre vers l'avant -Suspension bras tendus, hanche en fermetures, corps vers arrière, 2 pieds sur barre -1 Jambe : dégage 1 jambe attitude arrière, en position ou mouvement -Retour debout -Alterner les jambes -Même chose en inversion : Arquer le corps vers l'avant avec ouverture hanches, placer les mains plus haut si manque de souplesse

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Trapèze danse

PROGRAMME DE PRATIQUE AMATEURE - Scolaire et loisir

	Débutant	Intermédiaire	Avancé
4	<ul style="list-style-type: none"> • Inversion corps sous la barre -Depuis suspension mains en pronation largeur épaules -Inverser corps, engager carpé sous la barre ou toucher barre avec les pieds -Tenir la position, compter ou chanter dans position -Descendre les jambes en contrôle 	<ul style="list-style-type: none"> • Assis allongé, corps de profil -Assis -Se positionner de profil, -Prendre la corde la plus proche avec les 2 mains, entre les bars -Coucher et Allonger le corps -Mouvements de jambes, de tête, arquer -Alterner côtés 	<ul style="list-style-type: none"> • Croix dos -Depuis assis mains sur cordes, glisser barre trapèze sous omoplates, lâcher mains
5	<ul style="list-style-type: none"> • Inversion corps sous la barre, depuis suspension mains ensemble, jambes écart -Mains ensemble en pronation tenir la barre, en suspension -Inverser corps, engager écart ou toucher la barre avec les pieds 	<ul style="list-style-type: none"> • Assis allongé de profil 1 main -Assis, se positionner de profil, passer le bras derrière la corde et la prendre entre les bras et avec les 2 mains -Allonger le corps au maximum -Lâcher 1 main -Mouvements bras, regarder la main -Alterner côtés 	<ul style="list-style-type: none"> • Suspension mains sur cordes, de debout -Assis, monter debout -Mains sur cordes le plus haut possible, suspension bras tendus -Petite marche en suspension, monter genoux -Dégager pieds arrière/avant de la barre, ensemble puis séparés, chercher amplitude mouvements avec jambes
6	<ul style="list-style-type: none"> • 1 genou et 2 mains accrochés -Suspension mains largeur épaules en pronation -Inverser corps, engager une jambe accrocher 1 genou -Alterner jambe 	<ul style="list-style-type: none"> • Pierrot 2 pieds sur la barre -Assis de profil, 2 pieds sur barre -Changer placement des mains (haut, bas...) -Chercher l'équilibre -Alterner côtés 	<ul style="list-style-type: none"> • Suspension de profil sous la barre, mains ensemble, mouvements -Prise de mains, barre de profil -Suspension corps, grouper genoux -Mouvements avec les jambes, jeux de jambes, prises d'objets avec les pieds

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Trapèze danse

PROGRAMME DE PRATIQUE AMATEURE - Scolaire et loisir

	Débutant	Intermédiaire	Avancé
7	<ul style="list-style-type: none"> • Sourire (haut-bas sur 1 genou) Suspension mains largeur épaules en pronation -Inverser corps, engager une jambe accrocher 1 genou -Prendre cordes avec mains niveau des yeux, monter mains redresser corps tout droit contre trapèze, position Sourire -Redescendre même chemin -Alterner jambes 	<ul style="list-style-type: none"> • Pierrot assis 1 pied sur barre, 1 jambe attitude -Mouvements avec membres libres 	<ul style="list-style-type: none"> • Inversion, de profil sous la barre - carpé écart sous la barre -Inversion corps, jambes écart -Tenir la position ou aide appui avec jambe ou pied -Mouvements avec les jambes dans position inversée, en gardant contact d'une jambe avec la barre
8	<ul style="list-style-type: none"> • Balancer la jambe, le corps Suspension mains largeur épaules en pronation -Inverser corps, engager une jambe, accrocher 1 genou -Prendre cordes avec mains niveau yeux -Balancer la jambe libre, corps monte et descend -Redescendre même chemin -Alterner jambes 	<ul style="list-style-type: none"> • Lune 2 jambes -Assis -Enrouler corde avec 1 bras vers l'intérieur, glisser dans les genoux à la barre -Allonger le corps demi-tour vers arrière - 2 bras, 1 bras -Mouvements avec bras, regards -Aller-retour -Alterner côtés 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 genou et 2 mains - Inversion corps sous la barre, de profil -Inversion corps jambes écart -Accrocher 1 genou -Alterner en restant en inversion -Mouvements et positions avec jambe libre -Lâcher 1 main, alterner-Descente des jambes en contrôle

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Trapèze danse

PROGRAMME DE PRATIQUE AMATEURE - Scolaire et loisir

	Débutant	Intermédiaire	Avancé
9	<ul style="list-style-type: none"> • Monter assis, redescendre -Suspension mains largeur épaules en pronation -Inverser corps, engager accrocher genoux -Prendre cordes avec mains -Traction bras, pousser hanches pour arriver assis sur la barre -Mouvements en position assise, déplacements des mains -Descente par même chemin 	<ul style="list-style-type: none"> • Demi-croix -Assis sur un côté du trapèze contre la corde -1 bras autour corde, 1 main sur barre à côté hanche, glisser en appuis dos en gardant corps allongé vers arrière -Mouvements jambes -Remonter assis, ou glisser sous la barre avec différentes prises de mains -Alterner côtés 	<ul style="list-style-type: none"> • Poisson -À droite -Assis -Positionner corps de profil à droite, passer le bras droit derrière la corde et la prendre avec les 2 mains au niveau des yeux -Coucher et allonger le corps vers l'arrière en pliant le genou droit à l'extérieur, et le maintenir avec le bras droit, l'appuyer sur la corde -Lâcher la main gauche qui tient la corde -Possibilité aussi d'enrouler le genou sur la corde -Mouvements avec bras libre, allongement maximum -L'autre côté
10	<ul style="list-style-type: none"> • Assis, allonger corps, cambrer assis mains sur les cordes niveau yeux -Allonger/Cambrer vers arrière -Lâcher une main en la regardant -Mouvements jambes -Alterner mains 	<ul style="list-style-type: none"> • Petit bonhomme sur la barre -Assis -Monter les mains haut sur les cordes, venir en Petit Bonhomme sur la barre -Changement positionnement des mains, du corps, des pieds, regard dans toutes les directions 	<ul style="list-style-type: none"> • De Pierrot à planche entre les cordes -S'allonger de profil entre les 2 cordes dos en appui, la tête sur un côté de la corde pour avoir un appui avec le creux de l'épaule, les 2 mains sur la même corde de chaque côté, en haut -Pousser fort simultanément, avec les 2 pieds ensemble en position 3ème, et l'épaule en appui sur la corde -Arquer le dos et la tête vers l'arrière et tendre le corps au maximum en gardant les 2 mains sur la corde -En position, on peut lâcher une main, puis les 2

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Trapèze danse

PROGRAMME PRÉPARATOIRE - Performance

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
1	<ul style="list-style-type: none"> • Sirène - Sirène vers le ciel -Depuis suspension genoux, -Main droite tient la barre, l'autre lâche -Genou gauche reste sur la barre, l'autre jambe dégage, et s'allonge les corps allongé regard vers le ciel -Amplitude lignes dans directions des membres Sirène regard vers le sol -Alterner sirène sol, sirène ciel -Alterner bras, jambes -Depuis assis, en allant vers genoux 	<ul style="list-style-type: none"> • Paniers, variations -Panier coudes, depuis grand V -Placer coudes sur la barre, glisser en arquant, hanches vers le sol, garder les pieds derrière les cordes -Montée panier depuis suspension coudes en balançant les jambes vers l'arrière -Panier ou petit chinois (pieds-tête) dans les cordes, depuis debout -Panier arabesque dans les cordes, dégager une jambe 	<ul style="list-style-type: none"> • Dans les cordes - Mouvements -Depuis debout sur trapèze Appui dos sur une corde, -De debout, mi renversé écart jambes en arrière des cordes, accroche un jarret, corde dans dos, arabesque sur une corde
2	<ul style="list-style-type: none"> • Suspension 1 genou ou 1 jarret, -Suspension 1 genou ou jarret sans les mains -Variations arabesques, ronds de jambes -Assistance manuelle ou aides avec cordes sur barre 	<ul style="list-style-type: none"> • Tempos en suspension genoux, ou jarrets -1 tempo, enchaîner plusieurs -Avec fermeture hanches -Avec tenue hanches 	<ul style="list-style-type: none"> • Tempos, suspension mains -Tempos fermeture hanches -Tempo lit (corps allongé) -Tempos lâchés, sur suspension avant et arrière -Tempos déplace les mains ou Tempos Chlack
3	<ul style="list-style-type: none"> • Appui hanches, ou Appui ventral -Montée depuis suspension mains, par l'avant du trapèze, vers appui hanches -Petite boule, en suspension sur les hanches -Pousser sur les hanches pour monter en Équilibre hanches -Mouvements bras et jambes -Vers Position Porteur -Appui ventral roulade en avant arrive en suspension avec les mains sous la barre 	<ul style="list-style-type: none"> • Grands écarts, ou "Splits" de debout 2 versions 1-De debout, poser un pied de chaque côté en appui sur les cordes traction bras, pousser sur les cordes avec les jambes tendues en contrôlant hauteur avec les bras, pour ouvrir les jambes à l'écart 2-De debout, enrôler les jambes dans les cordes par devant vers l'extérieur traction bras, pousser sur les cordes avec les jambes tendues en contrôlant avec les bras pour ouvrir les jambes à l'écart 	<ul style="list-style-type: none"> • Le Fakir -Inversion depuis debout, mains sur les cordes au niveau des yeux, jambes écart -Enrouler les cordes vers l'intérieur -Croiser les cordes dans le dos, puis mains sur la barre -Glisser jusque barre devant les hanches -Variations de positions ici : -En s'aidant avec les mains sur les cordes, amener les genoux vers le haut et l'avant -Mains sur la barre bien face aux hanches, se laisser glisser en appui sur les hanches

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Trapèze danse

PROGRAMME PRÉPARATOIRE - Performance

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
4	<ul style="list-style-type: none"> • Grand V, genoux tendus ou pliés -Depuis assis -Glisser barre dans dos avec mains sur cordes, en basculant en inversion arrière, pieds appui sur les cordes -Mains sur barre, coudes ouverts, corps inversé, en appui dos, ouvre les jambes écart -Lâcher les mains -Retour Pierrot, assis ou 1 jambe chaque côté 	<ul style="list-style-type: none"> • Chute Sirène -Sirène glissade ou chute depuis assis, vers l'arrière du trapèze -Sirène en glissade ou chute depuis appui hanches, vers l'avant du trapèze 	<ul style="list-style-type: none"> • Pied-Main, appui 1 hanche sur la barre -Depuis appui hanches sur la barre -Maintient une jambe avec les mains -Dégage l'autre jambe vers arabesque -Appui une hanche -Écart facial ou latéral
5	<ul style="list-style-type: none"> • Lune / Arabesque -Depuis assis profil, mains en haut sur même corde de chaque côté -Allonger vers arrière, glisser barre vers genoux -Demi-tour hanches vers la barre -Aller-retour -En Lune, dégager 1 jambe : Arabesque -Alterner côtés, mains, jambes 	<ul style="list-style-type: none"> • Montées "Bidon" -Montée Bidon 1 jambe, Montée Bidon 2 jambes -Depuis 1 ou 2 jarrets, accrocher coudes par en-dessous de la barre pour aller prendre les cordes en pronations, petit tempo de jambe et traction des mains pour remonter assis en passant le corps par l'avant du trapèze 	<ul style="list-style-type: none"> • Hanches Appui brachial ou "Meat-Hook" -Depuis inversion écart mains ensemble -Aller vers appui brachial avec hanche -Lâcher la main libre -Alterner -Suspension sous la barre
6	<ul style="list-style-type: none"> • Perroquet -Inverser corps, jambes écart depuis prise mains ensemble profil -1 jambe en jarret, l'autre croise par-dessus pour aller pied derrière la corde -Mouvements, attitudes -Descente même chemin 	<ul style="list-style-type: none"> • Montées Reins -Suspensions mains sur barre ou bas des cordes -Mi renversé hanches en fermeture, traction et pousser hanches pour glisser barre sous les reins -Vers grand V ou Équilibre Reins 	<ul style="list-style-type: none"> • Suspension chevilles -Chevilles derrière les cordes -Depuis Jarrets -Depuis assis -Glisser ou chuter suspension Chevilles, avec aides des mains, sans les mains, toujours regarder ses pieds

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Trapèze danse

PROGRAMME PRÉPARATOIRE - Performance

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
7	<ul style="list-style-type: none"> Montée assis Rock'n roll -Depuis mi renversé carapé, accroche genoux, puis mains sur cordes -Suspension mains, fermeture hanches en inversion -Fouette jambes vers la barre et remonte le corps et les mains sur les cordes pour arriver assis 	<ul style="list-style-type: none"> Moulin -Avant -Arrière -Faire un tour, puis enchaîner plusieurs tours 	<ul style="list-style-type: none"> Suspension pieds - 1 pied Suspension pieds - talons -Assistance manuelle ou aide avec cordelettes sur barre
8	<ul style="list-style-type: none"> Disloques épaules tenues ou Skin cat -Jambes groupées, jambes groupées-dégroupées, aller-retour -Avec assistance manuelle, puis seul -Entre 3 et 8 répétitions 	<ul style="list-style-type: none"> Rouleau avant, sur les hanches -Depuis Équilibre Hanches -Faire un tour, puis essayer plusieurs tours -Réception Position Porteur 	<ul style="list-style-type: none"> Équilibres inversés depuis debout, mains sur la barre Mains sur les cordes au niveau des yeux, mi reverser jambes écart enrouler les cordes vers l'intérieur – Option avec croisé cordes dans le dos -Glisser mains sur la barre, appuis mains sur barre, change l'enrouler d'une jambe -Plier genoux en grenouille, -Dégager une jambe à la seconde -Changer de jambe -Les 2 jambes à la seconde en gardant toujours le contact sur les cordes avec les jambes -Glisser corps vers barre en gardant mains sur les cordes -Appui, sur épaules vers l'avant -Appui sur épaules vers l'arrière -Appui sur une épaule

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Trapèze danse

PROGRAMME PRÉPARATOIRE - Performance

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
9	<ul style="list-style-type: none"> Le Carré, dans les cordes 2 versions : 1-Debout sur la barre, mains très hautes sur les cordes -Enrouler cordes de l'extérieur vers intérieur, avec pieds ou genoux -Sortir corps en avant des cordes, pencher vers l'avant, avec mains sur cordes ou non 2-Debout sur la barre, mains sur les cordes niveau de la tête -traction pour soulever jambes pliées, puis poser les pieds de chaque côté sur les cordes -Allonger les jambes et les bras, en poussant sur les cordes -Retour debout 	<ul style="list-style-type: none"> Casse-Noisette -Depuis Bougie -Casse-noisette, en fermeture hanches sous la barre -Casse-noisette inversé, en cambré sous la barre -Casse-noisette depuis debout, dans les cordes, -Casse-noisette inversé depuis debout dans les cordes Aller vers -Casse-noisette avec une main 	<ul style="list-style-type: none"> Prise de ballant, appuis au sol -Balancer avant-arrière -Avec demi-tour
10	<ul style="list-style-type: none"> Amazone, sur la barre -Depuis assis Pierrot sur trapèze, appui dos contre la corde, lève un bras prend corde en haut -Lève tête, la placer de l'autre côté de la corde, la main libre en appui sur la barre sous les hanches -Dégager les jambes du côté bras en haut, regard vers le haut pour garder appui corde avec cou -Lâcher la main de la corde, en gardant un fort appui avec l'autre main sur la barre, côté du corps contre la barre -Alterner côtés 	<ul style="list-style-type: none"> Debout roulade avant -Debout sur trapèze, mains à côté taille -Fermeture hanches corps bascule en avant, jusque bras tendus derrière, -Pieds dégagent, suspension avec les bras, roulade avant arrive assis -Variations : jambes pliées, jambes tendues, jambes décalées 	<ul style="list-style-type: none"> Sortie Napoléon -Depuis jarrets -Tempos, lâcher jarrets vers arrière, réception sur les pieds -Débuter avec assistance manuelle, puis sans assistance

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Développement artistique			
PROGRAMME DE PRATIQUE AMATEURE - Scolaire et loisir			
	Débutant	Intermédiaire	Avancé
Participation et disponibilité	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre et respecter des consignes simples données par l'instructeur Participer à des jeux collectifs 	<ul style="list-style-type: none"> Développer la concentration Respecter les règles de jeu Augmenter les interactions 	<ul style="list-style-type: none"> Introduire les jeux en duo Introduire des jeux impliquant des rôles de meneurs appuyés par des rôles de soutien (exemple: banc de poisson)
Initiation aux règles de scène	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre à se concentrer sur une brève période Développer sa confiance en soi Apprendre à respecter les consignes de l'exercice demandé 	<ul style="list-style-type: none"> Entrer en relation avec ses partenaires Développer l'écoute de ses partenaires Comprendre la notion de répétition d'un exercice 	<ul style="list-style-type: none"> Entrer en relation avec le public Développer la capacité d'intégration des consignes Comprendre la notion d'un enchaînement S'initier au vocabulaire scénique
Découverte de l'espace scénique	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre à bouger et se déplacer sur scène Prendre conscience des possibilités expressives de son corps Explorer la notion d'imitation (rejeu) 	<ul style="list-style-type: none"> Jouer avec des rythmes musicaux S'ouvrir à ses partenaires de scène Découvrir la notion de personnage 	<ul style="list-style-type: none"> Explorer les notions de mouvements et de gestuelles Prendre conscience de son positionnement dans l'espace Exprimer une émotion en lien avec un personnage ou une situation
La représentation	<ul style="list-style-type: none"> Initier l'apprenant à une courte prestation individuelle et collective Encourager l'état de concentration Souligner les qualités de la courte prestation de l'ensemble du groupe 	<ul style="list-style-type: none"> Apprendre à s'engager dans une prestation d'une durée moyenne Interagir avec plusieurs partenaires de scène Identifier les points à travailler et les communiquer positivement 	<ul style="list-style-type: none"> S'engager dans une prestation de plus longue durée (spectacle) Permettre à chacun d'occuper son espace sur scène Apprendre à recevoir une rétroaction plus détaillée

L'objectif de cette grille de mouvements est de proposer des exercices qui contribueront au développement global de l'apprenant. Cette grille ne fait pas partie d'un programme prescriptif et il appartient aux enseignants / instructeurs ou formateurs de créer un programme qui correspond aux réalités de leurs clientèles respectives. Le contenu de ces grilles est réservé aux personnes inscrites au programme de certification des arts du cirque.

Développement artistique				
	PROGRAMME PRÉPARATOIRE - Performance			
Concepts artistiques	9 - 11 ans	12 - 14 ans	15 - 17 ans	18 ans +
Participation et disponibilité	<ul style="list-style-type: none"> Participation active à des jeux de scène 	<ul style="list-style-type: none"> Développer son imagination et sa créativité 	<ul style="list-style-type: none"> Communiquer sa créativité à ses partenaires 	<ul style="list-style-type: none"> Communiquer sa créativité à ses partenaires
Découverte de l'espace scénique	<ul style="list-style-type: none"> Apprentissage du vocabulaire scénique 	<ul style="list-style-type: none"> Construire son espace 	<ul style="list-style-type: none"> Créer un espace et une situation 	<ul style="list-style-type: none"> Créer un espace et une situation
Initiation aux règles de jeu	<ul style="list-style-type: none"> Appropriation des règles de jeu 	<ul style="list-style-type: none"> Initiation au concept de mineur et majeur 	<ul style="list-style-type: none"> Acquérir une justesse de jeu 	<ul style="list-style-type: none"> Acquérir une justesse de jeu
Conscience et écoute	<ul style="list-style-type: none"> Développer sa confiance en soi 	<ul style="list-style-type: none"> Entrer en relation avec le partenaire 	<ul style="list-style-type: none"> Conscience de l'état de représentation devant un public 	<ul style="list-style-type: none"> Conscience de l'état de représentation devant un public
Vocabulaire des émotions	<ul style="list-style-type: none"> Découverte des états physiques et émotionnels 	<ul style="list-style-type: none"> Soutenir les états physiques et émotionnels 	<ul style="list-style-type: none"> Reproduire un état émotionnel en intégrant les retours (commentaires) 	<ul style="list-style-type: none"> Reproduire un état émotionnel en intégrant les retours (commentaires)
Représentation	<ul style="list-style-type: none"> Investissement de tous ces concepts lors d'une présentation publique 	<ul style="list-style-type: none"> Investissement de tous ces concepts lors d'une présentation publique suivie d'une réaction 	<ul style="list-style-type: none"> Investissement de tous ces concepts lors d'une présentation publique suivie d'une réaction 	<ul style="list-style-type: none"> Investissement de tous ces concepts lors d'une présentation publique suivie d'une réaction

Contenu inspiré de la grille artistique du programme préparation à la formation supérieure (PFS)

5.2 Annexe 2 - Grilles de mouvements du programme Cirque-études

Acrobatie					
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Enrichi
Roues enchaînées (droite et gauche)	Flic Flac	Roue sans mains	Back sur place	Saut de mains sans mains ou roue arabe	Papillon vrille
Saut d'appel plongeon	Sauts de mains (Reception jambe décalée et/ou ensemble)	Rondade Flic	Makac	Roue, trois Menichelli	Rondade tendue vrille
Menichelli (Flic avec jambe décalée)	Sauts de tête	Salto avant	Salto Costal	Rondade (flic) Salto arrière	Flic nuque à retour
Renversement avant et renversement arrière	Roue, Menichelli	Papillon	Roue salto tendu jambe décalée	3 flics enchaînés	Roue hélicoptère
Rondade	Roulade arrière montée à l'équilibre	Saut de main, roue. Menichelli	Roue, Onodi ou roue salto avant	Roue salto costal	-
Enchaînements					
5 mouvements sans envolées	5 roues différentes	3 mouvements sans envol et deux mouvements avec envolées	5 mouvements: 3 envols dont 1 sans les mains	5 mouvements au choix	-

5.2 Annexe 2 - Grilles de mouvements du programme Cirque-études

Trampoline					
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Enrichi
Assis, 1/2 tour dis, 1/2 tour debout	Salto avant carpé	Plongeon, 1/2 tour debout	1 1/4 salto avant groupé	1 3/4 avant carpe	Barani out
Ventre, dos	Salto arrière carpé	Salto arrière tendu	Plongeon, barani ball out	Salto arrière vrille	Double avant et arrière
1/2 tour ventre	Dos, vrille, dos	Barani carpé	Barani tendu	Plongeon vrille	Rudy
Rebonds dos	Vrille, ventre et vrille, dos	Plongeon, plat dos	3/4 salto arrière tendu	1 1/4 salto arrière carpe	-
Vrille assis	dos, 1/2 tour, dos	-	-	-	-
Enchaînements					
Dos, debout, ventre, debout 5x	1/2 tour ventre, debout avec saut, carpé, groupé, écart	Salto arrière groupe, saut carpé, salto arrière carpé	Salto arrière groupé 2X	Salto arrière groupe, carpe, salto arrière tendu	-
Ventre, debout, assis, 1/2 tour debout, saut groupé, dos, 1/2 tour debout, saut écart, 1 1/1 tour	Salto arrière groupé, saut carpé, 1/2 tour ventre, saut groupé, assis, 1/2 tour assis, 1/2 tour debout, saut écart, salto avant groupe	Salto avant groupé, saut carpé, salto avant carpé	Plongeon, plongeon, debout, saut groupé, salto arrière groupé, saut carpé, saut carpé, salto arrière carpé, barani carpé, saut écart, salto arrière tendu	Salto arrière carpé, barani carpé, saut carpé, salto arrière groupé, assis, 1/2 tour debout, saut groupé, salto arrière tendu, saut écart, barani tendu	-

5.2 Annexe 2 - Grilles de mouvements du programme Cirque-études

Jonglerie					
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Enrichi
Cascade à 3 balles	Cascade inversée (Balles)	Cascade à 3 quilles	Échange de 7 balles	Échange de 6 quilles	-
Piston 1 main (les 2 mains)	Flash 3 balles et/ou anneaux	Échange de 6 anneaux	Échange de 5 quilles	5 Balles	-
Échange 5 balles	Échange 6 balles	4 balles	Voller 3 balles et anneaux	Feed	-
Trois balles au sol	Casacade 3 anneaux	Chute	6 doubles avec 6 quilles	Jongler dans le dos	-
-	Piston	Lancer sous les jambes et lancer sous les bras	4 anneaux	-	-
Rythme et position des mains					
Avance, recule et demi tour	Demie boîte à 2 balles	Sur le dos (pattes de chats)	Jongler avec trois positions de mains différentes et trois objets différents	Enchaîner 5 séquences au choix avec 2 rythmes différents et une position de main différente	-
Pattes de chats	Position assise	Mill Mess	Enchaîner: debout, assis, demi-tour et couché	-	-

5.2 Annexe 2 - Grilles de mouvements du programme Cirque-études

Équilibre sur les mains (ATR*) - Début en 3e secondaire		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
ATR face au mur 1 minute	ATR face au mur 1 minute 30 sec	ATR face au mur 2 minutes
Monter groupé à ATR	Monter écart à ATR	Monter carpé à ATR
Crocodile 1 main	Transfert de poids au mur	Monter en force
Maintien en ATR* 5 secondes au sol	Maintien en ATR 10 secondes au sol	Maintien en ATR 15 secondes au sol
ATR à équerres (Écart)	Monter groupé à ATR sur blocs, 5 fois	Monter en ATR sur plinth, canne, etc,
*Appui tendu renversé (ATR)		

5.2 Annexe 2 - Grilles de mouvements du programme Cirque-études

Famille de disciplines	Disciplines		
Techniques d'équilibre	<ul style="list-style-type: none"> • Bicyclette • Monocycle • Appui tendu renversé 	<ul style="list-style-type: none"> • Boule • Rola bola • Fil de fer • Slackline • Fil mou • Vélo acrobatique 	<ul style="list-style-type: none"> • Slackline • Fil mou • Vélo acrobatique
Techniques acrobatiques	<ul style="list-style-type: none"> • Mains à mains • Anneaux chinois • Barre russe • Acro danse 	<ul style="list-style-type: none"> • Roue Cyr et Allemande • Planche coréenne et sautoir • Corde à danser • Trampoline mur 	<ul style="list-style-type: none"> • Banquine • Mats chinois • Cadre Russe
Techniques aériennes	<ul style="list-style-type: none"> • Trapèze • Trapèze volant et ballant • Trapèze double et triple, 	<ul style="list-style-type: none"> • Trapèze danse • Cerceau un point et deux points • Sangle et sangle loop 	<ul style="list-style-type: none"> • Corde volante et corde lisse • Tissus • Cadre aérien
Jonglerie et manipulation	<ul style="list-style-type: none"> • Balles rebonds • Poids • Bâton fleur (bâton du diable) • Assiettes chinoises • Quilles 	<ul style="list-style-type: none"> • Balles • Anneaux • Diabolo • Hula Hoop • Bâton 	<ul style="list-style-type: none"> • Balles contact • Fouet • Boîtes à cigares • Chapeau • Bâton staff

À titre d'exemple, voici une planification annuelle pour l'aménagement du temps.
Les apprentissages des élèves s'alternent entre les techniques de base et les compléments de formation du domaine plus artistique.

Étapes	Semaines	Contenu	Compléments	
1 ^{re} étape	Semaines 1 à 6	<ul style="list-style-type: none"> • Rentrée scolaire et rencontre de parents. • Début des cours : Formation des techniques de base. 	<ul style="list-style-type: none"> • Évaluation initiale et classement des élèves. • Remise en forme. • Retour sur les apprentissages de base. • Établir les objectifs de la 1^{re} étape. • Évaluation formative. 	
	Semaine 7	<ul style="list-style-type: none"> • Envoi de la 1^{re} communication aux parents (15 octobre). • Intégration des compléments de formation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Découverte des aspects complémentaires à la pratique. • Activités d'enrichissement culturel et ateliers complémentaires : sorties culturelles, ateliers divers 	
	Semaines 8 à 13	<ul style="list-style-type: none"> • Poursuite des apprentissages des techniques de base (programme régulier). 	<ul style="list-style-type: none"> • Intégration des enchaînements de mouvements. • Développement des contenus spécifiques. • Perfectionnement des acquis et des bases. • Évaluation de la 1^{re} étape. • Établir les objectifs de la 2^e étape. 	
2 ^e étape	Semaine 12	<ul style="list-style-type: none"> • Production et envoi du 1^{er} bulletin (20 novembre) et rencontre des parents. 		
	Semaine 14 à 16	<ul style="list-style-type: none"> • Compléments de formation 	<ul style="list-style-type: none"> • Semaines de création. • Présentation devant public. 	
	Congé de Noël			
	Semaines 17 à 24	<ul style="list-style-type: none"> • Poursuite du développement des techniques de base (programme régulier). 	<ul style="list-style-type: none"> • Remise en forme. • Révision des acquis. • Développement des contenus spécifiques. • Intégration des éléments techniques et artistiques. • Évaluation technique de la 2^e étape. • Audition pour les élèves de la 5^e secondaire. 	
	Semaine de relâche			

À titre d'exemple, voici une planification annuelle pour l'aménagement du temps.
Les apprentissages des élèves s'alternent entre les techniques de base et les compléments de formation du domaine plus artistique.

Étapes	Semaines	Contenu	Compléments
2e étape	Semaine 25	<ul style="list-style-type: none"> · Poursuite des compléments de formation. 	<ul style="list-style-type: none"> · Poursuite des apprentissages des aspects complémentaires à la pratique. · Activités d'enrichissement culturel et ateliers complémentaires : sorties culturelles, ateliers divers.
3e étape Mars à juin	Semaine 26	<ul style="list-style-type: none"> · Production et envoi du 2e bulletin (15 mars) et rencontre de parents. 	
	Semaines 26 à 32	<ul style="list-style-type: none"> · Poursuite du développement des techniques de base (programme régulier). · Fin des cours réguliers. 	<ul style="list-style-type: none"> · Développement des contenus spécifiques. · Intégration des éléments techniques et artistiques. · Évaluation technique. · Établir les objectifs de la 3^e étape.
	Semaines 33 à 36	<ul style="list-style-type: none"> · Création, répétitions et présentation du spectacle. 	<ul style="list-style-type: none"> · Intégration des apprentissages techniques et artistiques. · Évaluation de la 3^e étape.
	Semaine 37	<ul style="list-style-type: none"> · Compléments de formation. 	<ul style="list-style-type: none"> · Poursuite des apprentissages des aspects complémentaires à la pratique. · Activités d'enrichissement culturel et ateliers complémentaires : sorties culturelles, ateliers divers.
	Semaines 38 et 39	<ul style="list-style-type: none"> · Semaines d'examens. 	<ul style="list-style-type: none"> · Épreuves locales et ministérielles
	Semaine 40	<ul style="list-style-type: none"> · Production et envoi du 3^e bulletin (10 juillet) 	

Exemple d'un horaire hebdomadaire

• Horaire académique	• Horaire Cirque-études	
<ul style="list-style-type: none"> • Du lundi au vendredi De 8 h à 12 h Formation académique - 800 heures pour l'année 	<ul style="list-style-type: none"> • Du lundi au vendredi De 13 h à 16 h Formation cirque - 600 heures pour l'année 	<ul style="list-style-type: none"> • Du mardi au jeudi De 16 h à 17h30 Complément de formation cirque- 180 heures pour l'année

* Le calcul des semaines est fait en incluant les semaines de congés (relâche, journées pédagogiques, etc.)

Liste partielle des techniques les plus fréquemment enseignées au parcours scolaire et loisir

Techniques d'équilibre

- Bicyclette
- Monocycle
- Appui tendu renversé
- Boule
- Rola bola
- Fil de fer
- Slackline
- Fil mou
- Vélo acrobatique

Techniques acrobatiques

- Mains à mains
- Anneaux chinois
- Barre russe
- Acro danse
- Roue Cyr et allemande
- Planche coréenne et sautoir
- Corde à danser
- Trampoline mur
- Banquine
- Mâts chinois
- Cadre russe

Techniques aériennes

- Trapèze
- Trapèze volant et ballant
- Trapèze double et triple
- Trapèze danse
- Cerceau un point et deux points
- Sangle et sangle loop
- Corde volante et corde lisse
- Tissus
- Cadre aérien

Jonglerie et manipulation

- Balles rebonds
- Poids
- Bâton fleur (bâton du diable)
- Assiettes chinoises
- Quilles
- Balles
- Anneaux
- Diabolo
- Hula Hoop
- Bâton
- Balles contact
- Fouet
- Boîtes à cigares
- Chapeau
- Bâton staff

Documentation consultée

- Programme de formation de l'école québécoise au primaire et au secondaire
- Domaines généraux de formation (chapitre 2 et 3)
- Compétences transversales
- Domaines d'apprentissage (chapitre 4)
- Programmes d'éducation physique et à la santé du primaire et du secondaire (ÉDS)
- Programmes d'arts au primaire et au secondaire
- Progression des apprentissages (ÉDS)
- Régime pédagogique de l'éducation préscolaire, de l'enseignement primaire et secondaire 2019
- Cadre de référence en évaluation des apprentissages
- Règles de reconnaissance en Sport-études
- Règles de reconnaissance en Arts-études
- Divers projets pédagogiques particuliers et document de reconnaissance de projets

Liste des sites web

- [École nationale de cirque \(pour diverses formations et programmes offerts\)](#)
- [École de cirque de Québec](#)
- [École de cirque de Verdun](#)
- [Projets particuliers](#)
- [Conservatoire](#)
- [École secondaire avec programme Musique-études et concentration](#)
- [Danse-études au secondaire](#)
- [Arts-études](#)
- [Sport-études](#)

Liste des écoles consultées

La cueillette d'information s'est faite par la consultation des sites officiels, des rencontres et visites des lieux et des entrevues téléphoniques avec les responsables des programmes de cirque.

- École nationale de Cirque
- École de cirque de Québec
- École de cirque de Verdun
- École polyvalente Disraëli
- École primaire Horizon-Soleil
- École de cirque Vaudreuil-Soulanges (club de gymnastique Gymini)
- École acrobatique Hopla
- Écoles primaires Jolis-Prés et Notre-Dame (au Saguenay)
- Festi cirque de l'École Papillon bleu
- Flip-École de cirque
- École primaire Dominique-Savio (à Stratford)
- École primaire du Petit-Chapiteau
- École de cirque-des-Îles
- École primaire Le-Versant