

Etre et Agir...



Uto'Pistes  
Association loi 1901

*« Le cirque est une activité ludique très variée qui participe à la découverte de soi et de l'autre et qui crée un climat propice aux échanges. Véritable déclencheur d'émotions, c'est une activité de prouesses et d'expression où l'homme exploite et développe toutes ses capacités. »*

***Pour l'association Uto'Pistes, le Cirque est avant tout une école de la vie !***

Projet Pédagogique  
Ateliers « FAIS TON CIRQUE ! »



## Présentation des intervenants...

MARTINET Michaël Animateur - Intervenant - Educateur	MORANCE Aude Animatrice - Soins et santé
<b>Formations :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BAPAAT (<i>Loisirs du jeune et de l'enfant - option Théâtre et Cirque</i>)</li> <li>• BEATEP/BPJEPS</li> <li>• BAFD</li> <li>• AFPS</li> <li>• Communication Non Violente (<i>Module 1,2,3</i>)</li> <li>• CAP/BAC PRO Cuisinier</li> </ul>	<b>Formations :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BAFA (<i>approfondissement Cirque</i>)</li> <li>• Communication Non Violente (<i>Module 1,2</i>)</li> <li>• DATC (<i>Médecine traditionnelle chinoise</i>)</li> <li>• DIMB (<i>Diplôme instructrice massage bébé</i>)</li> <li>• Anglais et espagnol</li> </ul>
<b>Expériences :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsable et animateur Cirque MONACO (<i>encadrement des ateliers durant 7 ans</i>)</li> <li>• Intervenant et animateur Cirque expérimenté</li> <li>• Montage de projets, séjours, manifestations...</li> <li>• Très nombreuses directions (<i>Centre de Loisirs, service jeunesse et Centre de vacances</i>)</li> <li>• Gestion d'équipe / Gouvernance participative</li> <li>• Formation sur la coopération</li> </ul>	<b>Expériences :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombreuses animations envers les enfants</li> <li>• Animation envers les adultes</li> <li>• Animation d'ateliers Cirque</li> <li>• Chorégraphie</li> <li>• Création de spectacles</li> <li>• Artiste de rue</li> <li>• Artisante créatrice</li> </ul>

**Important :** En fonction des projets, nous pourrions faire appel à d'autres compétences en interne et également à des intervenants extérieurs.

## Droits de l'enfant...

Voici une **liste non exhaustive** de quelques **droits de l'enfant** qu'il est parfois bon de se rappeler :

- droit **d'exister**,
- droit de vivre dans un climat de **sécurité physique et affective**,
- droit **d'être reconnu individuellement** dans un groupe,
- droit à la **différence**,
- droit d'avoir des **préférences**,
- droit d'être **écouté** et **entendu**,
- droit de **s'écouter** et de **vivre à son rythme**,
- droit d'avoir un **jardin secret**,
- droit d'avoir des **modèles**,
- droit d'avoir du **plaisir**,
- droit d'avoir des **cadres** pour grandir,
- droit d'être **guidé, accompagné**,
- droit de **se tromper**,
- droit de **rêver**,
- droit d'avoir des **envies**,
- droit de **ne pas avoir envie**,
- droit d'être **stimulé**...



## Préalable éducatif...

L'association Uto'Pistes s'inscrit dans la dynamique de l'**Education Populaire**. Par ceci nous entendons qu'elle vise à transformer le territoire avec et par les acteurs qui y vivent et y agissent. Cependant, pour nous, « l'Education Populaire » ne peut pas être seulement de donner accès à la culture et aux loisirs ou ne peut se réduire à un service d'animation socio-culturelle. Nous visons bien un changement social en profondeur par une amélioration de la capacité relationnelle à soi et à l'autre.

C'est pour cela que pour l'association Uto'Pistes, **l'enfant est au cœur du changement** car il incarne les promesses du monde de demain. Pour cette raison simple et de bon sens, il nous paraît urgent de transformer positivement une partie de l'héritage dont nous sommes porteurs au plus profond de nous-mêmes afin de renouer avec un véritable **accompagnement de l'enfant vers la connaissance de soi** que nous appelons « l'intériorité » et qui est basé sur :

- L'estime de soi,
- La confiance en soi et en l'autre,
- L'autonomie,
- La responsabilité,
- La relation bienveillante,
- L'éveil à la paix.

Dans tous nos ateliers et plus largement dans tous nos projets, l'intention éducative de notre association tend à privilégier le climat relationnel dans le ou les groupes par rapport aux choses à faire, à privilégier le plaisir à vivre ensemble, à créer et apprendre ensemble par rapport aux tâches à accomplir, aux choses à réaliser et aux fonctions à assurer. Notons que ce n'est pas l'un ou l'autre : Le programme, l'atelier OU la qualité relationnelle. C'est bien ici l'un ET l'autre, en étant aussi soucieux de l'ETRE que du FAIRE, du COMMENT que du QUOI. L'expérience nous permettant de faire ce constat : en donnant tout de même une priorité à l'ETRE, de façon générale, le reste suit.

Par conséquent, au-delà de proposer ici une pratique du CIRQUE dans tous ses aspects, en tant qu'intervenants, nous souhaitons initier en premier un climat de joie de se retrouver et d'être ensemble pour un moment de bien-être attrayant, fait :

- de **CHALEUR CREATIVE** (*initier des notions telle que : amitié, entraide, échanges, partage, attention, patience, endurance, authenticité, engagement...*) ;
- de **RESPECT MUTUEL** (*accueillir l'autre tel qu'il est, sans attentes sur ce qu'il devrait ou pourrait être, respecter ses propres besoins...*) ;
- de **MOTIVATION DU SENS** (*permettre à chacun de savoir et comprendre pourquoi il ou elle est là, quel besoin il ou elle cherche à satisfaire...*) ;
- de **SENSATIONS PHYSIQUES** (*Proposer à chacun de sentir vibrer la vie dans tout son corps...*).



## Fonctionnement favorisant le cercle entre les participants...

« Lorsque les enfants réalisent qu'on les prend au sérieux, ils portent plus d'attention à eux-mêmes et aux autres. Ils commencent à se percevoir les uns les autres d'une manière personnelle, à porter attention à leurs sentiments respectifs et, par conséquent, à se démontrer les uns aux autres une plus grande considération. »

Le cercle de parole est une technique de discussion ancestrale, utilisée notamment par certaines tribus amérindiennes. Elle peut être utilisée pour des groupes de toutes tailles, toutefois la taille optimale est de 4 à 20 personnes. Son efficacité est remarquable.

Pour notre association, le fonctionnement en cercle est un outil, parmi d'autres, permettant d'aller vers plus de démocratie dans le groupe car il n'y a pas de démocratie sans débat et il n'y a pas de débat pour nous sans écoute de qualité de l'autre. La capacité d'écouter l'autre est aussi importante que celle de s'exprimer, et ces deux aspects sont rarement réunies. Le cercle de Parole est donc pour nous une manière de se réunir qui éveille l'écoute et permet l'expression de manière plus égalitaire en favorisant « l'intelligence collective » dans un climat sécurisé. De plus, utilisé dans nos processus de décision, il permet la prise en compte des opinions minoritaires.

Ce mode de fonctionnement est un **véritable enjeu éducatif dans l'animation de nos ateliers** car il s'agit là d'une transformation de mode de pensée car le système dominant repose encore essentiellement sur le modèle militaire de la pyramide hiérarchique et sur l'habitude de résoudre les conflits par le rapport de force dominant/dominé.

**Pour cela, nous poserons avec les participants ces quelques règles en début d'année :**

- Je ne parle que si je le désire (*si je ne désire pas parler, je fais un signe au groupe*),
- Je m'exprime en mon nom propre par le « je »,
- Nous parlons chacun à notre tour et sans nous interrompre,
- Les membres du groupe sont invités à montrer leur intérêt, leur compréhension (*écoute*),
- Ce qui se dit ici est confidentiel. Si j'en reparle, c'est avec l'accord de l'autre (et des personnes concernées par ce dont je vais parler),

*(Ces règles font souvent peur... Mais à l'usage, chacun se rend compte de la grande liberté d'expression permise par cette structure).*

**Le bâton de parole :** Nous n'en utilisons pas en général. Cependant, si nous ne parvenons pas à prendre la parole un à un et à ne pas nous interrompre nous pouvons décider d'employer un bâton de parole (*ou tout autre objet*). Ce bâton est un symbole qui peut aider à structurer des apprentissages, mais il ne les remplace pas. Aussi, pour nous, il n'est pas utile (*ni efficace*) de l'utiliser de manière systématique car dans la vie courante, nous utilisons rarement un tel objet. Alors, il vaut mieux savoir-faire sans !



## L'Atelier Arts et Cirque en quelques mots...

*« Les enfants sont dans un temps de loisir ! »*

Pour notre association et pour nous en tant qu'animateurs de ces ateliers, le cirque doit-être un projet global. Il demande à la personne toute entière d'être pleinement mobilisée. Il fait appel à son physique, à son caractère, à son mental et à sa sensibilité.

**C'est avant tout une activité « d'expressions » qui peut utiliser différents canaux :**

- La prouesse, l'exploit physique ou technique...
- La parodie, le rire, l'humour, la dérision, la tendresse...
- L'esthétisme, la synchronisation, l'entraide, les déplacements, le rythme...

Le corps est vivant, réel. L'émotion passe par la vue, le bruit, les odeurs, les lumières, les contacts, les silences... Tous les sens sont stimulés. Chaque numéro est ainsi une « œuvre » qui intègre simultanément les techniques d'expressions les plus diverses : Le mime, la parodie, le théâtre, la gymnastique, l'acrobatie, la danse, la jonglerie... et chacun collabore en fonction de ses compétences (*Tout le monde s'investissant pour la réussite du numéro ou du spectacle*).

*« Seul, chacun n'est rien ! »*

**Pour nous, s'engager avec des enfants dans un atelier cirque (que ce soit sur un stage d'une semaine ou sur l'année), c'est faire un choix expressif et artistique. Par conséquent, C'est :**

- Favoriser leur engagement sur le plan émotionnel (*se montrer, oser, rire, pleurer, mimer, jouer, crier... rien n'est en demi-mesure !*).
- Les amener à construire un dialogue avec le public (*surprendre, attendre, répondre, feindre...*).
- Privilégier l'amusement et le plaisir d'être ensemble (*Nous sommes bien dans le loisir !*).
- Initier l'entraide et l'échange, ainsi la naissance d'un esprit de groupe (*De troupe !*).
- Favoriser la prise de conscience de chacun qu'il est important de s'exprimer comme d'écouter les autres.
- Favoriser la concentration et la patience.
- Stimuler la créativité.



## Déroulement d'une séance type...

Les séances sont adaptées en fonction des envies et des capacités des enfants, de leur nombre et de leur âge... **Malgré tout, chaque séance aura la même structure afin de créer une habitude de « travail » :**

**1/ Concentration en Cercle :** La concentration est la première condition de tout apprentissage ! ». L'exercice de concentration marque ici l'entrée en phase de « travail ».

**2/ Présentation en cercle :** (*Nous nous disons bonjour !*)

- Des personnes (*comment je vais... Comment je me sens ici et maintenant...*)
- De la séance (*Qu'est-ce que nous allons faire*)

**3/ Echauffement en cercle :**

- Physique
- Psychique
- Jeux de confiance

**4/ Travail technique Cirque :** (*la phase d'apprentissage !*)

- Les balles, les foulards, les massues, les anneaux, le bâton du diable, le diabolo, les assiettes Chinoises, le monocycle, les échasses, le fil, la planche à rouleau, la boule d'équilibre...
- Et/ou : jeux clownesques, acrobatie...

**5/ Travail scénique :**

A chaque séance en fonction des enfants et aussi du projet, nous aborderons, par l'intermédiaire d'exercices et de jeux, une des différentes techniques scéniques suivantes :

- **Mise en scène (en piste !)** : Un début, une manière d'entrer en scène... Comment stimuler la curiosité des spectateurs... Les enchaînements... Le travail sur la sortie de scène, sur le salut, sur le «final »... Recherches autour du maquillage... Le choix des musiques...
- **Gestion du groupe** : Travail à l'unisson... Exercice en sous-groupes... créations en solo, duo, trio...
- **Gestion de l'espace scénique** : Opposition groupe / individuel... L'utilisation des trois espaces (*avant / arrière - Latéral droit / latéral gauche - haut / bas*)... Travail en symétrie, en parallèle...

**6/ Rangement du matériel :**

Dans notre pédagogie, nous prenons le temps pour ranger correctement et surtout calmement tout le matériel. Ce temps fait partie intégrante de la séance d'animation. Cela va dans le sens du respect du matériel et marque également la fin du « travail ».

**7/ Fin de séance en cercle :**

Des étirements seront réalisés, en privilégiant les avant-bras et la nuque soumis à de fortes contractions, ainsi que le dos souvent sollicité. Les répétitions nécessitant une concentration épuisante nerveusement, des exercices de relaxation seront également proposés aux enfants.

**En toute fin de la séance nous ferons, avec les enfants, un point (Check out). Le tout, devant être argumenté ce qui nous permettra d'apprécier :**

- Où ils en sont...



- Quels sont leurs envies et leurs besoins...
- Ce qui leur plaît ou pas...

## La tenue...

*« Nous ne sommes pas en « costume de ville » car nous sommes à un moment extraordinaire » de notre quotidien ! »*

Lors des ateliers, il est préconisé de ne pas porter la « tenue de ville » mais des vêtements du style jogging, tee-shirt, collants, caleçon... et de ne pas porter les chaussures ou les baskets de « tous les jours » (Nu-pieds, chaussons à semelle souple ou chaussettes sont conseillés !). Il faut également éviter les vêtements à surface glissante ou les vêtements trop amples.

Pourquoi ces recommandations ? C'est tout d'abord pour être tout à fait à l'aise et libre. Pour « travailler » dans de bonnes conditions, il est nécessaire de porter des vêtements ne gênant ni les mouvements, ni la respiration.

Enfin, se changer marque bien le temps qui vient. C'est un temps particulier !

## Les lieux...

**En interne** : Dans les salles mises à notre disposition.

**En externe** : En fonctions des opportunités, nous aurons l'occasion de faire du Cirque dans différents endroits. Cela sera sous forme de stages et aussi de « rendez-vous jonglerie » et autres...

## Les enjeux éducatifs pour les enfants...

<p>Sur le plan <b>moteur</b> :</p>	<p>Favoriser le développement des qualités motrices :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Souplesse</li> <li>• Adresse</li> <li>• Coordination</li> <li>• Equilibre</li> <li>• Latéralisation</li> <li>• Développer un sens de l'équilibre, "fluidifier" les mouvements</li> </ul> <p>Favoriser le développement des qualités perceptives :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attention</li> <li>• Concentration</li> <li>• Précision</li> </ul>
------------------------------------	--



<p>Sur le plan <b>affectif</b> :</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter le regard d'autrui</li> <li>• Conforter la prise d'initiative</li> <li>• Gérer ses émotions</li> <li>• Favoriser la communication avec autrui</li> <li>• Favoriser un engagement corporel et psychologique intense</li> <li>• Oser se montrer, apprendre à donner du sens à sa gestuelle, à improviser, à observer les autres</li> </ul>
<p>Sur le plan <b>cognitif</b> :</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travailler la mémorisation</li> <li>• Favoriser la recherche et la créativité</li> <li>• Solliciter l'imagination</li> <li>• Rechercher des expressions par combinaison, improvisation...</li> <li>• Ajouter des sentiments, des expressions dans les figures, ce qui fera la différence entre une démonstration technique et un véritable spectacle</li> </ul>
<p>Sur le plan <b>social</b> :</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participation à la mise en place des règles de vie</li> <li>• Apprendre à parler par le « je » (<i>émotions, sentiments, besoins...</i>)</li> <li>• Construire un projet (<i>spectacle, tournée...</i>) collectif qui intègre les motivations et les réussites de chacun</li> <li>• Participer à la vie de « troupe »</li> <li>• Reconnaître et respecter les individualités au sein du groupe</li> <li>• Communiquer, échanger avec soi et les autres (<i>« artistes », public</i>)</li> </ul>

## La sécurité...

### « Ce que nous prenons en compte lors des ateliers ! »

Les accidents sont beaucoup plus fréquents chez l'enfant débrouillé en Cirque : Le débutant méconnaît totalement l'activité et s'y engage donc avec prudence. Par contre l'enfant initié, souvent débordant d'énergie, situe mal les risques :

- Par conséquent, lors des animations, nous serons vigilants à la sécurité physique et affective des enfants !

Souvent les enfants n'ont pas une connaissance exacte de leurs possibilités. Ils souhaitent toujours commencer par des exercices spectaculaires, alors qu'ils ont un mauvais contrôle d'eux même :





- *Notre rôle pédagogique sera d'assurer un apprentissage progressif afin de ne pas les mettre en situation d'échec !*

Les enfants sont souvent dans l'incapacité d'anticiper leurs chutes et de les contrôler. Ils sous estiment le début et la fin des exercices ainsi que la montée et la descente des appareils ou des partenaires :

- *Nous expliquerons bien aux enfants chaque figure et technique avant qu'ils les exécutent ! (Comment je monte, comment je me tiens, comment tu m'aides, comment je descends...).*

## La notion de projet...

Pour aider les enfants à construire leur propre bonheur, à être acteurs de leurs loisirs, il est important de favoriser la mise en place de projets.

Le projet de longue durée est un moyen de favoriser un esprit de Troupe en créant une émulation positive. Des enfants ont une idée, une envie de partir ensemble afin de vivre un moment « extraordinaire », ils veulent créer un spectacle, faire une sortie...

A notre sens, il est important de **prendre au sérieux** toute demande (*Tout refus sera expliqué, et toute idée réalisable sera associée à un adulte référant garant de la réussite du projet*).

Les ateliers Cirque seront un moyen de favoriser et de donner la possibilité aux enfants de se lancer dans la conduite d'un projet : l'expérience nous ayant souvent démontré qu'un projet mené à bien par un enfant ou un groupe d'enfants reste toujours un **souvenir fort** !

## En conclusion...

Il est très important pour nous de mettre et surtout de maintenir les enfants au centre de nos préoccupations lors des ateliers Cirque.

**Les jeux coopératifs et le plaisir d'ETRE ensemble sont la base de notre pédagogie !**

Plus généralement, pour notre équipe d'encadrement, il ne s'agit pas de faire des enfants, des professionnels du cirque, de percussion ou autre. *Ce qui nous intéresse, c'est de transmettre la satisfaction de se surpasser, de vaincre ses peurs, de prendre du plaisir à réaliser un spectacle ensemble et à apprendre en se divertissant, d'apprendre à communiquer autrement, à gérer positivement les conflits....*

Le but de notre équipe, est de mettre en place de manière cohérente les objectifs qu'elle s'est fixée en les incarnant elle-même le plus possible.

Enfin, nous aurons atteint nos objectifs quand nous pourrons tous nous dire : **« Si j'étais enfant, c'est exactement ICI que j'aimerais être ! »**

*Ce projet est pour et avec les enfants...*

