

LA CARRIÈRE

École des arts du cirque



Ci-dessous un exemple de planning d'un projet sur une semaine

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Echauffement déplacements au sol et travail des abdominaux et étirements.	Echauffement basé sur le bas du corps pour préparer aux propulsions.	Echauffement ludique sous forme de parcours	Echauffement dynamique au sol, échauffement articulaire et musculaire.
Acrobatie au sol Traversée d'acrobatie au sol étapes par étapes pour travailler figures techniques. Décomposer mouvement.	Rolla bolla Tenir debout avec une chaise puis sans la chaise. Se déplacer, de face, de profil, s'accroupir.	Jonglage Assiettes chinoises, massues, diabolo, balles, cerceaux... Travailler la coordination et de petits enchaînements.	Acro-porté Travail de portés à 2, 3 ou en groupe. Acrobatie statique et dynamique. Travailler la confiance en l'autre, travail de portés/chute...
Pause	Pause	Pause	Pause
Trapèze Apprentissage montée/descente, figures statiques et dynamiques. Puis enchaînements de figures et synchronisation avec les autres élèves.	Petit trampoline Travail de réception et de figures acrobatiques avec la propulsion. Étape par étape pour aboutir des figures de plus en plus techniques en fonction de chacun..	Mât chinois Apprentissage montée/descente. Figures statiques, travail d'accroches avec jambes, prise de main.	Tissu Apprentissage montée/descente. Sensation d'équilibre sur le tissu. Apprentissage clé de pied. Figures statiques et dynamiques avec clé de pied et noeud tissu.
Boule Sensation d'équilibre dans plusieurs positions : ventre, assis, genoux. Tenir debout sur gros tapis, puis sans la tapis.	Acro-danse Apprentissage d'un enchaînement avec les acrobaties apprises au sol. Synchronisation, fluidité du mouvement, rythme et transitions dansées.	Fil Traversée avant et arrière. En s'aidant d'un bâton, puis en tenant main partenaire et sans parade.	Grand trampoline Sensation de propulsion verticale. Réception assis, couché et se relever. Enchaîner des figures et positions.
Relaxation	Relaxation	Relaxation	Relaxation