ARTS DU CIRQUE **LYCEE** - C.C.F. BAC E.P.S.

 - COMPETENCES THECHNIQUES DE L’ACTEUR VIRTUOSE EN **EQUILIBRE**

 Collège/Lycée Notre Dame des Missions Charenton le Pont

|  |
| --- |
|  **TABLEAU D’EVALUATION** **EQUILIBRE SUR OBJETS** |
|  | **BOULE** **D’EQUILIBRE** | **FIL** | **ROLLA-BOLLA** | **VELO D’EQUILIBRE****MONOCYCLE** |
| **1** |  Boule sur placeavec 2 pareursMonter du sol Maitriser le retour au sol | Traverser avec 1 pareur de chaque côté en s’appuyant le moins possible  | Face à un murAppuis à 2 mainsParade d’un camarade sur les hanches | Evoluer en ligne droite entre 2 barres (poutres) ou avec 2 pareurs |
| **2** | Boule sur place avec 2 pareursMonter du sol Tourner sur-soi-mêmeS’accroupir, se redresser | Traverser seul la moitié du filSe tenir en équilibre 10s sur 1 pied | Parade aux hanchestentatives de lâcher | Rouler avec 1 pareur**ou** le long d’un murmono- Rouler le long d’un mur **avec** 1,2 pareurs |
| **3** | Boule bloquée latéralement, déplacement avant, arrière et latéralement | Traverser sans tomber | Seul sur de petites séquences inférieur à 15’’Parade présente sans contact | Se déplacer avec tentatives de lâchermono-Rouler avec 1 pareur**ou** le long d’un mur |
| **Coll****N1****4** | Boule sur tapisCircuit avec virages 4 plôtsJongler sur place 2 engins | Traverser sans tomberS’immobiliser 2 sec et repartir | Seul sur des séquences De 15’’ à 30’’et jonglage 2 engins | Rouler s’arrêter sans descendre repartirmono-- Rouler sans appuis3 à 5 mètres |
| **Coll****N2****5** | Se déplacer en toute liberté Accélérer et ralentirPetits sauts Jongler sur place 3 engins | Petit Saut Planche faciale | Seul sur des séquences de lus 30 sec et jonglerie+ 2 figures :Accroupie, Egyptien … | - rouler en avant puis en arrière et repartir en avantmono-- Rouler sans appuis10 à 15 mètres |
| **BAC****6** | Jongler en déplacement 3 enginsSauter à la cordeChangement d’appuis D et GPasser un cerceau sous le pied D puis G | 1/2 tourSaut de chatPasser dans un cerceau | Pieds joints au centreSurélevé sur un blocPasser un cerceau sous le pied D puis G | Rouler et jonglerMonoSans appuis 10 à 15 mètres avec virages |
| **BAC****7** | Passer deux cerceaux sous le pied D puis G | Sauter à la corde | Superposer 2 rolla sur 2 rouleaux (avec parade) | Mono N 6Faire des rebonds à l’arrêtMarche arrière 3 à 5 m |
|  | Valider 2 cases | Valider 2 cases | Valider 2 cases | Valider 2 cases |

ARTS DU CIRQUE **LYCEE** - C.C.F. BAC E.P.S. Collège/Lycée Notre Dame des Missions Charenton le Pont

- COMPETENCES THECHNIQUES DE L’ACTEUR VIRTUOSE EN **JONGLERIE**

|  |
| --- |
| **TABLEAU D’EVALUATION** **JONGLAGE** |
|  | **BALLES OU FOULARDS** | **ANNEAUX OU MASSUES** | **BATON DU DIABLE** | **DIABOLO** | **ASSIETTES CHINOISES** |
| **1** | 1 balle ou 1 foulardLancer et rattraperCréer et enchaîner 5 figures différentes | 1 anneau - 1 massue Lancer et rattraperCréer et enchaîner 3 figures différentes | Métronome ASSIS **avec les mains** extrémité du bâton au solLancer et rattraperCréer et enchaîner 3 figures différentes | 3 mises en action :- Rouler sur le fil de bas en haut- Agiter une seule baguette- Lancer le diabolo | Faire tourner l’assiette sur le scion avec la main |
| **2** | 2 ballesCréer et enchaîner 3 figures différentes enchaînées 2 fois 2 foulards Créer et enchaîner 5 figures différentes enchaînées 2 fois | manipulation originale Créer et enchaîner 5 figures différentes | Métronome Niveau 1 **debout**  Lancer et rattraperNiveau 1 avec baguettes | Contrôler l’inclinaison en décalant la baguette directrice vers l’avant ou l’arrière | Faire tourner l’assiette en faisant tourner le scion avant de revenir au centre |
| **3** | Niv 2 + 2 balles Créer et enchaîner 5 figures différentesenchaînées 2 foisNiv 2 + 3 foulards routine 2 fois Reprise de jongle après chute d’engin | 2 massues 3figures 2 fois2 anneaux 3 figures enchaînées 2 fois | Métronome avec baguettes Figures avec les mains | Faire sauter le diabolo par tension dynamique du fil et le rattraper | Pouvoir se décentrer et relancer l’assiette en accélérant sa rotation |
| **N1****4** | Niv 3 + 3 balles routine regard décentréFoulards 4 figures simples (par dessus, ascenseur, soufflé, 2 dans 1 main et figures 2ème main) | 2 massues Niv 3 + départ dans 1main2 anneaux 5 figures enchaînées 2 fois +3 anneaux routine | Métronome sans bruit de contact2 Figures avec baguettes Reprise du bâton après 1 chute,  | 4 Figures simples enchaînées (Rebonds successifs Mettre le diabolo sur une baguette) | Lancer / rattraperMettre sur le doigt |
| **N2****5** | Balles 4 figures simples (retour routine)(Par dessus, par dessous, 2 balles 1 main et figures 2ème main, Reprise de jongle après 1 chute d’engin) foulards 6 figures (douche, …) | Niv 4 + 3 massues routineNiv 4 + 3 anneaux figures simples avec arrêt.1 par dessus, 2 et 1,2 anneaux colonne 1 main | 3 Figures simples enchaînées(1/2 tour et un tour…) | 5 Figures complexes enchaînées (Faire tourner le diabolo autour d’1 jambe ou d’1 bras, AscenseurLancer 1 tour…) | Roulade arrièreFaire tourner l’assiette par l’intérieur autour du bras et sous une jambeEn équilibre sur 1 main, Tenir 2 assiettes ans la même main |
| **BAC****6** | Balles 6 Figures (ascenseur, passage sous une jambe, départ passage dans le dos…)Foulards 7 Figures Et 4 foulards  | 3 massues 1 DoubleDépart coup de pied3 anneauxpassage tête | 6 Figures complexes enchaînées(Départ coup de pied, hélicoptère, ventilateur, sous 1 jambe, dans le dos…) | 6 Figures enchaînées (soleil, lâchés de baguette, lancer rattraper dans le dos) | N5+Tenir 3 assiettes dans 1 main et une 4è autre main |
| **7** | 6 Figures à 3 balles +4 balles7 Figures et 4 et 5 foulards | 3 massues lancer derrière bras opposéN5 + N6 et final dos-tête | 7 Figures enchaînées | 7 Figures enchaînées | N6+Equilibre sur visage |