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 place  avec 2 pareurs  Monter du sol  Maitriser le retour au sol | Traverser avec 1 pareur de chaque côté en s’appuyant le moins possible | Face à un mur  Appuis à 2 mains  Parade d’un camarade sur les hanches | Evoluer en ligne droite entre 2 barres (poutres) ou avec 2 pareurs |
| **2** | Boule sur place  avec 2 pareurs  Monter du sol  Tourner sur-soi-même  S’accroupir, se redresser | Traverser seul la moitié du fil  Se tenir en équilibre 10s sur 1 pied | Parade aux hanches  tentatives de lâcher | Rouler avec 1 pareur  **ou** le long d’un mur  mono- 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 lâcher  mono-  Rouler avec 1 pareur  **ou** le long d’un mur |
| **Coll**  **N1**  **4** | Boule sur tapis  Circuit avec virages 4 plôts  Jongler sur place 2 engins | Traverser sans tomber  S’immobiliser 2 sec  et repartir | Seul sur des séquences  De 15’’ à 30’’  et jonglage 2 engins | Rouler s’arrêter sans descendre repartir  mono-  - Rouler sans appuis  3 à 5 mètres |
| **Coll**  **N2**  **5** | Se déplacer en toute liberté Accélérer et ralentir  Petits 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 avant  mono-  - Rouler sans appuis  10 à 15 mètres |
| **BAC**  **6** | Jongler en déplacement  3 engins  Sauter à la corde  Changement d’appuis D et G  Passer un cerceau sous le pied D puis G | 1/2 tour  Saut de chat  Passer dans un cerceau | Pieds joints au centre  Surélevé sur un bloc  Passer un cerceau sous le pied D puis G | Rouler et jongler  Mono  Sans 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 6  Faire des rebonds à l’arrêt  Marche 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 foulard  Lancer et rattraper  Créer et enchaîner 5 figures différentes | 1 anneau - 1 massue  Lancer et rattraper  Créer et enchaîner 3 figures différentes | Métronome ASSIS **avec les mains** extrémité du bâton au sol  Lancer et rattraper  Créer 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 balles  Créer 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 rattraper  Niveau 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 différentes  enchaînées 2 fois  Niv 2 + 3 foulards routine 2 fois Reprise de jongle après chute d’engin | 2 massues  3figures 2 fois  2 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 décentré  Foulards 4 figures simples (par dessus, ascenseur, soufflé, 2 dans 1 main et figures 2ème main) | 2 massues Niv 3 + départ dans 1main 2 anneaux  5 figures enchaînées 2 fois +  3 anneaux routine | Métronome sans bruit de contact  2 Figures avec baguettes  Reprise du bâton après 1 chute, | 4 Figures simples enchaînées  (Rebonds successifs  Mettre le diabolo sur une baguette) | Lancer / rattraper  Mettre 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 routine  Niv 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, Ascenseur  Lancer 1 tour…) | Roulade arrière  Faire tourner l’assiette par l’intérieur autour du bras et sous une jambe  En 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 Double  Départ coup de pied  3 anneaux  passage 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 balles  7 Figures et  4 et 5 foulards | 3 massues lancer derrière bras opposé  N5 + N6 et  final dos-tête | 7 Figures enchaînées | 7 Figures enchaînées | N6+  Equilibre sur visage |