

Décembre 2018

Projet pédagogique

Ecole de cirque Equi'Cirque

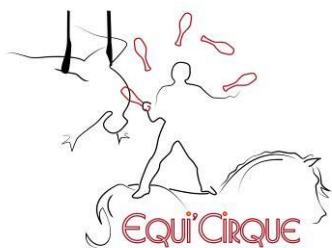


Claire LAFONTAINE

SOMMAIRE

1.	Présentation de l'école de cirque Equi'Cirque	2
2.	Portée de l'école Equi'Cirque	3
3.	Le projet Pédagogique de l'école Equi'Cirque.....	3
4.	Présentation de l'équipe des intervenants	4
5.	Interventions de l'école de cirque.....	4
6.	Les disciplines pratiquées.....	5
7.	Moyens et ressources.....	5
8.	Apprentissage des élèves	7
9.	Démarche artistique.....	8
10.	Déroulement des séances sur l'année	8
11.	La préparation des séances	9
12.	Objectifs visés.....	10
13.	Structure des séances.....	11
14.	La sécurité des pratiquants	13

1. PRESENTATION DE L'ECOLE DE CIRQUE EQUI'CIRQUE



Equi'Cirque est une SARL unipersonnelle au capital de 2000 €. Son siège social est situé 133 chemin de la Chaite à CREMIEU. Située à l'Est de Lyon, Crémieu est une petite ville, cité médiévale.

L'école Equi'Cirque a été créée par Claire LAFONTAINE le 5 août 2018. Elève tout d'abord en école de cirque, c'est par une reconversion professionnelle en 2011 qu'elle devient intervenante et professeur de cirque. Elle se forme et obtient son BIAC en 2012 ainsi que son BPJEPS « activités du cirque » en 2015. En parallèle, elle est artiste indépendante, et au sein de la Compagnie A Balles et Bulles.

Equi'Cirque est une école de cirque, qui propose des cours de cirque pour tous, dans le respect de la personne, mais également des prestations de spectacles dans le domaine du cirque et du cheval.

Découverte, initiation ou perfectionnement en jonglerie (balles, foulards, anneaux, diablo, bâton du diable, assiettes chinoises), équilibre sur objets (monocycle, fil, boule, rouleau américain), aérien (trapèze, cerceau, tissu, tissu hamac, corde lisse), Claire s'adapte à la demande des clients. Claire LAFONTAINE se déplace également pour les cycles cirque dans les écoles, collèges, Lycées, les stages, mais aussi pour les particuliers et entreprises.

L'école propose également des ateliers, à carte, pour faire découvrir au plus grand nombre les arts du cirque et ravir les plus ou moins jeunes pour les événements (anniversaires, arbres de Noël, fêtes de village ou d'école, team buildings, ...).

Claire LAFONTAINE possède un agrément d'intervenant extérieur de l'éducation Nationale de pour l'activité cirque.

Depuis novembre 2018, l'école Equi'Cirque est affiliée à la Fédération Française des Ecoles de cirque.



2. PORTEE DE L'ECOLE EQUI'CIRQUE

Créée depuis seulement trois ans, l'école Equi'Cirque commence à se faire connaître. L'école de cirque a un rayon d'action principalement sur le département de l'Isère, mais Claire LAFONTAINE se déplace dans la France entière, pour des projets ponctuels (Flaine (74), Gap (05), Lyon (69), Priay (01), ...), et notamment pour le projet de développement des stages de cirque au sein du Château du Cirque Alexis Gruss dans le Vaucluse à Piolenc.

L'école est maintenant une école de cirque permanente et adhérente à la Fédération Française des Ecoles de Cirque depuis 2018. Son adhésion permet à l'école :

- De mieux porter les valeurs de l'activité cirque,
- De contribuer à la visibilité et à la reconnaissance de l'école de cirque au niveau local, régional, national, international, (Le site propose des informations à destination du grand public, présente les activités fédérales et les actualités du secteur. Les écoles de cirque de la Fédération bénéficient d'une visibilité, à travers la liste des écoles, et peuvent publier leurs annonces et actualités. Consulter la liste des écoles de cirque.)
- D'être accompagné pour développer des stratégies pour pérenniser l'activité cirque,
- D'être représenté : Unique fédération d'écoles de cirque, la FFEC est une force de proposition reconnue par tous les interlocuteurs de la filière,
- De progresser dans ses pratiques (la FFEC propose des formations),
- De faire profiter un réseau de ses savoir-faire et compétences,
- De bénéficier des outils et des services proposés par la FFEC.

3. LE PROJET PEDAGOGIQUE DE L'ECOLE EQUI'CIRQUE

Le projet pédagogique s'articule autour de la devise de la Fédération des Ecoles de Cirque : « Le Cirque est un art, il s'enseigne dans le respect de la personne ».

Porteuse de valeurs fortes, la pratique des arts du cirque se révèle aujourd'hui comme un support éducatif non négligeable. Grâce à l'enseignement des intervenants, l'école souhaite délivrer à ses élèves enfants ou adultes les valeurs suivantes :

- Vivre et travailler ensembles sans se soucier de la personne,
- Le sens de l'effort, par lequel les élèves comprennent que sans effort il n'y a pas de résultat, et que pour un beau numéro, on arrive à effacer l'effort par le travail,
- Le sens du courage : ne pas baisser les bras sur des exercices qui paraissent trop compliqués en proposant des exercices progressifs et accessibles,
- Le sens du partage : car le cirque, c'est avant tout un partage d'une passion, un partage de valeurs, une transmission d'un savoir-faire,
- Former et développer son regard de spectateur.

Le cirque est un lieu d'émotion, et chaque expérience testée par un élève se transforme en une création.

L'école Equi'Cirque a pour projet d'enseigner les arts du cirque dans le respect de chacun, sans prosélytisme ni élitisme, en favorisant l'épanouissement de chaque élève par le biais du cirque proposé en outil pédagogique. L'école est un lieu dans lequel chacun peut faire ses expériences et développer sa créativité en proposant une activité pluridisciplinaire qui est transmise par des intervenants passionnés.

4. PRESENTATION DE L'EQUIPE DES INTERVENANTS

Actuellement, l'école de cirque est représentée par Claire LAFONTAINE, diplômée (BIAC, BPJEPS « Activités du cirque »).

Ecole en cours de développement, Equi'Cirque souhaite se développer dans un avenir proche. Claire LAFONTAINE peut déjà s'appuyer sur les artistes de compagnies partenaires (A Balles et Bulles, Cie Commun Accord, ...).

Nicolas PAYET, de la Compagnie à Balles et Bulles, intègre l'équipe enseignante dès 2020.

5. INTERVENTIONS DE L'ECOLE DE CIRQUE

L'école de cirque Equi'cirque est ouverte toute l'année. Ses activités évoluent en fonction des périodes de l'année.

- **Cours permanents en structure :**

L'école de cirque propose 3 cours de cirque : 6/8 ans, 9/15 ans, adultes. L'effectif total des adhérents de l'école en 2020 s'élève à 48 élèves permanents. Un futur projet devrait permettre le développement de cours annuels.

- **Interventions dans les écoles :**

Chaque année, l'école intervient au sein d'une ou deux écoles sur le Nord-Isère pour proposer un cycle d'activité cirque, qui est maintenant entré dans le cursus scolaire, avec à la clé une présentation de travail.

- **Stages :**

L'école de cirque propose des stages pendant toutes les petites vacances de l'année : 4 semaines de stage : 144 élèves, mais également des stages pour les enfants au Château du Cirque Alexis Gruss : 7 semaines de stage : 140 élèves sur l'été.

6. AUTRES INTERVENTIONS PONCTUELLES

En plus des cours de cirque, Equi'Cirque propose enfin des interventions ponctuelles :

- des animations de découverte (fêtes de l'école, ...)
- des animations spectacles : ateliers de découverte, arbres de Noël, CE, ...
- Événementiels (vœux, ...)
- Embauche d'artistes : prestation de service.
- Anniversaires, animations pour les familles, enterrement de vie de jeune fille
- Des cours de cirque à cheval

7. LES DISCIPLINES PRATIQUÉES

Les disciplines pratiquées au sein de l'école sont les suivantes :

- **Acrobaties** : roulades avant et arrière ; roue ; rondade ; appui tendu renversé ; salto avant ; cannes ; trampoline ; mini trampoline.
- **Jonglerie** : balles, foulards, massues, anneaux, diabolos, bâtons du diable et assiettes chinoises
- **Aériens** : trapèze, tissu aérien, cerceau, corde lisse, tissu hamac,
- **Equilibre sur objets** : boule, rouleau américain, monocycle, pédalo 4 roues, pédalo 2 roues, fil de fer,
- **Expression artistique** : Apprentissage de différentes manières de création artistique, supports vidéos, spectacles, mise en scène du spectacle de fin d'année.

8. MOYENS ET RESSOURCES

- Moyens pédagogiques

Les intervenants de l'école proposent des exercices techniques et moteurs adaptés à chaque élève, chaque apprentissage, pour une meilleure performance et un développement personnel. Les exercices collectifs sont également proposés pour développer la collaboration, le respect de l'autre, l'entraide et la confiance. Des fiches et cahiers de figures mises à jour régulièrement sont mises à disposition des élèves pour développer leur progression.

Les intervenants sont régulièrement formés, et des livres et des fiches pédagogiques sur les arts du cirque et la pédagogie sont mis à la disposition des encadrants. Chaque année, l'école propose aux élèves et encadrants des sorties pour aller voir des spectacle de cirque, et développer l'imagination et la vision de chacun.

Le but de l'école est d'aider les élèves à produire leur propre spectacle et leur donner l'occasion de se présenter régulièrement devant un public.

- Locaux

L'école de cirque dispose actuellement de la salle de gymnastique du gymnase du collège de Crémieu. La salle a une surface de 390m², et permet la pratique du cirque. Les tapis de réception sont utilisables par l'école de cirque, ce qui permet de mettre en sécurité correctement les élèves.



Par ailleurs, les intervenants de l'école se déplacent dans les différents lieux où ils interviennent avec le matériel de l'école de cirque (centres de loisirs, particuliers, entreprises, écoles...).

- **Matériel**

La liste suivante présente le matériel dont dispose Equi'Cirque pour les cours réguliers, et les interventions extérieures :

Véhicule	Renault master équipé pour les chevaux et le matériel
Aériens	2 trapèzes fixe taille 55, 2m50 de corde 1 trapèze fixe taille 55, 1m50 de corde 1 trapèze duo, 2m de corde 2 tissus aériens (10 et 12m) 2 cerceaux aériens 1 mât chinois 1 corde lisse 1 tissu hamac 2 portiques autonomes (1 trépied 4m, et 1 avec deux accroches, modulable à 4,50 et 5,50 m) 1 moufle 40m de corde

	1 longe de sécurité 4 ceintures de sécurité
Equilibre sur objets	3 boules de 70cm 1 fils de 50cm de hauteur unicycle 1 fil/slackline de 50 cm de hauteur 6 rolla-rollas 6 pédalos à 4 roues, 5 pédalos à 2 roues 8 monocycles 2 chaises d'acrobatie
Acrobatie	1 mini-trampoline (+ 1 éducatif/thérapeutique)
Jonglerie	36 Massues 11 diabolos 36 balles à grain 36 balles de scène 12 balles rebond 12 assiettes chinoises 30 foulards 72 anneaux 5 bâtons du diable 2 rubans 1 paire de pois (bolas)
Tapis	1 tapis de réception 2,5x1,5 m de 20cm d'épaisseur 1 tapis 2x1 de 10 cm d'épaisseur 30 tatamis puzzle 4 cm

Chaque année l'école investi dans du matériel, afin de pouvoir proposer aux élèves un enseignement de qualité.

Le matériel est vérifié avant chaque utilisation, remis en état ou racheté chaque année avant le début de la saison (contrôle approfondi annuel). L'école de cirque a un livret de maintenance de son matériel pour suivre toutes les vérifications.

9. APPRENTISSAGE DES ELEVES

Avant l'âge de 6 ans, l'école de cirque propose uniquement des ateliers de découverte et de développement de sa motricité (stages, ateliers en crèches, ateliers parents/enfants, ...). L'activité permet un développement sur le plan moteur et psychologique. Lorsque l'école pourra obtenir de nouveaux créneaux, des cours à l'année pourront être donnés pour les 3/6 ans.

Pour les 6/8 ans, il s'agit de la pédagogie de la découverte. A partir de cet âge, les enfants prennent conscience de leur corps en action et développent la confiance en soi. Nous cherchons à faire acquérir des connaissances et des savoirs aux élèves. Cet enseignement passe par un travail d'acquisitions techniques, et de savoirs théoriques et culturels lors des

nombreuses explications. Chacun avance à son rythme, et selon sa volonté, mais le but des intervenants est que chacun trouve sa place et sa créativité au sein de l'activité.

A partir de 8 ans, les enfants commencent par s'exercer puis approfondir les différentes techniques des arts du cirque. L'école ne spécialise pas ses élèves, mais recherche d'abord une pluridisciplinarité qui sera favorable à toute pratique pour la suite. Nous accompagnons les élèves dans leur apprentissage en continuant à leur enseigner des savoirs, de plus en plus techniques, afin qu'ils aient un bagage pour proposer leur création. Nous favorisons l'apprentissage actif des élèves. Aucun mouvement n'est réalisé à la place des élèves, mais nous suggérons, proposons et accompagnons chaque élève en fonction de son parcours. Il n'y a pas une méthode d'enseignement mais DES méthodes d'enseignements, car chaque élève est différent et les intervenants s'adaptent à chaque élève pour enseigner l'activité.

Pour les adultes, nous favorisons un apprentissage en fonction de leurs attentes. Apprentissage de loisir, apprentissage technique, tout est mis en place pour que les adultes s'épanouissent dans cette discipline.

10. DEMARCHE ARTISTIQUE

La démarche artistique est au cœur de l'apprentissage au sein de l'école de cirque Equi'Cirque, puisqu'elle est une des finalités des arts du cirque.

Le cirque se situe entre la pratique sportive et artistique. Ces deux aspects sont très importants et sont un des fondements de l'activité.

Le but est d'apporter aux élèves les outils nécessaires pour se mettre en scène et sublimer leur pratique. Les aider à développer leur imaginaire. Les amener à s'exprimer de façons différentes, autrement que par des mots, par l'utilisation du théâtre et de la danse (déplacements en rythme et chorégraphie). Inciter les élèves à toujours inventer et créer et à se produire devant les autres.

Chaque année, l'école Equi'Cirque propose à ses élèves de se produire sur un spectacle de fin d'année, sous chapiteau. Les élèves sont libres dans leur choix de pratiques et artistiques, tout en étant dirigés par l'équipe enseignante.

Les enseignants sont également artistes. Ceci permet également d'évoquer une réelle expérience en spectacle, et de mettre en scène un spectacle de qualité.

Récemment affiliée à la FFEC, nos élèves seront également amenés à participer aux rencontres régionales des écoles de cirque.

11. DEROULEMENT DES SEANCES SUR L'ANNEE

L'année d'apprentissage est découpée en cycles, afin d'obtenir une meilleure progression des élèves sur les disciplines travaillées. Nous travaillons sur l'autonomie et la sécurité en proposant un approfondissement dans les différentes techniques.

Les cycles mis en place sont les suivants :

- Préparation physique sur les 2 premières séances, mise en route qui permet la prise en main des groupes, mais également de les préparer à la saison que les élèves s'apprêtent à faire. Ces séances nous permettent également de situer les élèves par rapport à leur niveau, ainsi que par rapport à leur comportement. La préparation physique est également présente dans tous mes échauffements, pour garantir à mes élèves une sécurité sur leur corps,
- Cycle acrobatie du début de l'année jusqu'aux vacances de Toussaint : ce cycle permet également un renforcement du corps, et une maîtrise du corps dans l'espace recherchée pour les autres cycles,
- Cycle équilibre sur objets : des vacances de Toussaint aux vacances de fin d'année,
- Cycle aérien : de janvier aux vacances d'hiver,
- Cycle de préparation aux « spectacles » : des vacances d'hiver jusqu'à la date du spectacle.

Il n'y a pas de cycle jonglerie à proprement dit, puisque nous proposons aux élèves un atelier jonglerie à chaque séance.

La dernière partie de l'année se base sur un cycle de recherche et de créativité. Chaque élève choisi une discipline de « spécialité », et prépare un numéro dans le but de le présenter à la fin de l'année aux parents. Ce spectacle s'articule autour d'un thème, et chaque enfant choisit son costume, sa musique, et son enchaînement. Nous les accompagnons bien évidemment dans leurs décisions et leur recherche, mais souhaitons que leur numéro vienne d'eux-mêmes.

12. LA PREPARATION DES SEANCES

La mise en place des cycles au sein de l'école rythme la préparation des séances. Le but de ce fonctionnement est la progression de chacun. En effet, il est plus facile de progresser, d'intégrer les mouvements et d'appréhender son corps sur des ateliers que l'on retrouve d'une séance à l'autre, plutôt que de changer à chaque séance. Les enfants n'ont pas le temps en une séance de retenir les informations nombreuses.

A chaque séance, l'intervenant définit :

- le choix des éléments à travailler,
- le choix des ateliers (et ce, souvent en fonction des élèves : d'une séance sur l'autre, si un exercice n'avait pas été intégré, l'intervenant propose de nouveau l'exercice, ou met en place un atelier pouvant améliorer la compréhension d'apprentissage des mouvements),
- la disposition du matériel et l'installation de la salle,
- les consignes que l'intervenant va donner,
- les critères de réalisation,
- les critères de réussite,
- des simplifications et/ou des complexifications pour chaque atelier, pour adapter le cours en fonction des élèves.

En fin de cours, un bilan de la séance est réalisé, pour savoir quelles ont été les difficultés, ou au contraire si les exercices ont été trop faciles à réaliser, pour que l'intervenant s'adapte sur la séance suivante.

13. OBJECTIFS VISES

Les objectifs visés dépendent de la tranche d'âges, mais aussi du niveau des pratiquants.

Les élèves présents au sein de l'école Equi'Cirque s'inscrivent dans un contexte de « loisir », c'est-à-dire que la recherche de performance fait partie des objectifs, mais ce n'est pas l'objectif principal. L'épanouissement et le développement de l'enfant sur le plan moteur, psychologique, cognitif, affectif et social sont recherchés avant tout avec les arts du cirque.

Des objectifs généraux sont définis, mais ces objectifs sont individualisés pendant l'année, pour que chacun puisse progresser à son rythme :

- être capable de devenir acteur de sa pratique en sécurité et en autonomie,
- être capable d'évaluer son niveau technique, de s'investir dans un projet de progression,
- être capable de réinvestir ses acquis dans un projet de création collective.

La pédagogie utilisée s'adapte en fonction des exercices :

- pédagogie directive pour l'apprentissage des bases techniques (explication, démonstration, répétition, révision des acquisitions),
- pédagogie active par la découverte : élève moteur de son apprentissage par sa découverte et les compléments d'information pour les situations jusqu'à l'acquisition,
- pédagogie individuelle : chaque enfant apprend à son rythme.

Ce mélange de pédagogie aide l'enfant à prendre confiance en soi et la prise de conscience de son corps en action son essentiels. L'objectif est de développer une relation de confiance entre l'enfant et l'intervenant, et entre les différents élèves.

Les objectifs en fonction du cycle sont les suivants :

- Acrobatie : les bases de l'acrobatie sont abordées : rotation avant et arrière (roulades), les roues, les placements des porteurs et des voltigeurs sur les pyramides, ...
- Equilibre sur objets : Tenir sur la boule, différentes figures (se tourner sur la boule, position du chevalier, jongler avec des foulards, passer dans un cerceau), d'abord sur tapis souple, puis sur tapis dur avec une mousse empêchant la boule de rouler trop loin ; découverte des pédal-go à 4 roues, puis à deux roues, dans l'optique du monocycle, déplacements sur poutres étroites pour appréhender l'équilibre sur fil, découverte du fil...
- Aériens : maîtrise et respect des règles de sécurité (pouces sous la barre, monter/descendre correctement d'un trapèze, ...), apprentissage des figures de base en dessous et au-dessus de la barre du trapèze, découverte de la corde lisse, et du tissu hamac dans un parcours aérien, ...

Des fiches d'évaluation et de progression pour chaque discipline sont à disposition des élèves. Ces fiches sont utilisables de l'enfant de 6 ans jusqu'aux adultes ; Elles permettent un certain nombre d'acquisitions de bases techniques. Tant qu'un exercice n'est pas maîtrisé, les élèves savent qu'ils ne passent pas au suivant (en général, je propose plusieurs exercices, et à la fin les élèves peuvent s'auto-évaluer sur ces fiches). Les objectifs sont adaptés en fonction du

groupe. Pour présenter des exemples d'objectifs, la première fiche d'évaluation en jonglerie est présentée ci-après.

L'objectif principal n'est pas la spécialisation, mais au contraire la découverte de toutes les disciplines du cirque.

14. STRUCTURE DES SEANCES

Chaque séance se déroule de la même manière.

- **préparation de la salle :**

l'intervenant met en place les différents ateliers que nous travaillons en séance, avec également la mise en place des tapis nécessaires pour la sécurité des élèves.

- **accueil des élèves :**

L'intervenant est présent un quart d'heure avant le début de la séance dans la salle, afin que les élèves puissent entrer. Les élèves passent au vestiaire, puis viennent dans la salle dès qu'ils sont prêts.

Jusqu'au début de la séance, les élèves ont le droit d'utiliser le matériel de jonglerie à disposition, mais pas de monter sur le matériel en place. Ceci leur permet de rentrer dans la séance, et d'avoir une attitude active dans l'attente de tous les élèves.

Au moment débiter la séance, les élèves s'assoient face à l'intervenant. Il présente brièvement ce que nous allons faire pendant la séance, pour mettre les élèves en condition. Ceci oblige les jeunes à se concentrer sur ce que je dis, et aide l'intervenant à capter l'attention des élèves. Les élèves commencent ainsi à s'intégrer dans le cours. Nous profitons souvent de ce moment d'attention pour montrer certains exercices à l'ensemble des élèves.

- **échauffement :**

L'échauffement dure environ 15 à 20 minutes et comprend plusieurs phases :

- mobilisation et réveil articulaire et musculaire,
- travail cardiovasculaire,
- travail de renforcement musculaire.

Un échauffement est très similaire sur les exercices par rapport à un autre. Cependant, un travail de créativité ou d'expression corporelle peut être proposé. Les exercices proposés sont également orientés par le cycle d'apprentissage sur lequel nous sommes : acrobaties, équilibre ou aérien.

Par ailleurs, pour certains échauffements, arrive de demander à chacun de donner un exercice à tour de rôle. Le but est la participation active des élèves, et leur implication dans le cours, mais également le moyen de savoir si les principes de sécurité générés par l'échauffement son acquis.

A la fin de l'échauffement, les élèves sont invités à aller s'hydrater et récupérer, avant les ateliers.

Exemple d'échauffement :

- Réveil articulaire sur les frictions (réveil des articulations, des récepteurs de la peau, sollicitation des sens autres que la vue (toucher, ouïe, kinesthésie), accepter de toucher/ d'être touché par l'autre, recevoir et donner le poids du corps à l'autre, chuter, amortir la chute)
- Par 2 : frictions énergiques du dos, des membres, remplacement colonne vertébrale, descente au sol, massage pieds, remontée accompagnée
- Mobilisation des articulations par deux (un manipulateur, un manipulé qui a les yeux fermés) : l'un donne à l'autre la ou les parties du corps qui sont initiatrices du mouvement, par une pression
- En groupe : possibilité d'évolution vers un porté collectif
- Mise en mouvement : course en prenant tout l'espace, montées de genoux, talons/fesses, pas chassés, ...
- Renforcement musculaire : gainage, abdominaux dynamiques, pompes
- Placements du dos jambes groupées, jambes écart, ATR.

- le corps de séance :

Le corps de séance est de 1h à 1h30 de travail. La plupart du temps, il se déroule sous forme d'ateliers mis en place, pour que seulement 2, 3 ou 4 élèves soient à chaque atelier (5 ou 6 ateliers en fonction du nombre d'élèves).

Les exercices demandés et les objectifs à atteindre sont expliqués sur chaque atelier, et l'intervenant réalise une démonstration si nécessaire. Cette démonstration peut également être faite par un élève (dont l'intervenant connaît le niveau, et en restant en parade et en conseil de placement).

Sur certains ateliers, les élèves sont en semi-autonomie, c'est-à-dire que les élèves peuvent réaliser l'exercice seuls, mais que les intervenants interviennent en cas de mauvais placement ou de débordement sur l'exercice. Sur d'autres ateliers, notamment les ateliers les plus risqués ou ceux nécessitant une parade, l'intervenant encadre les élèves.

- fin de la séance et retour au calme :

En fin de séance, il arrive de faire passer les élèves en situation devant tout le monde, ce qui nous permet de voir l'évolution de chacun, et de faire le point sur les acquisitions de la séance, mais aussi des lacunes. Cela permet aux enfants à apprendre à regarder les autres, et à rester calme lorsque quelqu'un passe en présentation, mais également à être regardé : affronter le regard d'un public.

La séance se termine pendant 5 à 10 minutes par des étirements et/ou par un retour au calme.

Concernant les étirements, nous essayons d'aborder tous les groupes musculaires, en insistant sur ceux qui ont été le plus sollicités pendant le cours.

Les élèves regagnent ensuite le vestiaire, et l'intervenant reste disponible pendant un quart d'heure pour les enfants ou les parents, mais également pour s'assurer que tous partent avec leurs accompagnants.

15. LA SECURITE DES PRATIQUANTS

En tant que responsable d'un groupe d'élève, nous devons nous assurer que le lieu de pratique ne présente pas de risque de blessure pour les élèves. La pratique des arts du cirque passe par une prise de risque calculée, mais la mise en place d'une sécurité adaptée permet à tout participant de réaliser cette activité en toute confiance. Aussi chaque participant doit respecter les consignes de sécurité qui sont données et doit les mettre en application. Les mesures que Claire LAFONTAINE prend au sein de son école sont les suivantes :

- les locaux et le matériel

- Le gymnase répond aux normes d'accueil du public, la salle est équipée d'extincteurs, de sorties de secours,
- Une trousse à pharmacie toujours disponible,
- le portique aérien répond aux normes, et est contrôlé régulièrement,
- Les tapis de réceptions sont utilisés systématiquement lorsque les enfants travaillent en hauteur, ou lors d'un travail acrobatique, au besoin, les longes sont également utilisées, si la hauteur de travail est trop importante,
- Claire LAFONTAINE veille à l'entretien et à la bonne utilisation du matériel (par des vérifications régulières et une vérification approfondie par an),
- L'espace de travail est aménagé pour que le matériel ne soit pas une source de danger.

- sécurité en amont des cours

- En ce qui concerne la santé des enfants : un certificat médical est exigé à l'inscription de l'enfant dans l'école (valable 2 ans), et une fiche santé est remplie à chaque début d'année,
- un certificat médical est demandé après un retour de blessure,
- Les intervenants sont formés aux premiers secours et peuvent l'être au travail en hauteur,
- Lors de l'installation de la salle, l'accrochage du matériel est vérifié (points fixes, vissage des maillons rapides ou mousquetons, ...)
- Tenue des pratiquants : une tenue adaptée à la pratique d'un sport est demandée aux pratiquants. Les cheveux longs doivent être attachés.

- pendant les cours

- la sécurité des enfants par le biais des parades est assurée, et/ou en utilisant des longes, en installant le matériel et les tapis de réception adéquats à la discipline pratiquée,
- Les parades sont adaptées au niveau des élèves,
- Les consignes de sécurité sont rappelées systématiquement pour chaque atelier, et au besoin pendant les exercices,
- Une bonne préparation physique est faite en début d'année de manière à prévenir les blessures musculaires,
- Dès que leur maturité le permet, les intervenants apprennent aux enfants à se parer entre eux sur des éléments faciles. Cela permet également de les responsabiliser et de travailler sur l'autonomie,

- Les intervenants essayent d'avoir tous les élèves dans le champ de vision pendant les cours.

- **après les cours**

Si jamais un élève se fait mal, est malade, ou a des douleurs pendant un cours, nous le signalons aux parents en fin de séance (ou nous les appelons pendant la séance en fonction de la gravité), et il arrive de leur conseiller d'aller voir un médecin. Si un élève chute ou se fait mal, nous réagissons tout de suite, et évaluons la gravité de la blessure, mais également nous rassurons les autres les élèves et les responsabilisons.

L'école de cirque a mis en place une procédure en cas d'accident, et a une fiche de liaison avec les parents en cas de blessure.