CIRQUE EN FAMILLE

DESCRIPTION

ECet atelier de cirque est conçu pour offrir une expérience ludique et participative qui favorise la connexion familiale à travers l'art du cirque. Les enfants et leurs familles découvriront diverses disciplines telles que le jonglage, les équilibres, les acrobaties, les disciplines aériennes et la construction de pyramides humaines.
L'objectif est de créer un espace sûr et amusant où chacun peut explorer ses capacités motrices, développer sa confiance et partager des moments de coopération et de joie.

METHODOLOGIE

La pratique se déroulera dans un environnement dynamique et adapté aux différents âges et niveaux de compétence des participants :

- Échauffement en groupe : Jeux et exercices qui préparent le corps et éveillent la créativité.
- Stations de pratique :
  - Jonglage : Balles, anneaux et foulards pour travailler la coordination et le rythme.
  - Équilibres : Sur fil, rola bola, balles et échasses pour renforcer la concentration et la stabilité.
  - Acrobaties et pyramides : Figures simples et dynamiques en duo et en groupe, favorisant la coopération et la confiance.
  - Aériens : Pratiques sûres et supervisées sur trapèzes et tissus pour expérimenter des mouvements en suspension.
- Défis coopératifs : Activités pour renforcer la complicité et le travail d'équipe.

Clôture avec démonstration : Brève présentation en groupe pour partager les apprentissages avec le reste du groupe et renforcer l'expérience.

OBJECTIF

- Encourager la créativité et le plaisir à travers la pratique du cirque en famille.
- Développer des compétences motrices telles que l'équilibre, la coordination et la force.
- Renforcer la communication, la confiance et la coopération entre les participants.
- Favoriser l'expression de soi, la confiance en soi et la capacité à travailler en équipe.

Cet atelier invite à vivre le cirque comme un espace d'apprentissage et de plaisir partagé, où chaque membre de la famille trouve sa place dans la piste.