



ASSOCIATION DE GYMNASTIQUE L'ESPOIR

École de Cirque "Pourquoi Pas Nous !"

2023 / 2024



L'Association de Gymnastique L'Espoir a été créée en juillet 1941. L'association, à ses origines, accueillait des jeunes filles du quartier Rive-gauche de Châlons-sur-Marne pour former des *femmes vaillantes*. Forte de ses 82 années, l'association a su développer ses activités en se donnant des objectifs et des moyens adaptés.

La Gymnastique est l'activité d'origine, elle est encore un élément moteur de notre association qui regroupe en moyenne 300 membres tous les ans, répartis dans 7 activités : dont 3 "artistiques" (école de cirque, couture et loisirs créatifs) et 4 sportifs (Gymnastique artistique, Gymnastique rythmique, Baby Gym et Gym adulte).

CHAPITRE I – LES OBJECTIFS

Notre association est pluridisciplinaire et affiliée à des fédérations en fonction des activités. L'association fixe les objectifs généraux, qu'elle décline en fonction des activités et des fédérations.

1) Les objectifs de l'Espoir

L'association a pour but de développer les qualités physiques et morales des membres par la pratique sportive (loisirs et compétitive) et culturelle, dans l'une des sections de l'association (Réf – Article 2 statuts de l'association). Ces objectifs animent les décisions du Conseil d'Administration et les animations des sections de l'association.

« Développer les qualités physiques »

- Ce que nous souhaitons pour nos membres c'est qu'ils pratiquent une activité physique de loisirs dans le respect de la personne, de son corps et à son rythme,
- Apporter une technique à nos pratiquants pour qu'ils acquièrent des compétences et des connaissances.

« Développer la morale »

- Le travail de groupe est privilégié dans l'ensemble de nos cours. La vie de groupe instaure des règles afin de créer un esprit de groupe et une émulation entre les pratiquants pour qu'ils progressent.
- La pratique d'une activité physique sportive, compétitive ou pas, nécessite le respect des règles des autres et dans un esprit de bienveillance.

2) Les objectifs de l'école de cirque « Pourquoi pas nous ! »

L'école de cirque « Pourquoi pas nous ! » est adhérente à la Fédération Française des écoles de Cirque et à la Fédération Régionale des Écoles de Cirque du Grand Est. Le choix d'adhérer à ces fédérations s'appuie sur les valeurs qu'elles souhaitent transmettre « Le cirque est un art qui s'enseigne dans le respect de la personne », une philosophie de l'activité en accord avec les objectifs de l'association.

L'école de cirque « Pourquoi pas nous ! » s'adresse à des jeunes et des adultes qui souhaitent pratiquer les arts du cirque dans un cadre de loisirs. Nous souhaitons proposer une pratique dans un cadre ludique et en toute sécurité. Tous les pratiquants n'ont pas les mêmes vécus et les mêmes attentes, donc l'animateur devra faire preuve d'adaptabilité. L'animateur du groupe prendra en considération les objectifs ci-dessous en les adaptant au public.

Les objectifs :

- Favoriser la découverte et la pratique d'un art, les Arts du cirque.
- Une école pour chacun, où nous souhaitons permettre à chaque pratiquant :
 - Découvrir et mieux connaître son corps afin de le développer,
 - Progresser à son rythme et pratiquer en fonction de ses envies,
 - Savoir prendre des décisions.
- Une école pour tous, le collectif fait partie intégrante du projet de l'association :
 - Le respect, l'écoute, l'entraide, la bienveillance, le partage, la création et la prise de décisions sont des notions que nous favoriserons.
- Une école d'art, un art qui nécessite :
 - L'acquisition de bases afin de progresser,
 - La curiosité, essayer, tenter, imaginer et créer.

CHAPITRE II – LES MOYENS

1) Accueil

Nous accueillons les pratiquants soit sur des séances hebdomadaires (année scolaire) ou lors des stages (weekend et vacances scolaires)

Avant de s'inscrire nous permettons à tous les pratiquants de venir découvrir et d'essayer avant de s'engager sur une année scolaire. Dès son arrivée, le pratiquant intègre un groupe de son âge, de son vécu (pratique des arts du cirque/de gymnaste/de danseur) ou de son envie d'approfondir ses expériences pour les plus âgés.

Les parents sont informés du projet de notre école soit par notre site ou par voie d'affichage. Un temps de discussion est possible en début ou à la fin de chaque séance.

1) Santé

La décharge santé, le certificat médical.

Avant de pratiquer, le jeune ou le responsable légal doit s'engager et informer de la bonne santé ou le cas échéant des problèmes de santé. La décharge de santé est à fournir. Si le pratiquant a eu des problèmes de santé (maladie, accident) nous conseillons fortement la présentation d'un certificat médical.

En début d'année le pratiquant reçoit ou peut consulter sur notre site les recommandations pour une bonne pratique des arts du cirque. Malgré que nous soyons pas propriétaire du gymnase nous mettons tout en œuvre pour faire respecter des règles d'hygiène (papier WC, mouchoirs,...)

En cas d'accident ou de blessure lors de la séance, le responsable légal doit être systématiquement informé de la situation et des soins apportés, en fin de séance ou pendant la séance. Une fiche d'informations est disponible dans un classeur au sein du gymnase. L'animateur doit compléter le cahier d'infirmerie,

2) Sécurité

L'animateur met tout en œuvre pour assurer la sécurité des ateliers, nous disposons de matelas/tapis suffisants et d'un parc matériel adapté. L'association dispose d'un budget annuel pour investir dans des équipements qui pourront permettre de s'amuser et progresser dans les meilleures conditions. Nous établissons une fiche de procédure pour certaines disciplines que l'animateur doit respecter.

Les consignes de sécurité sont annoncées au début de chaque atelier, les enfants participent au rappel de ces règles et pour les plus âgés ils participent à l'installation des éléments de sécurité. La notion d'entraide est présente lors des ateliers, notamment

quand l'animateur privilégie la mise en place des ateliers en autonomie. La parade est assurée par l'animateur qui a les compétences et la compréhension du geste.

3) Pédagogie

Le projet est diffusé sur le site internet et également affiché en début d'année scolaire sur le panneau d'informations. Il peut être remis sur simple demande en format papier. Les grands lignes du projet sont rappelés lors des rassemblements, spectacles, démonstrations, portes ouvertes, assemblée générale, ...

Une organisation est proposée dans notre école afin que chaque enfant puisse acquérir un vécu dans la pratique des arts du cirque et les outils pour pouvoir progresser. Nous proposons trois phases :

DÉCOUVERTE – ACQUISITION – PERFECTIONNEMENT

CHAPITRE III - FORMATION et PÉDAGOGIE

L'animateur est le principal interlocuteur et metteur en œuvre du projet.

- Nous privilégions la pédagogie de l'exemple : nous souhaitons des pratiquants respectueux des autres, du matériel, des règles de sécurité, ... pour cela l'animateur doit montrer l'exemple.
- L'écoute et l'échange sont importants dans la compréhension du pratiquant et de ses difficultés. Cela doit permettre à l'animateur soit de s'adapter aux besoins, soit de mieux expliquer le projet.

1) L'encadrement

L'encadrement principal est fait par des animateurs diplômés :

- Un animateur bénévole BEESAPT et BIAC - Responsable de la section « École de cirque » (Pédagogie, sécurité, organisation, évaluation),
- Un animateur salarié BPEJPS APT (3 à 4,5 heures). Mis à disposition de PSL GE Marne,

Nous sollicitons des jeunes adolescents et parents pour nous aider lors des séances. Les aides animateurs soutiennent les dispositifs de sécurité pour permettre aux pratiquants de maintenir des connaissances techniques.

2) Les équipements

L'association n'est pas propriétaire. Les collectivités territoriales mettent à disposition les locaux suivants :

- Le gymnase Nicolas Appert : Gymnase type C + une salle spécialisée de gym + espace de rangement,
- Le siège de l'association : Bureau administratif + salle de réunion + espace d'activité.
- D'autres équipements peuvent être utilisés lors des stages.

3) L'évaluation

L'évaluation est quantitative et qualitative. Elle se fait en fin d'année scolaire afin de faire un bilan et préparer la future saison. Une évaluation intermédiaire sera faite avant les vacances de Noël afin de réadapter si nécessaire les objectifs et donc l'organisation. Pour les stages, elle se fera quotidiennement entre les formateurs et devront créer leur outil d'évaluation.

Quantitative	Qualitative
<ul style="list-style-type: none">• Le nombre d'inscrits• Le taux d'absentéisme• Le nombre d'heures d'animation effectué• Le nombre de spectateurs lors des représentations	<ul style="list-style-type: none">• Les objectifs du projet sont-ils en adéquation avec le public accueilli ?• L'organisation• La progression technique des enfants• La participation des pratiquants• La sécurité et la santé• La place de l'animateur

Chacun de ses critères feront l'objet d'une discussion (Positif, négatif, solution) entre les animateurs. Les critères évolueront en fonction des situations rencontrées.

4) Échanges avec les autres écoles

Si notre association a fait la démarche d'adhérer à la fédération, c'est aussi pour ne pas rester isolée. Nous tenterons de participer des échanges malgré l'éloignement et le peu d'activité de la Frec Grand-Est.

Notre département regroupe d'autres écoles non affiliées, nous tentons de créer des liens avec les écoles proches géographiquement, par exemple par la mise en place d'un stage commun.

4) Intervenants extérieurs

Nous travaillons avec des intervenants extérieurs lors des stages organisés lors de week-ends ou de vacances scolaires. Des intervenants peuvent nous accompagner soit sur une discipline spécifique ou un travail artistique. Nous nous attachons à travailler essentiellement avec des anciens élèves du Centre National des Arts du Cirque.

CHAPITRE IV : DÉMARCHE ARTISTIQUE

- La dimension artistique est abordée dès que l'on crée un numéro. Pour cela, nous nous efforçons de mettre en place dès le plus jeune âge un travail de création à chacune des séances et des stages. Nous privilégions le travail d'expression théâtrale ou clownesque, nous souhaitons déclencher l'expression et l'imaginaire par un thème, une histoire, un objet ou une musique. Certains travaux peuvent amener une restitution en fin de séance. Ce travail de création est aussi une source pour la réalisation d'un spectacle. L'année est ponctuée de restitution à la fin des cycles, ces temps sont programmés par l'animateur du groupe.
- Notre école organise plusieurs rendez-vous dans l'année où l'enfant peut montrer ce qu'il sait faire tout en s'amusant sur la piste. Le Gala de fin d'année peut prendre différentes formes : soit par plusieurs restitutions par petit groupe ou un grand spectacle de fin d'année (tous les 3 ans) ou tout autre restitution (film, clip, exposition,) La forme de la restitution est décidée fin octobre.
- Notre présence, lors des rencontres régionales incite les pratiquants à une démarche artistique dans la création des numéros, ou le jeune doit apporter ses envies.
- Châlons-en-Champagne dispose de 4 structures où les arts du cirque ont une place importante : le Centre National des Arts du Cirque, Festival Furies, le P.A.L.C. et la Comète (scène nationale). Nous n'avons pas de partenariat sur du long terme avec ces structures mais nous communiquons sur leurs différents spectacles. Toutefois, des partenariats ponctuels peuvent être mis en place avec ces structures pour réaliser un spectacle de fin d'année (le cirque de Châlons), un stage ou une restitution d'un groupe.
- Tous les ans, nous nous efforçons d'organiser sur notre territoire des actions pour faire découvrir les arts du cirque et notre structure : stages lors des vacances, portes ouvertes et « le cirque sur la Place ».

LE PROJET D'ACTIVITE 2023 2024

CHAPITRE I : RAPPEL DES OBJECTIFS GÉNÉRAUX ET SPÉCIFIQUES

- Favoriser la découverte et la pratique d'un art, les Arts du cirque.
- Une école pour chacun, où nous souhaitons permettre à chaque pratiquant :
 - Découvrir et mieux connaître son corps afin de le développer,
 - Progresser à son rythme et pratiquer en fonction de ses envies,
 - Savoir prendre des décisions.
- Une école pour tous, le collectif fait partie intégrante du projet de l'association :
 - Le respect, l'écoute, l'entraide, le partage, la création et la prise de décisions sont des notions que nous favoriserons.
- Une école d'art, un art qui nécessite :
 - L'acquisition de bases afin de progresser,
 - La curiosité, essayer, tenter, imaginer et créer.

CHAPITRE II : MODALITÉS DE MISE EN ŒUVRE

Les séances

On distingue 4 niveaux de groupes, ils se font en fonction des âges et du niveau des pratiquants :

Découverte – Initiation – Perfectionnement et Ados/Adulte

GRUPE DÉCOUVERTE – Enfants nés en 2017 et 2016

- Cirque 1 (mardi 18h00 à 19h30) **ou** Cirque 2 (Mardi 18h00 à 19h30)
- Capacité des groupes : 14 enfants
- Objectifs : Découverte de son corps et sensibilisation aux disciplines des arts du cirque en apportant les gestes de base prioritairement en acrobatie au sol et sur les disciplines d'équilibre. Nous favorisons le jeu, les parcours et l'imaginaire. L'expression a sa place à chaque séance.
- Techniques pratiquées : balles, foulards, assiettes, boule, pédalo, échasses, rouleau, corde à grimper, tissu avec ou sans nœud.
- le groupe se verra attribuer (par l'animateur) une discipline ou deux disciplines afin d'acquérir des gestes techniques

GRUPE INITIE- Enfants nés en 2015, 2014 et 2013

- Groupe 3 (Vendredi 18h00 à 19h30) **ou** Groupe 4 (Samedi 10h30 à 12h00)
- Capacité des groupes : 14 à 24 enfants
- **Objectifs** :
 - L'acrobatie est une discipline indispensable et complémentaire à toutes les activités du cirque.
 - Améliorer les qualités physiques et des gestes techniques de base en acrobatie au sol (statique et dynamique) et en mini trampoline,
 - Après une première phase de pratique et d'expérimentation sur les disciplines ciblées, le groupe se verra attribuer (par l'animateur) une discipline ou deux disciplines afin d'acquérir des gestes techniques avancés.
 - Le travail d'expression sera présent sur les séances et il sera une composante de la mise en piste du ou des numéros du groupe.
 - Techniques abordées : Balles, diablo, assiette chinoise et bâton du diable. Boule, rouleau, monocycle et fil de fer. Corde lisse, tissu (avec ou sans nœud) et trapèze.

GRUPE PERFECTIONNEMENT – Jeunes nés de 2012 à 2007

- **et/ou** Cirque 6 (Jeudi 18h00 à 19h45)
- Capacité des groupes : 15 enfants
- Le pratiquant peut participer à un ou deux cours. Si vous réservez sur les deux cours cela oblige à venir régulièrement.
- Améliorer les qualités physiques générale et sur spécifique à l'activité.
- Les jeunes s'orientent vers deux disciplines pour se perfectionner, une phase d'expérimentation sur plusieurs disciplines est possible jusqu'à la fin du cycle 1,

- Le travail d'expression sera présent sur les séances et il sera une composante de la mise en poste du ou des numéros du groupe.
- Composition d'un numéro (collectif ou individuel) mettant en avant la discipline choisie par le jeune, l'acrobatie et l'expression.

GROUPES ADOS MONO/ADULTES :

- Cirque 7 (Vendredi 19h15 à 20h30)
- Capacité du groupe : 10 et public aybt déjà eu une pratique régulière.
- Améliorer les qualités physiques générale et sur spécifique à l'activité.
- Le pratiquant s'oriente vers deux disciplines pour se perfectionner.
- Le travail d'expression sera présent sur la séance.
- Composition d'un numéro collectif,

	Ages	Durée	Fréquence hebdomadaire	Effectifs	Encadrement
Découverte	7 à 8 ans	1h30	1	14	1
Initiation	9 à 11 ans	1h30	1	14 à 24	1
Perfectionnement	12 ans et plus	1h45	1 à 2	14 à 18	1 à 2
Ados et Adultes	17 ans et plus	1h30	1	10	autonome

Dans une année scolaire nous distinguons plusieurs cycles, la durée est variable par rapport aux objectifs et les différentes restitutions – La variable est de 8 à 12 séances - Nous indiquons que l'aspect technique dans le tableau ci-dessous. Les parties expressions sont présentes à chacune des séances.

L'animateur doit dès le début d'année présenter une programmation en fonction des objectifs de l'association. Il présentera les objectifs par cycle.

Sur la séance

Chaque animateur organise sa séance en fonction de sa formation, de ses compétences, de son vécu et des règles physiques/physiologiques. On distingue différentes séquences sur une séance :

1. Accueil du public,
2. Préparation du corps et renforcement (souplesse et renforcement musculaire)
3. contenu technique (acquisition ou maintien des gestes techniques),
4. Lien technique et artistique
5. Retour au calme,
6. Temps d'échange avec les pratiquants.

Le durée des séquences est adaptée au volume horaire de la séance.

Les stages

- Le durée d'uns stage est variable de 3 à 5 jours, soit en demi journée ou journée complète.
- Ils sont menés au moins par une cadre diplômé dans l'animation et un artiste peut intégrer l'aménagement.
- Les objectifs et l'évaluation sont déterminés par l'équipe d'animation.
- Les stages sont un prolongement des objectifs cités dans le projet.

Les séances +

Elles sont proposées les samedis après-midi pour une durée de 1h30, elles sont sur inscription, orientées en fonction de l'année de naissance des pratiquants et d'une discipline. Elles ont pour objectif d'acquérir des nouveaux gestes techniques.

Évaluation des séances

Chaque animateur doit être capable d'évaluer sa séance en fonction :

- Savoir : ses connaissances en réglementation, sécurité, connaissances techniques et artistiques,
- Savoir être : sa présence, sa motivation, sa tenue,

- Savoir-faire : la préparation, l'organisation et l'acquisition des gestes techniques.

Évaluation des élèves

Deux types d'évaluation sont réalisées :

- La réalisation d'un numéro où le pratiquant a pris plaisir à jouer et à créer.
 - Mise en piste d'une technique individuelle et mise en piste d'une technique collective
- L'acquisition d'une ou plusieurs techniques, à partir des fiches de progression.

Pour le dernier critère, nous mettons en place un système de fiche d'évaluation, qui a pour but de favoriser :

- Acquisition, découverte, progression, auto-évaluation et sécurité