

Enveloppe régionalisée 2020-2021

## BILAN DU PROJET LES ARTS DU CIRQUE



Présenté par :  
Loisir et Sport Montérégie

Mai 2022

## TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS .....	1
CONTEXTE .....	2
LES ARTS DU CIRQUE.....	3
CONTENUS DES ATELIERS.....	4
PARTENAIRES DU PROJET .....	5
ÉCHÉANCIER DES ATELIERS.....	5
RÉSULTATS ET OBSERVATIONS .....	7
IMPACTS.....	9
CLIENTÈLE CIBLÉE .....	9
CONCLUSION.....	10

## TABLE DES MATIÈRES – ANNEXES

ANNEXE 1	DÉFINITION DU LOISIR CULTUREL.....	11
ANNEXE 2	GUIDE DE L'UTILISATEUR INITIATION – L'ART DU CIRQUE.....	12
ANNEXE 3	FICHES DES 5 TECHNIQUES .....	17
	ANNEXE 3.1 : JONGLERIE DE BALLEs .....	17
	ANNEXE 3.2 : BÂTON DE FLEUR.....	19
	ANNEXE 3.3 : DIABOLO .....	21
	ANNEXE 3.4 : JONGLERIE DE QUILLES.....	23
	ANNEXE 3.5 : L'ÉQUILIBRE .....	25
ANNEXE 4	LETTRE D'ENGAGEMENT.....	26
ANNEXE 5	INVENTAIRE DES BACS .....	28

## AVANT-PROPOS

Nous remercions chaleureusement tous les gens qui ont participé au projet pilote autant pour leur implication en cours de projet que pour leur contribution à l'évaluation.

### **Projet Les arts du cirque**

- ◆ Gabriel Gagnon, artiste de cirque
- ◆ Luc Tremblay, vidéaste-monteur

Nous remercions également Emmanuelle Guay, conseillère en développement culturel à la Direction régionale de la Montérégie du ministère de la Culture et des Communications pour ses judicieux conseils et ses suivis du projet pilote.

Enfin, nous remercions le ministère de la Culture et des Communications pour le soutien financier qu'il a accordé à ce projet pilote.

## CONTEXTE

En 2018, le ministère de la Culture et des Communications a confié un mandat à Loisir et Sport Montérégie à la suite du lancement de la nouvelle politique culturelle *Partout, la culture*. La première année de ce mandat, nous devions réaliser un portrait du loisir culturel en Montérégie. De ce portrait sont ressortis plusieurs constats, notamment les enjeux suivants : méconnaissance du loisir culturel, manque de ressources (financières, humaines et matérielles) et diminution du nombre de participants aux activités de loisir culturel.

En 2020, nous avons eu le privilège d'obtenir une enveloppe régionalisée en loisir culturel. Nous avons donc pu réaliser un projet en milieu de garde scolaire au primaire pour former des éducatrices afin qu'elles puissent animer des activités de loisir culturel avec les enfants. Le second projet dans le cadre de cette enveloppe était un projet pour démontrer d'activités de loisir culturel à proximité des pistes cyclables et favoriser la réalisation de telles activités.

Une seconde enveloppe régionalisée en loisir culturel a été attribuée à Loisir et Sport Montérégie en 2021, ce qui nous a permis d'entreprendre un autre projet pilote, celui-là comprenant deux volets, soit un en poésie et un en arts du cirque, toujours dans le but de répondre aux besoins de loisir culturel sur le territoire.

## LES ARTS DU CIRQUE

Le projet *Les arts du cirque* visait principalement à produire des capsules vidéo démontrant différentes disciplines des arts du cirque.

Ces vidéos étaient destinées à un public de jeunes, de 12 à 17 ans, afin de leur faire découvrir un loisir culturel peu connu.

Les disciplines ont été choisies en fonction de la facilité à reproduire l'activité à distance pour qu'elle soit accessible et sécuritaire. Chaque vidéo peut être visionnée dans plusieurs organisations, par exemple les écoles secondaires, les maisons des jeunes et les centres communautaires.

Nous avons ciblé les arts du cirque, car tout autant dans le portrait régional du loisir culturel en Montérégie qu'à chaque sondage des membres de Loisir et Sport Montérégie sur leurs désirs et besoins en matière de loisir culturel, les arts du cirque sont ressortis.

De plus, nous fournissons du matériel pour pratiquer les disciplines présentées dans les capsules vidéo. Nous avons ainsi constitué des bacs de matériel complet incluant des fiches techniques. Ces bacs peuvent être empruntés gratuitement, ce qui bonifie l'expérience des membres qui souhaitent suivre les capsules dans leur milieu.



## CONTENUS DES ATELIERS

Après quatre rencontres virtuelles avec M. Luc Tremblay, artiste de cirque, et M. Gabriel Gagnon, vidéaste-monteur, nous avons choisi cinq techniques de cirque : la jonglerie de balles, la jonglerie de quilles, le bâton-fleur, le diabolo et l'équilibre.

Nous avons choisi les exercices pour chaque technique et avons décidé de tourner, pour chacune, une capsule parlante et une capsule muette, accompagnées de fiches techniques.

Pour le tournage des capsules, il fallait trouver un gymnase bénéficiant d'un éclairage naturel et doté d'un plafond très haut. Nous avons trouvé ce local à l'école Rose-des-Vents à Brossard. Le tournage a eu lieu le 18 décembre 2021.

Il était important que les capsules vidéo et les fiches soient d'une grande qualité. Les capsules servent à appuyer les enseignants des écoles et les animateurs des maisons des jeunes qui souhaitent intégrer les arts du cirque à leurs programmes.

Trois volets ont été proposés afin de répondre aux besoins de chacune des clientèles :

- ◆ Un volet soutien destiné aux enseignants scolaires;
- ◆ Un volet soutien destiné aux animateurs des maisons des jeunes;
- ◆ Un volet activités destiné aux adolescents.

Au total, il y a 10 capsules vidéo et 16 fiches techniques illustrées, réparties comme suit :

1. Technique de jonglerie de balles
  - Une capsule parlante
  - Une capsule muette
  - 3 fiches techniques 11 x 17
2. Technique de jonglerie de quilles
  - Une capsule parlante
  - Une capsule muette
  - 3 fiches techniques 11 x 17
3. Technique du bâton-fleur
  - Une capsule parlante
  - Une capsule muette
  - 4 fiches techniques 11 x 17
4. Technique du diabolo
  - Une capsule parlante
  - Une capsule muette
  - 4 fiches techniques 11 x 17

## 5. Technique de l'équilibre

- Une capsule parlante
- Une capsule muette
- 2 fiches techniques 11 x 17

Grâce à ces outils, et d'une manière tout à fait autonome, les intervenants scolaires et les animateurs peuvent offrir aux jeunes cinq choix d'activités en arts du cirque, encadrées et parfaitement sécuritaires.

### **PARTENAIRES DU PROJET**

M. Gabriel Gagnon, dit « Gabzy 100 % Cirque », présente des spectacles pour enfants et des ateliers de cirque. Il a étudié à l'École nationale de cirque de Montréal. Il a aussi enseigné deux ans à cette école.

M. Luc Tremblay, un professionnel en montage de vidéos dans le domaine du cirque, a également étudié à l'École nationale de cirque.

Ce sont les deux partenaires principaux dans ce projet. Ce sont eux qui détenaient l'expertise nécessaire pour les contenus des capsules et le tournage. Ils étaient très heureux de pouvoir contribuer à un projet relié aux arts du cirque à l'échelle régionale.

### **ÉCHÉANCIER DES ATELIERS**

- ◆ Diffusion et promotion des capsules vidéo et des bacs de matériel : janvier 2022
- ◆ Découverte « Arts du cirque » par les adolescents : janvier à avril 2022
- ◆ Évaluation : fin avril, début mai 2022
- ◆ Bilan : mai 2022

Nous avons contacté les conseillers pédagogiques de neuf centres de services scolaires de la Montérégie. Tous ont accepté de retransmettre notre courriel qui présentait le projet pilote aux techniciens en loisir de leurs écoles secondaires.

- Centre de services scolaire des Hautes-Rivières
- Centre de services scolaire des Patriotes
- Centre de services scolaire Marie-Victorin
- Centre de services scolaire des Grandes-Seigneuries
- Centre de services scolaire Sorel-Tracy
- Centre de services scolaire de Saint-Hyacinthe
- Centre de services scolaire des Trois Lacs
- Centre de services scolaire de la Vallée-des-Tisserands
- Centre de services scolaire du Val-des-Cerfs

Plusieurs écoles secondaires ont manifesté leur intérêt, mais, à cause des restrictions sanitaires dues à la pandémie, plusieurs enseignants se sont désistés. Ils trouvaient cet engagement trop lourd, notamment parce qu'ils devaient désinfecter tout le matériel.

Néanmoins, à la suite du relâchement des consignes sanitaires en février 2022, quelques écoles et maisons des jeunes ont accepté de participer au projet pilote. Nous avons conclu des ententes de partenariat avec plusieurs écoles secondaires et maisons des jeunes, représentées par les personnes suivantes :

- ◆ Mélissa Soucy, enseignante en éducation physique et à la santé, école secondaire de l'Agora
- ◆ Francis Brunelle, responsable de la vie scolaire et sportive, école secondaire Verbe divin
- ◆ Émilie Lévis, enseignant en adaptation scolaire, école secondaire Wilfrid-Léger
- ◆ Jérémie Brabant, enseignant en éducation physique et à la santé, école secondaire du Chêne-Bleu
- ◆ Shanda Leclair, enseignante en éducation physique et à la santé, école secondaire Paul-Germain-Ostiguy
- ◆ Steve Cockburn, enseignant en éducation physique et à la santé, école secondaire Cité des Jeunes
- ◆ Gwen Badham, directeur, maison des Jeunes Le Spot

## RÉSULTATS ET OBSERVATIONS

### Les arts du cirque

Capsules vidéo présentant cinq techniques, accompagnées de fiches techniques et de matériel

#### Points positifs à l'appui de la poursuite du projet

- ◆ Frais d'atelier payés par Loisir et Sport Montérégie
- ◆ Participation de six écoles secondaires et trois maisons des jeunes
- ◆ Enseignants et animateurs apprécient fortement les bacs qui offrent du matériel de qualité
- ◆ Tous apprécient la taille et la qualité des images sur les fiches plastifiées
- ◆ Enseignants et animateurs apprécient aussi qu'on leur livre les bacs à leur école ou leur maison des jeunes
- ◆ Capsules compréhensibles, courtes, de facture professionnelle
- ◆ Le professionnel présente plusieurs façons de manipuler les objets (avec gradation de difficulté)
- ◆ Les participants ont indiqué que l'atelier leur a permis d'augmenter leur niveau de confiance, de connaissance et d'habileté
- ◆ Les participants ont mentionné s'être référés aux différents outils proposés
- ◆ Enseignants et animateurs recommanderaient cet atelier à d'autres enseignants ou d'autres animateurs de maison des jeunes

<p><b>Difficultés rencontrées</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Plusieurs écoles qui s'étaient montrées intéressées se sont retirées à cause des consignes sanitaires (qui exigeaient notamment la désinfection du matériel chaque fois qu'un élève l'utilisait)</li> <li>◆ Les enseignants et les animateurs n'ont pas tous accès à des écrans géants, à des ordinateurs ou à des tablettes dans leurs gymnases ou leurs locaux</li> <li>◆ Manque de temps</li> <li>◆ Jonglerie de quilles perçue comme trop compliquée, on aurait préféré des foulards ou des anneaux</li> <li>◆ Si les élèves ont déjà appris des techniques de cirque au primaire, le niveau de difficulté pourrait être supérieur</li> <li>◆ La technique d'équilibre nécessite du gros matériel, moins adapté au contexte dans lequel travaillent les professeurs d'éducation physique et les animateurs de maison des jeunes</li> </ul>
<p><b>Recommandations</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Contacter les enseignants soit au début du mois de mai ou à la fin d'août pour qu'ils puissent insérer « les arts du cirque » dans leurs programmes</li> <li>◆ Offrir les ateliers en parascolaire</li> <li>◆ Démontrer plus que cinq techniques</li> <li>◆ Offrir plus de six équipements pour chaque technique</li> <li>◆ Obtenir des fonds pour l'achat d'équipements de cirque</li> </ul>

## IMPACTS

Loisir et Sport Montérégie entrevoit les répercussions positives suivantes :

- Faire connaître certaines disciplines des arts du cirque aux adolescents de la Montérégie
- Augmenter la participation aux activités de cirque
- Inspirer d'autres écoles ou organismes à reproduire le modèle de projet

Ces répercussions découlent des constats suivants :

- La participation des adolescents aux activités de loisir culturel a augmenté
- La motivation des adolescents et des enseignants/animateurs envers les activités de loisir culturel a augmenté
- Il vaut la peine de soutenir le personnel scolaire et les animateurs des maisons des jeunes en les formant et en les outillant

## CLIENTÈLE CIBLÉE

Jeunes de 12 à 17 ans

## CONCLUSION

À la lumière des échanges avec les participants, nous pouvons témoigner des effets positifs de ce projet pilote. Les directrices, les animateurs et les enseignants ont pu vivre des ateliers qui leur ont fait découvrir de nouvelles activités de loisir culturel. Dès la fin des ateliers, les participants ont pu mettre en pratique leurs nouvelles connaissances et aptitudes. Nous pouvons donc confirmer que l'impact a été direct dans le milieu et que ce projet permet aux jeunes adolescents de vivre des expériences de loisir culturel autrement.

L'évaluation réalisée avec les participants permet d'avoir une vision plus claire de ce qu'il faudrait ajouter ou modifier à la formule des ateliers afin de mieux répondre aux besoins des enseignants du niveau secondaire et des animateurs des maisons des jeunes. C'est donc un projet pilote porteur et structurant qui pourra être repris dans d'autres écoles secondaires et maisons des jeunes.

En offrant un projet clé en main aux organisations, nous assurons une pérennité du loisir culturel dans les milieux mêmes où œuvre leur personnel. Nous pouvons donc affirmer que le projet pilote de loisir culturel *Les arts du cirque 2021-2022* est une réussite.

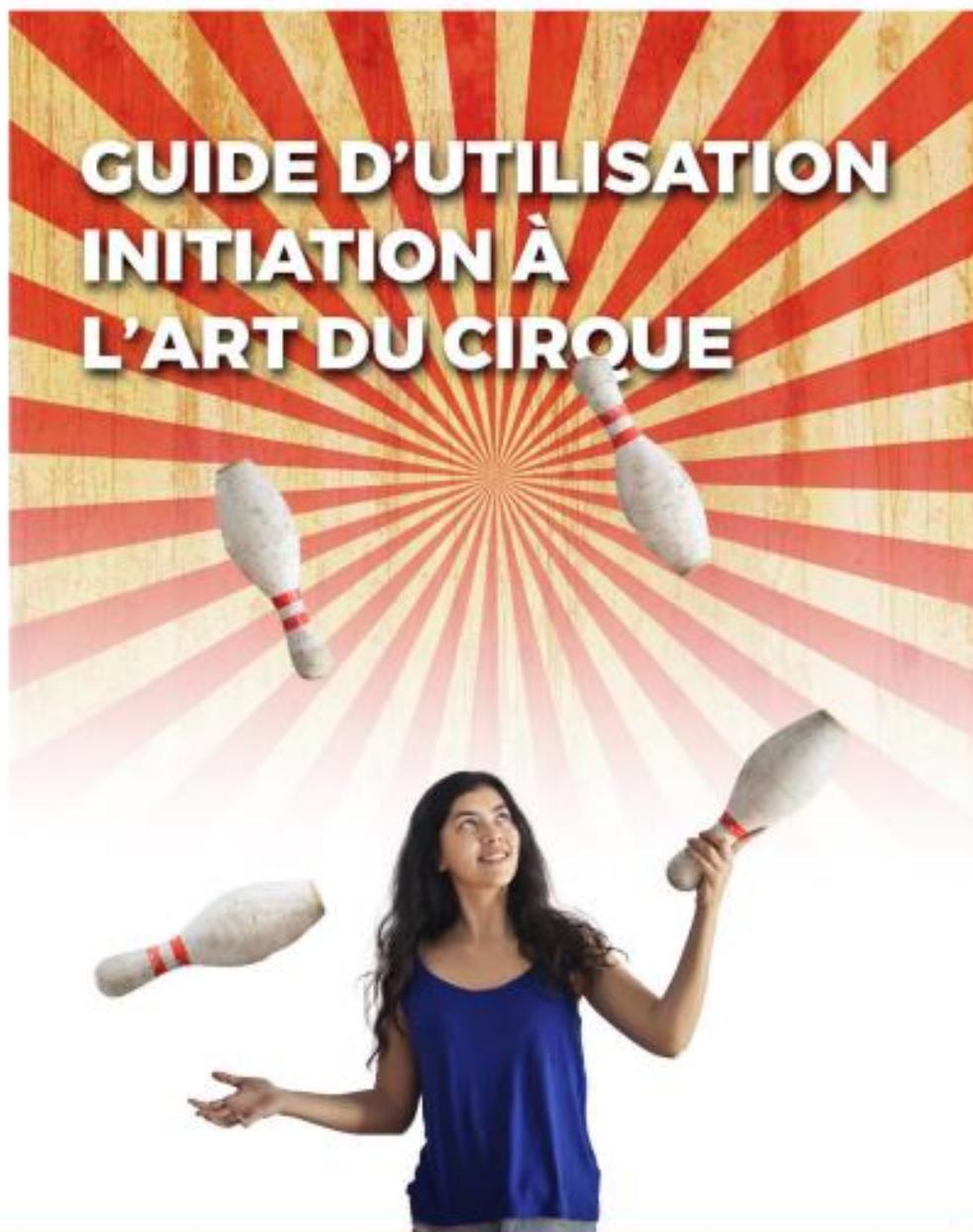
## ANNEXE 1 DÉFINITION DU LOISIR CULTUREL

### UNE ACTIVITÉ DE LOISIR CULTUREL SE DÉFINIT PAR LES CARACTÉRISTIQUES SUIVANTES :

- ◆ C'est une activité libre.
- ◆ C'est une activité pratiquée en amateur.
- ◆ C'est une activité qui procure du plaisir à celle ou celui qui le pratique.
- ◆ C'est une activité qui lui permet d'exprimer sa créativité.
- ◆ C'est une activité reconnue par le ministère de la Culture et des Communications ainsi que par le Conseil des arts et des lettres du Québec.
- ◆ C'est une activité qui permet aux participantes et aux participants d'être « actifs » (ex. : faire de la peinture) et non seulement « passifs » (ex. : aller au cinéma).
- ◆ C'est une activité qui contribue au développement personnel et/ou collectif.

### Activités reconnues par ministère de la Culture et des Communications ainsi que par le Conseil des arts et des lettres du Québec :

- ❖ Aménagement culturel du territoire
- ❖ Arts de la scène
- ❖ Arts du cirque
- ❖ Arts numériques
- ❖ Arts visuels
- ❖ Cinéma et audiovisuel
- ❖ Danse
- ❖ Littérature
- ❖ Médias
- ❖ Muséologie
- ❖ Musique
- ❖ Patrimoine



## MISE EN CONTEXTE

En 2018, Loisir et Sport Montérégie a reçu un mandat du ministère de la Culture et des Communications en loisir culturel à la suite de la nouvelle politique culturelle « Partout, la culture ». La première année du mandat, nous devions réaliser un portrait du loisir culturel de la Montérégie. De celui-ci sont ressortis de grands constats dont les enjeux suivants : la méconnaissance du loisir culturel, le manque de ressources (financières, humaines et matérielles) et la diminution du nombre de participants aux activités de loisir culturel.

Une deuxième enveloppe régionalisée en loisir culturel est en cours et c'est une autre chance pour Loisir et Sport Montérégie de développer un projet pilote en loisir culturel comprenant deux volets soit; en poésie et en arts du cirque, toujours dans le but de venir répondre aux besoins du territoire.

## L'INITIATION - LES ARTS DU CIRQUE

### À QUI S'ADRESSE CE GUIDE

Aux professeurs d'éducation physique et aux techniciens en loisir des écoles secondaires. Ce guide propose une structure d'encadrement d'activités initiatrices des arts du cirque en milieu scolaire, qui permettra aux écoles de planifier, organiser, réaliser et évaluer des activités sécuritaires et plaisantes.

Ce guide a aussi pour objectif d'accroître les connaissances des professeurs d'éducation physique et des techniciens en loisir et de les outiller à l'aide de fiche technique, capsule vidéo et de matériel sécuritaire.

### DESCRIPTION GÉNÉRALE

Nous ciblons les arts du cirque, car dans notre portrait régional en Montérégie et chaque fois que nous sondons nos membres sur leurs désirs et besoins en matière d'activités de loisir culturel, les arts du cirque ressortent toujours fortement.

Le projet « Les Arts du cirque » consiste en des capsules vidéo démontrant cinq différentes disciplines des arts du cirque. Ces vidéos sont destinées à un public « jeunesse », 12 à 17 ans, afin de leur faire découvrir un loisir culturel peu connu.

Les disciplines ont été choisies en fonction de la facilité à reproduire les activités à distance pour qu'elles soient accessibles et sécuritaires (les balles, le diabololo, les quilles, le bâton de fleur et l'équilibre).

Au total, il y a 10 capsules vidéo. Chacune des cinq disciplines présente une capsule avec paroles et une capsule sans paroles en plus des fiches techniques pour chacune des cinq disciplines.

Guide d'utilisation initiation à l'art du cirque | février 2022

Page | 2

De plus, Loisir et Sport Montérégie a acheté du matériel neuf en lien avec ces disciplines pour créer des bacs de matériel complet pour une classe de 30 élèves. En prêtant gratuitement ces bacs de matériel, on vient bonifier l'expérience des jeunes.

### **PARTENAIRE DU PROJET**

**Gaby 100% Cirque :** Dès l'âge de 14 ans, GABZY enseignait déjà la jonglerie au secondaire sans même réaliser qu'il était en train de dessiner son propre avenir. Passant des spectacles de cirque à la formation de cirque tout au long de ses études, GABZY prit son courage à deux mains et décida de s'inscrire à l'**École nationale de cirque de Montréal**. Après seulement une année de formation, GABZY s'est fait offrir le poste d'enseignant pour les 4 - 12 ans: Wow! quelle opportunité! Gaby enseignera deux ans à l'École nationale de cirque pour ensuite partir conquérir le monde avec ses spectacles de jonglerie et d'équilibres remplis de folies. Il est donc très heureux de pouvoir contribuer à un projet à l'échelle régionale.

### **IMPACTS**

Nous croyons que les répercussions positives suivantes découleront du projet :

- Faire connaître certaines disciplines des arts du cirque aux adolescents;
- Augmenter la participation aux activités de cirque;
- Inspirer d'autres écoles ou organismes en cirque à reproduire le modèle de projet.

### **CLIENTÈLE CIBLÉE**

La clientèle ciblée pour ce projet : les jeunes de 12 à 17 ans.

### **ÉCHÉANCIER DES ATELIERS**

- Diffusion et promotion des capsules vidéo et des bacs de matériel : Février 2022
- Découverte « Arts du cirque » par les adolescents : Février à avril 2022
- Évaluation : fin avril début mai 2022
- Bilan : mai 2022



## CONTENUS DES ATELIERS

Les ateliers viennent encadrer et appuyer les écoles souhaitant intégrer l'initiation à les arts du cirque à leur offre d'activités parascolaires ou encore à l'intérieur du cursus scolaire et vivre une expérience initiatique exceptionnelle.

On propose deux volets afin de répondre à chacune des clientèles:

- Un volet **soutien** destiné aux intervenants scolaires;
- Un volet **activité** destiné aux jeunes.

Le volet de **soutien** est offert aux intervenants scolaires par Loisir et Sport Montérégie afin d'optimiser les ateliers des arts du cirque chez les adolescents :

**L'achat d'équipement des arts du cirque et le financement des dix capsules vidéo et des vingt fiches techniques illustrées;**

1. Technique de jonglerie de balles :
  - Une capsule parlante
  - Une capsule muette
  - 4 fiches techniques 11 x 17
2. Technique de jonglerie de quilles :
  - Une capsule parlante
  - Une capsule muette
  - 4 fiches techniques 11 x 17
3. Technique du bâton-fleur :
  - Une capsule parlante
  - Une capsule muette
  - 4 fiches techniques 11 x 17
4. Technique du diabolo :
  - Une capsule parlante
  - Une capsule muette
  - 4 fiches techniques 11 x 17
5. Technique de l'équilibre
  - Une capsule parlante
  - Une capsule muette
  - 4 fiches techniques 11 x 17

Grâce aux apprentissages, à l'autonomie développée et aux outils mis à disposition, les intervenants scolaires pourront offrir cinq choix d'**activités les arts du cirque positives, encadrées et sécuritaires aux jeunes**. Les activités visent à permettre aux jeunes d'apprendre et de progresser à travers des ateliers d'Arts du cirque.



## ATELIERS OFFERTS AUX PERSONNELS ET AUX ADOLESCENTS

### Objectifs des ateliers

- Favoriser l'initiation à la pratique de différentes disciplines des arts du cirque pour les adolescents de la Montérégie;
- Faire connaître cinq différentes disciplines des arts du cirque de types de loisir culturel aux personnels et aux adolescents;
- Favoriser l'accessibilité du loisir culturel par les arts du cirque;
- Développer des outils de soutien pour le personnel (capsules, fiches techniques, guide);
- Accroître la motivation du personnel (matériels, capsules);
- Augmenter le niveau de confiance, de connaissance et d'habiletés du personnel et des adolescents;
- Augmenter la participation des adolescents aux activités de loisir culturel.



## ANNEXE 3 FICHES DES 5 TECHNIQUES

### ANNEXE 3.1 : JONGLERIE DE BALLE



# JONGLERIE de BALLE avec GABZY

\*Regardez votre balle.\*

#### POSTURE



Assurez-vous que :

- vos bras sont à 90 degré;
- vos paumes sont vers le ciel;
- vos jambes sont à la largeur de vos épaules.

#### 1 BALLE



Placez la balle devant le nombril.



Lancez la balle au-dessus de la tête.



Attrapez à l'extérieur du corps à la hauteur des hanches.

\*Faites l'exercice de la main droite et de la main gauche.\*

1



LOISIR ET SPORT MONTRÉGIE  
Avec le soutien financier de :  
GABZY CIRQUE Québec



## JONGLERIE de BALLEs avec GABZY

\* Les coudes et les mains ne doivent pas avancer.\*

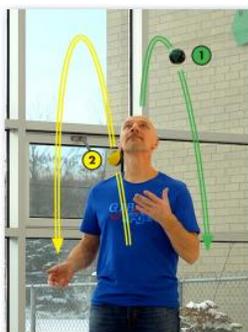
### 2 BALLEs



Pour l'exercice lance-lance-attrape-attrape, placez la main dominante devant le nombril.



Lancez la 1<sup>re</sup> balle au-dessus de la tête.



Lancez la 2<sup>e</sup> balle lorsque la 1<sup>re</sup> balle commence à descendre.



Attrapez à l'extérieur du corps.

\* Faites l'exercice de la main droite et de la main gauche.\*

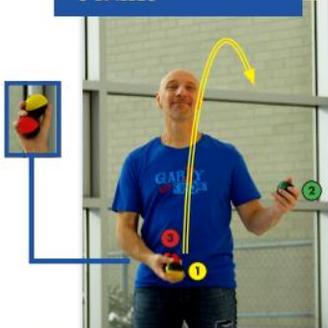
2



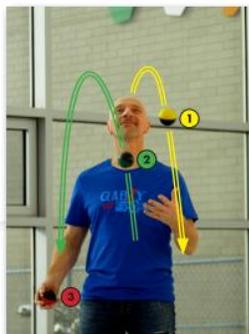
## JONGLERIE de BALLEs avec GABZY

\* Essayez de ne pas bouger les pieds.\*

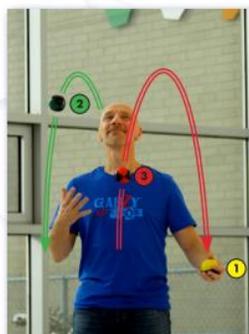
### 3 BALLEs



Placez deux balles dans votre main dominante et placez celles-ci devant le nombril. Lancez la 1<sup>re</sup> balle au-dessus de la tête.



Lancez la 2<sup>e</sup> balle lorsque la 1<sup>re</sup> balle commence à descendre.



Lancez la 3<sup>e</sup> balle lorsque la 2<sup>e</sup> balle commence à descendre.



Lancez la 1<sup>re</sup> balle lorsque la 3<sup>e</sup> balle commence à descendre et ainsi de suite.

3



## ANNEXE 3.2 : BÂTON DE FLEUR



### BÂTON-FLEUR avec GABZY

\* Garder les mains à la largeur des épaules. \*

#### FLEUR



Placez la bâton-fleur sur l'extrémité des baguettes.



Tendez les bras vers le haut et le bâton-fleur roulera vers le menton.



Tendez les bras vers le bas et le bâton-fleur roulera vers les baguettes.

1



### BÂTON-FLEUR avec GABZY

\* Les baguettes doivent être parallèles au sol. \*

#### TIC-TAC



Placez l'extrémité du bâton-fleur à l'extrémité de la baguette.



Lancez le bâton-fleur d'une baguette à l'autre tout en amortissant la réception de celui-ci.



Essayez-le debout. Allez-y de façon continue afin que le bâton-fleur ne touche plus au sol.

2





## BÂTON-FLEUR avec GABZY

\*Frapper l'extrémité du bâton avec l'extrémité de la baguette.\*

### TAC-TAC



Le mouvement du soldat de bois consiste à monter votre main gauche et votre main droite en alternance.



Commencez par le mouvement du TIC TAC.



Enchaînez avec le mouvement du soldat de bois.



3



## BÂTON-FLEUR avec GABZY

\*Tentez l'exercice des deux mains.\*

### HÉLICE



#### DÉPART

Commencez par le mouvement du TIC TAC.



#### EXÉCUTION

Avec la baguette, frappez le bâton-fleur sous sa bague au centre.



#### RÉPÉTITION

Répétez ce mouvement pour faire plusieurs tours.



#### FIN

Avec la même baguette, rattrapez à l'extrémité du bâton-fleur.

4



## ANNEXE 3.3 : DIABOLO

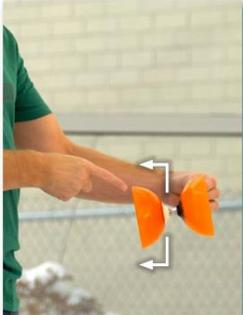
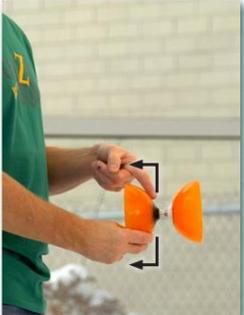


### DIABOLO avec GABZY

*\*Les gauchers, inversez les instructions.\**

**POSITIONNEMENT** *\*Pour le diabolo beach à bearing.\**

Soyez toujours derrière la coupole du diabolo.

Droitiers : côté blanc vers vous.

Gauchers : côté noir vers vous.

**LE DÉPART**



Faites rouler le diabolo de votre droite jusqu'au centre de votre corps.



Soulevez le diabolo et donnez de la rotation avec votre main dominante.



1



### DIABOLO avec GABZY

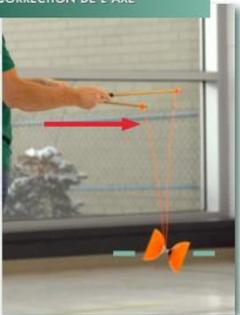
*\*C'est avec la pratique que vient la maîtrise.\**

**MAÎTRISE**

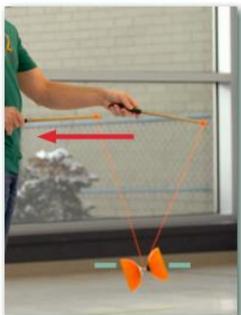


Gardez le diabolo parallèle au sol.

**CORRECTION DE L'AXE**



Poussez la main dominante vers l'avant et le diabolo penchera vers l'avant.



Tirez la main dominante vers l'arrière et le diabolo penchera vers l'arrière.



2



## DIABOLO avec GABZY

\*Le diabolo doit avoir une bonne rotation.\*

### CHANGEMENT DE DIRECTION



Avec la main dominante, croisez devant le diabolo et poussez sur la coupole pour changer la direction.



Pour tourner de l'autre côté, croisez derrière le diabolo avec la main dominante et poussez sur la coupole.

3



## DIABOLO avec GABZY

\*Garder la corde parallèle au diabolo.\*

### LANCER ATTRAPÉ



Ouvrez les bras pour lancer le diabolo.



Pointez le diabolo avec la baguette en tendant la corde.



Quand le diabolo touche la corde rapprochez les mains.

4



## ANNEXE 3.4 : JONGLERIE DE QUILLES



### JONGLERIE de QUILLES avec GABZY

\* Plus vous donner du poignet,  
plus il aura de la rotation. \*

#### POSTURE



Prenez la quille au centre du manche.

Assurez-vous que :

- vos bras sont à 90 degré;
- vos paumes sont vers le ciel;
- vos jambes sont à la largeur de vos épaules.

#### 1 QUILLE



Placez la quille devant le nombril.  
Le bras gauche est parallèle au bras droit.



Lancez la quille à la hauteur de la tête.  
La quille fait une rotation.



Attrapez à l'extérieur du corps.

\* Faites l'exercice de la main droite et de la main gauche. \*

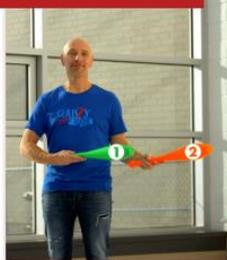
1



## JONGLERIE de QUILLES avec GABZY

\* Les coudes et les mains ne doivent pas avancer.\*

### 2 QUILLES



Avec une quille dans chaque main, placez la main dominante devant le nombril. Les deux bras sont parallèles.



Lancez la 1<sup>re</sup> quille à la hauteur de la tête.



Lancez la 2<sup>e</sup> quille lorsque la 1<sup>re</sup> quille commence à descendre.



Attrapez à l'extérieur du corps.

\* Faites l'exercice de la main droite et de la main gauche.\*

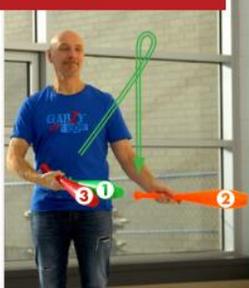
2



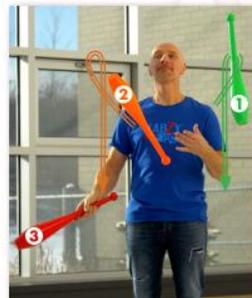
## JONGLERIE de QUILLES avec GABZY

\* Échapper fait partie de l'apprentissage.\*

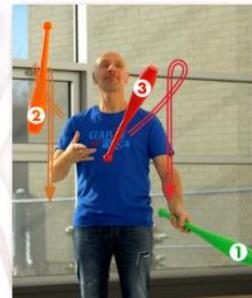
### 3 QUILLES



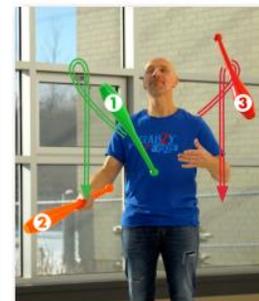
Placez deux quilles dans votre main dominante et placez celle-ci devant le nombril. Lancez la 1<sup>re</sup> quille à la hauteur de la tête.



Lancez la 2<sup>e</sup> quille lorsque la 1<sup>re</sup> quille commence à descendre.



Lancez la 3<sup>e</sup> quille lorsque la 2<sup>e</sup> quille commence à descendre.



Lancez la 1<sup>re</sup> quille lorsque la 3<sup>e</sup> quille commence à descendre et ainsi de suite.

3



## ANNEXE 3.5 : L'ÉQUILIBRE

**ÉQUILIBRE d'OBJETS avec GABZY**

\*Essayez de ne pas bouger les pieds.\*

**TECHNIQUE**



Déposez l'objet à la verticale dans votre main ouverte.

Regardez le sommet et lâchez l'objet délicatement. Toujours avoir la main sous le sommet.

Si le sommet est à l'avant, avancez la main.

Si le sommet est à l'arrière, reculez la main.



**ÉQUILIBRE d'OBJETS avec GABZY**

\*Plus l'objet est petit, plus c'est difficile.\*

**EXPLORATIONS**




## ANNEXE 4 LETTRE D'ENGAGEMENT



**Projet pilote**  
**L'initiation à l'Arts du cirque**  
**Loisir culturel**

### LETTRÉ D'ENGAGEMENT

Par la présente, \_\_\_\_\_  
(nom de l'école)

Représentée par \_\_\_\_\_  
(nom du responsable)

S'engage à :

- Coordonner le projet pilote pour une durée de 4 semaines;
- S'assurer que le matériel prêté sera utilisé de la bonne manière;
- Prendre quelques photos pour être mi dans le bilan final;
- Faire un suivi avec Loisir et Sport Montérégie à la fin des 4 semaines;
- Informer la direction d'école de la présente entente;
- Produire un bref bilan écrit de votre expérience.

Loisir et Sport Montérégie s'engage à :

- Fournir un Guide d'utilisation :
- Fournir 10 capsules vidéo de cinq techniques de cirque;
- Fournir une fiche technique illustrée pour chacune des cinq techniques de cirque;
- Fournir un bac de matériels de cirque neuf :
  - 6 diabolos Beach
  - 6 bâtons de fleur
  - 6 kits de 3 balles
  - 6 kits de 3 quilles
- Fournir un soutien technique.

**LSM** a obtenu un financement du Ministère de la Culture et des Communications, dans le cadre d'une enveloppe régionalisée en loisir culturel, qui lui a permis de lancer ce projet pilote.

Ce prêt d'équipement des arts du cirque a pour objectif de rendre accessibles la pratique d'initiatique des arts du cirque aux acteurs ainsi qu'à leur clientèle.

L'objectif de ce projet pilote est qu'il soit par la suite exportable ce à travers les écoles et organismes jeunesse du Québec.

LSM n'est pas responsable des blessures qui pourraient survenir lors de la pratique des techniques.

2050, rue Cirquard Ouest  
Saint-Hyacinthe  
QC J2S 3A6  
Tél. : 450 773-9802  
1 800 387-7979  
Télééc. : 450 773-4881

---

Signature du représentant de l'école

---

Date

---

Signature de la direction de l'école

---

Date

---

Signature de Loisir et Sport Montérégie

---

Date

---

Signature du conseiller pédagogique

---

Date

## ANNEXE 5 INVENTAIRE DES BACS



### INVENTAIRE

École :

Responsable :

Date :

Date :

Matériels	Quantité	Date :	Date :
<b>Bac 1</b>	1		
Guide d'utilisateur	Par courriel		
Clé USB	1		
Fiches techniques	16		
<b>Balles</b>	6 balles jaunes		
• 6 kits de 3 balles	6 balles rouges		
• 18 balles	6 balles vertes		
<b>Quilles</b>	6 quilles rouges		
• 6 kits de 3 quilles	6 quilles orange		
• 18 quilles	6 quilles vertes		
<b>Bâton fleur</b>	1 bâton mauve		
• 6 bâtons	2 baguettes noires		
• 12 baguettes	1 bâton jaune		
	2 baguettes noires		
	1 bâton rouge		
	2 baguettes noires		
	1 bâton rose		
	2 baguettes noires		
	1 bâton orange		
	2 baguettes noires		
	1 bâton fuchsia		
	2 baguettes noires		
<b>Diabolo</b>	2 diabolos orange		
• 6 diabolos	2 baguettes avec ficelle		
• 6 baguettes avec ficelle	2 diabolos bleus		
	2 baguettes avec ficelle		
	2 diabolos rouges		
	2 baguettes avec ficelle		