

PROJET PEDAGOGIQUE

CAPELLA est une association régie par la loi 1901, qui a été créée en juin 2015 par Mme HEILMANN-BOIS Magali, professeur passionnée depuis 20 ans par le cirque et son enseignement.

Le nom de CAPELLA a été choisi en l'honneur de Mme Anne-Marie DURAND grand-mère de cœur de Magali ancienne clowns dite « CAPELLO », collaboratrice de la fondation de la FFEC et l'Ecole de cirque BADABOUM à Vaison la Romaine.

Suite au fort soutien de la Mairie de Saint Paul en Forêt, Capella a choisi d'installer son siège social et la plupart de ses cours à la salle André Bagur dit à la maison mère. Mais pour faciliter les familles des communes alentours Capella a ouvert des antennes dans d'autres village du Pays de Fayence.

Tous nos cours de cirque sont ouverts à toutes et à tous.

Capella est une école pour tous, laïque et sans élitisme. Une école pour chacun, dans le respect de la singularité de chaque personne. Une école qui utilise l'imaginaire au profit de la pratique artistique

Le cirque est une activité qui développe :

PHYSIQUE

- Développer les aptitudes psychomotrices chez l'enfant.
- Développer l'adresse et la précision.
- Développer la musculature et la souplesse

EDUCATIVE

- Développer et affirmer sa personnalité.
- Créer une dynamique de groupe allant dans le sens du respect mutuel et de la tolérance.
- Développer un état d'esprit de respect et de responsabilité face au matériel.
- Favoriser l'échange entre les enfants.

ARTISTIQUE

- Améliorer les capacités perceptives.
- Développer l'imaginaire
- Développer l'esprit critique

Les différentes phases d'apprentissage

Phase de sensibilisation

Elle a pour but de créer un climat propice à l'action, de faire prendre conscience de toutes les possibilités qu'offrent les arts et techniques du cirque.

Par la pratique des arts du cirque, l'enfant peut agir, organiser, aider, créer et montrer. Le cirque offre un formidable potentiel d'expression et de créativité ainsi qu'une palette d'activités qui peuvent servir de support aux activités scolaires. Elles contribuent ainsi à l'éveil global de la personnalité et au développement psychomoteur de l'enfant.

La sécurité est un élément essentiel dans la pratique des arts du cirque. L'école applique des consignes de sécurité garantissant à tous de profiter du lieu sans risques.

Phase de progression / Maîtrise de la technique

Elle comprend l'apprentissage des techniques et la recherche artistique en vue d'une représentation.

A travers les premiers apprentissages circassiens, l'animateur sensibilise le pratiquant à la notion de travail, avec pour perspective de lui permettre d'acquérir un niveau de maîtrise technique supérieur lorsqu'il en exprimera le souhait. Dès lors, il met en place un cadre qui permet à l'enfant de progresser en abordant des points essentiels, en lien avec sa motivation.

Phase de valorisation / l'artistique par le jeu :

Conception et réalisation d'un spectacle de cirque. Cette phase est importante, elle permet d'entretenir une motivation permanente.

Le jeu est un des moteurs de notre pédagogie, dont la vocation est de permettre à l'enfant d'agir, d'organiser, d'aider, de créer et de montrer. Il joue avec le matériel librement ou avec des consignes en suivant les situations mises en place par l'animateur. Il évolue par essais, par erreurs et invente, analyse, recommence, en tirant parti de ses découvertes.

L'intérêt pédagogique du cirque est d'agir sur le développement de l'enfant, sur l'éveil global de sa personnalité et de son développement psychomoteur.

Les composantes de l'activité cirque :

L'Acrobatie :

Technique de base du cirque grâce au travail de l'agilité au sol, l'acrobatie permet la prise de conscience de son corps à travers diverses positions, le travail postural, le gainage, le travail respiratoire, la relation à l'autre (portées, parades). L'échauffement physique, alliant musculation et assouplissement, est un préalable inévitable à la sensibilisation aux mouvements d'acrobatie. Le participant aborde les différents déplacements du corps ou de certaines parties du corps avec les démarches d'animaux. Les notions d'appui et de poids (éléments clés de l'équilibre) permettent à l'enfant de prendre conscience de son corps. Tout d'abord, l'enfant imite le formateur dans des mouvements simples (comme la roulade de façon décomposée), puis vient une complexification des mouvements sous forme de parcours et de démonstrations. Le formateur, en cherchant souvent à utiliser des matériels spécifiques à d'autres disciplines, met en place une série d'exercices éducatifs permettant la réalisation d'acrobaties. Une certaine prise de conscience de la notion d'effort est nécessaire à la réalisation de mouvements acrobatiques.

La Jonglerie :

La sensibilisation au jonglage amène le participant à lancer et rattraper de petits objets (balles, anneaux, massues, foulards) ou à approfondir la manipulation par des gestes techniques (diabolo, chapeau, bâton du diable, bolas, boîte à cigare). Cela permet à l'élève de prendre conscience des volumes, des poids, de la mobilité de l'objet dans l'espace et sur son corps. Par des jeux individuels ou collectifs, le participant est initié à la recherche des appuis et du poids de l'objet sur un autre objet ou sur son propre corps. A travers la manipulation et /ou l'association d'objets conjuguées à de multiples exercices de déplacements, l'enfant doit apprendre à s'adapter aux objets et à l'espace qui l'entourent. La jonglerie permet de travailler l'agilité manuelle, l'ambidextrie, et aussi d'améliorer les fonctions perceptives et sensorielles, le développement du sens du toucher et la latéralité.

Art clownesque et Jeux d'expression :

Oser devant l'autre, prendre des risques, tous en piste dans le groupe qui fédère... apprendre à rire de soi, à faire rire les autres car le rire est le fondement de l'Homme. Apprentissage de la ventriloquie, de la présentation au micro.

Une sensibilisation à l'art éminemment complexe et très mal connu qu'est le clown permet d'initier le participant au travail du jeu de l'acteur afin qu'il appréhende la manière de se déplacer, de grimacer et d'exprimer des sentiments sur une scène. La recherche sur le personnage s'effectue à partir d'un changement d'apparence via des costumes, masques, maquillages et le détournement d'objets afin que l'enfant puisse choisir plus précisément à qui et à quoi il veut ressembler.

Ainsi, l'enfant est amené à la frontière entre la personne qu'il est réellement et le personnage qu'il incarne. La mise en scène de ces personnages trouvés par l'enfant va de l'improvisation à la préparation de manière spontanée, selon ce que l'acteur trouve sur place.

L'état d'esprit du clown (spontanéité, sentiment, être) sert également d'approche aux autres disciplines du cirque

Aériens :

La sensibilisation s'effectue à l'aide des différents supports que sont le trapèze fixe, le cerceau, le tissu. A travers ces outils, le participant découvre des situations inconnues et de nouvelles sensations telles que le vide, la hauteur. Le professeur initie à un travail sur les points d'accroche (positions des mains, des pieds), la position du corps dans l'espace. La peur se transforme, pour la plupart, en plaisir.

L'équilibre sur objet :

La sensibilisation à l'équilibre est mise en œuvre par le biais de la découverte d'objets tels que les Rolla-bollas, le fil, les boules, le fil, les échasses, le monocycle, Comme dans beaucoup d'activités circassiennes, la mise en confiance préside au déroulement des premières séances, durant lesquelles le formateur cherche à faire assimiler aux participants les règles d'équilibre et de sécurité. Il aide l'élève à analyser ses possibilités, ses lacunes et essaie de l'amener à les dépasser par le travail, à travers des contraintes qu'il détermine.

A chaque tranches d'âges, ses objectifs :

Afin de permettre à chacun de suivre ses envies et de travailler autour de ses capacités, les cours hebdomadaires sont répartis en différentes catégories :

Baby cirque 2-4 ans

Les enfants s'approprient l'espace de cours et les différents agrès qui s'y trouvent.

Être capable de :

- Jongler à 2 objets sans croiser ; Retenir des enchaînements d'acrobatie et de jonglerie
- Rester concentré, appliquer les consignes de sécurité,
- Respecter les personnes, le matériel et le ranger
- Oser se produire en spectacle

Découvertes 5/6 ans

Les enfants se retrouvent en autonomie afin d'éveiller leurs sens aux différentes disciplines grâce aux exercices et jeux mis en place par l'animateur.

Être capable de :

- Jongler à 2 objets croisés
- S'entraider
- Créer de nouveaux mouvements et des petits numéros

Initiation I 7/10 ans

Les enfants s'entraînent afin de perfectionner leur technique et le maniement des différents objets qui composent les arts du cirque, toujours à travers le jeu.

Être capable de :

- Se corriger
- Être autonome
- Travailler en groupe

Initiation II 10 ans et plus

Le travail devient maître de l'apprentissage, à travers des exercices ludiques favorisant l'acquisition de compétences de plus en plus techniques.

Être capable de :

- Se parer
- Travailler seul
- S'occuper des plus jeunes
- Prendre des initiatives

Déroulement des activités

La séance commence par un échauffement et une mise en forme (exercices de musculation). Ensuite plusieurs ateliers peuvent être mis en place afin d'aborder les disciplines de base et les techniques du cirque. Tous les ateliers se clôturent par un temps de retour au calme et de réappropriation du vécu de l'atelier par la parole.

Encadrement des activités circassiennes :

Tous les animateurs disposent d'un Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et des Sports (BPJEPS) spécialité "Activités du cirque" délivré par le ministère de la Jeunesse et des Sports, ou un Brevet d'Initiateur aux Arts du Cirque (BIAC) délivré par la Fédération Française des Arts du Cirque. Ces diplômes garantissent une sensibilisation aux démarches artistiques et culturelles, une préparation et mise en place de séances de pratique en autonomie, ainsi que la maîtrise des outils liés à la technique et à la sécurité.

Le dispositif de sécurité

Une prise de risque calculée est inhérente aux arts du cirque. La sécurité du pratiquant repose sur une juste appréciation de ses capacités, la mise en place d'une sécurité adaptée et l'utilisation d'un matériel fiable. Aussi chaque participant devra respecter les consignes de sécurité qui seront données par le personnel enseignant et devra les mettre en application. Dans certaines techniques, le pratiquant bénéficiera d'une parade ou l'aide d'un initiateur afin d'aborder le mouvement sans risque.

Pour cela les élèves disposent :

- D'adultes en nombre suffisant afin de les encadrer et les parer.
- De matériel adapté pour chaque activité.

Les locaux

Capella dispose des locaux mis à disposition par la Mairie de Saint-Paul-en-Forêt, Seillans et Claviers.

Le local est important pour le bon déroulement de l'atelier cirque car il permet aux enfants de pouvoir s'exprimer librement dans un espace délimité ce qui leur fournit des repères.

De plus, un local connu de tous permet une adaptation et une prise de repères plus rapides.

Pour cela les élèves disposent :

- D'une salle aménagée avec des tapis au sol adaptés aux chutes.
- De tapis de réception.
- D'espaces de rangement pour leurs affaires personnelles
- D'une scène pour les représentations artistiques
- Si aérien, d'une hauteur sous plafond de minimum 6 mètres
- D'un local de rangement où se trouvent les différents matériels (monocycle, slack-line, boule d'équilibre, Rolla-Bolla, jongleries...)