



ASSOCIATION DE GYMNASTIQUE L'ESPOIR École de Cirque "Pourquoi Pas Nous !" 2020 / 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 80 ans, 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 secteurs d'activités : 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 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 une émulation entre les pratiquants pour qu'ils progressent,
- La pratique d'une activité physique sportive, compétitive ou pas, nécessite le respect des règles et des autres.

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 Ecoles 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 besoins, donc chacun sera orienté vers un groupe adapté. L'animation des groupes 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, 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.

2) Santé

La décharge santé, le questionnaire, 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 et un questionnaire sont à fournir. Si le pratiquant a eu des problèmes de santé (maladie, accident) nous conseillons fortement la présence 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.

3) 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 de groupes autonomes. La parade est assurée par l'animateur qui a les compétences et la compréhension du geste.

4) 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 :

DECOUVERTE – ACQUISITION - PERFECTIONNEMENT

CHAPITRE III - FORMATION et PEDAGOGIE

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 (8 heures).

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.

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 participons aux rencontres régionales, ce qui permet à nos jeunes de rencontrer d'autres formateurs et d'autres pratiquants.

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 cette saison.

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 en rapport avec la technique. Certains travaux peuvent amener une restitution en fin de séance. Ce travail de création est aussi une source pour la réalisation d'un spectacle.
- Notre école organise plusieurs spectacles dans l'année, le gala de Noël et gala de fin d'année. 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 plus 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 cette année « le cirque sur la Place ».

LE PROJET D'ACTIVITE

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

Groupe découverte : Découverte de son corps et sensibilisation aux disciplines des arts du cirque en apportant les premiers gestes de base. Les séances sont amenées sous forme de jeu et en utilisant l'imaginaire. L'expression a sa place à chacune des séances.

Groupe Initiation : Nous favorisons la pluridisciplinarité et le travail collectif. Les pratiquants sont dans l'expérimentation du corps et de l'objet, elle doit amener à l'acquisition de nouvelles bases techniques. Les notions de sécurité sont abordées avec les enfants afin qu'ils comprennent et puissent expérimenter dans les meilleures conditions. L'expression et la proposition sont présentes.

Groupe Perfectionnement : Deux cours sont proposés : Acrobatie/aérien et Jonglerie/Équilibre. Les pratiquants ont déjà acquis des bases techniques sur ces disciplines. Le but est de maintenir les connaissances, pour permettre d'acquérir de nouvelles difficultés. Les pratiquants sont invités à réaliser un projet personnel, qui nécessite de la recherche dans le travail technique et également un travail de création à partir de leurs envies. Selon le projet artistique de l'année, des projets personnels pourront être unis.

Groupes Ados/Adultes : Ce type de groupe rassemble des niveaux, des âges et des envies différentes. L'animateur travaillera à partir de l'envie de chacun.

	Ages	Durée	Fréquence hebdomadaire	Effectifs	Encadrement
Découverte	5 à 7 ans	1h à 1h30	1	8 à 12	1
Initiation	8 à 11 ans	1h30	1	12 à 14	1
Perfectionnement	12 ans et plus	2h00	1 à 2	12	1
Ados et Adultes	17 ans et plus	2h00	1	12	1

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.

	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3	Cycle 4
Découverte	Découverte et jeux autour du corps	Sensibilisation au premier geste sur le matériel	Réaliser des combinaisons de mouvement mêlant corps et matériel	Mise en piste
Initiation	Travail acrobatie de base et initiation pluridisciplinaire	Orientation sur une ou deux disciplines individuelles et apprentissage sur une discipline de groupe	Expérimentation création/technique	Création et restitution
Perfectionnement	Travail préparation physique général et renforcement des bases	Préparation physique spécifique et acquisition de nouveaux gestes techniques	Expérimentation création/technique	Création et restitution
Ados et Adultes	Travail physique général, découverte et renforcement des bases	Acquisition de nouveaux gestes techniques	Création/technique	Création et restitution

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,
3. contenu technique (acquisition ou maintien des gestes techniques),
4. Retour au calme,
5. Temps d'échange avec les pratiquants.

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

Les stages

- Le durée d'un stage est variable de 2 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'aménagent.
- Les objectifs et l'évaluation sont déterminés par l'équipe d'animation.
- Les stages sont un prolongement des objectifs cités dans le projet.

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 ou pas d'un numéro où le pratiquant a pris plaisir à faire
 - Mise en piste d'une technique individuelle et mise en piste d'une technique collective
- L'acquisition d'une ou plusieurs techniques

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

Niveau	Descriptif succinct	Critères	5	6	7	8	9	10	11	12 et +
Pourquoi pas moi Découverte	Réalisation d'un circuit avec 8 ateliers	5/8	X	X	X					
Pourquoi pas moi de Bronze	Réalisation de 6 ateliers	4/6			X	X	X	(X)		

Pourquoi pas moi d'Argent	Réalisation de 8 ateliers , dont 2 auto-évalués	6/8					X	X	(X)	
Pourquoi pas moi d'Or	Réalisation de 10 ateliers, dont un sur la sécurité et 2 auto-évalués	8/10						X	X	
Pourquoi pas Acrobate	Réalisation de 8 gestes techniques, dont 4 auto-évalués + mise en sécurité + un geste/création	8/10						(X)	(X)	X
Pourquoi pas Équilibriste		8/10						(X)	(X)	X
Pourquoi pas Jongleur		8/10						(X)	(X)	X