

FICHE DESCRIPTIVE DES DISCIPLINES ABORDEES à l'attention des médecins

à adapter selon les disciplines enseignées



« Le cirque est un art, il s'enseigne dans le respect de l'intégrité physique et affective des participants en prenant en compte les particularités et potentiels de chacun. »

Les différentes disciplines abordées sont :

Disciplines	Techniques	Actions	Mise En Jeu Biomécanique (Dominante)	Qualités Développées
AERIEN	Trapèze fixe ou ballant, mât, tissu, sangles....	Se suspendre, se tracter, se renverser	Toutes les articulations et en particulier les ceintures scapulaire et pelvienne	Agilité, souplesse, repérage dans l'espace, tonicité, gainage
JONGLERIE	Balles, anneaux, massues, diabolos	Lancer des objets, les rattraper	Poignets, coudes, épaules, cervicales.	Coordination, dé latéralisation
EQUILIBRE SUR OBJETS	Fil, boule, monocycle, rolla-bolla, échasses	Marcher sur fil, rouler en monocycle, tenir son équilibre	Muscles équilibrateurs, muscles spinaux Membres inférieurs, chevilles	Sens de l'équilibre, proprioception
ACROBATIE	Acrobatie au sol mini-trampoline, pyramides, portés	Rouler, tourner, sauter. Appui renversé. Porter ou être porté	Toutes les articulations	Agilité, souplesse, repérage dans l'espace, tonicité, gainage

La somme de ces techniques développe le système cardio-vasculaire.

ATTENTION : dans le cadre de la modification du cahier des charges de l'agrément, décision prise en assemblée générale le 23 octobre 2014, la production d'un certificat médical d'absence de contre-indications à la pratique des arts du cirque, ne figure plus comme élément exigible pour l'obtention ou le maintien de l'agrément qualité pratique amateur.

Toutefois, il reste possible à chaque école de cirque de l'exiger ; cette exigence ne s'appuie sur aucun texte légal ou réglementaire.