repère culturel

**Arts du cirque**

3-17 ans
Adultes

45 à 60 min

Petit groupe (5 à 15)

# Complètement cirque

Démystifier la jonglerie

Source: Club Vacances Jeunesse

## Matériel

- Petits foulards en soie ou mouchoirs
- Petites balles de jonglerie
- Autre matériel de jonglerie

## Déroulement

### Consignes

1. Préparer les balles de jongleries pour les participants;
2. Apprendre différentes façon de jongler;
3. Préparer un spectacle de cirque à présenter aux autres groupes!

## Trucs et astuces

Conseil : Des ballounes et un peu de riz peuvent parfaitement faire l'affaire (bonus : il est possible de choisir la couleur de ses balles de cette façon!)

Conseil : il est plus motivant d'y aller de façon progressive au niveau de la difficulté (exemple : commencer avec une balle, puis deux, puis lorsque cela est facile, passer à trois balles).

Conseil : visionner des vidéos du genre tutoriel peut être utile pour l'apprentissage de nouveaux tours!

## Favorise le développement

- Expression de soi
- Motricité globale