

# RECRUTEMENT DES CANDIDATS CIRQUE

La rencontre des candidats qui postulent à l'enseignement cirque du lycée du Diois s'effectue sur 1 échauffement, 3 ateliers ( PPG / acrobatie / atelier présentation artistique) et un entretien.

## DÉROULEMENT

Tests physiques pour évaluer la condition physique des jeunes qui postulent.

### Echauffement général

- Trottiner pendant 2 minutes
- 2 allers-retours sur une distance de 20 mètres (aller en marche avant, le retour en marche arrière)
- pas chassés sur une distance de 20 mètres (1 aller-retour).
- Etirements (cuisse, ischio-jambiers, mollets...)

### Echauffement des articulations, réaliser 10 répétitions

Rotation nuque

Rotations des poignets

Cercles avec les bras

Cercles avec le bassin (10 répétitions dans le sens des aiguilles d'une montre et inversement)

Cercles avec les genoux collés (10 répétitions dans le sens des aiguilles d'une montre et inversement)

Cercles avec les chevilles (droite, puis gauche)

Série de 3 Pont

## PARTIE 1 : TESTS

Les tests se déroulent en atelier et en autonomie. Les postulants, aidés par des élèves de l'enseignement, ont une fiche collective de test à remplir toute fiche non remplie, toute donnée non relevée équivaut à un test non fait.

### EQUILIBRE

**BUT :** mesurer l'efficacité du contrôle de la posture sur un support de surface réduite.

- **MATÉRIEL :** un chronomètre, un banc
- **CONSIGNES :** le sujet se tient sur un banc, sur une jambe, les yeux ouverts, le pied opposé tenu par les deux mains en arrière. Le sujet réalise un équilibre de chaque pied, 2 essais sont réalisés.
- **MESURES :** l'évaluateur commence à chronométrer dès que le sujet a une position correcte. Il arrête le chronomètre dès que le sujet perd l'équilibre Le résultat est noté en secondes, la durée maximale du test est de 240 secondes (max : 120 jambe droite 120 jambe gauche)

### FORCE DU TRONC

**BUT:** mesurer la force dynamique des abdominaux et fléchisseurs de la hanche. Réaliser des relevé du tronc

- **MATÉRIEL :** tapis, chronomètre
- **CONSIGNES:** le test est exécuté en séries de difficultés croissantes et dure 45 secondes. Le but est de réaliser 10 relevés par série, **SANS REPOS ENTRE LES SÉRIES**. L'exécution doit se faire sans à-coups. Le sujet est couché sur le dos, les jambes pliées à 90° et les pieds sont tenus par un partenaire.

1<sup>ère</sup> série de relevés : se relever 8 fois, les bras tendus devant, paumes de main placées sur les cuisses, le bout des doigts doit atteindre le milieu de la rotule.

2<sup>e</sup> série de relevés : bras repliés sur la poitrine, atteindre les cuisses 8 fois avec les coudes.

3<sup>e</sup> série de relevés : le bout des doigts touchant les oreilles, se relever 8 fois afin d'atteindre les cuisses avec les coudes.

- **MESURES:** le score est noté en nombre de relevé pour 45 secondes

### RÉSISTANCES DES CUISSSES

**BUT** mesurer la résistance musculaire des cuisses. Maintenir la position 3 minutes

- **MATÉRIEL:** chronomètre
- **CONSIGNES** debout le dos plaqué contre un mur, descendez les fesses jusqu'à placer cuisses et jambes à angle droit. Tenez cette position le plus longtemps possible.

- **MESURES** : déclencher le chronomètre dès que le sujet est en position et l'arrêter lorsque le sujet ne peut plus tenir la position. Le résultat est noté en secondes, 180 max

## FORCE DES BRAS

**BUT** : mesurer la force des membres supérieurs et du tronc.

- **MATÉRIEL** : un chronomètre.
- **CONSIGNES** : mettez vous en appui facial, les mains à l'aplomb des épaules. Faites le **MAXIMUM** de « pompes » (flexions et extensions des bras, le buste frôle le sol) en **45 SECONDES**. Adaptation possible demi pompes = demi flexion des bras (bras forme un angle de 90° avec avant bras)
- **MESURES** : nombre de « pompes » en 45 secondes.

## RÉSISTANCE CARDIO RESPIRATOIRE

**BUT** : évaluer votre résistance cardio respiratoire

- **MATÉRIEL** : plots tous les 50 m.
- **CONSIGNES** : courir 3 X3 minutes **SANS MARCHER**, 1 minutes de **RÉCUPÉRATION**, compter les plots dépassés.
- **MESURES** : **FINIR LE TEST**, nombre maximum de plots dépassés en 3 X 3 '00

## FORCE ET MOUVEMENTS COORDONNÉS

**BUT** : Mesurer force des bras du tronc des jambes. Montée de corde

- **CONSIGNES** : il s'agit de monter le long d'une corde à hauteur de 3 m. Un repère sera disposé. Le bassin doit dépasser le repère.
- **MESURE** : dépasser, atteindre le repère

## PARTIE 2 : COMPÉTENCES ACROBATIQUES

Savoir réaliser : trépied- équilibre - roulade avant - roulade arrière- une roue- un équilibre-roulade – saut de main- une série acrobatique de votre choix.

L'évaluation portera sur le niveau d'acquisition de ces différents éléments (acquis, en cours d'acquisition, non acquis)

## PARTIE 3 :COMPÉTENCES CIRCASSIENNES ARTISTIQUES :

Présentez une expression artistique mettant en valeur votre candidature (cirque, théâtre, danse, musique). Un court numéro d'une durée de 1' 30 " à 2'00".

Sont disponibles :

- un plateau scénique de tapis pour une évolution acrobatique
- aérien : Trapèze fixe, tissus double, corde lisse, cerceau en 2 points et cerceau en 1 point.
- manipulation et jonglerie : balles, diabolo, massues, Vous pouvez vous présenter avec votre propre matériel.
- équilibre sur Objet : Boule, Rolla bola, fil de fer, monocycle (Vous pouvez vous présenter avec votre propre matériel)

## ENTRETIEN

le-la candidat-e sera interrogé-e sur ses motivations à postuler sur cet enseignement. Il devra être en mesure de s'exprimer sur ses expériences antérieures corporelles, artistiques, sa pratique de spectateur-riche et répondre aux questions du jury de manière à mettre en valeur sa candidature.