

CRÉATION



PRODUIT PAR



DOSSIER DE MÉDIATION

ATTENTION À TA TÊTE

SPECTACLE DE CIRQUE : JONGLAGE, ANTIPODISME & DANSE

• cie *Le Polpesse* •

Spectacle : Attention à ta Tête

Une proposition de la compagnie Le Polpesse

Production déléguée : La Verrerie d'Alès – Pôle National Cirque Occitanie

Présentation du projet de médiation

La compagnie Le Polpesse propose une série d'ateliers de médiation autour du spectacle « *Attention à ta Tête* », dans une approche **sensible, corporelle, ludique et réflexive**.

Le spectacle aborde la question du **raté, de la persévérance, de l'acceptation de l'échec et de la joie du processus** comme partie intégrante du chemin créatif et personnel. À partir de cette base, les ateliers invitent les participants à explorer différentes disciplines artistiques – **jonglage, équilibre, mouvement, théâtre physique, écriture créative** – dans un cadre bienveillant et sans jugement et, lorsque cela est possible, combine tout cela avec des expériences en nature.

Le format est **souple et adaptable** : les interventions peuvent se dérouler sur une **journée unique, plusieurs demi-journées**, ou sur une période prolongée selon les besoins de l'établissement et du groupe.

Objectifs pédagogiques

- Se connecter avec son **corps** et explorer le **mouvement** comme langage d'expression, de création et de connaissance de soi.
- Encourager une **réflexion sur l'échec, l'acceptation et la persévérance**.
- Valoriser les **capacités d'invention et de coopération** des participants.
- Créer des espaces d'**expérimentation artistique** et de **liberté**.
- Se relier avec l'**environnement naturel** à travers le cirque, les marches, le mouvement et la pleine conscience.
- Découvrir des formes artistiques hybrides mêlant **cirque, danse et théâtre physique**.

Contenu des ateliers

Modules artistiques (indépendants ou combinés)

1. Jonglage et mouvement : explorer le corps, rater avec joie, créer avec persévérance

Cet atelier propose une entrée en matière sensible et ludique dans l'univers du spectacle *Attention à ta Tête*, à travers la pratique du jonglage, du mouvement dansé et de l'expression corporelle. Loin de l'objectif de performance, l'accent est mis sur l'exploration personnelle : comment appréhender l'acte de rater comme une opportunité d'apprentissage, de jeu, voire de création.

Dans un environnement bienveillant, les participants sont invités à manipuler différents objets (balles, massues, objets inattendus...) tout en étant guidés par des consignes simples, des jeux collectifs et des exercices d'écoute du corps. Il s'agit de découvrir non seulement des techniques, mais surtout une attitude de curiosité et de liberté dans le geste.

L'atelier s'appuie sur le mouvement organique du corps : les appuis, le souffle, la posture, la dynamique du regard. À travers des séquences chorégraphiques simples ou improvisées, le jonglage devient un prolongement du mouvement, et inversement. On apprend à faire tomber, ramasser, recommencer — et à le faire avec plaisir, humour et résilience.

Nous apprenons également que chacun d'entre nous, quel que soit son niveau technique ou son expérience artistique, possède un énorme potentiel créatif à explorer et que le fait de pouvoir l'exprimer est un moyen de se connaître soi-même et de renforcer son identité et son estime de soi.

Cette approche permet de :

- **dédramatiser** l'échec et en faire une source de création ;
- **développer** la coordination, l'attention et la patience ;
- **renforcer** la confiance en soi et la dynamique de groupe ;
- **vivre** une expérience artistique globale où le corps pense, ressent, joue et dialogue.

Au-delà des apprentissages techniques, l'atelier (mais la jonglerie en soi) transmet une véritable philosophie de la persévérance : “comment, dans une société qui valorise la réussite immédiate, redonner de la valeur au processus, au tâtonnement, au chemin ?”

2. Écriture instantanée & voix

À partir d'un mot, d'une sensation ou d'un échec vécu, les participants écrivent librement puis **enregistrent des textes ou des voix**, qui peuvent ensuite nourrir une création sonore ou scénique. Cet atelier permet une exploration douce et libératrice de l'expression personnelle.

3. Improvisation et mise en scène collective

À travers des jeux guidés, les élèves composent en petits groupes de **mini-scènes corporelles, théâtrales ou poétiques**. L'accent est mis sur la spontanéité, l'écoute et la confiance. Des rôles tournants permettent à chacun d'expérimenter la création, l'interprétation et la direction artistique.

4. Jeux coopératifs

Inspiré du fonctionnement cérébral d'un jongleur, nous proposons des jeux qui consistent en des **défis collectifs** à base de coordination, logique et rire.

5. Cirque en nature : jeu, mouvement et jonglage au contact du vivant

Ce module propose une **immersion sensorielle et corporelle en extérieur**, dans un jardin, une cour ou un espace naturel proche du collège. Nous invitons à expérimenter le **cirque au contact de la nature**, en utilisant à la fois des **objets traditionnels de jonglage** (balles ou massues) et des **éléments naturels** (bâtons, feuilles, pierres, graines, etc.).

À travers des jeux d'équilibre, d'improvisation et de manipulation d'objets, l'atelier encourage une **écoute fine du corps**, une attention à l'environnement et une créativité libre, déconnectée des performances attendues.

L'objectif est de découvrir comment le mouvement peut dialoguer avec le paysage, comment un morceau de bois devient massue, comment le vent influence un lancer, comment le sol soutient une posture. C'est une **rencontre entre le cirque et l'écologie sensible**, qui met en valeur la simplicité, l'imaginaire et la beauté du geste dans un cadre vivant.

Cet atelier favorise :

- la **connexion au corps et à la respiration** en plein air ;
- le **lien sensible à l'environnement** et aux éléments ;
- la **création spontanée** avec les objets disponibles autour de soi ;
- une **expérience collective joyeuse et apaisante** en nature.

6. **Méditation et relaxation guidée : un moment pour intégrer, respirer et lâcher**

Chaque atelier se conclut par un temps de retour au calme, de recentrage et d'intégration corporelle. Ce moment, d'une durée de 10 à 15 minutes, permet aux participants de ralentir, de se reconnecter à leur souffle, et d'installer un sentiment de calme intérieur. À travers des exercices simples de respiration, d'attention au corps, de visualisation ou de relaxation guidée, on met en place un apprentissage à écouter les sensations et à relâcher les tensions physiques et mentales accumulées.

Des massages en binôme, des rituels de clôture en cercle, des gestes symboliques et ritualisés (poser une balle, souffler une émotion, etc.) peuvent venir ponctuer cet espace doux et sécurisant. Ces pratiques favorisent une meilleure intégration des apprentissages de l'atelier, un retour à soi apaisé et une cohésion de groupe renforcée.

Ce moment de méditation contribue à :

- développer des outils de régulation émotionnelle et de gestion du stress ;
- favoriser une meilleure écoute de soi et des autres ;
- clôturer la séance de manière calme, respectueuse et valorisante ;
- ancrer une culture du soin dans la pratique artistique et pédagogique

Méthodologie & esprit des ateliers

- **Aucune performance attendue**, chaque personne avance à son rythme.
 - **L'écoute, l'attention à soi et aux autres** sont au cœur de la pratique.
 - Le **jeu et la légèreté** sont des moteurs pédagogiques puissants.
 - Tous les ateliers peuvent être **adaptés au niveau, au temps et aux espaces disponibles**.
 - Des temps de **retours collectif et d'échanges** sont proposés en fin de séance.
-

Conditions techniques & logistiques

- **Effectif conseillé** : jusqu'à 20 participants par séance.
- **Durée des ateliers** : 1h30 à 2h par groupe (modulable selon planning).
- **Espaces nécessaires** :
 - Salle polyvalente, gymnase ou extérieur sécurisé ou espace naturel.
- **Matériel fourni** : accessoires de cirque (balle et massues). et autres objets (plumes, bâtons, matériel pour écrire et tous les éléments nécessaires au bon fonctionnement des ateliers,...)
- Les ateliers sont adaptables à chaque groupe et situation (âge minimum 6/7 ans) et une discussion préalable sur le type de groupe nous permettra de concevoir l'atelier de la meilleure façon possible.





cie Le Polpesse

WWW • CIRQUEPORTATIF • FR



PRODUIT PAR



Le Cirque Portatif est un ensemble de spectacles de cirque spécialement créés pour les espaces non dédiés : médiathèques, salles polyvalentes, musées, etc

AVEC LE SOUTIEN DE :



Cofinancé par la UNION EUROPEA
Cofinancé par l'UNION EUROPÉENNE