



The Serious Road Trip  
Connexion Humanitaire Nantaise

Association loi 1901 dite TSRT – CHN  
9 rue de Villeneuve 44640 Le Pellerin

Tél (Sébastien Coquet) : 06.58.21.68.30  
Tél bureau : 02.28.01.41.10

# DOSSIER DE PRESENTATION DU PROJET DE CIRQUE ADAPTE

## **I - PRESENTATION DE TSRT-CHN**

### **I.1 - Identité**

THE SERIOUS ROAD TRIP - CONNEXION HUMANITAIRE NANTAISE (abréviation : TSRT-CHN) est une association de loi 1901, créée le 25 juin 2003 à Nantes, déclarée à la Préfecture de Loire Atlantique et inscrite au Journal Officiel de septembre 2003.

Il existe aussi trois associations soeurs, une à Orléans depuis 1995, une à Besançon depuis 2000 et une à Timisoara (Roumanie) depuis 2005.

### **I.2 - Objectif**

TSRT-CHN a comme objectif d'aider les personnes en difficulté par l'intermédiaire d'activités basées sur les arts du cirque et de la rue. Notre action s'étend à l'échelle locale, nationale et internationale.

### **I.3 - Historique**

TSRT-CHN est une association d'origine britannique (d'où la première partie de son nom). THE SERIOUS ROAD TRIP a été créée à Londres en juillet 1991 et a cessé d'exister en Angleterre en novembre 1998.

L'organisation a développé des projets humanitaires en Afghanistan, Albanie, Bosnie-Herzégovine, Croatie, France, Ingouchie, Moldavie, Pakistan, Pologne, Roumanie, Russie, Tchétchénie, Ukraine et Kosovo.

### **I.4 - Expérience de TSRT dans l'éducation spécialisée**

Depuis 1995, TSRT-CHF (abréviation de l'association soeur d'Orléans) réalise des spectacles de cirque et des stages d'initiation aux arts du cirque (allant d'une demi-journée à une semaine) dans des institutions pour personnes handicapées en France (principalement en région Centre) et à l'étranger (Albanie, Roumanie).

Depuis 2000, TSRT-CHF réalise des formations en cirque adapté dans des écoles de formation aux métiers du travail social.

Depuis 2003, TSRT-CHN réalise des ateliers de cirque adapté, sur une base hebdomadaire, dans plusieurs institutions du département de Loire Atlantique. TSRT-CHN réalise aussi des stages de cirque adapté, d'une semaine sous chapiteau au plus suivant la demande des institutions.

## **I.5 - Effectifs**

1 salarié à temps plein, 4 membres actifs à temps partiel, 50 adhérents.

## **I.6 - Informations supplémentaires**

Pour plus d'informations sur TSRT-CHN, nous tenons à la disposition des personnes intéressées :

- les dossiers de présentation de tous les projets réalisés par TSRT en France et à l'étranger
- un site Internet: [www.tsrt-chf.org](http://www.tsrt-chf.org)

## **II - PRESENTATION DU CONCEPT DE « CIRQUE ADAPTE »**

### **II.1 - Un concept créé par l'Association Française de Cirque Adapté (AFCA)**

Rendons à César ce qui lui appartient et laissons l'AFCA définir elle-même le concept qu'elle a créé :

« L'AFCA s'appuie sur diverses expériences menées auprès de publics spécifiques (handicapés moteurs, mentaux, sensoriels, petite enfance, problèmes sociaux et intégration sociale...) et cherche à élaborer une (ou des) pratique(s) utilisant les arts du cirque au service de la personne.

Sont étudiés et appliqués tous les facteurs favorisant la découverte, le dépassement de soi, la recherche d'une image positive favorisant ainsi la remobilisation, la rencontre avec l'autre, l'intégration.

D'une meilleure connaissance et utilisation des possibilités corporelles et d'expression à une intégration sociale, le Cirque Adapté se veut la mise à disposition de techniques diverses s'enrichissant d'une réflexion globale sur la notion d'apprentissage et sur les moyens d'évaluer les actions. »

### **II.2. Notre application du concept**

Ce que nous partageons avec l'AFCA, ce n'est paradoxalement pas le cirque, mais la notion d'adaptation. Comme l'AFCA, dans « Cirque Adapté » nous entendons d'abord « Adapté », et ce qui nous attire dans ce concept c'est que par définition, toute chose qui s'adapte (en l'occurrence, le cirque) s'adapte à tout, donc à toutes et à tous, partout.

### **III - LES DISCIPLINES ABORDEES**

La Fédération Française des Ecoles de Cirque (FFEC) a classé les différentes pratiques circassiennes en cinq familles : acrobatie, jonglerie, équilibre, aériens, expression artistique (cette dernière famille inclut l'art clownesque). Le domptage, qui n'est pas enseigné dans les écoles de cirque françaises, n'est pas compris dans cette liste. Sur les cinq disciplines évoquées ci-dessus, nous en proposons quatre dans le cadre de nos ateliers de cirque adapté.

#### **III.1 - Acrobatie**

Matériel utilisé : **matelas en mousse, briques en bois.**

Dans cette discipline, l'unique objet est le corps humain, avec ses possibilités et ses limites. L'acrobatie est une discipline de base du cirque. En effet, le travail de maîtrise corporelle qu'elle engendre est transposable (et souvent, nécessaire) dans toutes les autres disciplines.

Pour nous, l'acrobatie au sol est le point de départ de l'atelier cirque adapté. Puisque l'objet de cette discipline est le corps humain, nous commençons par « tester » ce corps de la façon la plus simple qui soit : en mettant différentes parties du corps en mouvement, puis en se déplaçant dans l'espace. Ces premiers gestes servent aussi d'échauffement. Selon la composition du groupe (nombre de personnes, âge et surtout : degré d'autonomie), nous évoluons plus ou moins rapidement vers des figures plus complexes : déplacements à même le sol (roulades, le six pattes), déplacements « d'animaux » (le lapin, la grenouille, l'araignée), déplacements collectifs.

Une autre dimension de l'acrobatie est la maîtrise du corps lorsque celui-ci n'est plus en contact avec le sol. Ce travail peut s'effectuer : à l'aide d'un mini-trampoline (et d'un matelas de réception), ou alors dans le cadre de portés acrobatiques qui aboutiront à la construction de pyramides humaines.

Qualités sollicitées et développées par cette discipline : **force, souplesse, équilibre, rythme, contrôle segmentaire, perception du corps dans l'espace.**

### III.2 - Equilibre

Matériel utilisé : **boule d'équilibre, fil tendu, cycles (1, 2 et 4 roues), rouleau américain.**

Nous débutons cette discipline par une recherche d'équilibre au sol, c'est-à-dire sans objet : équilibre sur une jambe, déplacement sur une ligne droite au sol, tout cela avec les yeux ouverts puis fermés. En ce sens, l'équilibre se rapproche des pratiques abordées en acrobatie.

C'est l'équilibre sur objet qui constitue une discipline à part entière. Cette discipline comporte une dimension supplémentaire par rapport à l'acrobatie : ce n'est plus seulement la maîtrise du corps qui est en jeu, c'est aussi celle des émotions.

Ce travail sur soi peut être très éprouvant, physiquement et surtout mentalement. Par conséquent, pour que chacun puisse expérimenter dans les meilleures conditions, avant d'aborder l'équilibre proprement dit, nous commençons par un travail sur la sécurité. L'objectif est que les participants sachent assurer la sécurité des autres membres du groupe. Ce travail doit permettre d'instaurer un climat de confiance. Cette étape constitue un grand pas dans l'apprentissage de l'équilibre, puisque chacun sentant qu'il/elle peut expérimenter sans risque, il/elle peut se concentrer sur la recherche de l'équilibre, sans « distraction ».

Qualités sollicitées et développées par cette discipline : **maîtrise des émotions, confiance en soi et en autrui, équilibre, respiration, tonus, verticalité.**

### III.3 - Jonglerie

Matériel utilisé : **balles (à grain, en plastique, rebondissantes), ballons (en plastique, de baudruche), anneaux, foulards, massues, diabolos, bâtons du diable, assiettes chinoises, parachute.**

La jonglerie est souvent la discipline qui incite les institutions à mettre en place un atelier cirque. Et pour cause : à mi-chemin entre la performance physique et la magie, la jonglerie est peut-être la discipline la plus séduisante des arts du cirque. Discipline-symbole aussi : ne parle-t-on pas des « enfants de la balle » pour désigner les artistes de cirque en général ? Cependant, il faut savoir que c'est aussi la discipline la plus difficile. Dans les cirques traditionnels, au cours du processus de transmission du savoir d'une génération à l'autre, la jonglerie est toujours abordée en dernier. Tout cela pour dire que dans le cadre de notre atelier de cirque adapté, la jonglerie n'est pas la discipline dominante.

Autre mise au point : le public a tendance à considérer la jonglerie à trois objets comme le critère « de réussite » dans cette discipline. Là encore, nous sommes en accord avec la tradition circassienne qui veut que la jonglerie commence avec un objet (il existe d'ailleurs de beaux numéros à une balle). Nous poussons même cette conception un peu plus loin puisque dans la pratique de cette discipline, nous commençons souvent avec de la jonglerie sans objet (en essayant d'imiter les gestes du jongleur).

Plus que n'importe quelle autre discipline circassienne, nous considérons la jonglerie comme un exercice de manipulation d'objets, toujours ludique, qui peut éventuellement aboutir à l'incroyable maîtrise de trois objets en l'air.

Qualités sollicitées et développées par cette discipline : **agilité, préhension, dissociation, coordination, perception du corps dans l'espace, force (endurance), équilibre, volonté (persévérance).**

#### **II.4 - Expression**

Matériel utilisé : **nez rouges, chapeaux, objets hétéroclites.**

Une initiation au cirque serait incomplète sans une expérimentation de la « mise en piste ». C'est le but de cette discipline. Elle permet d'aborder la notion de représentation de soi, qui est une première étape vers la « présentation de soi » et finalement le spectacle.

La spécificité et toute la difficulté de cette discipline consistent à introduire la notion d'abstraction. Dans cette optique, nous commençons par proposer des situations clownesques (simples, absurdes, décalées, grotesques, surréalistes) que les participants doivent jouer. Le principal objectif de ces saynètes est que les participants « fassent semblant », qu'ils réussissent à faire la différence entre jeu et réalité, qu'ils sentent la distance parcourue entre leur personne et leur personnage.

Dans la pratique de cette discipline, il est très important de garder à l'esprit que la capacité d'abstraction n'est pas forcément innée. Le passage de la réalité au jeu ne consiste pas toujours en un saut, il peut aussi être un cheminement au cours duquel l'individu se retrouve parfois entre sa propre personne et le personnage qu'il cherche à jouer. Situation étrange, inconfortable, mais temporaire, car chacun finit toujours par trouver le clown qui est en lui.

Qualités sollicitées et développées par cette discipline : **représentation de soi (faculté d'aboutir à une image mentale de son propre corps), présentation de soi et des acquis, faculté d'abstraction, confiance en soi, imagination, créativité.**

## **IV - DEROULEMENT DES ATELIERS**

### **IV.1 - Objectifs**

L'objectif ou les objectifs d'un atelier de cirque adapté est/sont à définir par le commanditaire de l'atelier, c'est-à-dire l'institution. D'après notre expérience, un atelier de cirque adapté permet d'atteindre trois objectifs (il appartient ensuite à l'institution, répétons-le, d'établir une hiérarchie ou une sélection dans les objectifs poursuivis) :

- **Un objectif socio-éducatif** : l'atelier cirque adapté est une occasion pour les participants de découvrir et d'apprendre une activité nouvelle. Comme dans n'importe quelle autre pratique culturelle ou sportive, l'objectif est d'expérimenter et si possible de maîtriser un ensemble de techniques, au cours d'un travail qui est alternativement individuel et collectif. Le groupe est un aspect très important de l'atelier : le cirque exige souvent la présence d'autrui pour faire, aider, protéger, faire valoir (c'est le rôle de Monsieur Loyal). De cette façon, l'atelier a aussi une fonction socialisatrice.

- **Un objectif thérapeutique** : cet objectif concerne deux aspects de la personne. D'une part, l'aspect moteur : l'atelier de cirque adapté propose une riche variété d'exercices pouvant contribuer à l'amélioration des capacités motrices de participants déficients dans ce domaine. En ce sens, l'atelier cirque est complémentaire du travail effectué par les psychomotriciens. D'autre part, l'aspect psychologique : dans notre atelier, le travail sur la psychologie de la personne passe par la valorisation de cette dernière. Cette valorisation ne sera pas « abstraite » ni flatteuse, mais sanctionnera toujours un effort réellement consenti par la personne. Pour atteindre cet objectif, nous cherchons à désacraliser le concept de réussite, à éviter la comparaison, à dynamiser l'échec, et à encourager chez la personne la persévérance, l'ajustement, la répétition, la créativité.
- **Un objectif ludique** : au cours de nos ateliers, le jeu est à la fois un moyen et une fin. Les différentes disciplines du cirque offrent de multiples cadres de jeu, dans lesquels il est facile pour la personne de pénétrer (ce n'est pas sans raison que nous-mêmes, nous avons choisi le cirque comme métier). Le jeu est donc pour nous le moyen d'atteindre les deux objectifs précédents, et pour la personne une source de plaisir sans cesse renouvelée.

## IV.2 - Méthode pédagogique

La méthode pédagogique que nous utilisons pour mener nos ateliers provient surtout de notre expérience en institution et ailleurs, mais aussi de nos différents stages de formation, en particulier avec l'AFCA. Elle consiste en quelques concepts fondamentaux :

- **Primauté de la personne** : pour nous, c'est le cirque qui est au service de la personne, pas l'inverse.

- **Sécurité** : nous mettons tout en œuvre pour assurer la sécurité physique et, autant que possible, la sécurité psychologique des participants. La sécurité psychologique passe par un atelier adapté au rythme de la personne, donc un atelier qui crée des possibilités de réussite, régulièrement et pour tous. Dans la pratique, cela signifie que nous commençons par des exercices très simples, et que nous évoluons très lentement vers des choses plus complexes.

- **Respect** : si nous fixons des objectifs nous devons aussi définir des règles. La première d'entre elles est le respect : de soi (ne pas se faire mal), d'autrui (ne pas faire mal à autrui, et aussi être à l'écoute), du matériel. Le respect ne s'obtient évidemment pas de façon tacite, mais par contrat.

- **Jeu** : l'activité cirque n'étant pas indispensable à la construction de la personne humaine, il faut que cette activité reste un loisir. Dans cette optique, nous faisons du jeu un moyen autant qu'une fin (voir chapitre précédent). **Diversité des situations** : pour rendre l'atelier intéressant et efficace, nous veillons à diversifier les phases d'activité, en alternant travail individuel et travail collectif, exercices dirigés et exercices libres, participation et non-participation de l'animateur, et bien sûr en passant d'une discipline circassienne à une autre.

## IV.3 - Evaluation

Notre méthode pédagogique n'est bien sûr ni parfaite, ni définitive. Elle évolue grâce aux évaluations que nous effectuons lors de chaque atelier de cirque adapté. Nous avons trois méthodes d'évaluation :

- **Une méthode d'évaluation directe et « à chaud » : la causerie.** Chaque séance de cirque adapté débute et se termine par une « causerie » à laquelle tout le monde participe. Toujours dans l'esprit de respect évoqué au chapitre précédent, chacun peut prendre la parole quand il le souhaite pour exprimer ce qu'il veut. C'est souvent l'occasion de dire ce qu'on a aimé ou pas, ce qu'on a trouvé facile ou pas, ce qu'on aimerait faire, savoir, ce dont on se souvient. Ces causeries nous permettent entre autres choses d'effectuer certains ajustements pour rendre l'atelier plus intéressant d'une séance sur l'autre.

- **Une méthode d'évaluation informelle : la discussion entre encadrants.** De façon imprévue et irrégulière, nous discutons avec le(s) professionnel(s) de l'institution qui encadre(nt) l'atelier de cirque adapté de questions relatives au groupe ou aux participants. Ces discussions nous sont indispensables pour savoir si une « tendance » individuelle ou collective, remarquée dans le cadre de l'atelier, a été notée par le personnel à d'autres moments de la vie de l'institution.

- **Une méthode d'évaluation plus poussée : le bilan de séance.** Après chaque séance, nous effectuons un bilan divisé en trois parties : bilan collectif (évaluation du comportement du groupe par rapport à l'activité et à l'encadrement), bilan individuel (évaluation de la performance technique du participant et de son comportement par rapport au groupe et à l'encadrement), influence des enseignements tirés de la séance sur le déroulement futur de l'activité (ajustements, modifications si nécessaire). Le bilan de séance est effectué quelques heures après la séance, ou le lendemain (recul indispensable).

Ces trois méthodes d'évaluation nous servent à établir, en fin de stage ou d'année, un bilan final, aussi utile pour l'institution que pour nous.

#### **IV.4 - Publics concernés**

Tous, sans distinction d'âge ni de handicap.

#### **IV.5 - Durée et périodicité des ateliers**

**Moyenne ou longue durée : les cours.** Il s'agit de séances hebdomadaires ou bimensuelles. Chaque séance dure entre 1 heure et 1 heure et demie (selon le public), et le cours s'étend sur un ou plusieurs trimestres.

**Courte durée : les stages.** Leur durée va d'une demi-journée à une journée, un week-end, quelques jours ou même une semaine.

#### **IV.6 - Encadrement**

Les ateliers se déroulent sous la direction d'un intervenant de TSRT-CHN pour huit personnes maximum (12 dans le cadre d'un projet de mixité) . Le groupe doit obligatoirement

être accompagné par un professionnel de l'établissement. Même s'il n'a pas un rôle d'animateur, il est indispensable au bon déroulement de l'activité. De plus, une collaboration étroite entre les deux professionnels est nécessaire. Lorsque le groupe est composé de plus de huit enfants, nous faisons intervenir un animateur TSRT-CHN supplémentaire.

Tous les intervenants de TSRT-CHN ont suivi une formation d'animateur professionnel B.E.A.T.E.P. et ont de l'expérience dans l'animation d'ateliers de cirque adapté en institution.

#### **IV.7 - Lieu**

Les ateliers se déroulent au sein de l'institution. L'endroit le plus approprié est un gymnase. Si ce n'est pas possible, une salle de 50 m<sup>2</sup> et de 3 mètres de hauteur minimum est nécessaire.

#### **IV.8 - Equipement**

Les participants doivent être munis de tenues de sport et de chaussons de gymnastique.

Pour le reste, nous sommes autonomes. Lorsque l'institution possède tapis, nous les utilisons, car cela nous évite de transporter les nôtres (lourd et volumineux).

### **V - MISE EN ŒUVRE ET TARIFS**

#### **V.1 - Mise en œuvre**

Une fois que l'institution a pris connaissance du présent document, et si elle est toujours intéressée par un atelier de cirque adapté, nous lui proposons un rendez-vous afin d'étudier sa demande et de déterminer toutes les modalités de mise en place de l'activité.

#### **V.2 – Tarifs (2008-2009)**

<b>DUREE</b>	<b>INTERVENTION DANS LES LOCAUX DE L'INSTITUTION</b>
<b>La séance</b> (à partir de cinq séances minimum)	<b>70 Euros</b>
<b>La semaine</b>	<b>nous consulter</b>

*\* Ajouter aux tarifs de cette colonne les frais kilométriques, que nous facturons 0,5 Euros/km.*

Les tarifs ci-dessus sont donnés toutes taxes comprises (notre association est exonérée des impôts commerciaux en vertu de l'article 261-7-1°d du code général des impôts).

Nous tenons à ce que les commanditaires sachent que nos tarifs permettent de participer au financement de nos projets humanitaires.

**NOUS VOUS REMERCIONS POUR VOTRE INTERET**

**ET**

**ESPERONS AVOIR L'OCCASION DE TRAVAILLER AVEC VOUS**