

Nom de l'activité	Assiette chinoise
Temps nécessaire	2 heures
Public (âge et nombre)	A partir de 4 ans, groupe de 10 maximum
Objectifs pédagogiques	- Conscience de l'objet - Acquérir les connaissances et les techniques de base de l'équilibre d'objets.
Description de l'activité	- échauffement des bras et poignets (5') - découverte des objets : assiette et bâton - Expérimentation de la technique en avançant progressivement dans la difficulté (1h) La première phase pour maintenir l'assiette en équilibre sur le bâton consiste à mettre le bâton droit, en position verticale et l'assiette dessus. Si nous tenons le bâton avec la main droite, nous faisons tourner l'assiette avec l'autre main, en sens inverse des aiguilles d'une montre, comme si c'était une toupie. Au fur et à mesure que l'assiette ralentit, nous commençons à l'accompagner avec de petits mouvements circulaires des poignets, avec l'intention d'accompagner la rotation de l'assiette et d'éviter qu'elle ne tombe. Quand nous aurons pris confiance avec l'accélération de l'assiette, nous essaierons de démarrer le mouvement avec une seule main : l'assiette à l'arrêt sur le bâton, maintenue par l'un de ses bords, puis nous démarrons un mouvement circulaire du poignet jusqu'à ce que l'assiette se positionne horizontalement et que nous puissions la tenir sur le bâton. La manière suivante de mettre l'assiette en rotation sur le bâton est de la lancer et de la rattraper au vol avec le bâton..
Variante evolución	/ - Lancement et réception de l'assiette - passage d'assiettes entre participants, d'un bâton à l'autre, avec ou sans lancement. - tenir une assiette tournante sur un rouleau américain ou sur le fil
Material	Assiettes chinoises (matériel de cirque), et baguettes de bois
Espacio	Minimum 30m2 pour 10 participants ou à l'air libre
Observaciones	Attention à la manipulation des bâtons qui sont généralement longs (60cm) et peuvent blesser les participants.
Valorización y resituación	Jeux de decontextualisation (30') Création d'histoire, répétition, travail sur les entrées et sorties. A la fin de la session, on peut faire un point en groupe pour analyser les sensations et les progrès du groupe. Le Passing d'assiettes peut s'intégrer dans un numéro collectif.