



# Cirque en mouvement



*Isadora BRANCO, trapéziste,  
danseuse*

*Aurélien CHAILLOU, fildeférististe,  
danseur*

*Fondateur de la compagnie ISAUREL*

## **Public :**

De débutants à confirmés. A partir de 7 ans. 6 à 16 personnes par séance.

## **Durée des séances :**

De 1h30 à 3h00 heures. Le nombre et la durée des séances varient selon le projet, de la simple sensibilisation au stage long.

## **Matériel :**

Une tenue souple et agréable pour bouger.

## **Lieu :**

Un espace calme, ample, avec des tapis de gym mis à disposition par la structure accueillante si possible. Merci également d'éviter les sols en carrelage.

Pour un atelier aérien (trapèze ou tissu), il faut prévoir un point d'accroche (poutres, arbres...)

**Finalisation : Découverte du mouvement à travers les techniques de cirque.**

## **Objectifs :**

Réveiller son corps, le mettre en mouvement, jouer avec, le rendre disponible pour découvrir les différentes techniques du cirque.

Partir du ressenti de la structure corporelle et de son fonctionnement afin de mieux la comprendre et de mieux l'utiliser.

Découverte et apprentissage des différentes techniques; acrobatie dansée, aériens, fil d'équilibre, manipulations d'objets.

A partir de règles et de contraintes, des improvisations de cirque dansé sont mise en place tous ensemble, en trio, solo ou duo.

# Contenu pédagogique

Chaque séance commence par des exercices de conscience corporelle permettant aux participants de visualiser : expérimenter leur schéma corporel.

Une attention particulière sera portée au poids et à la notion d'appui (au sol, sur l'autre, sur un objet).

Seront également proposés des automassages, des étirements, des exercices de coordination et un travail au sol.

Dans la continuité de ces exercices, les participants aborderont une ou plusieurs techniques de cirque. Pour chaque discipline, le travail préparatoire de conscience corporelle est adapté aux notions spécifiques concernées par la discipline.

## ***Acrobatie dansée:***

Comment utiliser le poids de son corps et les appuis pour mieux sauter, rebondir, rouler

Travail à deux, à travers le contact : toucher s'appuyant sur des exercices de contact improvisation.

## **Fil d'équilibre :**

Travail sur les appuis dans la marche (lente, rapide, continue) et pour apprendre à tourner et sauter.

Utilisation du regard dans le mouvement (initiateur, accompagnateur).

## **Aériens :**

Travail sur les appuis, les prises pour découvrir les mouvements et clefs de base avant d'explorer l'agrès de manière improvisé à partir de règles et de contraintes.

***Manipulation d'objet :*** Explorer la relation corps/objet à travers différentes actions: équilibrer, coincer, lancer, éviter.

Improvisation avec le matériel de mouvements déjà acquis, pour se le réapproprié et revisiter les bases.

Se mettre en mouvement à partir de l'écoute de soi, du groupe, des lieux et de contraintes.

Les ateliers ont lieu dans des structures d'accueil

Les tarifs horaires des interventions peuvent varier en fonction des projets et des intervenants.

L'équipe d'un pas de côté reste donc à votre disposition pour toute demande de devis ou de renseignements complémentaires.



## **Contact :**

Association Un pas de côté

Domaine culturel

49120 Saint Lezin

Tél : 02.41.55.48.66

E-mail : [info@unpasdecote.asso.fr](mailto:info@unpasdecote.asso.fr)