

LES ATELIERS

LE CONTENU DÉTAILLÉ :

Dans les pages suivantes, vous pourrez découvrir l'organisation et les différents objectifs proposés lors des ateliers de pratique circassienne, au Centre des Arts du Cirque de Niort.

Voici les différentes techniques abordées lors de chaque atelier et stages "Découverte" :

La JONGLERIE :

Balles, anneaux, massues, diabolos, bâtons du diable, assiettes chinoises... sont des exemples d'objets permettant de favoriser et de développer la coordination corporelle ainsi que la motricité fine.

LES AÉRIENS :

Défier la gravité, prendre de la hauteur, donner à voir la sensation d'envol, voici ce que proposent les techniques aériennes sur trapèzes, mât chinois, cerceau, tissus...

L'ACROBATIE :

Cette discipline est essentielle et permet une progression notable dans toutes les autres pratiques circassiennes. Elle consiste en l'art du mouvement et de la gestion du risque. Elle nécessite souplesse, tonicité, réactivité, sens de l'espace et agilité. Les élèves y apprennent des mouvements comme la roulade, la roue, l'équilibre, etc.

L'EXPRESSION :

L'expression corporelle correspond à l'utilisation du corps dans sa globalité : corps, voix, respiration... Indispensable dans la pratique des arts du cirque, elle mobilise l'imaginaire et est un moyen d'expression vers l'extérieur.

L'EQUILIBRE SUR OBJETS :

Equilibre/déséquilibre, stabilité/instabilité, prise de hauteur, placement des appuis, cette technique vise à développer l'agilité et la confiance en soi grâce à un objet tiers.



4-5 ANS, LES JEUX DU CIRQUE

LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Découvrir des situations corporelles nouvelles
- Développer son autonomie et sa relation à l'autre
- Appréhender les notions de risques et de sécurité
- Apprendre à observer et écouter

LE CONTENU :

Séance hebdomadaire d'1 heure de pratique.

- Echauffement ludique (parcours, jeux...)
- Ateliers de découvertes : jonglerie, équilibre, acrobaties...
- Explorations, expressions (développer l'imaginaire)
- Retour au Calme (étirements, respirations, démonstrations...)



6-7ANS & 8-9ANS, INITIATION

LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Acquérir ou approfondir des compétences dans les différentes techniques de cirque
- Développer la prise d'initiative, les responsabilités (parades, mise en place des tapis de réception...)
- Enrichir son imaginaire par l'exploration
- Apprendre à observer et écouter (école du spectateur)

LE CONTENU :

Séance hebdomadaire d'1heure30 de pratique (2heures pour les 8-9ans avancés)

- Echauffement corporel
- Ateliers techniques : jonglerie, équilibre, acrobaties, aériens...
- Explorations, expressions (développer l'imaginaire)
- Mise en situation scénique
- Retour au Calme (étirements, respirations, démonstrations...)

10-13 ANS, APPROFONDISSEMENT

LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Approfondir et améliorer ses acquis dans l'ensemble des techniques de cirque
- Rechercher et créer des numéros (seul ou en collectif) : entrer dans une démarche artistique et créative.
- Eveiller le regard critique et constructif

LE CONTENU :

Séance hebdomadaire de 2 heures de pratique.

- Echauffement corporel
- Ateliers techniques : jonglerie, équilibre, acrobaties, aériens...
- Explorations, expressions (développer l'imaginaire)
- Mise en situation scénique
- Fin de séance (étirements, respirations, démonstrations...)



PARTICIPATIONS PROPOSÉES :

- Le parcours du spectateur (avec le LMDR)
- Les Rencontres Régionales (FREC Atlantique)
- Le Conseil des Jeunes
- Groupe déambulation

ATELIER PERFECTIONNEMENT

Atelier complémentaire de 2 heures pour les élèves à partir de 10ans (sous réserve des places disponibles)

Cette séance supplémentaire offre la possibilité aux élèves qui en expriment le désir (et sur accord de l'équipe pédagogique) un temps de pratique supplémentaire pour développer la technique dans la spécialité choisie.

ADOS, APPROFONDISSEMENT-SPÉCIALISATION

LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Approfondir et améliorer ses acquis dans l'ensemble des techniques de cirque
- Rechercher et créer des numéros (seul ou en collectif) : entrer dans une démarche artistique et créative.
- Développer sa technique spécifique choisie
- Eveiller le regard critique et constructif

LE CONTENU :

Séance hebdomadaire de 2 heures de pratique.

- Echauffement corporel
- Ateliers techniques : jonglerie, équilibre, acrobaties, aériens...
- Explorations, expressions (développer l'imaginaire)
- Mise en situation scénique
- Fin de séance (assouplissements, démonstrations...)



PARTICIPATIONS PROPOSÉES :

- Le parcours du spectateur (avec le LMDR)
- Les Rencontres Régionales (FEC Atlantique)
- Le Conseil des Jeunes
- Groupe déambulation
- Festivals extérieurs (Brioux, CIRCA à Auch...)

ATELIER PERFECTIONNEMENT

Atelier complémentaire de 2 heures pour les élèves à partir de 12 ans.

Cette séance supplémentaire offre la possibilité aux élèves qui en expriment le désir (et sur accord de l'équipe pédagogique) un temps de pratique supplémentaire pour développer la technique dans la spécialité choisie.

ADULTES

LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Découvrir, approfondir et améliorer ses acquis dans l'ensemble des techniques de cirque
- Rechercher et créer (seul ou en collectif) : entrer dans une démarche artistique et créative.
- Eveiller le regard critique et constructif

LE CONTENU :

Séance hebdomadaire de 2 heures de pratique.

- Echauffement corporel
- Ateliers techniques : jonglerie, équilibre, acrobaties, aériens...
- Explorations, expressions (développer l'imaginaire)
- Mise en situation scénique
- Fin de séance (étirements, respirations, démonstrations...)



CIRQUE FAMILLE

LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Découvrir les arts du cirque en famille
- Développer la relation parent/enfant par le ludique
- Eveiller le regard critique et constructif

LE CONTENU :

Séance hebdomadaire de 2 heures de pratique.

- Echauffement corporel, jeux de cohésion...
- Ateliers techniques : jonglerie, équilibre, acrobaties, aériens...
- Explorations, expressions (développer l'imaginaire)
- Fin de séance (étirements, respirations, démonstrations...)