

# STAGE CERCEAU AÉRIEN

encadré par Zoé Gaillard-Bizot

VENDREDI 5 JUILLET 18h30-20h30

À partir de 12 ans  
Tarif unique 40 €



## LE PARCOURS DE ZOE

J'ai commencé mon parcours à l'école Cirque en Scène à Niort lorsque j'avais 13 ans. Je suis ensuite entrée à l'École Nationale de Cirque de Châtelleraut. C'est ici que j'ai choisi de me spécialiser en cerceau aérien. À 18 ans, je me suis envolée vers le Canada pour continuer ma formation à L'École Supérieure de Cirque de Québec, dont je suis sortie diplômée en 2020.

## SON APPROCHE AU CERCEAU

Depuis mes débuts en cerceau, j'ai toujours préféré le dynamique. Je pense que je me suis beaucoup inspirée des barres asymétriques en gym qui m'ont toujours impressionnée. J'aime la prise de risque et j'aime quand ça bouge ! Au cours de ma formation, j'ai aussi fait de la contorsion. J'intègre donc aussi beaucoup de mouvements en souplesse dans ma pratique du cerceau.

## CONTENU DU STAGE

- Échauffement au sol puis sur le cerceau (environ 20 minutes)
- Cerceau : technique dynamique / apprentissage de nouveaux mouvements/ création d'enchaînements à partir des nouvelles figures apprises
- Étirement (environ 20 minutes)



## CIRQUE EN SCENE

---

Le Fil Rouge

---

30 chemin des coteaux de Ribray

---

79 000 Niort

---

05 49 35 56 71 / [accueil@cirque-scene.fr](mailto:accueil@cirque-scene.fr)

---