

Le cirque, une discipline corporelle



Arts du cirque - Magie

Tous niveaux

Pieds au Mur (Association Les)

€ 660.00

🕒 11

Lieux :

Nombre d'élèves : 30 +

DESCRIPTION

DESCRIPTION

Outil riche et généreux, le cirque est un langage artistique qui demande une certaine discipline et permet d'apprivoiser ses gestes et son corps.

Par le biais de l'acrobatie, de l'aérien (trapèze, tissu – sous réserve de possibilité technique), du jonglage et de l'équilibre sur objet, il aide à acquérir une certaine maîtrise de soi. Il est un vecteur intéressant pour apprivoiser son corps et en avoir conscience.

DÉROULEMENT

- **Temps de découverte:** présentation du cirque contemporain.

Projection, documentaire autour du cirque en lien avec l'équipe pédagogique ou sortie spectacle organisée par le partenaire (collège). Suivi d'un débat sur l'utilisation des techniques de cirque (occupation de l'espace, agrès utilisés, ou inventés, personnages).

- **Temps de pratique:** ateliers de découverte des arts du cirque : le trapèze et / ou tissu (sous réserve de possibilités techniques pour les accroches), l'acrobatie (portées et dynamique), la Slake Line (sangle sur laquelle on marche), la jonglerie (assiettes, bâton du diable, foulards), le monocycle.

- **Temps de synthèse:** restitution de l'atelier en représentation publique au sein de l'établissement. Matériel fourni par la compagnie.

séance d'atelier ouverte aux autres classes comme spectateurs (au sein de l'établissement).

Option: 4 heures de bien-être soit Yoga aérien ou Qi gong

Relaxation en complément des séances de pratique de cirque

Coût supplémentaire de 300 euros (hors frais de transport)

INTERVENTIONS (durée totale 11 heures)

Temps de découverte : 1 heure 30

Temps de pratique : 8 heures

Temps de synthèse : 1 heure 30

INTERVENANT(S)

Marie STEPOWSKI et Hélène FRANÇOIS

COÛT GLOBAL DU PARCOURS

660 € (hors frais de déplacement de l'intervenant en dehors de l'agglomération havraise)

Option 4 heures de bien-être soit Yoga aérien ou Qi gong relaxation: Coût supplémentaire de 300 euros (hors frais de transport)

DISPONIBILITÉ DE L'INTERVENANT

Les lundis et mardis

CONTACT

Pieds au Mur (Association Les) / 07 69 83 70 71

piedsaumur@gmail.com - www.piedsaumur.com