

FORMATION PRO

Acrobatie au sol et mouvement acrobatique
des arts du cirque et du spectacle vivant.



Le publique visé et prérequis.

Public visé :

Cette formation est destinée soit à des artistes de cirque, des comédiens, danseurs ou toutes autres disciplines du spectacle vivant ou à des personnes voulant se préparer aux concours d'entrées des écoles de cirque.

Les Prérequis :

Pour les personnes qui ont déjà un passé artistique ou sportif ils devront avoir une bonne condition physique et être à l'aise face à des personnes ou du public.

Pour les personnes voulant se former afin de se préparer physiquement pour les concours d'entrée des écoles de cirques ils devront montrer une forte motivation et avoir un minimum de conditions physiques.

La démarche pédagogique

Objectif de la formation :

Spécialisation permettant d'acquérir les compétences en acrobatie, nécessaires aux métiers des arts du cirque.

Il s'agit de faire un parcours permettant de se perfectionner techniquement, d'approfondir ses mouvements ou découvrir l'art de l'acrobatie au sol nécessaire dans toutes disciplines circassiennes.

Les élèves apprendront également tout ce qui touche à l'intermittence est au monde du spectacle sous forme de module explicatif : où trouver des contrats, comment créer sa compagnie ou comment se vendre et avec quel outil.

Programme :

Acquérir des compétences corporelles de base.

Acquérir des outils d'expression artistique.

Expérimenter la pratique artistique avec des mouvements acrobatiques. Apprendre à travailler en sécurité seul ou en groupe.

Connaitre le monde de l'intermittence et ses différents aspects et caractéristiques.

A la fin de cette formation le stagiaire sera maîtriser les notions de la roue, la rondade, les différents sauts de main, les flips, les sauts de tête, les saltos, ainsi que les échauffement nécessaire pour l'acrobatie au sol et les mouvement acrobatiques, afin de pouvoir être autonome en fin de formation.

Le stagiaire abordera tous les mouvements de base de l'acrobatie au sol, roulades, saut de main, roue, rondade, saltos, saut de tête, flips, roue sans les mains.

Acquérir les étapes de travaille de base de chaque mouvement acrobatique, pour pouvoir les reproduire seul et sans risque.

Perfectionner pour les initiés leurs méthodes acrobatique et amélioré leurs performances. Apprendre à mettre les énergies dans les mouvements le plus efficacement possible sans perte d'énergie inutile.

A la fin du stage pour les débutants en acrobatie, le stagiaire et capable au minimum de savoir-faire une roue, une rondade, un saut de tête, un passage en arrière sur un bras(macaque) les roulades, et les échauffements basique d'acrobaties au sol.

Pour les confirmés ils seront capables d'être mieux placé sur leurs mouvements et ainsi être beaucoup plus efficaces dans leurs acrobaties, plus esthétique et plus haut dans les sauts en l'air.

Les méthodes pour apprendre et acquérir les acrobaties au sol passe par des échauffements spécifiques, chaque acrobatie à son propre mouvement d'échauffement, une base qui lui est propre.

Les stagiaires auront reçu un enseignement théorique leurs permettent de maîtriser les différents aspects liée au monde du spectacle et du statut d'intermittent du spectacle ou de l'auto-entreprise. Ils seront capables de chercher du travail par leurs propres moyens et aurons abordés les notions pour crée leurs compagnies.

Les moyens pédagogiques et l'encadrement :

Les moyens pédagogiques :

Les élèves en formation apprendront les mouvements acrobatiques et physiques sur des surfaces de sécurité tels que tapis de gym de réception ou tatamis de judo

Pour les élèves débutant certains mouvements acrobatiques, ils seront longés avec un système de cordes et de poulies attaché à une ceinture de sécurité conforme aux exigences et aux spécifications techniques de la norme NF L 00-015C. (voir chez Unicycle).

Pour les autres mouvements ne nécessitant pas autant de sécurité les élèves seront paré à la main par un ou deux professeurs d'acrobaties.

Pour les élèves autonomes, ils pourront s'exercer sur les tapis de réception de gymnastique selon l'appréciation du ou des professeurs.

Pour les mouvements en général, les cours se déroule sur la piste ou les élèves passe un par un afin de pouvoir être corrigés par le ou les professeurs et que chaque élève puisse avoir un visuel sur les mouvements exécutés.

Les acrobaties nécessitant une suspension dans l'air ou demandent une hauteur spécifique seront travailler longés et pourra s'effectuer à partir d'un trampoline afin de pouvoir appréhender la hauteur avec une réception sur tapis.

Pour les mouvements de danse et d'acrodanse les exercices seront montré par le professeur, puis mis en application collectivement sur les tatamis.

Les mouvements de cascades burlesque de cirque seront également pratiqués sur tapis de réception et tatamis et parfois avec des protections articulaires pour conserver l'intégrité de l'individu.

L'encadrement :

Les élèves en formation seront encadrés par des professeurs compétant dans leurs domaines.

Chaque cours et encadré par un ou deux professeurs selon la discipline.

L'évaluation et les progrès :

L'évaluation se fait chaque semaine dans un premiers temps par une discussion afin de voir si l'élèves à bien compris les mouvements et s'il ait à l'aise avec ceux-là, mais également chaque fin de semaine par une démonstration de l'élèves avec ou sans parade.

Durée de formation :

Formation d'une semaine à trois mois :

La formation proposée sous formes de stage dure de 1 ou 2 semaines, elle s'adresse aux personnes ayant déjà des compétences acrobatiques ou au contraire voulant découvrir l'acrobatie.

La formation intensive dure 2 ou 3 mois et s'adresse donc à des personnes voulant se former dans ce domaine de compétence ou en acquérir les bases.

Déroulé de la formation :

La formation est dispensée sous formes de cours avec un planning avec différents cours durant entre 1 à 2 heures.

Durée de la formation : 240 heures.

Acrobatie au sol :

Objectifs :

- Acquérir des compétences corporelles de base. Acquérir des outils d'expression artistique.
- Expérimenter la pratique artistique avec des mouvements acrobatiques.
- Apprendre à travailler en sécurité seul ou en groupe.

Notion abordée :

- Apprentissage de de la roue, la rondade, des différents sauts de main, les flips, les sauts de tête, les saltos
- Echauffement nécessaire pour l'acrobatie au sol et les mouvements acrobatiques
- Acquérir les étapes de travaille de base de chaque mouvement acrobatique, pour pouvoir les reproduire seul et sans risque.

Mouvement acrobatique et danse :

Objectifs :

- Rendre les mouvements poétiques
- savoir s'échauffer avec des techniques acrobatiques liée à la danse au yoga aux étirements en souplesse et à certains arts martiaux
- Maitriser les mouvements acrobatiques de danse de base, passage sur une main type macaque, pirouette, mouvement articulaire du haut du corps et le relâcher dans le corps ainsi que des mouvements lents de taïchi et qi gong.

Notion abordée :

- ARTS MARTIAUX
- CASCADE BURLESQUE
- Acrodanse / acro-yoga

Théâtre physique :

Objectifs :

- Avoir des connaissances au niveau du jeu théâtrale avec ou sans texte.
- Pouvoir agrémenter un numéro de cirque avec du jeu théâtrale.

Notion abordée : tout type de jeu venant du théâtre, aussi bien classique que physique.

Modules explicatifs :

Objectifs :

- Connaitre le monde de l'intermittence et ses différents aspects et caractéristiques
- Comment crée sa compagnie ou son auto-entreprise.
- Comment et où chercher du travail avec les bons outils.
- Comment trouver une compagnie ou rentrée dans une école de cirque.



Compagnie Acrobate-Circus

325 Chemin des Marais
73110 La croix de la Rochette
09 63 56 61 96
(+33) 06 49 28 94 46

www.acrobate-circus.com

SIRET : 80777783400043
Licence 2 R-2020-002794