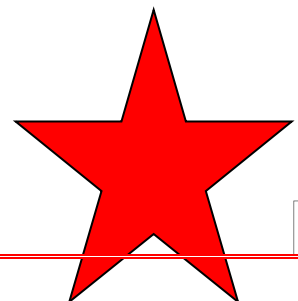


FORMATION PRO



Acrobatie au sol, équilibre, contorsion et
mouvement acrobatique des arts du cirque et
du spectacle vivant



Le publique visé et prérequis

Publique visé :

Cette formation est destinée à des personnes voulant devenir artiste de cirque acrobate ou cascadeur, ou à des personnes voulant se préparer aux concours d'entrée 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 dans l'art de l'acrobatie au sol nécessaire dans toutes disciplines circassiennes.

Les élèves apprendront également tout ce qui touche à l'intermittence et 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.
- ✓ Connaître le monde de l'intermittence et ses différents aspects et caractéristiques.





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

L'élève 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 travail de base de chaque mouvement acrobatique, pour pouvoir les reproduire seul et sans risque.

Perfectionner, pour les initiés, leurs méthodes acrobatiques et améliorer 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 est 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 basiques d'acrobatie au sol.



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

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



Les stagiaires auront reçu un enseignement théorique leur permettant de maîtriser les différents aspects liés 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 auront abordé les notions pour créer 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 débutants, pour certains mouvements acrobatiques, ils seront longés avec un système de cordes et de poulies attachés 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 parés à la main par un ou deux professeurs d'acrobatie.

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 déroulent sur la piste ou les élèves passent 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 demandant une hauteur spécifique seront travaillés 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 montrés par le professeur, puis mis en application collectivement sur les tatamis.

Les mouvements de cascade 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 compétents dans leurs domaines.

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



Aurélien MUSSARD :

Artiste de cirque acrobate et cascadeur pour le cinéma et le spectacle vivant.

Fondateur de la compagnie.

Il veille au bon développement de la structure.

Il sera votre formateur en acrobatie au sol et mouvements acrobatiques, ainsi que de tous les arts martiaux qu'ils pratiquent depuis sa jeunesse.

Lucile TRIAY

Artiste de cirque aérienne et acrobate.

Lucile fait du cirque depuis ses 12 ans, et elle a été formée aux arts du cirque à l'école de Chambéry.

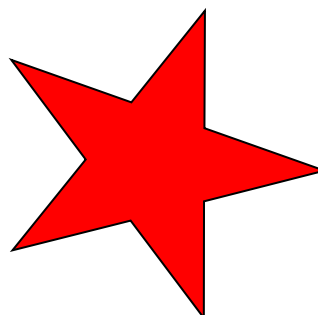
Elle est aussi à l'origine de la création de la compagnie, elle aide au développement de la structure.

Elle sera votre formatrice et équilibre et contorsion



Caroline BAGUET

Elle sera votre professeur en théâtre.



D'autres intervenants viendront ponctuellement donner des cours en fonction de leur disponibilité.



L'évaluation et les progrès :

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

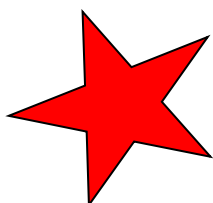
Durée de la formation :

- ✓ Formation de 6 mois répartie sur 1 année :

La formation intensive à l'année s'adresse donc à des personnes voulant se former dans ce domaine de compétence ou en acquérir les bases ou les approfondir.

Déroulé de la formation :

La formation est dispensée sous forme de cours avec un planning composé avec différents cours durant entre 1 à 3 heures.



Durée de la formation : 600 heures encadrés 378 heures libres.

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.



✓ Notions abordées :

- Apprentissage 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 travail 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.



✓ Notions abordées :

- Arts martiaux
- Cascade physique
- Acrodanse / Yoga / budokon



Théâtre physique :



✓ Objectifs :

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

✓ Notion abordée :

Tout type de jeu venant du théâtre, aussi bien classique que physique.

Arts Martiaux

Acrodanse

Cascade physique avec réalisation d'un teaser

Modules explicatifs :

Objectifs :

- Connaître le monde de l'intermittence et ses différents aspects et caractéristiques
- Comment créer sa compagnie ou son auto-entreprise.
- Comment et où chercher du travail avec les bons outils.
- Comment trouver une compagnie ou rentrer dans une école de cirque.
- Connaître les bons déroulements d'une audition et avoir les bons comportements.



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

