

# Programme Atelier Cirque

## Stage avril 2024

Groupe approfondissement de **14h à 16h**  
Groupe perfectionnement de **16h30 à 18h30**

Toutes ces techniques de cirque seront travaillées, approfondies durant le stage en fonction du niveau de chacun :

### Jonglerie

Routine à 3 balles, Diabolo : savoir faire 3 figures minimum, bâtons du diable : expérimenter, manipuler, rechercher, avec anneaux, massues, etc

Approfondir les passings avec les grosses balles

### Monocycle petit ou grand

Rouler, se déplacer, Rouler sur place, Faire un demi-tour, slalomer, faire un parcours, une étoile à plusieurs

Elaborer un enchaînement de figures à plusieurs

### Fil

Marche avant, surplace sans balancier, faire demi-tour, se tenir sur un pied, à genou sur fil bas

Marche avant, marche arrière se tenir sur un pied, à genou avec balancier. sur fil haut

Pour les plus avancés : tenir en équilibre avec la chaise, marcher dans le cerceau, sur fil bas, mono sur fil

Marcher à 1 mètre de haut

### Trapèze, tissu aérien, cerceau aérien

approfondir les techniques et les différentes figures, travailler en duo quand cela est possible

### Acrobatie au sol

Travailler la souplesse , Tenir appui tendu renversé, tenir en équilibre sur la tête : trépieds, roulade, rondade, flip, etc

Organiser des pyramides élaborées en duo, trio ou groupe et les enchaîner, recherche de l'esthétisme.

### Rolla-Bolla

Tenir en équilibre, passer dans un cerceau, jongler, etc

### Trampoline :

Savoir réaliser diverses figures et les enchaîner

### Jeux de clowns, jeux théâtralisés

Oser devant un public, prendre confiance, développer sa créativité, gérer les déplacements sur piste, s'exprimer avec son corps.

### Équilibres :

Sur la table d'équilibres ou sur la chaise

### Trinka,

Techniques d'antipodiste, recherche d'objets en équilibres sur les pieds

Etc, etc,etc...