

Programme Atelier Cirque

Stage juillet 2025

Groupe approfondissement de 14h30 à 16h30

Groupe perfectionnement de 16h45 à 19h00

15 minutes de plus d'entraînement pour le groupe perfectionnement

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

Jonglerie

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

Approfondir les passings avec les grosses balles et les anneaux

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

Nouveauté fil autonome de 1m50 : s'entraîner à marcher et prendre de la hauteur avec ou sans balancier

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

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...