

# Programme Atelier Cirque

## Stage octobre

### Préparation du spectacle

Groupe approfondissement de **14h30 à 16h30**

Groupe perfectionnement de **16h45 à 19h00**

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

**Sur ce stage, nous travaillerons les techniques artistiques, nous approfondirons les tableaux collectifs et les numéros individuels pour la nouvelle création du spectacle de l'Atelier.**

#### 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 50 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

Etc, etc,etc...