

Programme Atelier Cirque

Stage Avril 2026

Groupe approfondissement de **14h15 à 16h15**

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

Slackline :

Rechercher son équilibre, marcher, sauter, faire demi-tour