

Master Class

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



La Master class est une formation professionnelle et intensive de 8 semaines.

Il s'agit d'un parcours permettant de se perfectionner techniquement, d'approfondir ses mouvements ou de découvrir l'art de l'acrobatie au sol nécessaire dans toutes les disciplines circassiennes.

Cette formation permet notamment de se préparer aux concours d'entrée d'école de cirque.

Public cible

Cette formation est destinée à des artistes de cirque, des comédiens, danseurs ou tout autre artiste du spectacle vivant ou à des personnes voulant se préparer aux concours d'entrée des écoles de cirque.

Elle est ouverte aux débutants disposant d'une bonne condition physique et sportive.

Contenu

Acrobatie au sol

La formation se centre sur les mouvements de base de l'acrobatie au sol : roulades, saut de main, roue, rondade, saltos, saut de tête, flips, roue sans les mains.

Préparation physique

Une à deux demi-journées par semaine seront dédiées au renforcement musculaire.

Focus contorsion

Une demi-journée par semaine est dédiée à la souplesse et à la contorsion.

Focus équilibre

Une demi-journée par semaine est dédiée au travail de l'équilibre, sur différents ateliers (cannes, traversées, résistance...).

Modules thématiques

- Acro danse : Une semaine de stage est dédiée à l'acro danse.
- Catch : Une initiation au catch et à la chute peut être proposée, selon les envies du groupe.

Approche pédagogique

Apprentissage

Pour les mouvements en général, les cours se déroulent sur la piste où les élèves passent un par un afin que chaque élève puisse avoir un visuel sur les mouvements exécutés et être corrigé par le ou les professeurs.

Les acrobaties nécessitant une suspension dans l'air ou demandent une hauteur spécifique seront travaillés longés* et pourront s'effectuer à partir d'un trampoline afin de pouvoir appréhender la hauteur avec une réception sur tapis. Ainsi, les flips, sauts de main, saltos, sont travaillés à travers la logique : éducatifs / parade / longe.

** La longe est un système de cordes et de poulies et attachés à une ceinture de sécurité, conformément aux exigences et aux spécifications techniques de la norme NF L 00-015C. (voir chez Unicycle).*

Intervenants

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 est responsable pédagogique de la formation.

Objectifs pédagogiques

Objectifs globaux

- 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

Acrobatie au sol

- Acquérir des compétences corporelles de base
- Apprentissage de la roue, la rondade, des différents sauts de main, les flips, les sauts de tête, les saltos
- Intégrer les échauffements spécifiques et les étapes de travail de base de chaque mouvement acrobatique, pour pouvoir les reproduire seul et sans risque.

Mouvement acrobatique et danse

- Rendre les mouvements poétiques
- Savoir s'échauffer avec des techniques acrobatiques liées à la danse, au yoga, aux étirements en souplesse et à certains arts martiaux
- Maîtriser 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.
- Expérimenter la pratique artistique avec des mouvements acrobatiques.
- Acquérir des outils d'expression artistique

Déroulé de la formation

La formation dure 240h et s'étale sur 8 semaines.

Semaine type

	9h - 10h	10h - 12h	12h - 13h30	13h30 - 14h30	14h30 - 17h
Lundi	Échauffement individuel puis collectif	Course et préparation à l'acrobatie au sol	Pause déjeuner	Échauffement individuel puis collectif	Acrobatie au sol
Mardi	Échauffement individuel puis collectif	Circuit training (préparation physique) et Préparation à l'acrobatie	Pause déjeuner	Échauffement individuel puis collectif	Acrobatie au sol
Mercredi	Échauffement individuel puis collectif	Contorsion	Pause déjeuner	Échauffement individuel puis collectif	Acrobatie au sol
Jeudi	Échauffement individuel puis collectif	Préparation à l'acrobatie	Pause déjeuner	Échauffement individuel puis collectif	Acrobatie au sol
Vendredi	Échauffement individuel puis collectif	Équilibre	Pause déjeuner	Échauffement individuel puis collectif	Acrobatie au sol + massages

Espace de travail

Les cours se déroulent dans les locaux d'Acrobate Circus. Les élèves en formation apprendront les mouvements acrobatiques et physiques sur des surfaces de sécurité tels que tapis de gym de réception ou tatami de judo.

Un espace cuisine est accessible pour les pauses déjeuner.

Condition physique

Une bonne condition physique est attendu des participants.

Durant le stage, nous attendons également des participants qu'ils prêtent une attention particulière à leur corps (adapter leur alimentation, boire beaucoup d'eau, se reposer, se masser).

Chacun devra aussi gérer ses éventuels blessures de manière sérieuse (rdv médecin du sport, kinésithérapie si nécessaire).



Compagnie Acrobate Circus

325 Chemin des Marais
73110 La croix de la Rochette
09 63 56 61 96
(+33) 07 49 67 87 12
www.acrobate-circus.com
SIRET : 80777783400043
Licence 2 R-2020-002794