

# Ateliers hebdomadaires 2020

6/9 - 10/16

De la découverte avec une approche et développement des habiletés psychomotrices à travers les disciplines de cirque.

## Adultes

Acquisition et approfondissement des bases techniques des disciplines du cirque. Atelier ouvert aux élèves de + de 16 ans.

## Libre

Cet atelier est ouvert aux élèves (+ de 16 ans). Les participants ne bénéficient pas de cours, l'entraînement y est libre et autonome.

## Circomômes

De la découverte avec une approche et développement des habiletés psychomotrices par le biais des jeux et d'exercices collectifs. La participation d'un parent est obligatoire. Une belle expérience parent-enfant.

## À la carte

Même principe que l'atelier libre mais avec la présence d'un guide enseignant.

## Improvisation

L'atelier d'improvisation théâtrale est un lieu d'expérimentation. C'est un espace consacré à la fabrication, à l'élaboration et à la création.

## Clown

Le clown est un acteur qui possède parfaitement ses moyens tout en faisant semblant de ne rien maîtriser.

## Équilibre

Les équilibres sur mains sont la colonne vertébrale de tout acrobate ! Un atelier pour perfectionner cette position très particulière.

## Aérien

Pour ceux qui aiment la hauteur et l'apesanteur, que ce soit avec un trapèze, un tissu, une corde ou un cerceau vous pouvez grimper et vous y accrocher tout en exécutant des figures à la fois techniques mais aussi artistiques.

## Mât/Bascule

Pour grimper et sauter, toute la chaîne musculaire est sollicitée ! Un mélange physique et technique pour l'ensemble du corps.

## Acrobatie

Rouler, sauter, tourner... Un entraînement du quotidien ! Pour grimper et sauter, toute la chaîne musculaire est sollicitée ! Un mélange physique et technique pour l'ensemble du corps.

## Monocycle

Une seule roue, cela paraît impossible ! Et pourtant ! Un atelier pour apprendre tout en s'amusant à tenir et se ballader en monocycle.

## PP souplesse

Des circuits de musculation et de souplesse sont adaptés en fonction du niveau et de la demande avec comme possibilité de faire un programme individuel.

## Slackline

Nous sommes tous des funambules, sans forcément le savoir. Garder l'équilibre, un jeu de déséquilibres constants et maîtrisés pour avancer.

