

Le Plongeoir – Cité du Cirque

Pôle Cirque Le Mans - Sarthe - Pays de la Loire

CIRQUE PRATIQUES AMATEURS

2022 - 2023

Le Plongeoir – Cité du Cirque, Pôle Cirque Le Mans
6 boulevard Winston Churchill 72100 Le Mans
02 43 47 45 54 / bonjour@leplongeoir-cirque.fr



LE
PLO
NGEO
IR
CITÉ DU CIRQUE
Pôle Cirque Le Mans
Sarthe Pays de la Loire



LOISIR

→ Pour une pratique hebdomadaire en loisir et à tout âge

Cours pluridisciplinaire, accessible aux débutants.
Cours ouverts aux familles à Noël et en fin d'année.

Parents-enfants

Un enfant de 3 à 5 ans et un parent

Moment ludique partagé à deux (le parent participe activement). Apprentissage basé sur la confiance et la complicité, avec des portés et des ateliers.

Cirque adapté

Un enfant de 3 à 8 ans et un parent

Expérience ludique partagée entre un parent et son enfant porteur de handicap. Activités motrices et sensorielles adaptées favorisant les interactions.

Séance encadrée par un intervenant cirque et un professionnel de soin.

>> Modalités d'inscription spécifiques

5-7 ans / 8-10 ans / 11-16 ans

Découverte ludique des différentes disciplines : jonglerie, acrobatie, équilibre sur objets, aériens.

Adultes

À partir de 17 ans

Découverte, initiation ou perfectionnement dans toutes les disciplines de cirque.

Grands adultes

À partir de 55 ans

• NOUVEAUTÉ •

Découverte ludique et tout en douceur des différentes disciplines. Apprentissage basé sur des exercices de motricité, de confiance qui s'adaptent à chacune et chacun, dans une atmosphère bienveillante.

LOISIR AVANCÉ

→ Pour une pratique hebdomadaire avancée

Cours pluridisciplinaire, pour développer ses acquis et sa créativité, accessible après une première pratique du cirque.
Spectacle en fin d'année.

8-10 ans / 11-16 ans

Approfondir les apprentissages dans les disciplines : jonglerie, acrobatie, équilibre sur objets, aériens. Spécialisation possible.

SPÉCIALISATION

→ Pour une spécialisation technique après plusieurs années de pratique

➤ Spécialisation niveau 1

Cours avec deux disciplines combinées.
Entraînement complémentaire en option.
Spectacle en fin d'année.

Admission en cours sur avis de l'équipe pédagogique.

Disciplines acrobatiques

9-12 ans

Acrobatie au sol et portés collectifs. Approche artistique en collectif et expression corporelle. Approfondissement des mouvements de base de l'acrobatie dynamique.

Acrobatie aérienne

11-16 ans

Trapèze, tissu, cerceau et corde lisse avec travail des fondements acrobatiques. Approfondissement technique et travail scénique.

Équilibre sur objet et jonglerie

11-16 ans

• NOUVEAUTÉ •

Apprentissage des différentes techniques liées à ces deux disciplines pour pouvoir mieux les pratiquer ensemble : balles, diablo, massues, fil, boule, échasse, monocycle, etc.

➤ Spécialisation niveau 2

Cours avec une discipline de spécialité.

Options : entraînement, stage week-end à tarif préférentiel, parcours spectacles.

Spectacle en fin d'année.

Admission en cours sur avis de l'équipe pédagogique.

Acrobatie

À partir de 12 ans

Préparation physique, travail au sol et sur trampoline, approfondissement des figures acrobatiques.

Aériens

À partir de 16 ans

Trapèze, tissu, cerceau et corde lisse. Préparation physique et acrobatique, apprentissage de figures, expression scénique et création de numéros.

Jonglerie

À partir de 12 ans

Approfondissement des techniques avec les différents objets de jonglerie. Travail chorégraphique et mise en place de routines individuelles et collectives type passing.

Portés acrobatiques et équilibres sur les mains

À partir de 12 ans

Travail des portés acrobatiques (duo et collectif). Approfondissement des techniques d'équilibres sur les mains. Recherche et création artistique.

Trapèze mini volant

À partir de 16 ans

Préparation physique (porteur et voltigeur). Acrobaties aériennes avec passage au porteur au cadre. Travail statique ou dynamique au cadre.

SCÈNES

→ Pour approfondir sa pratique artistique et technique

Pour les mordus de la piste.

Temps de répétition et de spectacle à prévoir.

Inclus : parcours spectacles + un stage week-end + entraînement complémentaire.

En piste

S'approprier une technique de cirque, trouver son identité artistique et expérimenter le processus de création. Faire l'expérience du vivre ensemble le temps de la création et de la présentation d'un spectacle.

Inscription requise dans un cours de spécialisation.

Admission après validation de l'intervenant.

Échasses et déambulation

À partir de 12 ans

Approfondissement technique sur échasses, travail scénique et de personnage. Déambulations et sorties en extérieur au cours de l'année (parades et événements).

S'INSCRIRE EN 2022-2023

Réinscriptions échelonnées des élèves inscrits en 2021-2022

→ À partir du **30 mai 2022** selon le cours choisi

Nouvelles inscriptions tout public

→ À partir du **6 juillet 2022**

Ouverture à 9h30 à la Cité du Cirque

Poursuite des inscriptions tout l'été à la Cité du Cirque (du lundi au vendredi de 9h30 à 17h30), sauf pendant la fermeture estivale du 1er au 15 août

Inscription par dépôt de dossier à la Cité du Cirque (ou par correspondance)

Dossier d'inscription disponible sur demande ou téléchargeable depuis citeducirque.com

Rentrée à partir du 19 septembre 2022

La première séance de l'année est une séance d'essai.

PLANNING DES COURS HEBDOMADAIRES 2022-2023

Lundi

Mardi

Mercredi









Jeudi

Vendredi

Samedi

Tarifs

Loisir Séances conseillées aux débutants Cours aux Saulnières

Parents-enfants 3-5 ans		17h30-18h25	10h30-11h25 17h30-18h25 			9h30-10h25 10h30-11h25 11h30-12h25 	198 €
5-7 ans	17h30-18h25	17h30-18h25	9h30-10h25  10h30-11h25 11h-11h55  11h30-12h25	17h30-18h25		9h30-10h25 10h30-11h25 11h30-12h25 	160 €
Cirque adapté 3-8 ans				17h30-18h25			198 €
8-10 ans			9h30-10h55  13h45-15h10 14h-15h25  15h30-16h55 			9h30-10h55	214 €
11-16 ans		18h30-19h55					214 €
Adultes	19h30-21h25			19h-20h55			261 €
Grands adultes à partir de 55 ans					15h-15h55		160 €

Loisir avancé

8-10 ans	17h30-18h55		11h-12h25 13h45-15h10			11h-12h25	214 €
11-16 ans			13h45-15h10				214 €

Spécialisation niveau 1

Acrobatie aérienne			15h30-17h25	18h30-20h25			246 €
Disciplines acrobatiques			15h30-17h25				246 €
Équilibre sur objet et jonglerie			15h30-17h25				246 €

Spécialisation niveau 2

Portés acrobatiques et équilibres		18h30-20h45					295 €
Aériens		18h30-20h45					295 €
Acrobatie			18h30-20h45				295 €
Trapèze mini volant			18h30-20h45				295 €
Jonglerie			18h30-20h45				295 €

Scènes

En piste	18h30-19h55						45 € + 1 cours
Échasses et déambulation			17h30-18h55				246 €

Tarif annuel + licence FFEC à 22,40 €

**2 LIEUX
DE PRATIQUE**



La Cité du Cirque

6 boulevard Winston Churchill, Le Mans



Les Saulnières

239 avenue Rhin-et-Danube, Le Mans