

# Pratiquer le cirque en amateur au Plongeur

Quels que soient son âge, son corps, ses savoir-faire, le cirque offre à celle ou à celui qui l'expérimente le plaisir du dépassement de soi dans un autre rapport à l'espace, à la gravité, à l'équilibre et à l'agilité.

**De 3 à 103 ans, faites l'expérience de la pratique du cirque au Plongeur – Cité du Cirque!**

Nous dispensons des cours hebdomadaires pour près de 550 pratiquantes et pratiquants, encadrés par une équipe d'intervenantes et d'intervenants cirque qualifiés. Le Plongeur – Cité du Cirque est adhérent à la Fédération française des écoles de cirque depuis 2008 et est agréé Pratique amateur. Les quatre grandes disciplines des arts du cirque sont enseignées : l'acrobatie, les aériens, la jonglerie et l'équilibre sur objet.

## Un parcours pédagogique progressif

Un parcours pédagogique progressif guide chaque élève du loisir à la spécialité, du pluridisciplinaire vers l'approfondissement d'une technique de cirque. Ce cursus d'apprentissage s'adapte à chacune et à chacun selon ses envies, son âge, son niveau.

## Une pratique artistique

Le cirque est un art qui s'enseigne dans le respect du corps et de la personne. La pratique amateur allie l'apprentissage technique à l'expression artistique, le plaisir d'apprendre à la persévérance. Elle permet à l'élève de s'épanouir à travers la pratique d'une discipline et de se présenter devant un public.

Plusieurs temps de rencontres et de présentations publiques rythment l'année. En décembre, les familles sont invitées dans les cours à découvrir le travail quotidien et une étape de création. La fin d'année en juin marque le temps de la monstration à l'occasion du festival Le Mans fait son Cirque (pour les cours avancés et spécialisés) ou au sein des cours hebdomadaires (devant un public familial pour les cours loisir).

## UN COURS POUR CHAQUE ENVIE

Vous avez envie de :

**Découvrir et pratiquer de manière ludique**  
→ Cours Loisir

**Développer vos acquis et explorer une première démarche de création**  
→ Cours Loisir avancé

**Intensifier votre pratique**  
→ Cours Spécialisation niveau 1

**Approfondir une technique et développer un propos artistique**  
→ Cours Spécialisation niveau 2

**Rechercher, créer et oser rencontrer le public**  
→ Option cours En piste

# Cours hebdomadaires 2023-2024

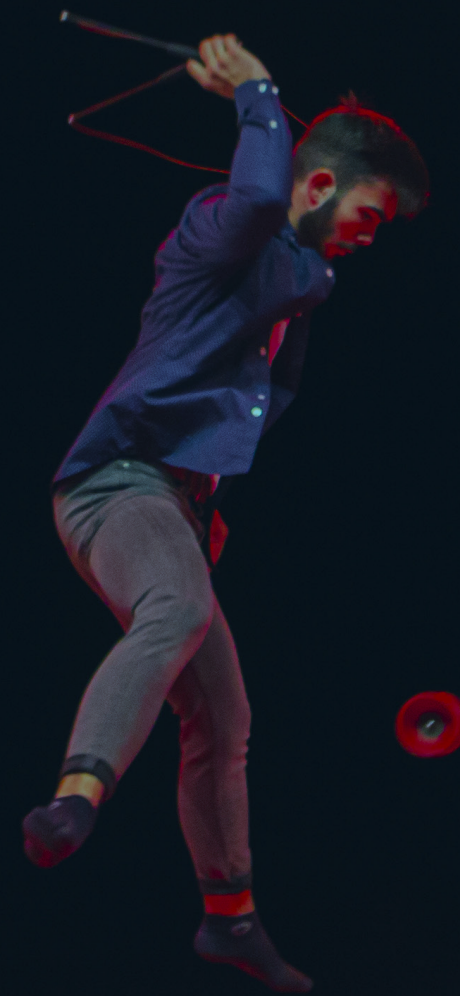
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
<b>LOISIR</b>							
<b>Parents-enfants</b> 3-5 ans		17h30-18h25	10h30-11h25 17h30-18h25*			9h30-10h25 10h30-11h25 11h30-12h25*	198 €
<b>5-7 ans</b>	17h30-18h25	17h30-18h25	9h30-10h25* 9h30-10h25** 10h30-11h25 11h30-11h25	17h30-18h25		9h30-10h25* 10h30-11h25 11h30-12h25	160 €
<b>8-10 ans</b>			9h30-10h55* 10h45-12h10** 13h45-15h10			9h30-10h55	214 €
<b>11-16 ans</b>		18h30-19h55					214 €
<b>Adultes</b>	19h30-21h25			19h-20h55			261 €
<b>Grands adultes</b>					15h-15h55		160 €
<b>LOISIR AVANCÉ</b>							
<b>8-10 ans</b>	17h30-18h55	17h30-18h55	11h-12h25 13h45-15h10			11h-12h25	214 €
<b>11-16 ans</b>			13h45-15h10				246 €
<b>SPÉCIALISATION NIVEAU 1</b>							
<b>Acrobatie aérienne</b>			15h30-17h25	18h30-20h25			246 €
<b>Disciplines acrobatiques</b>			15h30-17h25				246 €
<b>Équilibre sur objet et jonglerie</b>			15h30-17h25				246 €
<b>SPÉCIALISATION NIVEAU 2</b>							
<b>Aériens</b>		18h30-20h45					295 €
<b>Échasses et déambulation</b>			17h30-18h55				246 €
<b>Acrobatie et portés</b>			18h30-20h45				295 €
<b>Trapèze mini volant</b>			18h30-20h45				295 €
<b>Jonglerie</b>			18h30-20h45				295 €
<b>OPTION (cours accessible uniquement en spécialisation 1 et 2)</b>							
<b>En piste</b>	18h30-19h55						45 € + 1 cours spé 1 ou 2

\* Séances conseillées pour débiter / \*\* Séances aux Saulnières

**Contact Le Plongeur :** 02 43 47 45 54 / [bonjour@leplongeur-cirque.fr](mailto:bonjour@leplongeur-cirque.fr) / [leplongeur-cirque.fr](http://leplongeur-cirque.fr)  
Le Plongeur – Cité du Cirque est un établissement public à caractère industriel et commercial (EPIC) en voie de labellisation Pôle national Cirque. Il reçoit le soutien de la Ville du Mans, du Conseil départemental de la Sarthe, du Conseil régional des Pays de la Loire, de l'État – Direction régionale des Affaires culturelles des Pays de la Loire. Siret 505 190 645 00018 / APE 9001 Z / Licences 1/ L-R-23-980, L-R-23-981; 2/ L-R-23-948; 3/ L-R-23-956

— Pratiquer le cirque

# COURS hebdo- madaires 2023 – 2024



Design graphique : Général Design / Impression : Compo 72  
Ne pas jeter sur la voie publique

**LE PLONGEUR**  
CITÉ DU CIRQUE  
Pôle Cirque Le Mans  
Sarthe Pays de la Loire

## LES COURS

## Loisir

**Les cours de Loisir offrent une pratique accessible à tout âge, que l'on soit débutant ou initié. Les cours sont pluridisciplinaires pour se familiariser avec les arts du cirque, développer sa curiosité et sa sensibilité.**

### Parents-enfants

Enfant de 3 à 5 ans et un parent

Pratique en binôme pour développer la confiance et la complicité entre l'enfant et le parent, par des rituels, des jeux qui éveillent l’imaginaire, des ateliers de découverte des disciplines et des portés acrobatiques.

### 5-7 ans

### 8-10 ans

### 11-16 ans

Découverte ludique des différentes disciplines pour explorer et développer les capacités motrices, l’imaginaire, la confiance en soi et en l’autre, dans un travail collectif et individuel.

Dans une démarche d'inclusion des personnes en situation de handicap, Le Plongeoir aménage des conditions particulières d'accueil pour les plus jeunes dans un cours 5-7 ans (le jeudi à 17h30). Nous contacter pour une inscription.

### Adultes

À partir de 17 ans

Découverte et approfondissement dans toutes les disciplines. Travail d’échauffement, de préparation physique et acrobatique.

### Grands adultes

À partir de 55 ans

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

## Loisir avancé

**Après une ou plusieurs années de pratique en Loisir, l’élève peut choisir d’aller plus loin et de développer ses acquis et sa créativité. Les cours de Loisir avancé sont pluridisciplinaires et s’inscrivent dans une dynamique collective de participation au spectacle de fin d’année.**

### 8-10 ans

### 11-16 ans

Acquisition des fondamentaux techniques et ouverture à la dimension artistique dans toutes les disciplines. Préparation physique et acrobatique adaptée. Premières bases scéniques et début de spécialisation lors de la création dirigée en fin d’année.

## Spécialisation niveau 1

**Après plusieurs années de pratique, l’élève se spécialise et développe ses acquis techniques dans deux disciplines complémentaires avec un tronc commun. Les cours ont pour but l’autonomie de travail, l’expérience de la scène et la présentation d’un spectacle collectif.**

 Tronc commun : préparation physique et acrobatique au sol ; dimension artistique avec improvisation scénique, jeu d’acteur, travail chorégraphique, recherche avec ou sans agrès.

L’admission en cours de Spécialisation se fait après avis de l’équipe pédagogique.

### Disciplines acrobatiques

De 9 à 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

De 11 à 16 ans

Trapèze, tissu, cerceau et corde lisse avec approfondissement des bases acrobatiques au sol.

### Équilibre sur objet et jonglerie

De 11 à 16 ans

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

## Spécialisation niveau 2

**L’élève se spécialise dans une discipline et entre dans une démarche artistique individuelle ou collective. Les cours permettent d’approfondir et de personnaliser sa technique en la mettant au service d’un propos artistique.**

 Tronc commun : préparation physique et acrobatique renforcée; dominante artistique avec improvisation scénique, recherche d’une identité artistique, création de numéros individuels et/ou collectifs.

L’admission en cours de Spécialisation se fait après avis de l’équipe pédagogique.

### Dériens

À partir de 16 ans

Trapèze, tissu, cerceau et corde lisse. Préparation physique et acrobatique, apprentissage de figures.

### Acrobatie et portés

À partir de 12 ans

Approfondissement des figures acrobatiques en dynamiques au sol et sur trampoline. Travail des portés acrobatiques.

### 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).

### Trapèze mini volant

À partir de 16 ans

Acrobaties aériennes avec passage au porteur au cadre. Travail statique ou dynamique au cadre.

### 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.

### Les options en spécialisation

Dans les cours de niveau Spécialisation 1 et 2, l’élève a la possibilité d’aller plus loin dans sa pratique grâce à des options complémentaires choisies dès l’inscription. Début des options après les vacances d’automne.

#### L’entraînement complémentaire

Pratiquer et parfaire les apprentissages sur un temps supervisé le vendredi soir de 16h30 à 18h15.

#### L’école du spectateur

Assister à trois spectacles dans l’année au Plongeoir – Cité du Cirque et chez des partenaires culturels pour explorer le panorama du cirque actuel.

#### Les stages week-end

Approfondir une technique de cirque avec une ou un spécialiste. Stage de 8 heures sur un week-end à tarif préférentiel.

#### Le cours En Piste

Un cours supplémentaire pour les mordus de la piste (déjà inscrits dans un cours de Spécialisation 1 ou 2) qui souhaitent expérimenter le processus de création. Il s’agira de s’approprier une technique de cirque, d’explorer son identité artistique et d’expérimenter le processus de création, créer un spectacle collectif et des numéros individuels.

Début du cours le 6 novembre 2023. Inscription requise dans un cours de Spécialisation et admission sur avis de l’équipe pédagogique. Des temps de répétition et de spectacle sont à prévoir hors créneau.

### Les lieux de pratique

#### La Cité du Cirque

6 boulevard Winston Churchill, Le Mans

#### Les Saulnières

239 avenue Rhin-et-Danube, Le Mans

#### S’inscrire en cours

L’inscription s’effectue sur place à La Cité du Cirque par dépôt de dossier ou par correspondance. Le dossier d’inscription est disponible sur demande ou téléchargeable depuis leplongeoir-cirque.fr

#### Réinscriptions échelonnées des élèves inscrits en 2022-2023

Du 30 mai au 30 juin 2023 selon le cours

#### Nouvelles inscriptions tout public

À partir du 5 juillet 2023 (14h) et jusqu’en septembre

À noter: fermetures estivales du Plongeoir les 7 et 14 juillet et du 31 juillet au 29 août inclus.

#### Rentrée des cours

À partir du 18 septembre 2023

 La 1<sup>re</sup> séance de l’année est une séance d’essai. L’inscription est confirmée pour l’année dès la 2<sup>e</sup>. Les cours se déroulent de mi-septembre à début juin, hors vacances scolaires et jours fériés.

## Tarifs

Les modalités tarifaires et les modes de règlement sont consultables dans le dossier d’inscription.

Le coût annuel comprend le tarif du cours et la licence annuelle fédérale obligatoire à 22,70 € (assurance individuelle incluse).

## Se renseigner

02 43 47 45 54

inscriptions@leplongeoir-cirque.fr

leplongeoir-cirque.fr

f
 t
 o
 in
 ▶