

PROGRAMME PEDAGOGIQUE

« Master Class Bascule Coréenne »

Organisme de formation

Centre National des arts du cirque

Tél : 03 26 21 12 43

Adresse : 1 rue du cirque 51000 Châlons-en-Champagne

Mail : formations@cnac.fr

N° d'enregistrement en préfecture : 21510115151

N° Siret : 341 372 522 00019

• Label Qualité : QUALIOP (valable jusqu'au 01/12/2024)

Interlocuteur à disposition des stagiaires : MILLERO Mikael – 03.26.21.80.48 – formations@cnac.fr

Type de formation

En présentiel

Certification : NON

Date d'inscription : avant le 10/10/2024

Réponse à candidature : avant le 14/10/2024

Objectifs pédagogiques

- Acquérir des bases techniques et artistiques solides en planche coréenne
- Explorer les liens entre la planche coréenne et la recherche
- Augmenter le niveau de performance en planche coréenne
- Développer du contenu artistique sur et autour de la planche coréenne
- Acquérir les outils/notions d'écriture et d'interprétation, explorer et perfectionner les bases, acquérir la confiance pour parfaire son propre langage et développement et ultimement atteindre l'autonomie

Public concerné, effectifs

Artistes de cirques, gymnastes, trampolinistes ayant une très bonne condition physique

Cette formation n'est pas accessible aux personnes en situation de handicap.

Effectif minimum : 6

Effectif maximum : 12

Prérequis

Avoir des notions de base en planche coréenne et/ou très bon niveau acrobatique.

Dates, durée et lieu de la formation

Du 12 au 15 novembre 2024

Durée hebdomadaire : 4 jours, 30 heures

Horaires : Du lundi au jeudi de 9h00 à 12h30 et de 14h à 18h00

CNAC – 1 rue du cirque – 51000 Châlons-en-champagne

Tarif de la formation

Coût du stage par participant : **660 €**

Coût journalier : 165 €

Coût horaire : 22 €

Assujetti à la TVA : Oui Non

Contenu de la formation

Chaque journée de formation comprend plusieurs phases :

- Technique de trampoline (45 min)
- Technique Acrobatique sur planche coréenne (2 X 90 min)
- Travail d'écriture et de recherche artistique sur et autour de l'agrès (2 X 90 min)
- Période de récupération active et d'étirements (45 min)

Moyens et méthodes pédagogiques et techniques

Méthode pédagogique :

Observation, description, répétition, analyse et discussion

Exercices pratiques encadrés et improvisés

Atelier de recherche autour de la planche coréenne

Support fournis aux stagiaires : Bibliographie.



Moyens techniques à la disposition des stagiaires

Salle équipée pour l'acrobatie et la voltige (avec Bascules, fosses, trampoline, tapis...). centre de ressources du Cnac.

Modalités d'évaluation

Les stagiaires seront évalués par bilan collectif et personnel en fin de formation.

Profil des formateurs-trices pressentis (es)

 <p>André SAINT-JEAN</p>	<p>Tour à tour artiste, entraîneur, professeur, concepteur acrobatique, collaborateur à la mise en piste, André St-Jean est l'un des grands spécialistes de la bascule à ce jour. Passé maître dans la transmission de ce qu'implique le métier de planchiste, il est également spécialiste de plusieurs autres disciplines : trampoline, trampo-mur, barre russe, banquine, colonnes, roue allemande et roue Cyr.</p> <p>Avec plus de 45 ans de métier dans le milieu de l'acrobatie et du cirque, ce sportif de haut niveau nourrit son goût du risque et de la performance en commençant sa formation et sa carrière par le parcours urbain, le trampoline de compétition et les arts de la rue qui le mèneront aux portes du Cirque du Soleil. Plus de 10 ans de performances sous la grande tente bleue et jaune.</p>
 <p>Nico LARGARDE</p>	<p>Actrice, danseuse, metteur en piste, chorégraphe, conseillère à la dramaturgie, en interprétation et en mouvement.</p> <p>Nico a étudié à l'Actor studio avec John Strasberg et chez Jacques Lecoq, superbe interprète, c'est au cinéma et au théâtre qu'on découvre d'abord Nico avec les Monsieur Lazar, Ressac, Diego Star, Traffik Femme, Souffleur de verre, pour ne nommer que ceux-là.</p> <p>Et c'est en tant que coach et metteur en piste qu'on la redécouvre aujourd'hui.</p> <p>Forte de plus de 40 ans d'expérience dans le milieu des arts, Nico développe une méthode multidisciplinaire où les circassiens sont amenés à s'investir entièrement, de façon créative et productive, à chaque étape d'un projet. Sa méthode de travail à la fois rigoureuse et inclusive cherche à créer des images visuelles fortes, une utilisation de l'espace précise et variée, où se déploient sens du rythme, haute performance et sensibilité poétique.</p>