

PROGRAMME PEDAGOGIQUE

« Master Class Main à Main »

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 15/02/2024

Réponse à candidature : avant le 19/02/2024

Objectifs pédagogiques

- Maîtriser les techniques de base et de préparation pour les techniques avancées du main à main.
- Développer une compréhension approfondie des positions fondamentales et des mouvements de base, ainsi que des routines d'entraînement efficaces pour renforcer la musculature, améliorer la flexibilité, l'endurance et la coordination nécessaires pour des performances exigeantes.
- Distinguer les éléments statiques et dynamiques, tout comme les techniques de communication verbale et non-verbale pour assurer une coordination parfaite avec mon partenaire.
- M'initier aux techniques de prévention des blessures et aux protocoles de sécurité, incluant des exercices de chute contrôlée.
- Développer la créativité dans la conception de nouvelles figures acrobatiques.
- Acquérir des compétences équilibrées en technique, sécurité, créativité et travail d'équipe dans la discipline du main à main.

Public concerné, effectifs

Artiste de cirque, acrobates ayant une bonne condition physique.

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

Effectif minimum : 6

Effectif maximum : 12

Prérequis

Avoir une bonne condition physique, connaître les bases en acrobatie et/ou danse.

Dates, durée et lieu de la formation

Du 14 au 18 avril 2025

Durée hebdomadaire : 5 jours, 30 heures

Horaires : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h00

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

Tarif de la formation

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

Coût journalier : 132 €

Coût horaire : 22 €

Assujetti à la TVA : Oui Non

Contenu de la formation

Partie 1 : Introduction et Techniques de Base

Introduction et Accueil :

- Présentation des instructeurs et des participants, notamment supervisée par avec Ann-Katrin Jornot
- Explication des objectifs de la master class
- Introduction à la discipline du main à main et son importance

Techniques de Base :

- Positions Fondamentales : Explication, démonstration et pratique des positions de base pour porteurs et voltigeurs
- Mouvements de Base : Apprentissage et exercices pratiques des mouvements essentiels du main à main

Partie 2 : Préparation Physique et Travail Statique

Préparation Physique :

- Renforcement Musculaire : Exercices de musculation spécifiques pour porteurs et voltigeurs
- Flexibilité et Endurance : Importance de la flexibilité, routines d'entraînement pour améliorer l'endurance et la coordination

Travail Statique :

- Techniques de Stabilité : Exercices pour maintenir des positions stables
- Pratique des Éléments Statiques : Séances pratiques pour renforcer la stabilité et la force

Partie 3 : Travail Dynamique et Communication en Binôme

Travail Dynamique :

- Techniques Dynamiques : Apprentissage des mouvements fluides et dynamiques
- Transitions : Pratique des transitions entre les mouvements dynamiques

Communication en Binôme :

- Techniques de Communication : Développement de la communication verbale et non-verbale
- Exercices de Confiance : Séances de travail en binôme pour renforcer la synchronisation et la connexion

Partie 4 : Sécurité et Prévention des Blessures

Techniques de Sécurité :

- Protocoles de Prévention : Apprentissage des techniques pour prévenir les blessures
- Chutes Contrôlées : Techniques de récupération et exercices de chute sécurisée

Pratique Sécurisée :

- Intégration de la Sécurité : Exercices pratiques pour assurer la sécurité dans toutes les figures acrobatiques

Partie 5 : Recherche et Création de Nouvelles Figures

Recherche de Matière Physique :

- Exploration des Matériaux : Étude et expérimentation de différents équipements, surfaces, et costumes
- Impact sur la Performance : Évaluation des effets des matériaux sur l'exécution des figures

Création de Nouvelles Figures :

- Brainstorming et Innovation : Techniques de brainstorming pour la création de figures originales
- Test et Perfectionnement : Travail en binôme pour tester, ajuster et perfectionner les nouvelles figures
- Sécurité et Efficacité : Intégration des principes de sécurité dans les nouvelles créations

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 l'acrobatie et des portées

Support fournis aux stagiaires : Bibliographie.

Moyens techniques à la disposition des stagiaires

Salle équipée pour l'acrobatie (avec agrès, longues, 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)



Ann-Katrin JORNOT



Tuk FREDRIKSEN