

## Descriptif et Tenue des stages de SPECIALITES

Le cirque est une discipline artistique qui mobilise le corps et l'esprit, la technique et l'humour. L'apprentissage se fait de manière ludique. Il fait appel à la maîtrise du corps, la découverte de ses potentialités, la créativité et la spontanéité, le sens des responsabilités.

Chacun apprend pour lui et avec les autres. Chacun apprend le dépassement de soi, la persévérance et la valorisation de son travail.

Le cirque rentre en jeu pour favoriser l'entraide, le partage, la solidarité, le respect de soi et des autres. Des liens se créent et améliorent les relations humaines.

La progression des exercices doit tenir compte des capacités de chacun. On accompagne l'enfant, on l'aide à grandir pour qu'il n'ait plus besoin de nous.

Ces disciplines encouragent à se dépasser et à prendre des risques. Oser, accepter les tentatives ratées et persévérer jusqu'à la réussite. La récompense est au bout du chemin.

### **STAGE SPECIALITE : HAMAC AERIEN à partir de 7 ans** **(SUR 3 JOURS : DE 2H/JOUR)**

Ce stage, à partir de 7 ans, est idéal pour canaliser leur énergie. Entre acrobaties et enchaînements chorégraphiques entre terre et air. Apprentissage de la coordination et développement de la confiance en soi ainsi que son sens artistique en pleine sécurité.

#### **TENUE EXIGEE**

Les élèves doivent se présenter aux activités en tenue sportive

- Un legging long sous le genou (de préférence en coton), **Short interdit**
- Cheveux attachés avec un élastique - **pince à cheveux, barrette interdite**
- Une bouteille d'eau **nominative**
- 1 paire de chaussettes
- Un tee-shirt avec des manches  $\frac{3}{4}$ , **débardeur interdit pour cause d'hygiène**



Tout élève n'ayant pas une tenue adaptée ne pourra pas participer aux activités.

#### **TOUS LES BIJOUX SONT A RETIRER AVANT LA SEANCE**

Et pour finir, pour la sécurité des participants, il est demandé d'avoir une longueur d'ongles (ou de faux ongles) extrêmement raisonnables, cela pour éviter toutes blessures.

## **STAGE SPECIALITE : AERIEN à partir de 8 ans** **(SUR 3 JOURS : DE 2H/JOUR)**

Les aériens favorisent l'allongement de la ligne, la musculation des bras, des épaules, des fessiers, des muscles pectoraux ainsi que des abdominaux. Les séances sont assez fatigantes. Pour un enfant, apprendre à monter et à descendre de façon traditionnelle nécessite de la souplesse et de la force. Se mettre debout demande de prendre sur soi à cause de l'appréhension de la hauteur et du vide en dessous de soi.

### **TENUE**

#### **Pour les trapèzes et cerceau**

La tenue pour cette activité est très importante :

- Bouteille d'eau nominative, cheveux attachés, tenue adaptée.
- Collant, ou legging de type coton, longueur en dessous du genou, (**éviter le lycra**)
- Guêtre ou grande chaussette
- Justaucorps (favoriser le coton aussi)

Pour la sécurité des participants, il est demandé d'avoir une longueur d'ongles (ou de faux ongles) extrêmement raisonnables, cela pour éviter toutes blessures.

#### **Pour les tissus**

- Collant type coton, (**éviter le lycra**)
- Un vieux pull/ou un cache-cœur de danse
- Justaucorps avec épaulettes (favoriser le coton)