

ÉCOLE DE CIRQUE DE LYON

FORMATION PRÉPARATOIRE
aux écoles supérieures en arts
du cirque

D O S S I E R P É D A G O G I Q U E





Le cirque est un art, qui s'enseigne dans le respect de la personne



**P R É S E N T A T I O N S D E
L ' É C O L E**

L'ÉCOLE DE CIRQUE DE LYON

L'École de Cirque de Lyon est un lieu de pratique, de formation et de soutien à la jeune création. Elle s'est développée avec deux objectifs :

- La découverte des arts du cirque par la pratique
- La formation de jeunes artistes circassien.ne.s

Depuis 2010, L'École de Cirque de Lyon est inscrite dans le dispositif Scène Découvertes (un dispositif spécifique sur le territoire de la Ville de Lyon qui regroupe des structures de plusieurs disciplines artistiques avec l'objectif de soutenir l'émergence).

Dans ce cadre, l'ECL accompagne et programme chaque année des compagnies émergentes.

L'École de Cirque de Lyon est agréée centre de formation par la Fédération Française des Écoles de Cirque (FFEC), qui reconnaît ainsi la qualité de son travail de formation, dans le respect de la sécurité, de la santé et de l'épanouissement de l'individu.

L'École est également membre de la Fédération Européenne Des Écoles de Cirque (FEDEC).

Les missions de l'ECL sont structurées en six secteurs :

- **Pratiques amateurs**

Ateliers et stages à destination des enfants, adolescent.e.s et adultes

- **Médiation et éducation artistique**

Parcours d'enseignement et d'éducation artistique (« Ateliers nomades »)

- **Formation Préparatoire aux écoles supérieures en arts du cirque**

Formation préparatoire aux arts du cirque depuis 1999

- **Diffusion de spectacles**

Dans le cadre du dispositif « Scène Découvertes » (Ville de Lyon, DRAC et Région Auvergne Rhône-Alpes).

- **Appui pédagogique**

Lieu ressource départemental pour la transmission des arts du cirque

- **Manifestations culturelles**

Évènements et spectacles autour des arts du cirque

-



Ces différentes activités répondent au projet éducatif global de L'École de Cirque de Lyon : pour un cirque fédérateur, citoyen et créatif.

PROJET PÉDAGOGIQUE

Le cirque est un art, il s'enseigne dans le respect de la personne.

Un cirque fédérateur

Espace de convivialité, le cirque est un vecteur de lien social et d'ouverture culturelle. C'est dans cet esprit que l'École de Cirque de Lyon favorise les rencontres entre amateurs et professionnels, entre les œuvres et les publics, entre l'école et son quartier...

Lieu de rencontres et d'échanges, l'École de Cirque de Lyon est ouvert à tou.te.s et se veut un lieu de croisement des publics comme des différentes composantes esthétiques qui façonnent le paysage circassien aujourd'hui.

Un cirque citoyen

Projet collectif, le cirque valorise les singularités de chacun.e.

C'est par la possibilité offerte à chacun de trouver à son rythme une expression artistique personnelle que se construisent les parcours d'enseignement de l'école.

L'École de Cirque souhaite mettre les valeurs véhiculées par le cirque au service d'un projet citoyen: respect des différentes sensibilités, liberté de choix, apprentissage de l'autonomie...

Un cirque de création

L'École de Cirque de Lyon propose une démarche d'éducation artistique au plus proche de ce qui fonde les arts du cirque. Le rapport à l'enfance, aux jeux, à l'univers onirique, qui sont généralement associés au cirque nous semblent des éléments déterminants de son champ artistique tout comme des processus d'apprentissage.

De même, la notion de risque, qu'il soit physique ou artistique, est un élément constitutif des arts du cirque qui se doit d'être expérimenté, accompagné et maîtrisé.

Ces éléments doivent pouvoir être déclinés aussi bien dans les modalités d'enseignement, que dans la possibilité de se mettre en jeu physiquement ou dans le rapport aux œuvres.

L'École de Cirque de Lyon s'engage ainsi dans un projet d'éducation artistique globale qui prend en compte la spécificité de la création circassienne dès les premiers apprentissages et tout au long de ceux-ci.



MOYENS MATÉRIELS

La MJC Ménival met à disposition des locaux et du matériel technique.

En fonction des projets et des disponibilités de la structure d'accueil, les élèves sont amené.e.s à se déplacer dans des lieux extérieurs.

Des locaux

Une salle d'entraînement et de spectacle équipée (Hexagone)

Une salle de musculation

Un dojo et une salle de danse

Des salles de réunion et une salle multimédia

Un foyer équipé d'une cuisine, dédié aux élèves

Des partenaires extérieurs

Plateau 4, Les Subs (Lyon 1er)

Terrains de sport du quartier et gymnase Diderot (Lyon 5e)

Convention Gymnique de Lyon (Lyon 8ième)

Le Club de trampoline de Sathonay Camp

La Cascade, Pôle national des arts du cirque

Du matériel technique adapté

Aériens (trapèzes fixes, cerceaux, cordes, tissus, sangles, mâts chinois)

Manipulation d'objets (boîtes, balles, massues, diabolos et éducatifs)

Équilibres (boules, monocycles, fils, rouleaux, vélos acrobatiques, cannes...)

Acrobaties (piste d'acrobatie, trampoline, table ...)

Équipement de préparation physique (appareils de musculation, tensiomètre, espaliers, médecine ball, cardiofréquence mètre).

Maquillage, costumes, outillage, appareil photo, caméscope...

Son matériel technique lié à la pratique du cirque

Sécurité des pratiquant.e.s (tapis de chute et de réception, longues, blocs...)

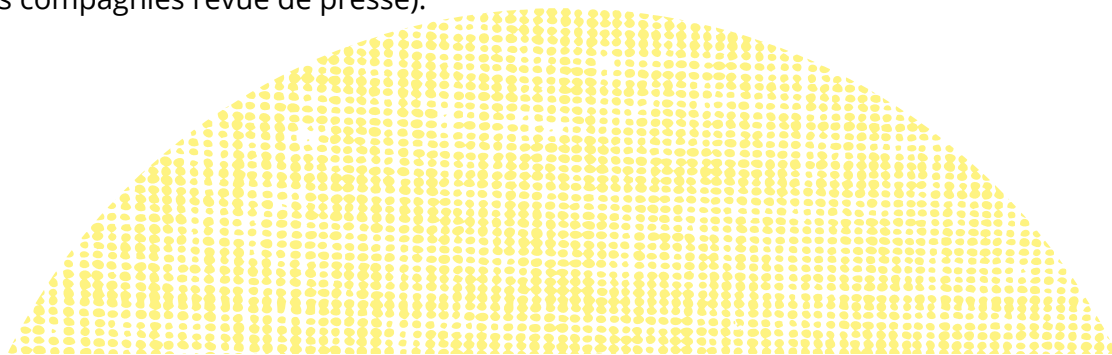
Régie son et lumière (pupitre, gradateurs, découpes...)

En début d'année, un salarié de l'équipe technique de l'ECL a pour rôle de former et d'informer les élèves sur le fonctionnement interne de la structure concernant l'utilisation du matériel et la sécurité qui en dépend. Ces éléments sont reportés dans une charte et les consignes de sécurité sont affichées. Les accroches au sol et pour les aériens sont utilisées uniquement par les formateur.rice.s habilité.e.s au travail en hauteur, avec du matériel approprié (échafaudage, baudriers...).

Des ressources pédagogiques

Équipement multimédia

Mise à disposition d'un centre de documentation (ouvrages artistiques et techniques, DVD, CD, contacts compagnies revue de presse).



PARTENAIRES

L'École de Cirque de Lyon est au croisement du champ socioculturel et du champ artistique. Pleinement impliquée dans la vie sociale et culturelle locale, elle est devenue au fil des années un acteur incontournable des arts du cirque à Lyon.

LA Métropole de Lyon est très dynamique culturellement: de nombreux théâtres, salles de spectacles, musées proposent une offre culturelle riche et variée. Les partenariats de l'École permettent aux élèves de bénéficier d'actions de médiation et de voir de nombreux spectacles : Les Subs, La Maison de la Danse, Le Théâtre des Célestins, Le Polaris à Corbas, Le Théâtre du Vellein à Villefontaine, le TNP à Villeurbanne, le Festival Les Utopistes.

Acteur incontournable du développement des arts du cirque en Région, l'École de Cirque de Lyon travaille en étroite collaboration avec de nombreux partenaires artistiques et culturels:

- La Cie MPTA / Le Festival Les Utopistes
- Les Subs
- La Cascade
- La Biennale Internationale de la Danse
- Le Conservatoire à Rayonnement Régional de Lyon
- La Biennale du Cirque (à Villefontaine)

L'équipe de L'École de Cirque de Lyon accorde une grande importance aux échanges professionnels: entre les artistes, les amateurs, et les élèves de la formation. La formation est organisée dans un souci d'ouverture artistique, culturelle, sociale et professionnelle.

La formation est soutenue par la DRAC Auvergne Rhône-Alpes et la Région Auvergne-Rhône-Alpes



PRÉSENTATION DE LA CLASSE PRÉPARATOIRE



AUDITIONS D'ENTRÉE

La formation est ouverte à toutes et à tous, français ou étrangers, à partir de 18 ans et jusqu'à 21 ans.

Elle ne nécessite pas l'obtention du Baccalauréat. Les élèves ont le statut d'étudiant.e.s, et peuvent donc avoir des bourses d'études.

Les auditions se déroulent en deux étapes :

Étape 1 / Sélection sur dossier.

Étape 2/ 1er tour : Une journée de sélection.

Le matin, des ateliers collectifs sont proposés : un atelier de danse, d'acrobatie / équilibre sur les mains, de préparation physique.

L'après-midi est axée sur un atelier collectif de mise en jeu, la présentation d'un numéro (3 minutes) et les entretiens individuels.

Lors de l'atelier de mise en jeu, l'équipe évalue la capacité à jouer, à se mettre dans une consigne, à s'engager sur le plateau.

La présentation des numéros permet d'évaluer la présence, le respect de la contrainte des trois minutes. C'est observer les notions de prise de l'espace, de la rythmique dans l'écriture. Suite à la présentation du numéro, nous vous proposerons un temps pour montrer des éléments techniques que vous n'aurez pas forcément présenté dans les 3 minutes.

L'entretien individuel est déterminant, puisque c'est à cet endroit que l'équipe peut questionner la motivation des candidat.e.s, présenter leur parcours et leur désir de se former dans les écoles supérieures en arts du cirque. Nos critères s'attachent autant aux compétences techniques qu'à la personnalité artistique ainsi qu'au potentiel physique.

Étape 3 / 2ième tour : Un stage de deux jours.

Sur ces deux jours d'auditions, des ateliers de préparation physiques et de recherche seront proposés. Ceci permettra à l'équipe pédagogique d'observer la capacité à travailler en groupe, à comprendre et répondre aux consignes et à pouvoir répondre aux commandes.

C'est à l'issue de ce stage que l'équipe pédagogique délibérera pour constituer une promotion de 12 élèves. L'enjeu pour l'équipe est de créer un groupe, avec une attention sur la parité et sur la création d'un collectif de travail.

Spécialités que nous ne pouvons accueillir au sein de la formation : trapèze ballant, roue allemande, roue cyr, vélo acrobatique, fil souple.



ORGANISATION PÉDAGOGIQUE

La formation préparatoire se déroule sur deux ans avec pour objectif de préparer les élèves aux concours des écoles supérieures en arts du cirque nationales et internationales. Elle leur permet de clarifier leurs choix et leurs engagements dans la voie circassienne.

Démarche pédagogique

La formation est pleinement inscrite dans le projet éducatif de l'École de Cirque de Lyon à travers son projet pédagogique et l'équipe qui le met en pratique:

- Un cirque fédérateur qui favorise les rencontres, et qui trouve un équilibre entre rigueur de travail et convivialité.
- Un cirque citoyen qui permet à chacun de trouver sa place dans la vie sociale, culturelle et professionnelle.
- Un cirque de création qui encourage l'expérimentation, qui permet de faire émerger sa personnalité artistique propre.

Objectifs pédagogiques

- Développer ses capacités physiques et les techniques circassiennes
- Développer ses capacités créatives, mettre son corps au service du jeu
- Connaitre son corps, apprendre à gérer son potentiel sur la durée
- Connaitre l'environnement artistique et culturel
- Savoir s'exprimer, se remettre en question, apporter un regard critique
- Clarifier son projet professionnel, mettre en pratique ses acquis

Public

La formation préparatoire aux arts du cirque est destinée aux jeunes de 18 à 21 ans faisant des arts du cirque leur projet professionnel. Chaque promotion compte douze places.

Organisation générale

La formation a une durée totale de 2660h répartie sur deux années, entre septembre et juin autour de cinq modules. La durée moyenne hebdomadaire est de 35 heures sur 38 semaines. Les cours sont encadrés par une équipe de professionnels, artistes et pédagogues, complétés par des intervenants extérieurs.

ÉQUIPE PEDAGOGIQUE

Coordination générale / Responsable pédagogique

Nadège Cunin

Référents artistiques

Johan Lescop et Isabelle Leroy

Préparation corporelle : acrobatie et préparation physique

Référent : Thomas Sénécailles

Accompagné de Rémy Bénard et d'intervenants.e.s ponctuels proposant différentes approches acrobatiques (mouvement, trampoline, portés acrobatiques, mât, acrobaties au sol)

Danse classique

Karline Marion intervient aux côtés de Ruth Miro et Francesca Mattavelli

Danse et mouvement

Isabelle Leroy et Émile Birraux interviennent sous forme d'ateliers hebdomadaires et de modules de recherches et d'improvisation

Corps en jeu et accompagnement à la création

Référent : Johan Lescop

Accompagné par le travail clownesque de Christophe Guétat et du travail théâtral de Colin Rey

Équilibre statique

Pascal Nolin

Connaissances et monde professionnel

Nadège Cunin / Adeline Rouvière / Lilia Jatlaoui

Anatomie fonctionnelle et pratique

Camille Renaud

Pilates

Myriam Praeger

Spécialisations

Acrobatie / Référent : Rémy Bénard

Aériens / Référente : Julieta Salz
accompagnée de Claire Nouteau, Elisa Bitschnau, Marilou Courtois

Équilibre / Référent : Henri Bruère-Dawson,

Fil / Référente : Fanny Vrinat
accompagnée de Florent Blondeau

Jonglage / Référent : Olivier Burlaud,
accompagné de Henri Bruère-Dawson et d'autres artistes intervenants.

Monocycle / Référent : Ronan Duée
accompagné de Lucie Carbonne

Portés acrobatiques / Référent: Vincent Bonnefoi
accompagné de Gwénaëlle Traonouez, Dorian Lechaux

MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

La formation doit permettre aux étudiant.e.s d'approfondir les bases techniques inhérentes aux arts du cirque, de développer sa propre technique de cirque, de connaître son corps, d'apprendre à gérer son potentiel sur la durée, de faire émerger sa personnalité artistique et de s'ouvrir sur le monde artistique et sur la réalité professionnelle.

Nos méthodes pédagogiques sont plurielles pour favoriser la découverte d'un milieu artistique très spécifique, en plein développement et en mutation, et permettre de se préparer au mieux à un milieu professionnel exigeant. Ces méthodes font alterner le travail en groupe et le suivi individuel, le travail technique et la recherche artistique, l'immersion dans le milieu professionnel et les représentations scéniques ainsi que les ateliers. La formation est basée sur le travail du corps.

Nous favorisons constamment les rencontres avec des professionnel.le.s du spectacle vivant et de différents types d'esthétiques artistiques.

Par un suivi individualisé et rigoureux, nous faisons en sorte de permettre à chacun de prendre du recul sur sa pratique, de se positionner dans ses choix et de garantir son intégrité physique et affective.

Enfin, une part importante est faite à la préparation à tous les différents concours d'entrée que proposent les écoles supérieures, nationales ou internationales afin de garantir un résultat optimum, adapté aux choix de chacun.

Des cours théoriques

Connaître et appréhender l'histoire et l'environnement artistique, culturel et institutionnel des arts du cirque.

Découvrir la culture chorégraphique.

Approfondir la connaissance de son corps et de son fonctionnement (anatomie, biomécanique, diététique...).

Ces apports sont indispensables au regard des exigences des métiers du cirque quant aux notions de sécurité, de condition d'exercice, de connaissance de son histoire et de son environnement.

Des ateliers techniques et artistiques de groupe

Préparer son corps à une pratique physique intensive

Acquérir et conforter des bases techniques solides

Confronter et partager des axes de recherches et de création

Un travail personnel qui vise l'autonomisation et la connaissance de soi

Mettre en place son propre système d'écriture et de création

Formuler un projet professionnel, se donner les moyens de le réaliser

Prendre du recul sur sa pratique et son évolution par l'auto-évaluation

L'élaboration d'un travail autour de création collective

Mettre en application les disciplines abordées dans les ateliers

Se positionner dans le travail en équipe et vivre une expérience collective

Provoquer la rencontre avec le public

L'immersion en milieu professionnel - Stages en entreprise

Acquérir des expériences

Se confronter aux réalités du milieu professionnel

Se construire un réseau relationnel et professionnel

Recherche et élaboration d'un langage artistique

Le parcours pédagogique est jalonné de trois temps de recherche pour permettre aux *élèves de mettre en pratique leurs acquis et d'explorer leur langage artistique.*

Brouillonades

Chaque année, les élèves présentent quatre brouillonades. Après les brouillonades, deux formateurs.rice.s se réunissent avec les élèves pour questionner et apporter des retours quant à leur présentation.

L'équipe pédagogique propose sur ces brouillonades des règles de jeu / contraintes qui permettent aux élèves à la fin de leur formation d'avoir traversé différentes approches et registres de leur langage. Une des brouillonades est proposée à la compagnie ou artiste associé.e. L'objectif est de reprendre une recherche, de la développer sur une période de création (une semaine) et de la présenter devant un public (élaboration de numéros et travail collectif de transitions).

Les Travaux En Cours

Les Travaux En Cours sont présentés dans la programmation de la Scène Découvertes. Ils sont aussi présentés dans le cadre de moment spécifique hors les murs, aux Subs ou à la Cascade, Pôle National des Arts du cirque. Chaque année, les stagiaires participent à l'organisation d'une manifestation mise en place par l'École de Cirque de Lyon (Festival Éclats de Cirque, Piste Ouverte ...), les Rencontres régionales des Écoles de Cirque. Ils.elles interviennent sur l'aspect régie technique, barrière, accueil du public.

Le parcours du spectateur

L'équipe pédagogique souhaite apporter aux élèves une ouverture culturelle sur deux ans pour leur donner des outils de réflexion afin d'aiguiser leur regard et développer leur propos artistique.

Un parcours d'au moins 8 spectacles par an est proposé aux élèves (aux Subs, à la Maison de la Danse, mais aussi dans les autres théâtres de l'Agglomération Lyonnaise).

Des cours d'analyse de spectacles sont programmés dans le parcours de formation. Une bibliographie est proposée en début d'année aux élèves et propose un choix de trois ouvrages : un ouvrage sur la thématique du cirque, un roman et un essai.

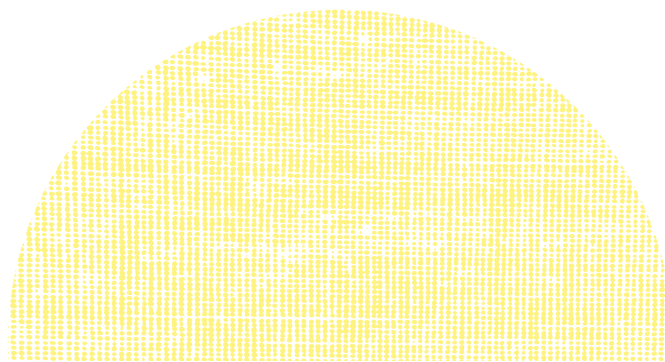
Chaque semaine, quelques articles de presse, émissions de radio sur l'actualité du spectacle vivant (théâtre, danse, cirque...) leur sont transmis. Nous souhaitons ainsi les amener à devenir curieux, à lire, et à s'informer de l'actualité.

Des exposés sont demandés aux élèves (deux par an). Un exposé sur des artistes circassien.ne.s et des chorégraphes leur est demandé, (toujours en lien avec les professeurs de danse et le.la référent.e artistique). Les élèves présentent leur exposé à l'oral et un écrit est rendu aux responsables du centre de formation.

Développer son engagement artistique

Chaque élève s'approprie un carnet dans lequel il rend compte de « son voyage » au cours des deux ans de formation : ressentis des pistes de travail, laisser des traces, questions et réflexions sur son parcours; recherche de matériaux (croquis, collages...)

Cet outil peut être réutilisé en atelier de recherche et exposé lors des Travaux En Cours.





**PRÉSENTATION DU CONTENU
DE LA FORMATION :**

TRONC COMMUN

MODULE CORPS ET MOUVEMENTS

DANSE CONTEMPORAINE

Référente artistique : Isabelle LEROY

(Danseuse professionnelle, professeure titulaire du certificat d'aptitude en danse contemporaine et praticienne diplômée de la Méthode Feldenkrais.)

avec la complicité d'Émilie BIRRAUX

(Danseuse professionnelle et professeure diplômé d'État en danse contemporaine)

et l'intervention ponctuelle de Christophe GELLON

(Danseur professionnel de Hip Hop de la Cie Voltaik),

Lebeau BOUMPOUTOU (Danseur de danse africaine) et

Gaël SAINT-AIME (Danseur de Krump)

La première année

Objectifs :

- **Acquérir les fondamentaux techniques** et référencés de la danse contemporaine au cœur des notions de Rudolf Laban
- **Développer et affiner sa conscience corporelle** ainsi que sa présence scénique. Acquérir des outils pour l'improvisation.
- **Travailler autour de la singularité de l'artiste émergent.e** : trouver sa propre gestuelle et élargir son répertoire de mouvements (travail en lien avec la méthode Feldenkrais et la kinésiologie);
- **Favoriser son autonomie** dans la démarche artistique.

Contenu :

Nous envisageons une approche évolutive où la coopération est au cœur de l'apprentissage. Un travail de fond où le corps est pensé dans sa globalité, l'importance est accordée à la conscience corporelle via des outils de la Méthode Feldenkrais et de la kinésiologie.

Durant ces 3 heures, nous alternons entre des propositions techniques afin que l'élève-artiste acquiert des bases techniques indispensables et des propositions d'exploration, d'improvisations individuelles et collectives, lui permettant de développer son propre langage et son univers artistique.

Voici les différents aspects techniques qui sont abordés :

- **Prise de conscience** par le mouvement avec des propositions d'explorations simples mais inhabituelles, questionner l'origine du mouvement à partir des diverses techniques enseignées, en explorant tous les supports internes du corps : la structure osseuse, les liquides, la peau, le muscle... privilégier la conscience aiguë de la sensation, des structures internes du corps pour aller de l'intériorité vers la projection.

Travail d'exploration au sol afin d'aborder la notion de transfert du poids du corps, la notion de chute, la qualité du rapport au sol, le relâcher du muscle, le travail articulaire, chercher la tension nécessaire au mouvement...

Travail autour du rythme, du phrasé et de la musicalité du corps. Mise en espace des déplacements en relation à la musicalité d'une phrase...

Travail de sauts, de tours...

Travail autour de l'axe et hors de l'axe (équilibre, déséquilibre).

Acquisition des différentes qualités de mouvements (fluides, saccadés, rebonds...)

Pouvoir mémoriser des phrases chorégraphiques, se les approprier et les restituer

Aborder le travail et les fondamentaux de la danse contact

Notion d'histoire de la danse en lien avec le travail effectué

Ouverture sur le monde :

Module de danse africaine : ayant pour objectif de s'ouvrir à une autre technique de danse sur un cycle de 12 h : travail sur l'Energie, le rapport au sol, aux appuis, à l'engagement, la globalité du corps, l'intensité des émotions...

La deuxième année

Objectifs :

Traverser les 7 modules différents.

- Module technique de danse contemporaine (toute l'année)
- Module d'écriture chorégraphique
- Module autour du répertoire (12h)
- Module autour de l'improvisation (toute l'année)
- Module de danse contact (continuité des fondamentaux de l'année 1)
- Module de Danse Urbaine Danse hip-hop (12h), Krump (6h) (Sur une période définie)
- Modules passerelles (toute l'année en fonction des besoins de l'élève)

Contenu :

Sur la deuxième année, il est question d'écriture chorégraphique autour de la notion du solo, du duo, du trio et du chœur

- **Acquérir des outils** référencés permettant de composer sa danse.
- **Découvrir et développer** ses propres procédés d'écriture avec la connaissance des éléments fondateurs du mouvement.
- **Traverser la composition d'écriture** dite aléatoire et instantanée selon la pensée de Merce Cunningham et de Susan Buirge. Une oeuvre chorégraphique du répertoire de la danse contemporaine sera choisie puis travaillée afin d'affiner leur regard sur le monde de la danse et d'évoquer le chorégraphe, son parcours, ses choix artistiques et son rapport au monde via ses créations.
- **Des passerelles avec le corps en jeu**, l'acrobatie, le jonglage et d'autres spécialités (cerceau, corde, trapèze...) sont mises en place afin de trouver des liens plus concrets entre leurs disciplines et le mouvement dansé.
- **Le travail des fondamentaux**, c'est-à-dire le perfectionnement des bases techniques acquises en première année est un objectif qui sera maintenu tout au long de cette deuxième année.
- **Le travail de la conscience du corps en mouvement**, l'élan, l'audace, le jeu, la coopération et l'accompagnement vers l'autonomie dans le travail constituent les fondements de notre enseignement.

Le travail de l'improvisation comme écoute, comme relance incessante d'un élargissement du Sensible. Pouvoir être en mesure de composer avec ce qui vient de soi, de l'autre et pouvoir questionner le rapport à un lieu. Des explorations en extérieur, en milieux naturels seront vécus afin d'ouvrir le sensible et permettre une mise en route de la pensée en relation au vivant, à l'espace urbain ou rural. Le travail de contact/improvisation comme écoute de l'autre (guider/ être guidé), comme accès à une relation sans parole et sans affect à l'autre, comme notion de partenariat avec l'autre, le sol et l'espace.

Ouverture au monde :

Rencontre de la danse urbaine : hip-hop et Krump comme un voyage à un nouveau langage pour continuer à ouvrir son champ d'étude, goûter une nouvelle technique de danse, acquérir d'autres compétences : comme une manière de relier le hip-hop au tribal, de chercher sa source, son désir, et l'explorer comme une vague qui libère. Les élèves-artistes vont traverser et apprendre de nouveaux codes de la danse afin de s'ouvrir à un autre langage, d'enrichir leur répertoire et de maintenir leur curiosité éveillée.



MODULE CORPS ET MOUVEMENTS

DANSE CLASSIQUE

Karline MARION et **Francesca MATTAVELLI**

(Danseuses et professeures titulaires du
Certificat d'Aptitude en danse classique)

Avec la complicité de **Ruth MIRO**

(Danseuse et professeure titulaire du diplôme
d'État en danse classique)

La première année

Objectifs :

- Découvrir ou se familiariser avec le langage de la danse classique, son histoire et sa terminologie
- Acquérir les premiers éléments techniques de base
- Développer la relation à la musique, à l'espace et au temps
- Approfondir la conscience du corps
- Travailler la mémorisation
- Conscientiser un processus d'organisation corporelle

Contenu :

Afin de privilégier une approche de la danse classique respectueuse du corps et animée de sens, une attention particulière sera portée sur l'organisation structurale et sensorielle. Le mouvement dansé et ses qualités d'intention en relation au temps, à l'espace, à l'énergie et à la musique, s'appréhendera par le biais d'exercices proposés à la barre et au milieu.

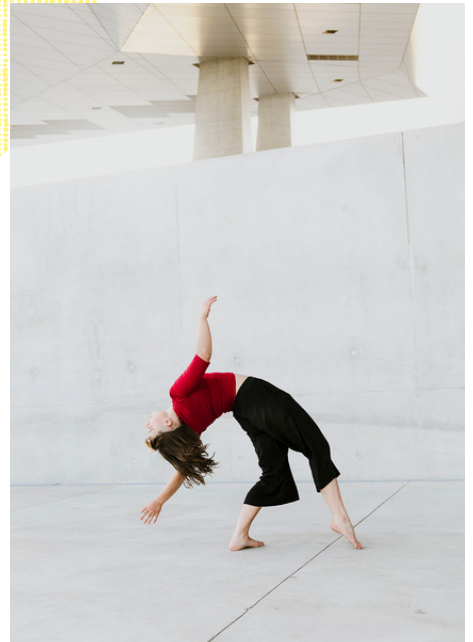
La deuxième année

Objectifs :

- Approfondir les acquis techniques
- Développer l'autonomie dans le travail, notamment dans l'intégration des consignes et corrections
- Découvrir et traverser des œuvres du répertoire classique ou néo-classique
- Elargir le champ d'expression artistique

Contenu :

La poursuite des principaux contenus d'enseignements de la première année et l'approche d'œuvres chorégraphiques au travers d'ateliers.



MODULE CORPS ET MOUVEMENTS

ACROBATIE ET PRÉPARATION PHYSIQUE

Référent: **Thomas SENECAILLE**
(Professeur de cirque)

Accompagné d'intervenant.e.s ponctuels proposant différentes approches acrobatiques (mouvement, trampoline, portés acrobatiques, mât, acrobaties au sol)

L'acrobatie c'est l'acte « hors du commun » ; notre objectif sera d'accompagner les étudiant.e.s dans l'acquisition de toutes les ressources nécessaires, pour leur permettre de développer et de maîtriser l'acte acrobatique. L'enseignement sera individualisé en fonction des acquis dans le respect de la personne, de l'intégrité physique de chacun étant donné la prise de risque que la discipline impose.

La première année

Sur cette première année, le travail sera de définir les règles de pratique et apprendre à les mettre en oeuvre ; l'entraide, le soutien, la parade au niveau du groupe, l'engagement au niveau individuel.



- **Apprentissage des impératifs** de l'échauffement et des étirements. Ils seront dirigés dans un premier temps, puis les élèves devront en respectant ces impératifs, adapter à leurs besoins ces derniers.
- **Évaluation des acquis et des aptitudes des élèves** (éléments techniques, capacités physiques, conscience corporelle, degré de confiance ...) et mise en place d'ateliers spécifiques pour répondre aux divers besoins.
- **Mise en place d'ateliers** de décomposition des mouvements pour la compréhension et le renforcement des actions qui composent les figures abordées en suivant une progression logique.
- **Apprentissage des figures et enchaînements** (et des parades qui accompagnent) dits gymniques en fonction du niveau de chacun.
- **Pratique sur différents types de surfaces** pour faciliter et sécuriser l'apprentissage, pour trouver le « corps juste » permettant un rapport au sol doux et efficace.
- **Pratique du grand trampoline** comme outil pédagogique pour le sol et comme élément à part entière en suivant les principes de la dite « part méthode » (progression logique par quart de tour et demi vrille).
- **Travail autour de notions fondatrices** telles que la conscience corporelle (les qualités de corps et de mouvements, le rythme, la suspension, le déplacement du centre...), la capacité à utiliser l'acrobatie comme élément de langage et définir un peu plus ce qu'est l'acrobatie.
- Découvertes bascule, portés dynamiques...

La deuxième année

Pour la deuxième année, le travail sera de s'assurer que les élèves soient autonomes dans la pratique de l'acrobatie et de les préparer aux concours d'entrée des diverses écoles supérieures.

- Poursuivre l'apprentissage technique gymnique avec des allers retours sur les ateliers spécifiques ou figures de référence en cas de besoins ponctuels.
- Poursuivre le travail engagé pour améliorer ses capacités physiques spécifiques
- Ouvrir le champs du langage technique à des acrobaties non gymniques.
- Renforcer les notions fondatrices en les mettant en pratique dans un espace plus global et ainsi apprendre à articuler les disciplines pour construire, au travers de moments privilégiés de « transversalité ».
- Définir les objectifs de chacun.e et préparer en condition sa prestation en acrobatie pour les concours.



MODULE CORPS ET MOUVEMENTS

ÉQUILIBRE STATIQUE

Avec **Pascal NOLIN**

(équilibriste et professeur d'équilibre statique)

Cet atelier a pour objectif d'acquérir les bases et d'approfondir les différentes techniques de l'équilibre statique en développant au rythme de chacun les qualités physiques nécessaires à la compréhension du mouvement et du placement.

Objectifs :

- **Acquérir les bases techniques**
- **Développer les aptitudes physiques** (muscultation, gainage, souplesse nécessaires à la discipline)
- **Mettre en place une routine de travail** permettant à l'élève d'approfondir seul sa technique
- **Favoriser l'évolution de chacun.e** selon son niveau et ses objectifs (prise en charge par groupe de niveau)
- **Préparer les élèves aux concours** d'entrée dans les écoles supérieures

Contenu :

Les séances se déroulent en plusieurs temps :

1. La première partie de l'atelier :

Elle est consacrée à la préparation physique.

Tout d'abord, avec 5 minutes affectées au réveil du corps avec de la relaxation, des étirements et des exercices de respiration.

Puis un échauffement corporel (30 min) : articulaire, musculaire, cardio, gainage et renfort musculaire (ceinture abdominale et fessiers), souplesse (écart facial et latéral, fermeture bassin et ouverture d'épaule)

Ce temps du cours peut s'organiser en groupe, individuellement ou par binôme sous forme de poste en alternant 1 min 30 d'exercice et 30 secondes de récupération

Ensuite, l'apprentissage des éducatifs et des fondamentaux (30 min) : trépieds (groupés, tendus, écarts), lignes acrobatiques (montée fente, groupé tendu, équerre tendue...), travail des appuis, apprentissage des parades et du travail à deux

2. La deuxième partie de l'atelier

Elle est consacrée au travail de l'appui tendu renversé (ATR).

Enchaînements de séries de 5 à 10 montées dont le nombre et la difficulté augmentent au cours de l'année. Les séries sont effectuées au sol ou sur hauteur. Un travail de maintien de la position et de résistance est demandé à la fin de chaque série.

Chaque groupe se corrige et s'entraide dans la recherche du bon placement (10 min).

Travail individuel en fonction de son niveau et de ses objectifs avec : travail ATR (fente, groupé, écart, tendu, carpé, montée en force), travail au sol ou sur hauteur (cannes, chaise, cale, etc...), travail au mur pour certains placements et exercices, travail ATR un bras.

Fin de séance, relaxation, étirements

MODULE CORPS ET MOUVEMENTS

ANATOMIE FONCTIONNELLE ET PRATIQUE

Avec **Camille RENAUD**
(Osteopathe)

et **Myriam PRAGER**
(Professeur de pilates)

Objectifs :

- Comprendre le corps humain par l'acquisition de notions d'anatomie et de physiologie.
- Mobiliser les notions anatomiques et physiologiques dans sa pratique quotidienne.
- Prendre conscience de sa propre anatomie par le ressenti et la pratique.

Planification :

Interventions dès le début de la formation afin d'apporter un bagage de connaissances exploitable transversalement. Décomposé en 10h d'interventions la première année.

Et 15h la seconde année, avec une part importante de « co-interventions ». (modulable avec les heures de « physiologie/hygiène de vie/nutrition » qui constituent un tout de 20h chaque année)

Méthodes :

- Interventions en présentiels :

Pour un apport de contenus par des moyens ludiques et pratiques. Afin de stimuler la visualisation, le concret, l'application des notions. Exemple d'outils: Modelage, body-painting, quizz, auto-palpation, video ..

- Co-intervention : faciliter la conversion concrète des connaissances.

Module « danse ton anatomie » : Afin de travailler sur le ressenti, par la transversalité.

Module de suivi individualisé en Préparation physique « un regard sur la routine »

Afin de s'approprier la théorie et de l'utiliser pour individualiser la préparation physique.

- Visioconférences : Possibilité d'ajouter des cours en visio

Afin de travailler particulièrement sur le partage de documents visuels et sur l'échange. Ceci sur des thématiques précises et alors choisi avec les élèves.

Contenu :

La première année

Nous traverserons les notions essentiels :

- Du squelette/ Constitution ,Organisation, dénomination
- Du « corps musculaire » / physiologie du muscle et anatomie descriptives des muscles superficiels et profond principaux. Étirements
- Du « caisson abdominal »/respiration. Repérage anatomique et Biomécanique - complémentarité et importance dans la statique et l'effort.

La deuxième année

- Des articulations /constitutions, fonctionnement et exploration
- La proprioception et les réflexes musculaires
- Biomécanique axes du corps/ Postures (little John, Denys..)
- Les fascias / description, évocation de l'émotion cellulaire

PHYSIOLOGIE /HYGIÈNE DE VIE/ ALIMENTATION

Méthodes :

Apport de contenus par des moyens ludiques et pratiques. Afin de stimuler la visualisation, le concret de l'application des notions :

Petit déjeuner d'accueil, manipulation de représentation d'organes grandeur nature, quizz, études d'œuvres (ex : photo..), groupe de recettes..

Interventions extérieurs, conférences, tables rondes..

La première année

Objectifs :

1-Acquérir les connaissances de base de la nutrition.

2-Comprendre l'anatomie et le fonctionnement global du système digestif.

3-Prendre conscience des différents facteurs influençant la santé et la récupération : sommeil, hydratation etc.

Planification :

Intervention la première semaine de cours permettant un accueil sensibilisant à la problématique de santé et de performance. Sur environ 10h (modulable avec les heures d'anatomies fonctionnelles qui constituent un total de 20h)

Contenu :

- Classification des aliments et nutriments
- Apports alimentaires rôles et nécessité des différents nutriments
- Qu'est-ce que la qualité nutritive ? Approche de celle de ses repas.
- Le sommeil ,l'hydratation , l'alimentation quel impact sur le corps et la pratique du cirque.
- Physiologie de l'Inflammation cicatrisation
- Approche de la blessure et de son impact sur l'entraînement
- Temps d'échange et de réflexion ouvert à l'équipe pédagogique sur une thématique : ex : le risque

La deuxième année

Planification :

Intervention sur 5 heures environ réparties en plusieurs cours (modulable avec les heures d'anatomies fonctionnelles qui constituent un tout de 20h)

Contenu :

- Gestion de la blessure et de son impact sur l'entraînement
- Approfondissement nutrition du sportif de haut niveau
- Travail individualisé sur les routines d'échauffement/ récupération.

MODULE CORPS ET MOUVEMENTS

PÔLE PRÉVENTION - SUIVI SANTÉ

L'École de Cirque de Lyon a développé un véritable pôle santé en cohérence avec son projet pédagogique basé sur le respect de la personne et donc de soi. Ainsi que l'intégration et la gestion de la notion de risque inhérente au cirque.

Ce pôle a vocation à évoluer, se développer suivant les besoins de l'équipe pédagogique et des différentes promotions.

Objectifs principaux :

- Accompagner à l'autonomie et responsabilisation de l'étudiant.e
- Apprendre à gérer ses blessures
- Identifier et renforcer ses faiblesses en autonomie.
- Utiliser les connaissances anatomiques et physiologiques vues dans le module d'anatomie fonctionnelle, pour la Communication avec les entités médicale, de préparation physique, compagnies, etc.

Équipe :

- Des référentes santé qui suivent individuellement 6 étudiant.e.s sur leur parcours santé au cours de la formation .
- Des ostéopathes avec une prise en charge de 5 séances par an par l'école pour un suivi préventif et curatif.
- Une masseuse Tuina avec prise en charge de 2 séances par an par étudiant.e.
- Une collaboration avec un cabinet de kinésithérapie qui accueille les élèves orientés sur ordonnance.

De manière rapide et en lien avec les référentes santé si nécessaire.

- Un médecin du sport qui accueille les étudiant.e.s rapidement si besoin, est disponible pour échanger avec eux ou les référentes.
- Des outils d'analyse de pratique en cours mise en place pour l'équipe pédagogique.
- Les professeurs de pilates et préparation physique qui communiquent avec les référentes et adaptent leur pratique de manière individualisée

En pratique, l'étudiant.e évolue vers :

- La construction d'une routine personnelle de sa prise en charge corporelle
- La connaissance de soi, avec des blessures/ douleurs qui n'entravent plus les cours
- La régularité dans son suivi santé
- La sollicitation des acteurs de santé
- La prise en charge de sa douleur (prendre soin de son corps)



LE PILATES, UN OUTIL INDISPENSABLE POUR L'ÉQUILIBRE DE L'ARTISTE DE CIRQUE

Cette technique permet d'améliorer la performance et la santé sur le long terme en préparant le corps à résister aux fortes contraintes et en réduisant les risques de blessures.

Outre des adaptations spécifiques multiples, de force, de souplesse, de coordination d'équilibre, de prévention et réhabilitation des blessures, cette technique est particulièrement efficace pour travailler en profondeur et soutenir le corps dans sa recherche de performance artistique.

Elle utilise notamment une technique respiratoire qui permet de libérer les articulations, de débloquent des tensions articulaires et musculaires et de renforcer certains appuis internes. En libérant les tensions, le corps retrouve de la disponibilité pour laisser s'exprimer le propos artistique à travers des disciplines où le physique est omniprésent.

En plus de la tonicité rendue au centre du corps, en mettant l'accent notamment sur l'utilisation du muscle transverse abdominal et de la recherche d'une posture idéale, cette technique favorise, développe et entretient les mobilités de la colonne vertébrale, de la ceinture scapulaire et thoracique, grâce à l'utilisation d'un répertoire de mouvements adaptés.

L'évolution est fonction de chacun.e et des spécificités tant par leur technique que par leur particularité.

La première année est axée sur la compréhension en faisant le lien avec les outils théoriques (anatomie/biomécanique).

La seconde année tend vers l'utilisation autonome des mouvements.

La souplesse spécifique

Ce travail d'une heure par semaine est destiné à améliorer les amplitudes articulaires spécifiques (notamment hanches, épaules, dos).

Diverses techniques permettent de faire progresser et consolider ces amplitudes en s'adaptant également aux besoins de chacun et à ses particularités

MODULE MISE EN JEU ET ACCOMPAGNEMENT A LA CRÉATION

CORPS EN JEU

Référent : **Johan LESCOP**

La première et deuxième année en travail corporel

Objectifs

Conscientiser l'état de jeu

Acquérir et développer les bases inhérentes au fait d'être en scène.

Développer son expression en lien avec le travail émotionnel en s'appuyant sur le langage corporel

Contenu

Intégrer les notions de plaisir du jeu.

Faire pratiquer un training pour développer la conscience corporelle.

Permettre aux élèves l'élaboration de leur propre palette d'émotion.

Apporter des outils sur les trois notions fondamentales espace, temps, énergie.

Permettre un travail de distanciation personne, acteur.rice, personnage.

Axes de travail

Travail corporel et développement des capacités d'écoute

Mise en conscience de la respiration comme outil d'expression (enracinement, dissociation, fluidité articulaire, explosion, tension/relâché, les amplitudes, les attitudes, les vitesses et les rythmes)

Développer les capacités d'écoute et d'observation

Donner un cadre à l'exploration pour permettre aux élèves d'élaborer leur propre palette d'expression (Le jeu en réaction, du jeu enfantin au jeu théâtral, le neutre, les éléments, les matières, la nature, les animaux, les gammes, les niveaux d'énergie)

Écoute de soi, du partenaire, du public.

Se confronter à l'écriture et à la répétition.

Jouer de soi à la frontière du jeu clownesque.

Dans la continuité du travail de respiration, faire expérimenter le rapport aux mots, quand celui-ci prend appui et prend forme sur le langage du corps, quand il s'intègre à un langage gestuel



MODULE MISE EN JEU ET ACCOMPAGNEMENT A LA CRÉATION

C L O W N

Accompagné par le travail clownesque de **Christophe GUÉTAT**
Compagnie Les Veilleurs

L'art clownesque est souvent considéré dans la tradition du cirque comme un aboutissement, une « consécration ». Alors pourquoi l'enseigner dans une classe préparatoire ?

Si « être clown » ne s'apprend pas, l'apprentissage de l'Art Clownesque exacerbe tout ce que demande d'être en piste : engagement et précision, sincérité et fiction, exploit et fragilité, intériorité et exubérance. S'y frotter renvoie inmanquablement l'apprenti-circassien au choix qu'il a fait d'être libre et d'être auteur de son art. De quoi a-t-il faim ?

Le stage de la première année est essentiellement consacré à l'exploration de sa Créature, autrement dit son Clown. Nous pourrions l'appeler aussi « L'idiot » dans le sens premier du terme, à savoir ce qui est singulier, simple, unique, particulier en nous et de ce fait considéré comme idiot par ceux qui nous regardent (le public). Nous y puisons une forme de joie alliée à la puissance d'être qui l'on est, « le plaisir de la conquête, d'autant plus forte qu'elle paraissait impossible ».

L'apprenti est appelé à explorer davantage la partie immergée de son iceberg qui correspond à son paysage intérieur, ses tragédies, son histoire, ses conflits internes, tout ce qui va donner du poids à la légèreté de sa bêtise. Puis nous prêterons attention à la partie visible de l'iceberg qui prend forme dans la silhouette du personnage : son rapport au sol dans sa démarche, sa voix, sa rythmique, ses déséquilibres, ses accents. Le travail consiste alors à définir, à préciser, à affirmer et à nuancer les contours, les grandes lignes, les dynamiques qui dessinent la Créature. Par un constant va et vient entre la forme et le fond, la silhouette se dessine de mieux en mieux et révèle les conflits qui animent le jeu.

Nous prêtons attention à alterner travail technique et stimulation ludique. Par l'éveil du joueur, de la joueuse, la créativité est stimulée d'une manière naturelle et l'exploration se fait de manière ludique. S'octroyer le droit de jouer, c'est accepter d'être libre et créatif. Le travail technique consiste en une série d'exercices traitant des appuis (au sol, mais aussi aux muscles internes), de l'attention au rythme (la notion de temps/contretemps essentiel dans les mécaniques burlesques, la place du silence, la notion de répétition, le ralenti et l'accélération), de la triangulation des regards (moi, l'autre, le monde), de l'écoute (à ses propres impulsions, au partenaire, aux réactions du public), du rapport à l'espace (la conscience de ce que raconte son corps dans l'espace, que l'on soit face, de profil, de dos, en avant-piste ou en fond de scène, élargir sa sphère horizontale avant d'entrer dans la verticale), la capacité d'observation (auto-observation, observation des confrères en les parodiant fidèlement), la mémoire physique.

Nous structurons l'espace de travail de manière détaillée afin d'aider l'apprenti à se figurer de manière la plus concrète les enjeux de chaque instant de travail. Pour ce faire, l'espace de travail est configuré en 3 parties clairement dessinées : la loge, la coulisse et la piste.

La loge est un espace purement personnel. Chacun-e met en place sa loge en périphérie de l'espace de jeu, en y amenant objets, photos et autres supports qui lui permet d'évoquer au mieux sa Créature. C'est un espace d'évocation (pulsions) dans le sens où l'on figure concrètement ce qui inspire pour donner forme à son clown. Au préalable du stage, chacun-e aura fait une recherche d'éléments concrets qui lui auront déjà permis de faire un chemin vers la mise en forme.

La coulisse correspond à l'arrière du rideau, autrement appelé Entrée. Chacun-e y travaille un rituel personnel qui lui permet de conscientiser et de canaliser un éventuel trac et de se projeter plus facilement dans un « ailleurs ». C'est un espace d'invocation (impulsions). Nous passons beaucoup de temps à travailler l'Entrée car tout ce qui va se jouer ensuite en dépend. C'est un passage qui demande une extrême attention.

La piste est l'espace de la représentation de la rencontre avec le monde, le public. C'est un espace de provocation (propulsions). Dans un premier temps, nous y jouons des canevas simples qui permettent de mettre en jeu la Créature, le Clown qui aura été exploré au préalable. Nous entrons progressivement dans des improvisations plus ou moins guidées. Les règles qui s'y exercent sont très précises et exigeantes. La formation consiste essentiellement à apprendre à se saisir du cadre comme support de construction et d'émancipation, et non pas d'enfermement. Comprendre qu'une consigne n'est pas forcément contraignante.

L'entre-deux : durant tout le travail, il est demandé de prêter particulièrement attention à ce qui se joue entre chacun des 3 espaces loge-coulisse-piste.

Durant le deuxième stage, nous allons revisiter la Créature, la convoquer à nouveau en reprenant une série d'exercices du premier stage. Puis nous entrerons davantage dans la compréhension et l'expérimentation des processus de jeu, le tout à travers des improvisations et des canevas. Nous pourrions y inclure la notion de « savoir faire » cher au clown en utilisant à petite dose les atouts techniques de chacun des apprentis, en lien avec leur spécialité (acrobatie, jonglages, portés, danse, équilibre, aérien, musique). Nous aborderons également la notion d'écriture. Le clown est un auteur-acteur. Il écrit en direct. Nous prenons un temps pour décrypter les improvisations, comprendre ce qui s'y est joué ou non pour pouvoir se saisir de ce qui a émergé et pouvoir l'écrire.

Cela passe par la capacité à refaire ce que l'on a improvisé sans la grâce de la « première fois ». Nous entrons là dans la notion même du métier qui consiste à répéter tout en gardant la fraîcheur.



MODULE MISE EN JEU ET ACCOMPAGNEMENT A LA CRÉATION

THÉÂTRE

accompagné du travail théâtral de **Colin REY,**
Compagnie La Nouvelle Fabrique

Le jeu collectif, l'écoute, l'observation, la voix, la parole, l'adresse, la relation à l'autre, la réaction, l'improvisation, les gammes, les variations, le rythme et les ruptures, la superposition de la parole et de l'action physique, comment l'un nourrit l'autre, la composition et la structuration d'une séquence de jeu (seul, à 2 ou plus).

Le stage s'est déroulé autour de trainings, d'exercices collectifs, de techniques, de commandes, de protocoles d'improvisation, de production de parole brute, avec quasiment toujours la demande d'éprouver plusieurs fois les exercices, les retraverser en connaissant le chemin et faire ses choix.

Lors de la 5ième journée, le temps d'une « pakaz » (filage, répétition générale), les élèves sont tous passés dans 1, 2 ou 3 travaux vus dans la semaine et ont composé ensemble le déroulé de cette traversée, qui a duré 1h30, sans interruption entre les séquences.

Jour 1 : L'autre - Observation, écoute et mémorisation

Jour 2 : Agir et Dire – L'action et la contrainte

Jour 3 : Parler, faire parler, transformer l'autre et la matière produite

Jour 4 : La technique vocale : timbre, intention, adresse et précision

Jour 5 : Les protocoles d'impro : éprouver, analyser, choisir et refaire



MODULE CORPS ET VOIX

Avec Intervenante : **Emmanuelle SABY**

La voix se cache et se crée en divers espaces de nous-mêmes : elle est avant tout ancrée dans le corps, entre les muscles, les os, les chairs, le souffle et l'espace qui nous entourent. Echo de notre intimité, elle nous définit. Elle est souvent perçue comme un mystère, mais on peut l'appivoiser, la connaître, jouer avec elle, la transformer...

En acceptant d'élargir ses espaces intérieurs, de se dilater, de s'ouvrir et de laisser passer le souffle, la voix sonne, résonne, émerge et se déploie à l'extérieur de soi. Mise au service du clown, entre voix parlée et voix chantée, elle pourrait bien nous surprendre et devenir personnage ou partenaire de jeux.

Acquérir des techniques précises pour une plus grande liberté vocale et respiratoire
Préparation du « corps-instrument » : étirements, axe, ouverture, découverte de l'espace...
Travail respiratoire : sur la base d'exercices de yoga, de sophrologie et de techniques respiratoires adaptées au chanteur, au comédien, aux vocalisateurs
Recherche des résonnances de sa voix « naturelle » dans le corps-instrument : vibrations de la voix dans différentes parties du corps, pose du son sur le souffle, chant des voyelles, chant harmonique et tapis sonore...

Aborder la voix comme soliste, en duo et en chœur et s'initier aux diverses pratiques vocales : unisson, polyphonie, canon, solo...

S'écouter et se voir : enregistrer et filmer pour apprivoiser son image, sa voix, sa gestique

Vocalises et jeux vocaux

Explorer la voix parlée et la voix chantée : placement et projection du son, travail sur le timbre, la tessiture, la justesse, l'articulation, la prononciation, les hauteurs et les intensités

Travail rythmique : tempo et pulsation, rythmes corporels...

Développer l'écoute : partir ensemble, crescendo et decrescendo, écouter collectivement, adapter sa voix à celle du groupe...

S'initier à l'improvisation : sabir, gromelau, scat et langages imaginaires

Explorer les rapports possibles entre le corps et la voix

Exercices d'imitations, de mémorisations, d'improvisations et de compositions

Associer et dissocier mouvements et voix, geste vocal et geste corporel : en solo, duo et en grand groupe

Répertoire de chants du monde

Explorer des langues, des voix, des timbres et des rythmes différents. Expérimenter par ces chants la polyphonie et l'improvisation

MODULE CONNAISSANCES ET MONDE PROFESSIONNEL

PARTICIPATION AUX ÉVÈNEMENTS CULTURELS

Référents : **Nadège CUNIN**

Accompagnée de **Lilia JATLAOUI** et de **Adeline ROUVIERE** et de l'équipe de régisseurs

Objectifs :

Expérimenter les différents rôles liés à l'organisation de spectacle

Partager et confronter sa pratique

Vivre différentes expériences de création et de diffusion

Piste Ouverte :

L'École de Cirque de Lyon programme une à deux Pistes Ouvertes dans l'année. Ces spectacles permettent la rencontre entre amateurs, jeunes en formation artistique, anciens élèves et artistes professionnels. Les élèves de la formation sont en charge de l'organisation complète de la soirée (régie, coordination, accueil des artistes, barrières).

Ils sont accompagnés par le régisseur général de l'École de Cirque de Lyon.

Éclats de Cirque :

Chaque année, la MJC Ménival organise un festival dédié aux arts du cirque sur le territoire du 5^{ème} arrondissement de Lyon. Sur trois jours, plusieurs compagnies de cirque sont programmées, des ateliers de cirque sont proposés au public, en collaboration avec les partenaires (Tricot solidaire, les Relais d'Assistants Maternelles...) qui animent de nombreux ateliers.

Sur cet événement, les élèves de la formation sont sollicités pour encadrer des ateliers cirque, accueillir les compagnies, s'occuper de la logistique, de la technique, des barrières.

Manifestation hors les murs :

Chaque année, les élèves présentent des projets de création dans d'autres structures culturelles. Une année, ils ont présenté aux Subsistances deux projets de création réalisés en partenariat avec le Conservatoire à Rayonnement Régional de Musique.

Les étudiant.e.s présentent leurs créations de fin d'année à l'ECL en fin de 1^{ère} année et à CIRCA en 2^{ème} année dans le cadre de CIRCA.

Ce type de projet hors les murs permet aux élèves de découvrir d'autres lieux de travail, et de se confronter à de nouveaux publics.

MODULE CONNAISSANCES ET MONDE PROFESSIONNEL

STAGES

Objectifs :

- Clarifier son projet de formation supérieure.
- Se constituer un réseau professionnel.
- Se confronter à la vie active.

Sur les deux ans de formation, trois stages d'une semaine sont réalisés par chaque élève. Ces temps permettent de découvrir les écoles supérieures en arts du cirque ou d'autres écoles d'arts (de danse, de clown). Ces moments leur permettent de s'immerger dans des écoles où ils souhaitent se destiner par la suite ou découvrir le fonctionnement d'autres écoles d'arts.

Ce sont des temps aussi où ils peuvent découvrir des compagnies en période de création.

Le stage :

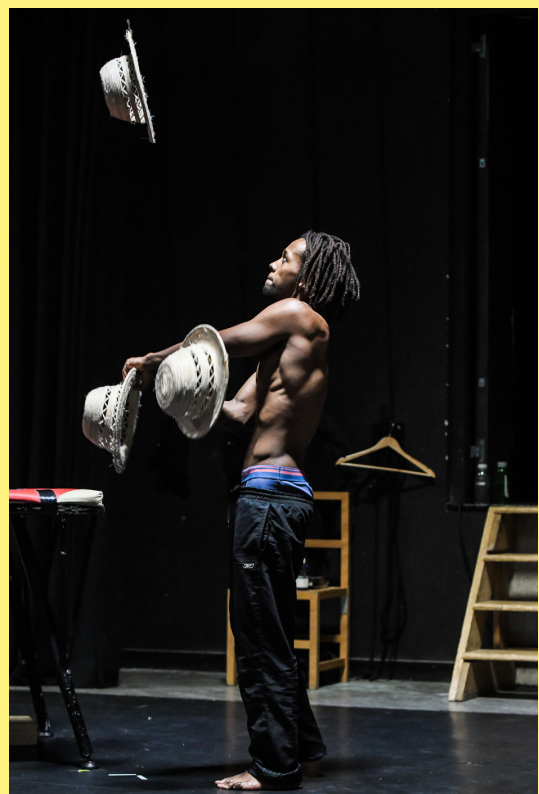
Les élèves réalisant leur stage en école sont intégrés à la promotion et au planning leur permettant de pratiquer les cours au maximum. Ce sont des temps où ils peuvent bénéficier d'apports techniques complémentaires à la formation.

Dans le cadre des compagnies, les stages sont avant tout des stages d'observation.

Les élèves suivent la vie d'une compagnie pendant une semaine, avec les moments d'entraînements, les moments de recherche au plateau, les moments de travail d'écriture. Une partie du processus de création auquel ils seront confrontés plus tard.

Les rapports de stage :

Après chaque période de stage, chaque élève doit remettre un document à la coordinatrice de la formation. Le rapport de stage doit contenir une analyse détaillée du contenu du stage, une présentation de l'école ou de la compagnie dans laquelle ils étaient, un bilan sur ce que le stage leur a apporté dans leur projet de formation.



MODULE TECHNIQUE DANS LE SPECTACLE

Objectifs :

Ces objectifs sont visés au moyen de trois axes principaux :

- Rapport professeur / élèves

Trois cours théoriques de 2 heures par année, 6 thèmes abordés :

Rédiger un dossier technique : vocabulaire, plan et objectifs.

Sécurité : accidentologie et comportement

Accroches : physique et matériel

Régie : son, lumière, traitement du signal

Lumière : biologie, matériel, colorimétrie et composition

Physique appliquée : trigonométrie et géométrie pratique

- Rapport directeur technique / équipe technique

Pour les accueils de spectacles et les spectacles internes (10 dates en tout par an) , les élèves sont organisés en équipe et apprennent concrètement les bases des différents métiers de la technique dans le spectacle vivant, technicien lumière, son, plateau, pupitreur, électro, régisseur général, rigueur...

- Rapport régisseur / artiste en numéro

Durant les brouillonnades (exercices de rendu au plateau) les élèves ont obligation de remettre une fiche technique en amont du rendez-vous, puis ils se confrontent durant les répétitions à la transmission d'une conduite à un régisseur avec un accompagnement de moins en moins marqué au fur et à mesure de la formation.

MODULE TECHNIQUE DANS LE SPECTACLE DE CIRQUE

Savoir évaluer un risque, assurer sa sécurité et celle des autres.

Avoir une connaissance globale des différents métiers de la technique du spectacle vivant et de l'organigramme qui les lient.

Connaitre le matériel employé, savoir le manipuler et comprendre ses forces et ses faiblesses.

Apprendre à communiquer avec un technicien, maîtriser le vocabulaire et les problématiques.

Nourrir la curiosité.

MODULE OUVERTURE CULTURELLE

PARCOURS DU SPECTATEUR

Objectifs :

- Aiguiser son regard critique.
- Découvrir des propositions artistiques différentes.
- Rencontrer des professionnels du spectacle vivant.

Description:

Les élèves sont intégrés dans le processus de médiation collective des Subsistances. Chaque résidence de création incluant des propositions circassiennes donnent lieu à des rencontres avec les élèves sous différentes formes : étapes de travail, rencontres d'après spectacle, répétitions ouvertes...

Lors des festivals, des programmes spécifiques sont proposés aux élèves en ouvrant sur des spectacles de danse, de théâtre, de rue... Ce rapport privilégié entre les Subsistances et l'Ecole de Cirque de Lyon permettent aux élèves de découvrir des propositions et des profils artistiques actuels, et de « se risquer » à voir des créations contemporaines.

Nos nombreux partenariats avec des structures de diffusion et de résidence nous facilitent l'organisation de dispositifs de médiation autour de spectacles. Dans ce cadre, des temps d'échange et d'analyse critique sont prévus.





**P R É S E N T A T I O N D U
C O N T E N U D E L A
F O R M A T I O N :
S P É C I A L I S A T I O N S**

SPÉCIALISATION AÉRIENS

Référente : **Julieta SALZ**

accompagnée de **Maëlys ROUSSEAU, Claire NOUVEAU, Elisa BITSCHNAU** et **Marilou COURTOIS**

La première année

Aspects techniques :

Acquérir et améliorer les éléments techniques de base (fouets, suspensions, inversions, équilibres...).

Affirmer les acquis et élargir le vocabulaire technique (figures, chutes, équilibres, passages...).

Développement de la conscience du corps en relation à l'agrès (les appuis, la distribution du poids, la verticalité...).

Accompagner le processus d'entraînement en autonomie (l'échauffement, la préparation physique spéciale pour la technique aérienne).

Développement des outils d'autocorrection des figures (l'importance de la préparation et la prise de conscience des étapes) .

Travail de recherche :

Le travail de recherche se base sur des exercices à partir de consignes, des exercices d'improvisation et des improvisations guidées.

Travail d'exploration sur la relation corps/agrès (la prise de contact, le toucher...).

Aborder et élargir la palette des différentes qualités de mouvement (notion de rythme, intensité, énergie...).

Travail sur la présence (la respiration, le regard, les passages par le neutre avant et après chaque improvisation).

Viser, de manière progressive, à libérer le mouvement des contraintes techniques afin de mettre ladite technique à disposition du geste.

Travail sur l'analyse des improvisations afin d'affiner le regard.



La deuxième année

Aspects techniques :

Perfectionnement des bases techniques acquises en première année.

Approfondissement et développement du vocabulaire (figures, chutes, équilibres, passages...).

Amplifier davantage et affiner la conscience corporelle dans une situation aérienne.

Développement en profondeur des outils d'autocorrection des figures (l'importance de la préparation et la prise de conscience des étapes).

Affirmer le processus de travail en autonomie.

Travail de recherche :

Amplifier l'éventail des différents types de gestuelles et enrichir le répertoire de mouvements.

Travailler plus en profondeur sur les différentes qualités de mouvement (énergies, nuances, intentions...).

Travail d'exploration sol/agrès.

Développement de la relation à la musique et au rythme interne (au travail en silence).

Motiver un travail de fusion entre le vocabulaire technique et la matière d'improvisation



SPÉCIALISATION ÉQUILIBRE

Référent : **Henri BRUÉRE-DAWSON**

La première année

Objectifs :

Consolidation des bases techniques, mise en place d'un programme personnel et spécifique (souplesse, préparation physique, technique).

Mise en place de la préparation physique et mentale, gestion du stress, de la respiration, éviter la surcharge et les blessures.

Favoriser l'autonomie dans la démarche technique et artistique.

Commencer à expérimenter, explorer les possibilités créatives de la pratique, commencer à définir un univers spécifique (agrès, style, registre)

Contenu :

La méthode d'enseignement est inspirée du yoga, de l'équilibre entre tension et détente, apprendre à pratiquer de façon engagée et souple. La conscience de l'effort nécessaire afin de ne pas avoir de tension excessive qui limiterait l'équilibre et la progression. Les séances de travail alterneront entre une phase technique rigoureuse et des temps d'expérimentation pour développer un langage et un univers artistique propre à chaque élève.

Voici les différents aspects techniques qui sont abordés :

Travail de conscience, respiration, sophrologie, yoga, dissociation des parties du corps.

Travail autour du rythme importance de la musicalité dans les montées, les exercices répétitifs, rapport à l'énergie du mouvement (fluide, saccadé, lent, rapide)

Les différents agrès et variations de la pratique : Briques, mains plates, cannes, montées différentes hauteurs.

Différents registres : équilibres-contorsion, équilibres sur objet, équilibres et mouvement, équilibres de prouesse.

Travail d'exploration comment se déplacer d'un équilibre à l'autre, qu'est ce que je raconte avec ma pratique, quelle liberté je crée.

Aborder le travail des équilibres sur la tête pour le travail du placement et du lâcher prise.

Se positionner dans l'histoire des équilibres sur les mains, connaissance des différents styles et inventions qui ont fait avancer la pratique des équilibres (vidéos, documentation).

La deuxième année

Objectifs :

Consolidation des fondamentaux techniques, figures acquises en toute situation.
Recherche de technique singulière en fonction des spécificités de l'élève.
Recherche d'un univers créatif qui prend en compte les contraintes des équilibres.
Préparation d'un enchaînement technique aux vues des concours.

Contenu :

Mise en place d'un second programme personnel et spécifique (souplesse, préparation physique, technique et recherche).
Affirmer l'autonomie dans la préparation, la répétition et la recherche artistique.
Mise en situation de spectacle, de concours, gestion de la technique face au stress.
Travail de l'écriture en partant d'une contrainte, d'une consigne, d'un texte ou d'une musique, d'éléments techniques...
Créer des passerelles avec la danse, les autres spé, le corps en jeu.
Développement de l'aspect vivant et ludique, le plaisir de la pratique est essentiel afin de pouvoir dépasser le travail purement technique.

Cette seconde année est plus axée sur la singularité des élèves, autour de leurs objectifs personnels

SPÉCIALISATION FIL

Référente: **Fanny VRINAT**

accompagnée de **Florent BLONDEAU**

Objectifs:

Considérer le fil comme :

Un art scénique, dans sa pratique, son apprentissage et sa présentation. "L'art du fil"

Un langage au service d'une proposition artistique, corporelle, chorégraphique, narrative, esthétique, poétique... Une discipline qui met le corps en jeu et en mouvement

La première année

Donner à l'élève les éléments pour qu'il soit en sécurité / Sensibiliser l'élève sur le rapport au risque

Savoir installer et désinstaller son matériel et veiller à son bon état de fonctionnement

"Nettoyer" les acquis techniques et la posture sur le fil.

Acquérir des bases techniques solides (marches, tours, courses...) et affirmer les acquis.

Alimenter le vocabulaire technique sur le fil (pas, sauts, figures...)/ Visiter toutes les possibilités techniques.

Capter le travail sur le fil en lien avec le ressort.

Donner à l'élève des outils pour sa pratique personnelle en autonomie, et l'aider à construire et structurer son entraînement régulier.

Connaitre des outils d'échauffement propres à cette discipline, au sol et sur le fil

Adapter et transmettre une préparation physique spécialisée en lien avec la discipline, en fonction des besoins de l'élève.

Aider l'élève à mettre en place un carnet de travail spécifique à sa discipline (sorte de répertoire du fil)

Aider l'élève à écouter et conscientiser, ses "états", ses limites physiques du moment, ainsi que ses endroits de facilité.

Aider l'élève à conscientiser d'avantage son corps sur des notions de proprioception

Aider l'élève à surmonter ses peurs et franchir des "caps" techniques, tout en gardant la notion de plaisir et en respectant son rythme et ses limites.

Appréhender la hauteur.

Travailler l'endurance

Travailler autour du rythme, les variations.

Trouver le plaisir à "être sur le fil"

Accompagner l'élève dans la recherche de sa singularité sur le fil et autour du fil.

Etre capable d'écrire un enchainements ou une routine.

Aborder le travail d'improvisation.

Travailler sur la notion de présence scénique

Gérer le rapport au trac devant un public

L'ouvrir au paysage artistique de la discipline (références, bibliographie, filmographie, artistes et cies, esthétiques...)

La deuxième année

Continuer certains des objectifs de la première année

Continuer d'entretenir la technique de base et alimenter le vocabulaire technique sur le fil en fonction de ses acquis et de ses choix

Développer un vocabulaire spécifique et affirmer, débiter des pistes de recherche, au vue de définir son langage artistique, qui sera à construire par la suite en écoles supérieures son propre style, son langage artistique

Préciser le geste, préciser le mouvement

Etre autonome dans son entrainement et son travail individuel

Développer sa présence sur le fil / "Etre sur le fil"

S'orienter vers un travail de "danse sur fil", et / ou acrobatique selon l'envie

Etre capable de s'adapter sur des styles de musiques variés, travailler en lien avec une musique

Travailler sa capacité à improviser

Travailler sa capacité à écrire et construire une routine / enchainement

Travailler plus régulièrement en "hauteur"

Etre capable de se situer de façon réaliste dans sa progression, ses attentes, ses objectifs

Se sentir pret.e pour les concours des écoles supérieures

Accompagner l'élève dans la construction de son numéro



SPÉCIALISATION JONGLAGE

Référent : **Olivier BURLAUD**
accompagné de **Henri BRUERE-DAWSON**

La première et deuxième année

Considérer le jonglage comme :

- Un art scénique, dans sa pratique, son apprentissage et sa présentation.
- Un langage au service d'une proposition artistique, corporelle, chorégraphique, narrative, esthétique, poétique, etc...
- Une discipline qui met le corps en jeu, en mouvement

Objectifs

Assurer et « nettoyer » les acquis techniques, l'attitude corporelle

Donner à l'élève des outils pour sa pratique personnelle en autonomie, et l'aider à structurer son entraînement régulier.

L'aider à développer un vocabulaire original, et à affirmer un langage propre.

Grâce à l'élaboration d'un programme technique et des bilans réguliers, faire le point sur les priorités de l'entraînement, les passes acquises ou en travail, les perspectives d'évolutions.

Aider l'élève à se situer de façon réaliste dans sa progression, ses attentes.

Proposer régulièrement la construction de petites séquences ou routines autour d'une contrainte clairement définie.

Apprendre à chercher mais aussi à fixer un enchaînement, une routine.

Aborder le travail d'improvisation. Lui donner des outils pour gérer la question essentielle de la chute.

Explorer les différents statuts de l'objet, en particulier par le recours à d'autres d'objets que les accessoires classiques du jonglage.

Aborder des outils d'articulation et de composition.

Contenu

Quelques thèmes de travail :

L'espace et les directions

Le regard, le focus

La relation à ses objets

La hauteur, les niveaux

Les dynamiques / l'écriture rythmique

Et aussi le rapport au sol, l'amplitude de la passe ou du mouvement qui l'accompagne, les intentions, les arrêts, les obstacles corporels, la dissociation ...

SPÉCIALISATION MÂT CHINOIS

Considérer le mât chinois comme :

- Un art scénique, dans sa pratique, son apprentissage et sa présentation.
- Un langage au service d'une proposition artistique, corporelle, chorégraphique, narrative, esthétique, poétique, etc ...
- Une discipline autour de laquelle on s'adapte.

Objectifs

Donner à l'élève les éléments pour qu'il soit en sécurité. Découvrir la hauteur.

Acquérir des bases techniques solides et affirmer les acquis. Comprendre le mécanisme des figures et les chemins.

Donner des outils pour acquérir les capacités physiques à la réalisation des figures. Travailler notamment les éducatifs des figures. Aider l'élève à trouver ses limites physiques, corporelles.

Travailler sur l'attitude corporelle et atténuer les mouvements inconscients.

Donner des outils pour l'aider à structurer et construire de manière cohérente son entraînement personnel lorsqu'il travaille en autonomie.

L'accompagner dans la recherche de mouvement personnalisé, la personnalisation du vocabulaire acquis.

Faire régulièrement le point sur les acquis, les attentes et les envies et voir ensemble les nouvelles figures à travailler.

Proposer la construction d'enchaînements logiques de figures afin de pouvoir créer de routines de numéro. Aborder le travail d'improvisation.

Découvrir les différentes données qui rentrent en compte avec la discipline : le rapport au sol, le rapport au mât.

Accompagner sur la direction des regards, les focus quand l'élève écrit des routines en vue d'un numéro.

L'aider à aborder les différents rythmes (les pauses, les accents, les ralentis, les accélérations...)

Développer le rapport de confiance individuelle et aussi dans le duo.

Lui transmettre la vision globale de la méthode.

Le sensibiliser sur leur rapport au risque

SPÉCIALISATION MONOCYCLE

Référent : **Ronan DUEE**

accompagné de **Lucie CARBONNE** et de
Jonathan GAGNEUX

Considérer le monocycle comme :

- Un art scénique, dans sa pratique, son apprentissage et sa présentation.
- Un langage au service d'une proposition artistique, corporelle, chorégraphique, narrative, esthétique, poétique, etc.
- Une discipline qui met le corps en jeu, en mouvement.

Objectifs :

- Reprendre la posture de base sur le monocycle, dos droit, ischio dans la selle, bras tendu à l'horizontale angle légèrement fermé, regard à l'horizontal.
- Aider l'élèves à structurer sa pratique. On va mettre en place une routine d'échauffement, un déroulé des mouvements de base, on réalisera ses mouvements en cercle ou en 8 pour rouler dans les deux sens de rotation et en avant et en arrière.
- Déplacement vers l'avant, l'arrière pédalage a une jambe, chaque jambe en av/arr, dans les deux sens de rotation.
- Déplacement selle sortie (selle devant et/ou derrière), av/arr, deux sens de rotations, rotation front spin/back spin, 360°, pirouette.
- Établir des objectifs de figure à acquérir, avoir conscience des délais d'obtention de certaines figures et prioriser celles que l'on va montrer en auditions.
- Trouver son style, ses figures signature.
- Figure autour de l'objet monocycle, les éléments acrobatiques en lien avec l'objet, de la manipulation de l'objet.
- Assembler les figure pour créer des enchainements
- Apprendre à gérer la chute

Quelques thèmes de travail :

jouer sur la vitesse

prendre l'espace

construire du jeu, attitude, personnage.

SPÉCIALISATION PORTÉS

Référent: **Vincent BONNEFOI**
accompagné de **Gwénaëlle TRAONOUEZ**,
et de **Dorian LECHAUX**

Former des duos aux portés acrobatiques et amorcer un travail en collectif.
Transmettre l'apprentissage technique dans une méthode de travail global.
Travail sur la relation porteur/voltigeur.

Objectifs

- Capacité à bien s'échauffer avant une séance.
- Donner des exercices spécifiques à la préparation physique du voltigeur et la préparation physique du porteur.
- Mettre en lien le travail des équilibres sur les mains (corps statique), de l'acrobatie (corps dynamique) avec les portés acrobatiques.
- Acquérir des bases au sol solide (pieds mains et mains à mains) et les penser comme un socle pour le travail debout.
- Insister sur les bases statiques pour faciliter le travail en dynamique.
- Apprendre les différents éducatifs pour de futures figures (travail de plié, saut aux tapis, staff, colonne, etc.)
- Amorcer le travail en collectif (colonne à 3, saut d'un porteur à l'autre, etc.).
- Travail à la longe des figures statiques et dynamiques, pour faciliter l'apprentissage par le corps et la répétition, dans un travail d'endurance en confiance et en sécurité.
- Être vigilant à la relation et au bon équilibre du duo. Leur donner des clés de communication.
- Leur apprendre à se longer et à se faire des parades. Entraîdes des différents duos lors des entraînements.
- Les sensibiliser sur leur rapport au risque.
- Corriger les éventuelles mauvaises habitudes prises en duo.
- Travailler l'autonomisation du duo. Transmettre une méthode de travail afin qu'ils soient capables avec les outils qu'on leur aura donné d'élaborer une séance de travail en fonction du contexte et de l'environnement (durée de la séance, lieu d'entraînement, forme physique/mental, objectif de la séance et prise en compte du contexte par rapport aux échéances à court, moyen et long terme.)
- Amorcer durant les 2 années un travail pour que chaque duo commence à développer un langage propre que ce soit à travers des figures techniques mais aussi d'une recherche spécifique, d'un langage corporel.

Contenu:

Travail individuel:

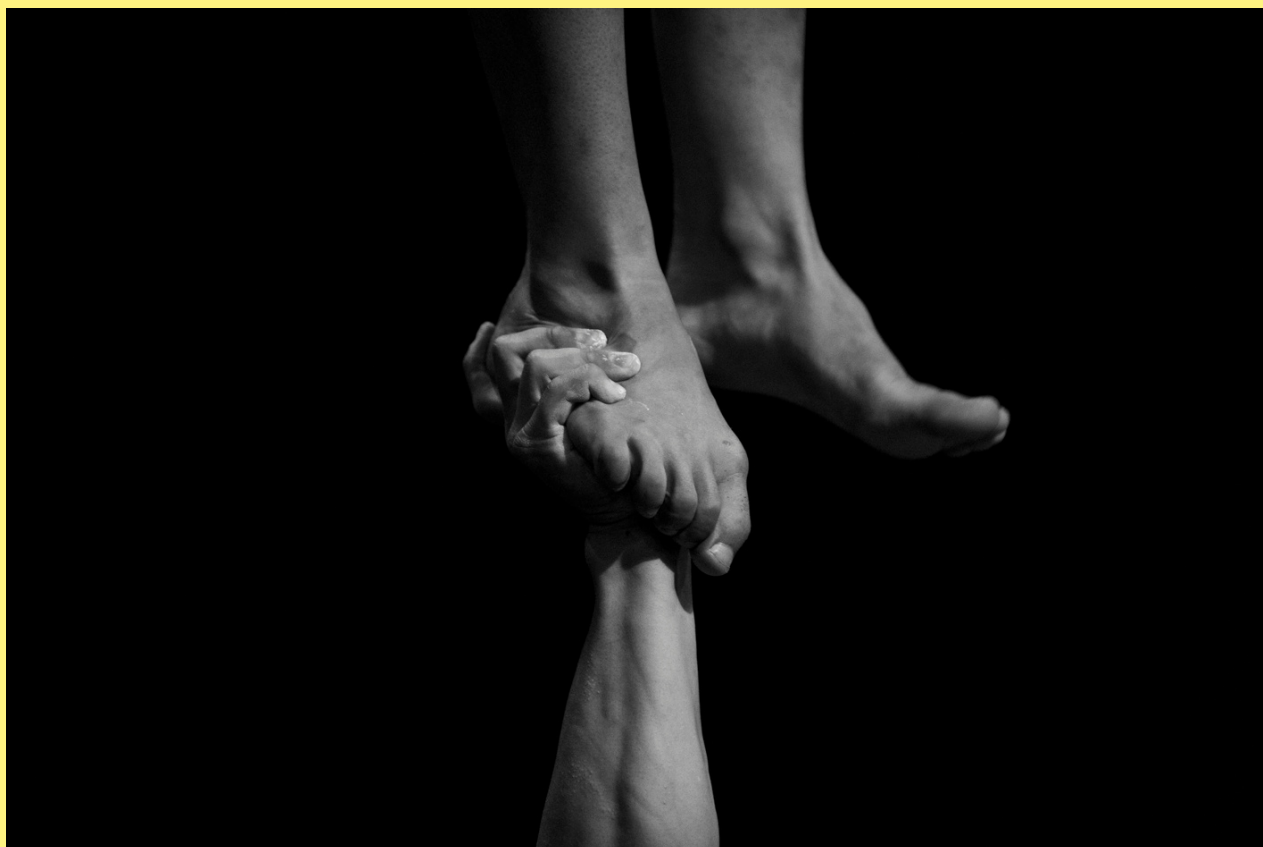
- Echauffement articulaire et musculaire
- Travail de préparation physique général et spécifique
- Travail d'équilibre et d'acrobatie

Le travail individuel peut être soutenu par le regard ou l'aide du partenaire si besoin.

Travail en duo:

Début du travail spécifique des portés acrobatiques

- une progression technique lors de la séance en débutant avec les répétitions des bases au sol pour ensuite aller sur les figures debout. De la même manière il y a une évolution lors de la séance en commençant par travailler les figures statiques puis dans un deuxième temps un travail des figures dynamiques.
- Répétition du travail des gammes et des éducatifs.
- Répétition des figures maîtrisées.
- Selon les besoins, réalisation de certaines figures ou enchaînements avec des parades ou des tapis de réception pour sécuriser les acrobates.
- Travail à la longe avec un professeur ou une autre personne compétente.
- Travail à la vidéo si nécessaire.



CONTACT

École de Cirque de Lyon
29 Avenue de Ménival
69005 Lyon
04 72 38 81 61

Nadège Cunin,
Responsable pédagogique de la
formation préparatoire
nadege@ecoledecirquedelyon.com

Lilia Jatlaoui,
Chargée de coordination des études
lilia@ecoledecirquedelyon.com

Adeline Rouvière
Assistante administrative
adeline@ecoledecirquedelyon.com