

Vacances de printemps 2024 :

Les stages spécifiques

Stage d'équilibre sur les mains

Lundi 15 et mardi 16 avril

18h00-20h30

Pré-requis : Monter seul.e en trépied et le tenir 10 seconde -commencer à travailler l'équilibre sur les mains.

Se préparer aux équilibres en trépied et sur les mains- Base et variations des équilibres à deux mains -Comment construire sa séance en vue d'une progression seul- entrée et sortie des équilibres en mouvement- Jeux d'équilibre-

Autant de propositions qui seront abordées dans ce stage en fonction de son niveau. Le but ici étant de prendre plaisir à avoir la tête en bas, travailler ensemble une discipline parfois fastidieuse et partir avec des exercices à travailler ensuite en autonomie.

Nous aborderons les équilibres sur mains par un travail sensoriel et ludique, un travail de gainage et placement afin de trouver son alignement et différents éducatifs et recherches permettront d'élargir les figures connues et d'initier un langage corporel singulier.

Stage de trapèze fixe

Jeudi 18 et vendredi 19 avril

18h00-20h30

Pré- requis : Tenir le jarret et savoir-faire une rétroversion dans les cordes - avoir envie de faire des chutes et des figures dynamiques au trapèze.

Se retourner, lâcher, chuter, s'emmêler, avoir les pétaches, atterrir, rire, être haut perché, autant de notions que nous effleurerons durant ce stage.

L'objectif de ce temps est d'approfondir la technique trapézoïdale : travail de la routine et d'échauffement- travail de fouettés et ballants- différentes chutes- approfondissement de techniques et d'enchaînement en cours de travail et bien sur quelques jeux !

Ce stage est un premier temps avant pourquoi pas d'en envisager d'autres autour de la création trapéziste.

Oriella, je suis circassienne, et éducatrice spécialisée. J'aime apporter dans le quotidien institutionnel le cirque à des endroits ou des moments inattendus. Trapéziste, je me suis pris de passion pour faire des équilibres en talons haut, tomber de haut et faire des mouvements emberlificotés. Passée par la formation professionnelle de l'école de cirque de Vit'Anim à Grenoble, j'ai ensuite continué mon parcours de formation à l'école de cirque des Arts Urbains le CAU de Grenade, formation qui combine cirque et théâtre de rue. Là-bas je me suis aussi formée en équilibre sur les mains et comme porteuse. Dans ma pratique professionnelle, je vois le cirque comme un outil pour porter un propos engagé et une écriture narrative du spectacle.

