



# Descriptif des stages Spécialités

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 SPORTIVE

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



**SAS Centre de Circo Thérapie Pitrieries**

Zac de la Poulasse 3 – 2 Rue de Strasbourg – 83210 Solliès-Pont

Code APE 9329 Z – N° SIRET : 945 009 561 00016 – N° TVA intracommunautaire FR92945009561

Tel : 04.94.33.84.72 – Email : loisir.cctpitrieries@gmail.com

TOUT ELEVE N'AYANT PAS UNE TENUE ADAPTEE NE POURRA PAS PARTICIPER AUX ACTIVITES.

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.

<p><b><u>STAGE SPECIALITE : AERIEN à partir de 8 ans</u></b> <b><u>(SUR 3 JOURS : DE 2H/JOUR)</u></b></p>
---

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 SPORTIVE

#### 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)

**SAS Centre de Circo Thérapie Pitrieres**

Zac de la Poulasse 3 – 2 Rue de Strasbourg – 83210 Solliès-Pont

Code APE 9329 Z – N° SIRET : 945 009 561 00016 – N° TVA intracommunautaire FR92945009561

Tel : 04.94.33.84.72 – Email : loisir.cctpitrieres@gmail.com