



25-27, rue Auguste Lançon 75013 Paris • Téléphone 01 45 80 29 75 • Courriel : [cirquaouette@outlook.fr](mailto:cirquaouette@outlook.fr)  
• Site : [www.cirquaouette.org](http://www.cirquaouette.org)

## STAGE D'ACROBATIES ADOLESCENT/ADULTE

Tous niveaux

Ce stage de 6h est ouvert aux **adolescents et adultes**, débutants ou déjà pratiquants, souhaitant découvrir ou approfondir l'**acrobatie au sol** dans un cadre à la fois technique, ludique et créatif.

Nous explorerons les fondamentaux (roulades, appuis, équilibres, sauts...) ainsi que des éléments plus complexes selon les niveaux, en accordant une attention particulière au placement du corps, à la fluidité du mouvement et à la confiance en soi. Au-delà de l'aspect physique, ce stage propose également une ouverture artistique : à partir des acquis techniques, nous aborderons la composition, le rythme et l'expression personnelle dans le mouvement.

- **Échauffement spécifique et préparation physique** : mobilité, coordination, gainage
- **Cours technique** : apprentissage progressif des figures, en fonction du niveau de chacun·e
- **Atelier de recherche et/ou improvisation** : jeux d'écoute, de rythme, création d'enchaînements, musicalité
- **Étirements et relaxation** : récupération, détente et conscience corporelle

**PUBLIC** : Tous niveaux – Adolescents/Adultes

**DATE et HORAIRES** : Du lundi 20, mardi 21, mercredi 22 juillet 2026 – 19h30/21h30

**PRIX du STAGE** : 115€ (non adhérent + adhésion à l'association 15€)

Le stage aura lieu sous condition d'un minimum de 5 inscrits, maximum 12 participants.

### TENUE VESTIMENTAIRE :

Vêtements proches du corps (caleçon, jogging/tee-shirt).

**Vous devez vous munir de rythmiques (chaussons de gymnastique) ou d'une paire de chaussettes propres dédiée à l'activité.**

### CONDITIONS D'INSCRIPTION :

#### **Important :**

Une option d'inscription peut se faire par téléphone. Elle sera enregistrée à réception du bulletin et du montant du Stage. Une confirmation par mail vous sera alors adressée. Votre cotisation vous seront restituées en cas d'annulation du stage.

#### **Conditions d'assurance :**

Le participant doit présenter **un certificat médical d'aptitude ou une décharge médicale** (envoyée par mail) **à la pratique des techniques du cirque pour commencer le stage.**