



*LIEU D'ACCOMPAGNEMENT ET DE DIFFUSION  
ECOLE DE CIRQUE*

# Le projet pédagogique Adultes

Jeudi : 19h-21h

11 Bis Rue des couvents, 57950 Montigny-lès-Metz

[www.loisirs-et-culture.fr](http://www.loisirs-et-culture.fr)

# QUI SOMMES-NOUS ?



Lieu pour le cirque de création, le Cirk'Eole est porté par Loisirs et Culture, association d'Éducation Populaire créée en 1954, et s'est d'abord concrétisé par la création de l'école de cirque de loisirs en 1989, puis par sa professionnalisation avec l'obtention de l'agrément de la FFEC (Fédération Française des Ecoles de Cirque) en 2001, et l'ouverture de lieux spécifiques.

Elle accueille des enfants dès l'âge de quatre ans, des jeunes et des adultes. 180 enfants et une vingtaine d'adultes s'y entraînent toute l'année.

En 2003, le Cirk'Eole fait l'acquisition de son premier chapiteau, qu'il installe sur un espace dédié avec un lieu de vie, des sanitaires et des hébergements en caravanes afin d'accueillir les compagnies de cirque pour des résidences de création. Toujours en 2003, l'école prend ses quartiers dans un lieu en dur, espace de 400 m<sup>2</sup> avec une salle de danse de 60 m<sup>2</sup> et un atelier technique de 170m<sup>2</sup>, le tout dédié à la pratique amateur. En parallèle de la création du festival biennal "Les Nuits d'Éole" en 1998, l'école a poursuivi son développement par une mise en relation régulière entre des artistes lors de stages de spécialités et des rencontres entre élèves et artistes professionnels.

En 2004, l'association enracine son travail en direction des amateurs et du monde scolaire (classes cirque, ateliers de pratique) et ouvre deux nouveaux chantiers : des créneaux de cirque adapté (public en situation de handicap), et des résidences artistiques.

En 2015, un nouveau chapiteau de 22 mètres de diamètre est installé sur le site, plus adapté au travail de création et à la diffusion. En 2017, un autre chapiteau de 14 mètres de diamètre voit le jour. Il va servir de bar, de salle de concert, de lieu pour des petits projets et pour des partenariats extérieurs.

Aujourd'hui, le Cirk'Eole a conservé ses contours militants tout en se rapprochant d'institutions telles le CNAC (Centre National des Arts du Cirque) avec lequel est entretenue une relation suivie, et en participant activement à la mise en place du réseau Grand CIEL (Cirque En Lien) dont il est membre fondateur.

Le Cirk'Eole est reconnu pour son action d'accompagnement de nombreux projets de cirque de création, avec une action marquée pour l'émergence des jeunes compagnies.

#### A Vers un champ d'intervention élargi

En 2001 et 2004, l'association enracine son travail en direction des amateurs et du monde scolaire (classes cirque, ateliers de pratique) et ouvre deux nouveaux chantiers : des créneaux de cirque adapté (public en situation de handicap), et des résidences artistiques.



1

A qui ça  
s'adresse ?

Adultes (à partir de 16 ans), tous niveaux confondus, souhaitant découvrir ou pratiquer les arts du cirque dans un cadre de loisirs.

Aucune expérience préalable n'est exigée, mais il est attendu de chaque participant.e une attitude responsable.

# 2

## L'équipe Pédagogique et ses compétences

**4 animateurs et animatrices formé(e)s et diplômé(e)s (BIAC, BPJEPS, STAPS) ; 1 responsable pédagogique/animateur ; 1 secrétaire ; 1 directeur et 1 directrice adjointe.**

Les séances sont encadrées par deux animateur.trice diplômés (BPJEPS Activités du Cirque et Tiac), formés à la pédagogie, à la sécurité et à l'adaptation des pratiques aux publics amateurs.trices et initiation.

Ce que nous garantissons :

Un enseignement sécurisé, adapté aux capacités du groupe.

Un accompagnement technique et corporel progressif, sans recherche de performance.

Un suivi attentif des évolutions individuelles et collectives.

Ce que nous ne faisons pas :

Nous n'assurons pas d'entraînement de haut niveau ni de préparation physique intensive.

Nous ne validons pas de compétences professionnelles.

Nous n'encadrons pas de figures présentant un risque non maîtrisable (portés avancés, acrobaties complexes sans sécurisation, etc.). Ce n'est pas un cours de perfectionnement.

## A Loisirs et Culture/Cirk'Eole

L'école de cirque, Cirk'Eole s'inscrit dans le cadre du projet pédagogique global des activités enfance de l'association Loisirs et Culture. Loisirs et culture/Cirk'Eole se veut être une association d'éducation populaire.

A ce titre,  
dans notre activité au quotidien, l'association est porteuse de valeurs de solidarité, d'entraide, de partage, et de refus de toutes formes d'exclusion ; Toutes ces valeurs sont portées par un projet éducatif dans le secteur de l'enfance, adultes et du cirque.

## B La FFEC

L'école de cirque est affiliée à la fédération Française des Ecoles de Cirque.

**« Le cirque et un art qui s'enseigne dans le respect de la personne »**

C'est dans cet esprit que le projet éducatif de la FFEC et sa charte de qualité de l'enseignement des arts du cirque, s'articulent et prennent toute leur dimension.

La FFEC considère qu'une école de cirque est une école pour tous, une école pour chacun, une école pour les arts du cirque.

# 4

## Objectifs éducatifs

Favoriser la compréhension et le respect des consignes

Accepter les règles de fonctionnement permettant le bon déroulement de la séance dans le respect et la sécurité de chacun.e :

Développer le travail en groupe

Proposer des situations favorisant la coopération dans le cadre d'un groupe.

Aider à l'estime et la confiance en soi

Des mises en situations afin de consolider l'image de soi, en permettant de faire de nouvelles expériences d'apprentissage en intégrant des consignes simples, concrètes et atteignables.



5

## Objectifs pédagogiques

Favoriser la découverte et l'initiation des disciplines circassiennes à travers la pratique.

Développer la coordination, la confiance en soi et l'expression corporelle.

Renforcer la coopération, la communication et la créativité au sein du groupe.

Permettre à chacun.e de trouver sa place dans une dynamique collective bienveillante.

Les maîtres-mots : Plaisir – Sécurité – Respect – Progression personnelle.



# 6

## Ce que nous mettons en place

Cours collectifs structurés : travail guidé par les encadrant.e, avec des consignes précises.  
Ateliers d'expérimentation : exploration libre encadrée, dans un cadre sécurisé.

Pratique accompagnée : les participants peuvent retravailler des éléments déjà validés, sous la supervision de l'équipe pédagogique.

Créations collectives : pour ceux qui le souhaitent, préparation d'une présentation de fin d'année à l'école de cirque ou au chapiteau selon disponibilité des locaux.

Toute pratique non encadrée ou non validée par les animateurs est interdite pour des raisons de sécurité.

**Accueil et échauffement collectif**  
**Préparation physique collective**

**Travail technique encadré : cours spécialisé**  
**Exploration ou création collective**

**Retour au calme, étirements collectifs et échanges de fin de séance**

**Les temps conviviaux (pauses, moments d'échanges) sont encouragés dans le respect du cadre du cours.**

# 7

## Contenus des séances

Le contenu des séances est renforcé par des agrès de cirque abordés de manière collective et obligatoire afin d'installer une dynamique et une cohésion de groupe.

### **L'Acrobatie : Découverte et initiation**

L'acrobatie individuelle ou collective, permet de prendre conscience de son schéma corporel, de se repérer dans un espace, de développer la tenue corporelle, de travailler l'aspect postural tout en favorisant une motricité inhabituelle et nouvelle. Elle consolide également l'écoute et la confiance en l'autre.

### **Equilibre sur Objets : Découverte et Initiation**

Utilisation de différents supports (boule d'équilibre, rola bolla, fil de fer, monocycle) favorisant l'expérimentation, l'adaptation corporelle et la prise de risque

# 7.1

## Contenus des séances

### **Jonglerie : Découverte, initiation, perfectionnement**

Manipulation de différents objets (foulards, balles, diabolo, bâton du diable, assiette, la dissociation, la coordination tout en favorisant le goût de l'effort et la ténacité.

### **Les Aériens : découverte, initiation**

#### **(Tissu, trapèze, corde et cerceau en initiation)**

Ces supports pédagogiques (tissu, trapèze) reposent sur l'absence de contact avec le sol. Intégrés dans des parcours moteurs, ou de manière segmentée, ils renforcent le travail de mémorisation, affinent les réflexes à travers des enchainements posturaux simples. Ils mettent également en évidence la coordination motrice.

### **Jeux et Expression : Découverte**

Divers jeux et situations axés sur la créativité et l'imaginaire. « Oser être » est à travers la recherche du jeu clownesque, le mime un nouvel espace de communication.

# 8

## Modalités et règles de fonctionnement

Respect du cadre horaire et des consignes de sécurité.

Tenue adaptée : vêtements confortables, pas de bijoux, cheveux attachés. Des douches sont mises à disposition dans chaque vestiaire.

Respect des encadrants et des autres participants.

Aucune pratique non validée ou improvisée sans encadrement.

Communication directe avec les animateurs en cas de question, d'inconfort ou de désaccord ou via mes mails pour toutes les informations.

Les encadrants se réservent le droit d'interrompre ou d'exclure toute personne mettant en danger sa sécurité ou celle des autres, ou ne respectant pas le cadre collectif.

Nous proposons deux apéros dans l'année ; le premier avant les vacances de Noël et le dernier en fin d'année pour clôturer notre dernière séance de l'année scolaire.

Concernant les inscriptions une fiche d'adhésion sera transmise par vos animateurs.trices à compléter. Par la suite un mail sera envoyé pour régler la facture.

**Possibilité de prendre une carte 10 séances**

# 9

## Bilan et évaluation

- Un temps de bilan collectif est prévu en fin de cycle ou d'année pour recueillir les ressentis, ajuster le contenu et valoriser les progrès.
- La participation à un spectacle de fin d'année est encouragée mais reste facultative.



10

Pour aller  
plus loin :  
  
options et  
perfectionne  
ment

Le cours du jeudi est conçu comme un espace de cirque loisirs, centré sur la découverte, le plaisir et la convivialité.

Cependant, pour les participants.es souhaitant approfondir leur pratique ou développer des compétences plus techniques, plusieurs options complémentaires sont proposées :

Cours d'équilibre : pour travailler la base essentielle des portés acrobatiques et de l'acrobatie en général. Il permet d'améliorer la posture, la stabilité et la conscience corporelle.

→ Ce cours peut être suivi complément du cours loisirs ou en cours.

Atelier libre : un créneau ouvert pour venir s'entraîner librement sur des figures déjà validées par les encadrants.es, dans un cadre sécurisé et autonome.

Préparation physique : séances dédiées au renforcement musculaire, à la mobilité et à la prévention des blessures, afin de mieux préparer le corps à la pratique circassienne.

Ces options sont destinées à ceux et celles qui souhaitent progresser davantage, sans pour autant quitter le cadre loisirs.

Elles permettent une progression personnelle cohérente, encadrée et respectueuse des compétences de chacun.e.

11

**Renseigne-  
ments**

**Inscriptions :**

**Pour toutes questions concernant  
le paiement des activités**

**Secrétariat Loisirs et Culture/Cirk'Eole  
secretariat@loisirs-et-culture.fr**

**Animateur.trice :**

**Picard Benjamin  
benjamin.picard@cirk-eole.fr**

**Simon Adèle  
adele.simon@cirk-eole.fr**