



En corps En l'air

## Ateliers de Portés acrobatiques avec la Cie En corps En l'air



Nous aimons partager notre passion, nous aimons les rencontres, c'est pourquoi nous proposons des stages de portés acrobatiques tout niveau et construisons ensemble le projet qui vous convient (un week-end, une semaine, plusieurs soirs...)

Que vous soyez un acrobate débutant ou un accro du main à main, jeune comme âgé, nous aimons transmettre nos 'tricks' des plus simples au plus complexe. L'idée est que tout le monde s'y retrouve, débutants comme avancés, s'amuse et partage des moments riches en portés de tout genre.

Les ateliers peuvent être tout autant orientés sur la technique que sur la recherche théâtrale autour des portés, et pourquoi pas, vous aider à créer un spectacle, un numéro ?

### Tout public

Enfants (dès la maternelle)  
Ados- adultes  
Parents - enfants (dès 2 ans)

### Tout niveau

Pratiquant d'acroyoga débutant ou accro du main à main, le but est de s'amuser en apprenant des portés de tout genre : washing machines (acroyoga), icariens (pop), main à main (des fondements aux entrées/sorties plus avancées), figures originales, amusantes et accessibles à tous et toutes...



Les portés acrobatiques ne sont pas qu'une discipline sportive ou circassienne. Ils permettent de toucher à plusieurs enjeux humains incontournables dans le développement personnel :

- la confiance en soi, en l'autre
- le travail en groupe
- le travail sur la peur
- la responsabilisation et la sécurité d'autrui

### Quelques mots sur les artistes :

Guillaume et Mélo sont deux artistes de cirque qui travaillent ensemble depuis plus de 4 ans. En 2017, ils créent leur compagnie, **En corps En l'air**, et le spectacle "*Sous l'chantier, la plage*". Ce duo de main à main et de jeux icariens aime la technique, mais aussi l'intégration de la technique dans les émotions, la poésie, une histoire. Ils aiment surtout s'amuser, partager et être en l'air, encore et en corps !!!

## Différentes possibilités d'ateliers

- 1- Acrobaties solo et collectives (pyramides humaines et portés acrobatiques)
- 2- Equilibre : slackline / rola bola / pedalgo / fil de fer
- 3- Manipulation d'objets / jonglerie
- 4- Initiation au théâtre, clown et jeux sur scène

## Création d'un projet Spectacle → dans le cas d'ateliers sur plusieurs séances

Pour la compagnie En corps En l'air, la performance circassienne n'est rien sans la poésie, la créativité, l'histoire que l'on veut raconter ou encore le travail sur les personnages. Ainsi, les acrobaties et le mouvement peuvent être mis au service des personnages et les objets classiques de cirque remplacés par des objets de la vie quotidienne.

Les projets Spectacle se déroulent généralement en 2 parties ; Exemple d'une école primaire :

### ❖ **le travail technique** : s'initier aux différentes techniques

- d'acrobaties et mouvement à travers des jeux sur la thématique des animaux, développement de la coordination
- de portés acrobatiques : travail sur la confiance, l'importance de chaque rôle dans les figures : le porteur, le voltigeur et la parade, responsabilisation face à la sécurité de chacun
- de jonglerie : balles - foulards - anneaux - plumes - massues ; chorégraphie simple en groupe et manipulation libre et appui sur l'imaginaire (à quoi peut servir cet objet?)
- d'équilibre sur objet : slackline, rola bola, poutre et éventuellement matériel de motricité mis à disposition par l'école
- de clown à travers des petites mises en scène à 2 ou 3, la naissance du clown, différentes facettes du clown : caché, collé, en colère, apeuré, joyeux, etc
- éventuellement de tissu aérien si accroche possible

### ❖ **le travail de création de groupe** autour de ces mêmes disciplines pour :

- créer, imaginer des personnages, inventer une histoire, la raconter
- travailler sur l'esprit d'équipe, écouter et suivre les idées des autres,
- vivre la vie sur scène et en tant que spectateur,
- travailler sur les grandes lignes de création d'un spectacle (entrées et sorties de scène, histoire...)



