

GRAINE DE CIRQUE



STAGES SPÉCIALISÉS WEEK-END SAISON 2018 / 2019

STAGE DE TRAPÈZE

10-11 novembre 2018 / Lula Kerdeux

STAGE DE JONGLERIE

17-18 novembre 2018 / Pierre Metzinger

STAGE D'ACROBATIE

24-25 novembre 2018 / Joan Vialatte

STAGE DE MONOCYCLE

1-2 décembre 2018 / Lucie Ribieras

STAGE DE FIL D'ÉQUILIBRE

12-13 janvier 2019 / Marion Hergas

STAGE DE TISSU / CORDE

19-20 janvier 2019 / Alba Faivre

STAGE DE DANSE ET MANIPULATION D'OBJET

26-27 janvier 2019 / Christelle Herrscher

STAGE DE DANSE / CONTORSION

2-3 mars 2019 / Mille Lundt

STAGE D'ÉQUILIBRE SUR LES MAINS

30-31 mars 2019 / Christelle Dubois

STAGE DE CLOWN

27-28 avril 2019 / Thomas Niess

D'autres stages à venir : portés acrobatiques, mât chinois...

Impression : Papeterie le Boulevard, Strasbourg

Renseignements et inscriptions au secrétariat de Graine de Cirque
graine.de.cirque@orange.fr / 03.88.45.01.00

Pré-inscription obligatoire

Stage de trapèze, du 10 au 11 novembre 2018

Avec Lula Kerdreux

Ce stage vise à apporter des outils de recherche, du vocabulaire technique et des notions de placement qui permettent à chacun d'évoluer dans l'approche du trapèze fixe. Chercher sa propre manière de bouger, de s'exprimer et de s'amuser sur son agrès à travers différents exercices, en musique, seul ou en groupe. De l'équilibre à la chute, dans les hauteurs ou au ras du sol et en explorant diverses qualités de mouvement, nous tenterons de trouver de la liberté dans cet espace fait de corde et d'acier...

Lula Kerdreux est artiste de cirque spécialisée en trapèze fixe, cadre aérien et corde lisse. Elle s'est d'abord formée au Théâtre Cirqule, à l'École de cirque de Genève, puis au Centre National des Arts du Cirque de Châlons-en-Champagne.

Pré-requis : Avoir une pratique régulière du trapèze. À partir de 12 ans.

Stage de jonglerie, du 17 au 18 novembre 2018

Avec Pierre Metzinger

Un stage adapté à chacun par le biais d'exercices techniques de manipulation, d'équilibre, d'improvisation, d'enchaînement et de création - seul ou à plusieurs - pour redécouvrir et approfondir sa pratique de la jonglerie, s'approprier son objet, lui donner corps et faire tomber le masque du jongleur pour que l'objet soit.

Pierre Metzinger, intervenant à Graine de Cirque et jongleur depuis plus d'une dizaine d'années, s'est formé au travers de rencontres et d'échanges dans le milieu de la jonglerie française (Gautier Trischler, Julien Munsch...) et européenne (Patrick Elmert ...).

Pré-requis : Cascade 3 objets. À partir de 10 ans.

Stage d'acrobatie, du 24 au 25 novembre 2018

Avec Joan Vialatte

Ce stage s'adresse à tous ceux qui possèdent déjà une base de mouvements (sportifs, danseurs, acrobates...) et qui désirent enrichir ce vocabulaire. Seront abordées les bases de l'acrobatie cirque (rotations avant, arrière et côtés), ainsi que les techniques de parades pour progresser en collectif. Tout cela dans le but de s'approprier et détourner les mouvements acrobatiques, afin qu'ils deviennent des outils d'expression corporelle. ...Et accessoirement passer un bon moment ensemble.

Joan Vialatte, titulaire du BPJEPS Activités du Cirque et du BISAC (Brevet d'Initiateur Spécialisé aux Arts du Cirque), est intervenant à Graine de Cirque.

Pré-requis : Tenir en équilibre sur les mains contre un mur au moins 15 secondes, maîtriser le trépied (équilibre sur la tête et les mains), avoir des notions de roulade avant et arrière et de roue, avoir la pêche ! À partir de 10 ans.

Stage de monocycle, du 1^{er} au 2 décembre 2018

Avec Lucie Ribieras

En passant par des temps d'apports techniques, de jeu et de recherche, ce stage vise à accompagner chacun dans l'exploration, dans la (re)découverte de son agrès. Ce stage propose de découvrir et d'approfondir différentes techniques (déplacements, manipulations...), d'élaborer son propre vocabulaire. Se mettre en jeu, détourner, improviser, réutiliser ses connaissances pour prendre le temps de raconter.

Lucie a pratiqué le monocycle durant une dizaine d'années, dont 3 ans sous les conseils de Franck Pinard (formé au CNAC).

Pré-requis : Avoir déjà expérimenté le monocycle. Tout niveau, à partir de 8 ans.

Stage de fil de fer et recherche créative autour de l'équilibre, du 12 au 13 janvier 2019

Avec Marion Hergas

Permettre aux participants, quel que soit leur niveau, de découvrir, maintenir, renforcer et explorer de nouvelles techniques au fil, de développer le travail en autonomie. Appréhender la composition d'un numéro (travail d'écriture), chercher à agrandir son vocabulaire personnel, travailler la réactivité et la créativité dans des situations d'improvisation. Chercher, trouver ou retrouver le plaisir d'être sur un fil, et le plaisir de le communiquer aux autres.

Après 6 années de formation dans les écoles nationales supérieures de Chambéry, de l'ENACR et du CNAC, Marion Hergas a participé à différentes tournées en compagnie du Cirque Baroque, de Nofit State Cie, de la Cie HVDZ, de la Cie Kafja en tant que fil de féryste, danseuse et comédienne.

Pré-requis : Savoir au moins marcher sur un fil, chaussons de fil obligatoires. À partir de 12 ans.

Stage de tissu et corde, du 19 au 20 janvier 2019

Avec Alba Faivre

Ce stage apportera un apprentissage technique, adapté au niveau de chaque élève et des moments de recherche et d'improvisation guidés. Alba travaille essentiellement sur la qualité du mouvement, l'influence de la respiration, du regard.

Alba Faivre a passé 3 ans à l'école nationale de cirque de Montréal, spécialisée en mât chinois et corde lisse. Depuis, elle voltige entre différents lieux et tournées (Cirque Electrique, Théâtre National de L'Opéra-Comique, en ce moment avec la Cie L'Oubliée de Raphaëlle Boitel).

Pré-requis : Savoir déjà monter au tissu / à la corde.

Stage de danse et manipulation d'objet, du 26 au 27 janvier 2019

Avec Christelle Herrscher

Sa vision pédagogique s'appuie sur une pratique qui traduit la libre évolution des formes, en analogie avec la Nature. La méthode Gaga a pour objectif de sortir le danseur du formel pour entrer dans le jeu de soi avec un espace, un corps, un groupe.

Ancienne élève du Centre National des Arts du Cirque, Christelle Herrscher a été interprète pour les Cie HVDZ Guy Allouche, le Cirque Pocheros, Ezeq Le Floc'h, le Collectif 100% Plastique, HeadFeedHands, le Collectif Protocole, les Gandini Juggling, la Scabreuse, le Théâtre Bascule.

Pas de pré-requis. À partir de 12 ans.

Stage de danse et contorsion, du 2 au 3 mars 2019

Avec Mille Lundt

Ce stage abordera la contorsion par différentes portes d'entrées, croisant aussi bien les méthodes russes et chinoises que des notions de yoga et danse contemporaine. Les exercices proposés autour du mouvement, de la conscience de soi et du groupe, du théâtre et de la relaxation, tendront vers une recherche donnant à chacun la possibilité de twister son corps et son quotidien à son rythme.

Elle s'est formée dans diverses écoles de cirque : Copenhague, Moscou, Cuba, Kiev. Elle est diplômée de l'E.S.A.C. (Bruxelles) et a été artiste au Royal Theatre de Copenhague. Certains de ses spectacles ont fait le tour du monde, notamment lorsqu'elle a été danseuse pour le chorégraphe Rachid Ouramdane. Elle a fondé, avec son partenaire Luis Javier Cordoba, la Cie Off Road.

Pas de pré-requis. À partir de 12 ans.

Stage d'équilibre sur les mains, du 30 au 31 mars 2019

Avec Christelle Dubois

Ce stage proposera un travail sensoriel (regard, respiration, ...), travail de placement, de gainage, d'étirements en alternant des approches ludiques et acrobatiques, en s'adaptant aux corps et aux envies de chaque individu. L'équilibre sur les mains n'est pas une discipline rapide à apprendre, c'est pourquoi le but de ce stage est surtout de donner un maximum d'exercices, pour que la personne puisse ensuite travailler seule, en autonomie ... Et avec plaisir !

Christelle Dubois pratique les équilibres depuis un peu plus d'une dizaine d'années, beaucoup en autonomie, puis aiguillée par quelques professeurs aux méthodes parfois très diverses et variées (Pascal Angelier, Claude Victoria, Kim Langlet, Claire Joubert, Yaquin Deng).

Pré-requis :

- Être à l'aise en trépid, avoir déjà expérimenté les équilibres sur mains.
- Niveau intermédiaire à avancé.

À partir de 10 ans.

Stage de clown, du 27 au 28 avril 2019

Avec Thomas Niess

À partir de jeux et d'exercices visant à libérer l'imaginaire, développer la conscience du rythme et l'écoute des partenaires et se familiariser avec les rouages de l'improvisation.

Diplômé d'un BTS agro-alimentaire, qui ne lui sert pas vraiment à l'heure actuelle, Thomas Niess crée des spectacles de cirque avec comme dénominateur commun « l'humour ». Le clown devient le moteur de ses recherches. La porosité vie/scène étant, les tumultes de part et d'autre sont accueillis à bras ouverts pour servir ce personnage ou l'homme. Comme il aime bien donner des conseils, des fois il propose des stages.

Pré-requis : Ados / adultes amateurs ou professionnels. Une expérience préalable en clown est la bienvenue mais n'est pas indispensable. Un engagement physique est recommandé mais chacun pourra faire avec le corps qu'il a et l'âge de ses os et de ses artères ! À partir de 15 ans.

POUR PARTICIPER

→ Inscription obligatoire en amont auprès du secrétariat de Graine de Cirque (l'inscription n'est validée qu'une fois le bulletin d'inscription et le règlement reçus).

→ Tarif : 60€ par stage / 50€ à partir de 3 stages.

→ Adhésion et licence obligatoires pour pratiquer :

Adhésion 2018/2019 : 12€

Licence provisoire 2018 : 6.80€

→ Horaires :

Samedi : 14h – 18h

Dimanche : 10h – 13h et 14h30 – 17h30

Renseignements et inscriptions : graine.de.cirque@orange.fr / 03.88.45.01.00