

COURS LOISIRS ARTS DU CIRQUE 26/27



Informations & inscriptions
sur www.grainedecirque.fr
Contact : 03.88.45.01.00
graine.de.cirque@orange.fr

GRAINE
DE CIRQUE



LES COURS PLURIDISCIPLINAIRES

Le projet pédagogique fixe **l'Épanouissement, l'Équilibre et l'Expérience** comme objectifs principaux et la motricité, l'expression, le relationnel et la créativité comme axes de travail.

Il s'inscrit dans le projet éducatif de la Fédération Française des Écoles de Cirque (par laquelle Graine de Cirque est agréée: « **Le cirque est un art, il s'enseigne dans le respect de la personne** »).

Les cours pluridisciplinaires **sont accessibles à tous les âges**, pour tous les niveaux : à chaque personne correspond un groupe ! Ces cours permettent de découvrir ou d'approfondir ses compétences dans les différentes disciplines de cirque : acrobatie, expression, aériens (trapèze fixe, tissu, mât chinois,) jonglerie et manipulation d'objets, équilibre sur objets (fil, monocycle, boule...).

LES DUOS :

1h par semaine pour les enfants de 3 ans (nés en 2023, ou entrant en petite section de maternelle en septembre 2026). Accompagné par l'un de ses parents, l'enfant joue, explore, découvre les possibilités de son corps dans un espace aménagé et original. Les relations se développent et s'enrichissent, dans le groupe, entre le parent et l'enfant et entre les parents.

> 297 € pour le duos - pour les créneaux se référer au planning

LES GRAINES :

1h par semaine, pour les enfants de 4 et 5 ans (nés en 2022 et 2021). L'activité est basée sur la motricité libre, l'expérimentation et la socialisation, avec un aspect ludique prédominant.

> 256 € - pour les créneaux se référer au planning

BOURGEONS :

1h30 par semaine à partir de 6 ans. Explorer ses capacités corporelles à travers les techniques et objets du cirque : se déplacer, s'organiser au sein du groupe et se lancer sur la piste.

BOURGEONS 1 (débutants ou anciennes graines)

- > 6/7 ans (nés en 2020/2019)
- > 8/9 ans (nés en 2018/2017)
- > 10/12 ans (nés en 2016/2015/2014)

BOURGEONS 2 (uniquement anciens Bourgeons 1)

- > 7/9 ans (nés en 2019/2018/2017)
- > 10/13 ans (nés en 2013/2014/2015/2016)

BOURGEONS 3 (uniquement anciens Bourgeons 2)

- > 8/9 ans (nés en 2018/2019)
- > les élèves plus âgés vont ensuite en Pousses !

> 297 € - pour les créneaux se référer au planning

LES ADOS DEBUTANTS :

2h par semaine pour les ados de 13 à 18 ans

- > Ados débutants (nés entre 2009 et 2013)

> 339 € - pour les créneaux se référer au planning



POUSSES :

2h par semaine, à partir de 9 ans. Le temps des approfondissements arrive : le geste s'affirme, l'intention s'affiche, l'imaginaire, l'expression et la technique se croisent. La recherche artistique et la confrontation au public sont présentes.

> Pousses 9/11 ans (anciens Bourgeois 3/2 nés en 2017/2016/2015)

> Pousses 12/15 ans (anciens Pousses 9/11 ans ou B2 nés en 2011/2012/2013/2014)

> 339 € - pour les créneaux se référer au planning

SYLVESTRES :

2h par semaine pour les 16/18 ans. La maîtrise technique est au service du propos artistique.

> Sylvestres 16/18 ans (anciens pousses 12/15 et ados 13/15 nés en 2010/2009/2008).

> 339 € - pour les créneaux se référer au planning

LES ADULTES :

2h par semaine pour les personnes nées avant le 23/09/2008. Un cours pluridisciplinaire pour tous niveaux. Des groupes de niveaux sont possibles en fonction de l'expérience de chacun.

> 339 € - pour les créneaux se référer au planning



LES COURS SPÉCIALISÉS

accessibles à l'année ou au trimestre

Graine de Cirque propose à ses élèves d'approfondir leur pratique grâce aux cours spécialisés. Si vous souhaitez vous inscrire et / ou inscrire votre enfant à un cours spécialisé, il sera préférable d'en échanger au préalable avec le secrétariat et / ou les intervenant.e.s de Graine de Cirque en amont.

Afin d'aider les élèves à affiner leurs envies, pour les moins de 15 ans, la première inscription en cours spécialisé se fera obligatoirement dans le cours d'approfondissement.

L'APPROFONDISSEMENT :

Un seul critère, la motivation ! (à partir de 9 ans) Le cours est accessible à tous les élèves désirant faire un 2ème cours, pour aller plus loin, affiner les techniques, rencontrer d'autres élèves. L'approfondissement est un complément à un cours pluridisciplinaire ou à un groupe de création.

> 140 € - pour les créneaux se référer au planning

COURS DE SPÉCIALITÉS :

> **Spécialité aérien / mât chinois** (à partir de 10 ans le mardi - à partir de 15 ans le vendredi) : pour des élèves expérimentés, qui devront passer d'abord par au moins une année de cours pluridisciplinaire. Il n'est pas ouvert aux débutants. Ce cours explore différentes disciplines aériennes : trapèze fixe, tissu, corde lisse, cerceau aérien, mât chinois. L'approche est aussi bien technique qu'artistique, avec un travail global autour du mouvement au sol comme dans les airs.

> **Spécialité acrobatie** (à partir de 10 ans le mardi - à partir de 15 ans le vendredi) : pour des élèves expérimentés, qui devront passer d'abord par au moins une année de cours pluridisciplinaire. Il n'est pas ouvert aux débutants. C'est un cours spécialisé : apports en portés acrobatiques, acrobaties dynamiques et statiques (travail au sol, sur cannes d'équilibres, etc.).

> **Spécialité jonglerie** (à partir de 8 ans) : Le cours de spécialité jonglerie est ouvert à tous : jongleurs expérimentés comme explorateurs curieux. Le cours abordera la jonglerie et la manipulation d'objets de façon aussi bien individuelle que collective, alternant travail technique et recherche artistique. Les supports : balles, massues, anneaux, diabolo, bâton du diable...

> **Spécialité équilibre sur objets** (à partir de 8 ans) : pour des élèves ayant déjà expérimenté l'agrès choisi : traverser le fil, rouler en monocycle, marcher debout en boule, tenir en équilibre debout et monter sans aide en rolla-bolla. Les élèves peuvent choisir une ou plusieurs des disciplines proposées afin de se perfectionner techniquement, jouer et trouver leurs repères et leur liberté sur les agrès.

> 140 € - pour les créneaux se référer au planning

GROUPES CRÉATIONS :

Des créneaux dédiés à la création de formats de spectacles ou de numéros. Pour les jeunes désireux de rencontrer le public et vivre l'aventure de la création ! Les groupes créations demandent **un investissement supplémentaire pour les élèves mais aussi pour leurs parents**. En effet, les groupes créations sont sollicités régulièrement pour des représentations que ce soit sous les chapiteaux de Graine de Cirque, des festivals ou en extérieur. **La rencontre avec le public est au coeur du projet**. Participer à ces représentations signifie se rendre disponible pour ces dernières mais aussi pour les répétitions ou encore pour le transport des élèves.

Merci de consulter le bureau ou un.e intervenant.e avant de vous inscrire dans un de ces groupes.

> **Pousses en Piste & Accros de la Piste** (de 9 à 13 ans) - 2h par semaine (l'inscription a un deuxième cours, pluridisciplinaire, d'approfondissement ou de spécialité, à l'année ou au trimestre est encouragée / recommandée.

> 339 € - pour les créneaux se référer au planning

> **Groupe Hors Piste** (à partir de 14 ans) : **!\\ un 2ème cours de spécialité est obligatoire pour s'inscrire**. 2h15 par semaine + 2h de cours de spécialité

> 517 € (377 € + 140 € pour le cours de spécialité) -
pour les créneaux se référer au planning

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- > **COMMENT ?** Uniquement en ligne via notre site internet www.grainedecirque.fr. Une fois le formulaire rempli, nous reviendrons vers vous par mail en vous indiquant le montant total à régler. Vous avez alors 7 jours pour procéder au règlement.
- > **MODE DE PAIEMENT ?** Espèces, virement bancaire, chèques (possibilité de règlement en 3 fois - attention il s'agit d'une facilité de paiement pas d'une inscription au trimestre), ANCV (hors adhésion et licence)
- > **ADHÉSION ET LICENCE :** Elles sont obligatoires pour pratiquer l'activité. L'adhésion est au tarif de 12 € pour la famille, elle est valable du 01/07/2026 au 30/06/2027. La licence fédérale est au tarif de 26.60 €, elle est individuelle et obligatoire.
- > **RÉDUCTION :** Une réduction de 10% est appliquée dès l'inscription d'un deuxième enfant (sur le cours le moins cher). Réduction de 20% à partir du 4ème enfant inscrit. **Fratrie uniquement.**
- > **DURÉE DES COURS :** Afin de permettre une transition douce entre les cours, nous rappelons aux parents venant chercher leurs enfants qu'ils / elles doivent se présenter 5 minutes avant l'heure indiquée (par exemple : un cours d'1h30 durera dans les faits 1h25).

DES QUESTIONS ?

- > **CONTACTER LE SECRÉTARIAT :** par mail à graine.de.cirque@orange.fr ou par téléphone au 03.88.45.01.00.
- > **CONSULTER NOTRE SITE INTERNET :** n'hésitez pas à consulter la rubrique "COURS A L'ANNEE" de notre site internet www.grainedecirque.fr. Vous y trouverez toutes les informations nécessaires, dont un questionnaire de positionnement pour vous aider à choisir le groupe de votre enfant (ou le vôtre).



PLANNING COURS LOISIRS 2026/2027

LUNDI COURS DU SOIR		MARDI COURS DU SOIR		MERCREDI COURS DU MATIN		VENDREDI COURS DU SOIR		SAMEDI COURS DU MATIN	
Graines 4 ans	17h/18h	Graines 5 ans	17h15/18h45				18h45 / 20h45	9h/10h30	9h/10h Graines 4
		B1 6/7	B2 7/9				Spé Acro Spé Aériens	B1 6/7	B2 7/9
		B3 8/9						B3 8/9	
18h30/ 20h30 Spé aériens	18h/ 20h	18h45/20h45		10h30/12h		10h/11h		10h30/12h30	10h/11h (1h) Graines 5
Pousses 12/15 et ados débutants 13/15 ans	Pousses 16/18 - ado débutants 16/18 ans	Spé Appro	Spé Aériens	B1 6/7	B2 7/9	Graines 4		Pousses 9/11	Pousses 9/11
Pousses 16/18 - ado débutants 16/18 ans	Spé Jongle	Spé Acro	Spé Equilibre					Pousses 12/15 et Sylvestres	
						11h/12h			
						Graines 5			
				COURS DE L'APRES-MIDI / SOIR					
				B1 6/7	B2 7/9	B3 8/9	B1 8/9		
				15h30/17h30	15h30/17h	15h30/17h30	16h/17h		
				Pousses 9/11	B1/2 +10	Pousses en Piste	Graines 5		
				17h30/19h30	17h45/	17h45/	17h/18h		
				Pousses 12/15 et ados débutants 13/15 ans	Pousses 16/18 - ado débutants 16/18 ans	Groupe Hors-Piste	Duos		
				20h/22h					
				Adultes débutants et confirmés					