



# LES ATELIERS D'INITIATION

## *Aux Arts du Cirque*

### Démarche *de la Compagnie*

*L'Estock Fish* développe des projets pédagogiques prenant la forme d'ateliers ou de stages d'initiations aux arts du cirque. Ils sont ouverts à tous : enfants (dès 6 ans), adultes et personnes du troisième âge. Dans ces cours, les artistes vous proposent d'aborder et de pratiquer un panel riche et variés de techniques dites "circassiennes" (jonglerie, acrobatie, fil d'équilibre, aérien, clown... C'est à travers l'apprentissage de ces différentes disciplines que le travail sur le développement et la coordination gestuelle est abordé.

De plus, outre les bases techniques prodiguées, le caractère ludique et artistique de l'initiation est privilégié. Jeux de scène et improvisations clownesques enrichissent la technique choisie et mettent en valeur les caractères. Chaque personnalité, chaque idée, chaque essai est un atout dans l'apprentissage. L'association considère que la transmission de savoirs est inhérente au projet artistique.

### Projets pédagogiques *sur le long terme*

Outre les nombreux stages ponctuels animés dans l'année en fonction des demandes de communes, associations, écoles... *L'Estock Fish* s'investit à long terme dans différents projets pédagogiques :

- Pendant 8 ans, et ce jusqu'en septembre dernier, l'association a travaillé en étroite relation avec la ville de Martigues (13) en proposant des ateliers hebdomadaires et en participant au carnaval, fête des CIS, fête des maisons de quartier...
- La compagnie donne également des cours hebdomadaires depuis deux ans sur sa commune d'implantation, Lançon-Provence, en association avec le centre culturel (CLASSECC) et les écoles.
- Tous les étés, l'association met aussi en place un stage de sensibilisation aux arts du cirque en milieu rural (Viala du Tarn - 12) et initie environ 45 enfants aux arts et spectacles de rue. Des ateliers sont développés sur une semaine et un spectacle réalisé par les enfants clôture le stage.

***L'Estock Fish*** – Maison des Associations – Espace André Wolff – 13680 Lançon-de-Provence

Tél. 06 62 39 12 34 – [diffusion.estockfish@hotmail.fr](mailto:diffusion.estockfish@hotmail.fr) - <http://www.estockfish.com>

Code APE : 9001 Z - N° SIRET : 43801056300031 – Licences d'entrepreneur : 2-1014452 et 3-1014453



## Activités *proposées*

### ACROBATIE

On aborde autant l'acrobatie dynamique au sol (roulades, roues pour commencer, puis des acrobaties plus poussées par la suite) que les équilibres (sur les mains, la tête). C'est une discipline difficile, mais particulièrement enrichissante et attractive ; on y apprend à dépasser ses peurs, à respecter les autres pour, éviter l'accident, on progresse en force, souplesse, et réflexes.

### BOULE ET ECHASSES

La compagnie dispose d'une boule et de sept paires d'échasses à hauteur réglable. Ces accessoires permettent un travail sur l'équilibre et la motricité mais ces activités présentent aussi l'avantage de pouvoir être combinées avec le jonglage. On peut en effet jongler sur la boule ou en déambulant sur échasses.

### JONGLAGE

Un vaste choix d'accessoires est disponible. Les élèves peuvent, selon leur âge et leurs envies, apprendre : les balles, les massues, les anneaux, les foulards, le swinging (technique de mouvements à deux massues qu'on ne lâche pas), le diabolo ou le bâton du diable. Dans un deuxième temps, les élèves peuvent pratiquer entre eux le « passing » (jongler à plusieurs en s'échangeant en même temps balles, massues, diabolos ou autre...). Cela permet un travail de coordination et d'équipe.

### AERIENS

Pour l'apprentissage des techniques d'acrobatie aérienne, plusieurs agrès sont disponibles : corde lisse, trapèze et tissu. On y développe force et souplesse, on y apprend à maîtriser sa peur, et coordonner ses mouvements sans toucher terre. C'est une discipline éminemment artistique où la recherche de l'esthétique du mouvement, et la perfection de son exécution sont des notions primordiales.

### MAIN A MAIN

Apprentissage de positions de base, puis de figures acrobatiques exécutées à plusieurs. Les élèves disposent de fiches répertoriant un large choix de figures. Ils les choisissent ensemble et s'entraînent à les réaliser. Cette activité permet d'aborder des notions essentielles : le travail d'équipe, la confiance en soi et en les autres.



©DR

## LA CONFRONTATION AU PUBLIC

L'épicentre de toutes nos activités tient en un mot : Spectacle. En effet, le stage permet d'apprendre des disciplines, chacun à sa manière et d'y ajouter sa touche personnelle et sa sensibilité. Puis lors d'un spectacle, les élèves peuvent non seulement montrer le fruit de leur travail, mais aussi s'exprimer et partager leur enthousiasme avec le public.

Pour ces raisons, nous entretenons un travail régulier d'apprentissage théâtral : improvisation à travers des thèmes, travail sur la gestuelle, placement de la voix et du corps, occupation d'un espace de scène.



©DR

## CONTACT

Claire Guillaume

Tel :06 62 68 47 46

Mail : [diffusion.estockfish@hotmail.com](mailto:diffusion.estockfish@hotmail.com)

***L'Estock Fish*** – Maison des Associations – Espace André Wolff – 13680 Lançon-de-Provence

Tél. 06 62 39 12 34 – [diffusion.estockfish@hotmail.fr](mailto:diffusion.estockfish@hotmail.fr) - <http://www.estockfish.com>

Code APE : 9001 Z - N° SIRET : 43801056300031 – Licences d'entrepreneur : 2-1014452 et 3-1014453