

— Pratiquer le cirque

COURS de cirque 2024 – 2025

LE PLO
CITÉ DU CIRQUE
Pôle National Cirque Le Mans
Sarthe Pays de la Loire

NGEO
AIR



Pratiquer le cirque en amateur au Plongeoir

Quels que soient son âge, son corps, ses savoir-faire, le cirque offre à celle ou à celui qui l'expérimente le plaisir du dépassement de soi dans un autre rapport à l'espace, à la gravité, à l'équilibre et à l'agilité.

De 3 à 103 ans, faites l'expérience du cirque au Plongeoir !

Le Plongeoir et son équipe d'intervenantes et d'intervenants cirque qualifiés dispensent des cours hebdomadaires à 550 élèves dans près de 40 créneaux. Le Plongeoir est adhérent à la Fédération française des écoles de cirque depuis 2008 et est agréé Pratique amateur.

Un parcours pédagogique progressif

L'élève est accompagné du loisir vers la spécialisation, du pluridisciplinaire vers l'approfondissement d'une technique de cirque. Le cursus d'apprentissage s'adapte à chacune et à chacun, selon ses envies, son âge, son niveau.

Un enseignement artistique

Le cirque est un art qui s'enseigne dans le respect du corps et de la personne. L'enseignement du cirque en amateur allie l'apprentissage technique à l'expression artistique, le plaisir d'apprendre à la persévérance. Il permet à l'élève de s'épanouir à travers la pratique d'une discipline et de se présenter devant un public. Plusieurs temps de rencontres et de présentations en public rythment l'année. En décembre, les familles sont invitées dans les cours à découvrir le travail quotidien et une étape de création. En juin, les élèves se produisent au festival Le Mans fait son Cirque (cours avancés ou spécialisés) ou au sein des cours (cours loisir).

Un cours pour chaque envie

Vous avez envie de :

**Découvrir et pratiquer
de manière ludique**

→ Cours Loisir

**Développer vos acquis et explorer
une première démarche de création**

→ Cours Loisir avancé

Intensifier votre pratique
→ Cours Spécialisation niveau 1

**Approfondir une technique
et développer un propos artistique**

→ Cours Spécialisation niveau 2

**Rechercher, créer et oser rencontrer
le public**

→ Option cours En piste

Cours hebdomadaires 2024-2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	TARIFS
LOISIR							
Parents-enfants 3-5 ans		17h30-18h25	10h30-11h25 17h30-18h25*			9h30-10h25 10h30-11h25 11h30-12h25*	A
5-7 ans	17h30-18h25		9h30-10h25* 10h30-11h25 11h30-12h25	17h30-18h25*		9h30-10h25* 10h30-11h25 11h30-12h25	A
8-10 ans			9h30-10h55* 13h45-15h10			9h30-10h55	B
11-16 ans		18h30-19h55					C
Adultes	19h-20h55			19h-20h55			D
Grands adultes					15h-15h55		A
LOISIR AVANCÉ							
8-10 ans	17h30-18h55	17h30-18h55	11h-12h25 13h45-15h10			11h-12h25	B
11-16 ans			13h45-15h10				C
SPÉCIALISATION NIVEAU 1							
Acrobatie aérienne			15h30-17h25	18h30-20h25			C
Disciplines acrobatiques			15h30-17h25				C
Équilibre sur objet et jonglerie			15h30-17h25				C
SPÉCIALISATION NIVEAU 2							
Aériens		18h30-20h45					E
Échasses et déambulation			17h30-18h55				E
Acrobatie et portés			18h30-20h45				E
Trapèze mini volant			18h30-20h45				E
OPTION (cours supplémentaire à un cours de spécialisation 1 ou 2)							
En piste	18h30-19h55						+ 45 €

* Séances conseillées pour débuter

LES COURS

Les quatre grandes disciplines des arts du cirque sont enseignées au Plongeur : l'acrobatie, les aériens, la jonglerie et l'équilibre sur objet.

Loisir

Les cours de Loisir offrent une pratique accessible à tout âge, que l'on soit débutant ou initié. Les cours sont pluridisciplinaires pour se familiariser avec les arts du cirque, développer sa curiosité et sa sensibilité.

Parents-enfants

Enfant de 3 à 5 ans et un parent

Pratique en binôme pour développer la confiance et la complicité entre l'enfant et le parent, par des rituels, des jeux qui éveillent l'imaginaire, des ateliers de découverte des disciplines et des portés acrobatiques.

5-7 ans

8-10 ans

11-16 ans

Découverte ludique des différentes disciplines pour explorer et développer les capacités motrices, l'imaginaire, la confiance en soi et en l'autre, dans un travail collectif et individuel.

Dans une démarche d'inclusion des personnes en situation de handicap, Le Plongeur aménage des conditions particulières d'accueil pour les plus jeunes dans un cours 5-7 ans (le jeudi à 17h30). Nous contacter pour une inscription.

Adultes

À partir de 17 ans

Découverte et approfondissement dans toutes les disciplines. Travail d'échauffement, de préparation physique et acrobatique.

Grands adultes

À partir de 55 ans

Découverte ludique et en douceur des différentes disciplines. Apprentissage basé sur des exercices de motricité et de confiance qui s'adaptent à chacune et chacun, dans une atmosphère bienveillante.



SPORT



Loisir avancé

Après une ou plusieurs années de pratique en Loisir, l'élève peut choisir d'aller plus loin et de développer ses acquis et sa créativité. Les cours de Loisir avancé sont pluridisciplinaires et s'inscrivent dans une dynamique collective de participation au spectacle de fin d'année.

8-10 ans
11-16 ans

Acquisition des fondamentaux techniques et ouverture à la dimension artistique dans toutes les disciplines. Préparation physique et acrobatique adaptée. Premières bases scéniques et début de spécialisation lors de la création dirigée en fin d'année.

Spécialisation niveau 1

Après plusieurs années de pratique, l'élève se spécialise et développe ses acquis techniques dans deux disciplines complémentaires avec un tronc commun. Les cours ont pour but l'autonomie de travail, l'expérience de la scène et la présentation d'un spectacle collectif.

Tronc commun : préparation physique et acrobatique au sol ; dimension artistique avec improvisation scénique, jeu d'acteur, travail chorégraphique, recherche avec ou sans agrès.

L'admission en cours de Spécialisation se fait après avis de l'équipe pédagogique.

Disciplines acrobatiques

De 9 à 12 ans

Acrobatie au sol et portés collectifs. Approche artistique en collectif et expression corporelle. Approfondissement des mouvements de base de l'acrobatie dynamique.

Acrobatie aérienne

De 11 à 16 ans

Trapèze, tissu, cerceau et corde lisse avec approfondissement des bases acrobatiques au sol.

Équilibre sur objet et jonglerie

De 11 à 16 ans

Apprentissage des différentes techniques liées à ces deux disciplines pour pouvoir mieux les pratiquer ensemble : balles, diabolo, massues, fil, boule, échasses, monocycle, etc.

Spécialisation niveau 2

L'élève se spécialise dans une discipline et entre dans une démarche artistique individuelle ou collective. Les cours permettent d'approfondir et de personnaliser sa technique en la mettant au service d'un propos artistique.

Tronc commun : préparation physique et acrobatique renforcée; dominante artistique avec improvisation scénique, recherche d'une identité artistique, création de numéros individuels et/ou collectifs.

L'admission en cours de Spécialisation se fait après avis de l'équipe pédagogique.

Δériens

À partir de 16 ans

Trapèze, tissu, cerceau et corde lisse. Préparation physique et acrobatique, apprentissage de figures.

Δcrobatie et portés

À partir de 12 ans

Approfondissement des figures acrobatiques et dynamiques, au sol et sur trampoline. Travail des portés acrobatiques.

Échasses et déambulation

À partir de 12 ans

Approfondissement technique sur échasses, travail scénique et de personnage. Déambulations et sorties en extérieur au cours de l'année (parades et événements).

Trapèze mini volant

À partir de 16 ans

Acrobaties aériennes avec passage au cadre. Travail statique ou dynamique au cadre.

Les options en spécialisation

Dans les cours de Spécialisation 1 et 2, l'élève a la possibilité d'aller plus loin dans son apprentissage grâce à des options complémentaires choisies dès l'inscription. Les options débutent à partir du 4 novembre 2024.

L'entraînement complémentaire

Pratiquer et parfaire les apprentissages sur un temps supervisé le vendredi soir de 16h30 à 18h15.

L'école du spectateur

Assister à trois spectacles dans l'année au Plongeur et chez des partenaires culturels pour explorer le panorama du cirque actuel.

Les stages week-end

Approfondir une technique de cirque avec une ou un spécialiste lors d'un stage à tarif préférentiel (40€). Plusieurs stages de 8 heures programmés dans l'année.

Le cours En piste

Un cours supplémentaire le lundi soir pour les mordus de la piste (déjà inscrits dans un cours de Spécialisation 1 ou 2). Il s'agira de s'approprier une technique de cirque, d'explorer son identité artistique et d'expérimenter le processus de création, créer un spectacle collectif et des numéros individuels.

Pour cette option, l'inscription est requise dans un cours de Spécialisation et l'admission se fait après avis de l'équipe pédagogique.

Des temps de répétition et de spectacle sont à prévoir hors créneau.

Tarifs 2024-2025

En septembre 2024, Le Plongeur applique le quotient familial dans le calcul de la tarification des cours hebdomadaires. Cette mesure a pour objectif de faciliter l'accès des familles les plus modestes à l'enseignement artistique du cirque, sur le principe de la solidarité.

5 gammes de tarifs (A à E) sont définies en fonction du cours suivi (se reporter à la grille des cours). Les tarifs sont différenciés selon le **domicile** (Le Mans ou extérieur) et le **quotient familial**. Le quotient familial est calculé à partir du revenu fiscal de référence divisé par 12 et divisé par le nombre de parts fiscales.

TARIFS	A	B	C	D	E
DOMICILE AU MANS					
Quotient familial < 501 €	100 €	115 €	130 €	130 €	130 €
Quotient familial 501 € à 700 €	150 €	173 €	195 €	195 €	195 €
Quotient familial 701 € à 1 200 €	200 €	230 €	260 €	260 €	260 €
Quotient familial > 1 200 €	258 €	279 €	320 €	340 €	384 €
DOMICILE EXTÉRIEUR AU MANS					
Tous quotients familiaux	258 €	279 €	320 €	340 €	384 €

Licence fédérale

La licence de la Fédération française des écoles de cirque est individuelle et obligatoire.

Cette licence annuelle couvre l'élève durant l'activité.

Tarif : 23 € pour l'année 2024-2025.

Réductions

Pour 2 cours choisis par une même personne, le tarif le plus bas s'applique au cours le moins cher.

L'inscription d'une autre personne d'un même foyer (parent, enfant, frère, sœur) donne droit à une réduction de 20 € sur le cours choisi

Règlement

Le règlement de l'intégralité de l'inscription (cours et licence annuelle fédérale) est exigé au plus tard à la 2^e séance de l'année. L'année n'est pas remboursable (excepté pour raison médicale ou déménagement sur présentation d'un justificatif, et pour une période minimale de 3 mois).

Moyens de paiement acceptés

Carte bancaire, espèces, chèques (à l'ordre de: Régie de recettes du Plongeur – Cité du Cirque), chèques vacances (ANCV), coupons sport (ANCV), bons temps libre (CAF), e.pass Jeunes Pays de la Loire, Pass Culture, chèques Collèges 72.

Comment s'inscrire

L'inscription s'effectue sur place au Plongeoir (accueil de La Cité du Cirque) par dépôt de dossier ou par courrier. Le dossier d'inscription est disponible sur demande ou téléchargeable depuis leplongeoir-cirque.fr

Munissez-vous de votre avis d'imposition 2023 (sur les revenus 2022). Si vous ne souhaitez pas présenter votre avis d'imposition, le tarif maximum s'applique. Si votre adresse est différente de celle sur l'avis, merci de fournir un justificatif de domicile daté de moins de 3 mois.

Réinscriptions des élèves inscrits en 2023-2024

Du 27 mai au 8 juin 2024 pour se réinscrire dans le même cours

Du 10 au 25 juin 2024 pour se réinscrire et changer de cours

Nouvelles inscriptions tout public

À partir du 26 juin 2024 (14h) et jusqu'en septembre dans la limite des disponibilités

Tarifs

Voir les modalités tarifaires et les modes de règlement à l'intérieur de la brochure.

Rentrée des cours

Les cours 2024-2025 débutent la semaine du 23 septembre 2024.

La première séance de l'année est une séance d'essai. L'inscription est confirmée pour l'année dès la deuxième séance. En cas d'absence non justifiée à la première séance, l'inscription ne sera pas maintenue. Les cours se déroulent de mi-septembre à début juin, hors vacances scolaires et jours fériés.

Contact

02 43 47 45 54

inscriptions@leplongeoir-cirque.fr

leplongeoir-cirque.fr



Lieu

Les cours de cirque du Plongeoir se déroulent tous dans la grande salle de La Cité du Cirque. Avec cet équipement, Le Plongeoir dispose d'une infrastructure technique et matérielle sur 1300 m² qui permet la pratique de toutes les disciplines en sécurité.

6 boulevard Winston Churchill

72100 Le Mans

Accès tram T1 et T2 arrêt Saint-Martin

Le Plongeoir, Pôle national Cirque Le Mans

Installé au Mans dans le quartier des Sablons – Bords de l'Huisne, Le Plongeoir, met en œuvre un projet artistique et sociétal unique, favorisant la rencontre entre artistes, habitantes et habitants des territoires: le cirque au quotidien. Labellisé Pôle national Cirque, Le Plongeoir a pour missions le soutien à la création contemporaine, la diffusion de spectacles, la transmission par l'enseignement et l'éducation artistique et culturelle, l'accompagnement des professionnels du secteur. Avec Le Plongeoir, le cirque se vit, se pratique et se fabrique au quotidien!

Le Plongeoir, Pôle national Cirque Le Mans Sarthe
Pays de la Loire

6 boulevard Winston Churchill 72100 Le Mans
Tél. 02 43 47 45 54 / leplongeoir-cirque.fr

Siret 505 190 645 00018 / APE 9001 Z

Licences 1/ L-R-23-980, L-R-23-981; 2/ L-R-23-948;
3/ L-R-23-956

Le Plongeoir est un établissement public à caractère industriel et commercial (EPIC) labellisé Pôle national Cirque par le ministère de la Culture

Design graphique : Général Design

Impression : Imprimerie Messages