

— Pratiquer le cirque

# COURS de cirque 2025 – 2026

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

NGEO  
COIR



# Cours hebdomadaires 2025–2026

Nouveauté 2025–2026 : ouverture de cours le samedi après-midi!

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	TARIF
<b>LOISIR</b>							
<b>Parents-enfants</b> 3-5 ans		17h30-18h25	10h30-11h25 17h30-18h25*			10h30-11h25 11h30-12h25* 16h15-17h10	A
<b>5-7 ans</b>		17h30-18h25	9h30-10h25* 10h30-11h25 11h30-12h25 17h30-18h25	17h30-18h25*		9h30-10h25* 14h-14h55 15h-15h55 16h15-17h10	A
<b>8-10 ans</b>			9h30-10h55* 13h45-15h10			9h30-10h55 14h-15h25*	B
<b>11-16 ans</b>		18h30-19h55					B
<b>Adultes</b>	19h-20h55		19h-20h55**				C
<b>Grands adultes</b>	11h-11h55						A
<b>LOISIR AVANCÉ</b>							
<b>8-10 ans</b>	17h30-18h55		11h-12h25 13h45-15h10			11h-12h25	B
<b>11-16 ans</b>			13h45-15h10	18h30-19h55			B
<b>SPÉCIALISATION NIVEAU 1</b>							
<b>Acrobatie aérienne</b>			15h30-17h25	18h30-20h25			C
<b>Disciplines acrobatiques</b>			15h30-17h25				C
<b>Équilibre sur objet et jonglerie</b>			15h30-17h25				C
<b>SPÉCIALISATION NIVEAU 2</b>							
<b>Aériens</b>		18h30-20h45					D
<b>Échasses et déambulation</b>			17h-18h55				D
<b>Acrobatie et portés</b>				18h30-20h45			D
<b>Trapèze mini volant</b>			18h30-20h45				D
<b>OPTION (cours supplémentaire à un cours de spécialisation 1 ou 2)</b>							
<b>En piste</b>	18h30-20h25						+ 45 €

\* Séances conseillées pour débuter \*\*Dominante portés

# Pratiquer le cirque en amateur au Plongeur

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 Plongeur !**

L'équipe pédagogique du Plongeur dispense des cours hebdomadaires à 550 élèves dans près de 40 créneaux.

Le Plongeur 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.

## Un cours pour chaque envie

**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

Et pour aller plus loin :

**Développer sa créativité**

→ Cours En Piste

**Découvrir des spectacle**

→ École du spectateur

**Parfaire sa pratique**

→ Entraînement complémentaire

**Approfondir sa technique**

→ Stages week-end

# LES COURS

Les quatre familles de 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.





## 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 grandes familles 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. Il approfondit et personnalise sa technique en la mettant au service d'un projet 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.

## Dériens

À partir de 16 ans

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

## Acrobatie 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 pratiquées avec porteur et/ou porteuse au cadre aérien.

# Options

Avec 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 3 novembre 2025.

## Entraînement complémentaire

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

## École du spectateur

Découvrir trois spectacles dans l'année au Plongeur pour explorer le panorama du cirque actuel.

Tarif : 15 € pour les 3 spectacles

## Cours En piste

Pour les mordus de la piste, expérimenter le processus de création pour développer une identité artistique en collectif ou de manière individuelle.

Tarif : 45 € | Pour cette option, l'inscription est requise dans un cours de Spécialisation 1 ou 2 et l'admission se fait après avis de l'équipe pédagogique. Des temps de répétition et de spectacle sont à prévoir hors créneau.

## Stages week-end

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

Tarif : 40 € / stage

# Tarifs 2025-2026

Depuis 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.

Pour cette rentrée 2025, nous élargissons la tranche du premier quotient familial pour développer notre accessibilité. 4 gammes de tarifs (A à D) 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
<b>DOMICILE AU MANS</b>				
Quotient familial < 700 €	100 €	115 €	130 €	130 €
Quotient familial 701 € à 1 200 €	200 €	230 €	260 €	260 €
Quotient familial > 1 200 €	258 €	279 €	320 €	384 €
<b>DOMICILE EXTÉRIEUR AU MANS</b>				
Tous quotients familiaux	258 €	279 €	320 €	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 : 26,30 € pour l'année 2025-2026

## 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.

## Modalités de paiement

Pour les élèves inscrits en 2024-2025, le règlement de l'intégralité de l'inscription est dû au moment de l'inscription (cours et licence annuelle fédérale).

Pour les nouveaux inscrits, le règlement de l'intégralité est dû au plus tard à l'issue de la première séance d'essai.

L'année n'est pas remboursable (excepté pour raison médicale, mutation 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), Pass Culture, chèques Collèges 72.

## Comment s'inscrire

---

### **Nouveauté : inscription et paiement en ligne!**

Les inscriptions s'effectuent en ligne depuis le site internet du Plongeoir : [leplongeoir-cirque.fr](http://leplongeoir-cirque.fr)

Possibilité de s'inscrire sur place (accueil de La Cité du Cirque) sur rendez-vous.

---

Munissez-vous de votre avis d'imposition 2024 (sur les revenus 2023). Si vous ne souhaitez pas présenter votre avis d'imposition, le tarif maximum s'applique. Le domicile pris en compte est celui figurant sur l'avis d'imposition. Si votre adresse a changé, merci de fournir un justificatif de domicile daté de moins de 3 mois.

---

### **Réinscriptions des élèves inscrits en 2024-2025 : du 2 au 23 juin 2025**

---

**Nouvelles inscriptions tout public :** à partir du 2 juillet 2025 et jusqu'en septembre dans la limite des places disponibles

---

À noter : fermetures estivales du Plongeoir les 4, 5 et 14 juillet et du 26 juillet au 26 août inclus.

---

## Tarifs

---

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

---

## Rentrée des cours

---

Les cours 2025-2026 débutent la semaine du 15 septembre 2025.

---

Pour les personnes s'inscrivant pour la première fois en cours Loisir, 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](mailto:inscriptions@leplongeoir-cirque.fr)  
[leplongeoir-cirque.fr](http://leplongeoir-cirque.fr)



## Lieu

---

La Cité du Cirque – Grande salle  
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  
6 boulevard Winston Churchill 72100 Le Mans  
Tél. 02 43 47 45 54 | [leplongeoir-cirque.fr](http://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 Sétig

Photographies : © Thomas Brousmitche, © Erwan Le Coniat,

© Les élèves du Club image du collège Albert Camus  
lors du spectacle Éclats de Cirque

---