

COURS

26
27

DE

LE

CIRQUE

Pratiquer
le cirque en amateur

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

ONGEO
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.

Le Plongeoir et son équipe d'intervenantes et d'intervenants cirque qualifiés dispensent des cours hebdomadaires à plus de 500 élèves dans 39 créneaux. Les quatre grandes familles de disciplines des arts du cirque sont enseignées au Plongeoir : l'acrobatie, les aériens, la jonglerie et l'équilibre sur objet.

De 3 à 103 ans, faites l'expérience du cirque au Plongeoir, Pôle national Cirque Le Mans!

Les cours de cirque: un apprentissage physique et artistique pour grandir

Pratiquer le cirque au Plongeoir, c'est profiter d'un enseignement à la fois physique et artistique, adapté à chacun et chacune, selon les envies, l'âge et le niveau.

Les cours s'inscrivent dans un parcours d'apprentissage progressif accompagnant l'élève du loisir vers une pratique plus spécialisée, de la découverte pluridisciplinaire vers l'approfondissement d'une technique de cirque.

La pratique amateur du cirque associe l'acquisition de compétences techniques à l'expression artistique, en conciliant le plaisir d'apprendre et le goût de l'effort. Elle permet à chaque élève de s'épanouir à travers une discipline et d'expérimenter la scène en se produisant devant un public.

Loisir

Les cours sont pluridisciplinaires pour se familiariser avec les arts du cirque, développer sa curiosité et sa sensibilité, à tous les âges.

Adultes

À partir de 17 ans

Découverte et approfondissement dans toutes les disciplines.

Travail d'échauffement, de préparation physique et acrobatique.

Parents-enfants

Un 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 acrobatiques qui éveillent l'imaginaire, et des ateliers de découverte des disciplines et des portés acrobatiques.

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 chacun et chacune.

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 Plongeoir 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.





Loisir avancé

Les élèves qui le souhaitent peuvent approfondir leur acquis techniques dans toutes les disciplines et explorer leur créativité dans les cours de loisir avancé. Une présentation du spectacle de fin d'année marque l'aboutissement de ces apprentissages.

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

L'élève affine son apprentissage en choisissant deux disciplines articulées autour d'un tronc commun.

Les cours encouragent le développement des acquis techniques, l'autonomie de travail, l'expérience de la scène et mènent à la création d'un spectacle collectif.

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

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

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.

Niveau 2

L'élève se spécialise dans une discipline en la mettant au service d'un propos artistique, qu'il soit individuel ou collectif. Il participe à des projets de présentations artistiques.

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

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

Aériens

À partir de 16 ans

Trapèze, tissu, cerceau et corde lisse. Préparation physique et acrobatique, apprentissage de figures, approche du travail en dynamique.

Acrobatie et portés

À partir de 12 ans

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

Échasses, monocycles et déambulation

À partir de 12 ans

Approfondissement technique sur échasses ou monocycles, 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 en spécialisation

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 2 novembre 2026.

Entraînement complémentaire

S'entraîner pour parfaire les apprentissages sur un temps supervisé par un intervenant ou une intervenante du Plongeur le vendredi soir.

Gratuit, sur inscription

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'admission se fait après avis de l'équipe pédagogique.

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

Stages week-end

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

Tarif : 40€ / stage

Cours hebdomadaires 2026-2027

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

* Séances conseillées pour débiter

Tarifs 2026-2027

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.

Selon les cours suivis, 4 gammes de tarifs s'appliquent (A à D). Ces tarifs sont définis selon le domicile (Le Mans ou extérieur) et le quotient familial. Pour calculer le quotient familial : revenu fiscal divisé par 12, divisé par le nombre de parts fiscales.

TARIFS	A	B	C	D
DOMICILE AU MANS				
Quotient familial < 700 €	100 €	115 €	130 €	130 €
Quotient familial 701 € à 1200 €	200 €	230 €	260 €	260 €
Quotient familial > 1200 €	258 €	279 €	320 €	384 €
DOMICILE EXTÉRIEUR AU MANS				
Tous quotients familiaux	258 €	279 €	320 €	384 €
Licence fédérale	26.60 €	26.60 €	26.60 €	26.60 €



Réductions

Pour les personnes d'un même foyer (parent, enfant, frère, sœur) : une réduction de 20 € s'applique sur le cours choisi.

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

Modalités de paiement

Pour les élèves inscrits en 2025-2026, 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.

Inscriptions

Les inscriptions s'effectuent en ligne depuis le site internet du Plongeoir : 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 2025 (sur les revenus 2024). 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 2025-2026 : du 8 au 21 juin 2026

Nouvelles inscriptions tout public : à partir du 29 juin 2026 et jusqu'en septembre dans la limite des places disponibles

À noter : fermetures estivales du Plongeoir du 26 juillet au 29 août inclus.

Rentrée des cours

Les cours 2026-2027 débutent la semaine du 13 septembre 2026.

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.

Tarifs

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

Contact

02 43 47 45 54
inscriptions@leplongeoir-cirque.fr
leplongeoir-cirque.fr



Lieux de pratique

Le Plongeoir déploie ses activités dans plusieurs lieux au Mans, au cœur du quartier des Sablons – Bords de l'Huisne : Le Chapiteau, La Cité du Cirque, la Promenade Newton.
La Cité du Cirque est le lieu de la pratique du cirque, de la création et de l'entraînement, grâce à ses 1300 m² d'infrastructures techniques.

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

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.

Le Plongeoir est adhérent à la Fédération Française des Écoles de cirque depuis 2008 et agréé Pratique amateur.

Of course
LE MANS

PREFET
DE LA RÉGION
PAYS DE LA LOIRE
Le Mans
Préfecture

Sartine
Le Mans

Le Plongeoir, Pôle national Cirque Le Mans
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 Numériscann
Photographies : © Thomas Brousmitche, © Nicolas Bezaud