



Aéro, Sol

Formation professionnelle

« Se renforcer et éviter les blessures dans la pratique
des arts du cirque »

L'association crée une offre de formation professionnelle continue destinée aux artistes (professionnels ou en voie de le devenir). Cette formation est ouverte à tout adultes employés ou en recherche d'emploi pratiquant les arts du cirque ou des disciplines proches (slackline, parkour, acrobaties, cascades...)

Dates : Samedi 27 de 14h à 17h et dimanche 28 avril de 10h à 13h et de 14h à 17h

Lieu : La clandestine, 33 rue du maréchal Lefebvre 67100 Strasbourg

Intervenant : Guillaume Bilcke



Préparateur physique au Centre Régional des Arts du Cirque de Lomme ainsi que l'auteur du site "Se développer dans le monde du cirque", Guillaume est diplômé de deux licences en STAPS mention «Éducation et Motricité» et « Entraînement » avec supplément au diplôme «Force». Passionné de tout ce microcosme sportif et artistique que sont les arts du cirque, il a donc ainsi décidé de s'informer continuellement à travers les nombreuses formations, ouvrages et revues scientifiques, et d'utiliser ces informations ainsi que son métier de préparateur physique et conseiller nutritionnel dans la pratique circassienne.

C'est ainsi qu'il a pu faire évoluer physiquement de nombreux élèves en formation préparatoire et artistique de l'école de Cirque Jules Verne d'Amiens et du Centre Régional des Arts du Cirque de Lomme, écoles de cirque agréées par la FFEC, durant ces deux dernières années:

- Amélioration des qualités physiques en fonction des spécialités circassiennes
- Amélioration des performances techniques
- Meilleure gestion du stress physique des entraînements

Public : 6 à 15 personnes

Prérequis : avoir plus de 18 ans et être employé ou en recherche d'emploi à la date de début de formation et avoir une pratique assidue des disciplines circassiennes (ou disciplines proches)



Aéro, Sol

Programme :

La formation se déroule en 3 modules de 3h chacun :

1. Apprentissage des bases anatomiques (3 heures) :
 - Comprendre comment son corps réagit en fonction des actions motrices exercées dans chacune des spécialités
 - Découvrir l'intérêt des tissus du corps, de l'ossature, de nos articulations, des ligaments, des muscles, des nerfs et des tendons
 - Connaître les différents types de contractions musculaires
 - Connaître la terminologie des mouvements, que cela soit dans l'espace ou dans les différents plans du corps
 - Connaître le principe de la stabilisation de l'ensemble du corps par l'intervention de l'ossature et des groupes musculaires principaux utiles dans l'ensemble des pratiques circassiennes
2. Création d'une routine de préparation physique spécifique à sa pratique (3 heures) :
 - Planifier une programmation de préparation physique afin de prévoir une évolution en prenant en compte différents facteurs prévoyant des adaptations et une alternance travail/récupération
 - Etablir un diagnostic de départ
 - Fixer des objectifs
 - Définir la période d'entraînement
 - Déterminer la programmation en fonction de sa spécialité circassienne
3. Assimilation des bons gestes en préparation physique (3heures) :
 - Aborder la construction logique d'une séance en préparation physique avec ses éléments de base, c'est-à-dire l'échauffement, le corps de séance et la remise au calme
 - Echauffement : voir l'ensemble des protocoles utiles à l'augmentation de l'activité énergétique avant d'entamer le corps de séance
 - Corps de la séance : en fonction des spécialités présentes, sera abordée la pratique de certains exercices de préparation physique (polyarticulaires comme monoarticulaires) afin d'optimiser la santé physique des artistes
 - Remise au calme : seront abordés l'ensemble des protocoles utiles à la diminution de l'activité énergétique afin de revenir dans un état physiologique et anatomique stable

Mode de certification : tout participant ayant suivi l'intégralité des modules se verra remis une attestation de fin de formation

Tarif et financement : cout de la formation : 110€ TTC

Etant donné qu'il s'agit de la première formation de notre association, il n'est pour l'instant pas possible d'avoir une prise en charge par les OPCA.

Modalités d'inscription : contactez-nous par mail à l'adresse ci-dessous, nous vous renverrons une convention à remplir et nous retourner signée avant la date limite.

Inscriptions avant le 17 avril 2019

Contact :

Aero-Sol@outlook.fr

www.aero-sol.fr

06 80 70 41 67