ÉsacTo' Lido

FORMATIONS COURTES

2026 / 2027

SOMMAIRE

PRESENTATION DE L'ECOLE..... 3

AÉRIEN : RECHERCHE ET EXPRESSIONS POLYMORPHES..... 4-5

PRATIQUES RIG CIRQUE..... 6-7

ACRO-DANSE..... 8-9

MAGIE DU RÉEL..... 10-11

RECHERCHE ARTISTIQUE, MOUVEMENT ET SPÉCIALITÉ..... 12-13

MISE EN MOUVEMENT..... 14-15

CIRQUE ET PRATIQUES SOMATIQUES..... 16-17

JONGLAGE-PODISME..... 18-19

CALENDRIER DE FORMATION 2026-2027..... 20

MODALITÉS D'ACCÈS..... 21

PRESENTATION DE L'ECOLE

Accréditée par le ministère de la Culture en tant qu'école supérieure, **l'Ésacto'Lido** est une école de cirque d'envergure internationale délivrant le diplôme national supérieur professionnel d'artiste de cirque **(DNSP-ac)**. Elle propose également une offre de formation tout au long de la vie.

Le projet pédagogique de l'école s'inscrit dans une conception globale du métier d'artiste de cirque, en prise directe avec l'actualité de la création contemporaine. Il prépare les étudiant·e·s et stagiaires à un milieu professionnel en pleine mutation tout en leur permettant de s'affirmer artistiquement.

Les enseignements sont basés sur une pratique exigeante des spécialités et une recherche créative. Des formations, stages, conférences et rencontres sont proposés tout au long de l'année.

Historiquement implantée à **Toulouse**, l'école bénéficie de la dynamique des réseaux circassiens en **région Occitanie** tout en offrant aux artistes une prise directe avec les milieux professionnels aux niveaux national et international.



Crédit photo : ©Jean Lefranc

CONTACT

ÉSACTO'LIDO
14 RUE DE GAILLAC 31500 TOULOUSE

05 36 25 22 21

FORMATION.CONTINUE@ESACTOLIDO.COM

PLUS DE DETAILS SUR CHAQUE FORMATION

WWW.ESACTOLIDO.COM

01 AÉRIEN : RECHERCHE ET EXPRESSIONS POLYMORPHES

OBJECTIFS

- Aiguiser l'artisanat de son art, la précision du geste
- Acquérir des outils de recherche
- Chercher nos corporalités multiples dans les états d'être et de maîtrise
- Chercher les éléments de langage, les gestes poétiques, chorégraphiques, acrobaties et dramaturgies dans la relation à la gravité
- Mettre en forme l'articulation de ce qui nous habite et nous traverse en lien avec les composantes du mouvement

PRÉREQUIS

- Niveau avancé de pratiques aériennes (artistes professionnel·les ou pré-professionnel·les)
- Techniques aériennes concernées : agrès fixes – corde fixe, trapèze fixe, trapèze danse, tissus, cerceau (pas de ballants)
- Fournir à la structure un document certifiant l'agrès

Prochaine session	Intervenante	Durée	Coût individuel
Du 12 au 16 octobre 2026	Ezra Groenen	4 jours (24 heures)	825 €
** 14 octobre non inclus*		** 10h-13h / 14h30-17h30 avec relâche le mercredi*	

** L'Ésacto'Lido se réserve le droit d'annuler la session jusqu'à une semaine avant en fonction du nombre d'inscrits*

EFFECTIF ET MODALITÉS D'ACCÈS

7 stagiaires maximum
Candidature sur questionnaire et vidéo. Sélection en fonction des prérequis par la formatrice et la structure.

Délai d'accès : sélection au plus tard 5 semaines avant la date de la prochaine session

ACCÈS POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP
Très sensible à l'accès à cette formation pour toutes et tous, nous étudierons ensemble les possibilités d'accès en fonction de chaque situation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE FIN DE FORMATION

Observation continue pendant la formation et passage individuel le dernier jour



Crédit photo : ©Boris Conte

Taux de satisfaction et de réussite :
100 % des stagiaires sont satisfait·e·s de la disponibilité de l'intervenante et des contenus
91,5 % des stagiaires sont satisfait·e·s de leur expérience
Taux de réussite : 100 %
Taux calculés sur la formation Aérien, recherche, expression polymorphe dispensée par Ezra Groenen en octobre 2025

02 PRATIQUES RIG CIRQUE

OBJECTIFS

- Développer les connaissances en rigging
- Se familiariser avec le métier et la législation liée au travail sur corde
- Apprivoiser le domaine de la hauteur et les différents déplacements
- Acquérir des compétences de base en technique d'accroche d'agrès de cirque
- S'initier aux calculs de charge en fonction des coefficients dynamiques

PRÉREQUIS

- Être technicien·nes, artistes, animateur·ices, gérant·es et tout·e autre travailleur·ses des secteurs artistiques, culturels et évènementiels dans le cirque ou les arts de la scène
- Souhaiter acquérir des compétences de base en technique d'accroche d'agrès de cirque

Prochaine session	Intervenant	Durée	Coût individuel
Du 26 au 30 octobre 2026	Thibault Clerc	5 jours / 35h	1200€

** L'Ésacto'Lido se réserve le droit d'annuler la session jusqu'à une semaine avant en fonction du nombre d'inscrits.*



Crédit photo : ©Service Communication Ésacto'Lido

EFFECTIF ET MODALITÉS D'ACCÈS

8 stagiaires maximum
Répondre au questionnaire en ligne sur le site de l'école. La sélection est réalisée en fonction des prérequis et de l'adéquation des attentes à la formation, par le formateur et la structure.

Délai d'accès : sélection au plus tard 5 semaines avant la date de la prochaine session

ACCÈS POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP
Très sensible à l'accès à cette formation pour toutes et tous, nous étudierons ensemble les possibilités d'accès en fonction de chaque situation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE FIN DE FORMATION

Test pratique et théorique en fin de formation qui reprend les différents éléments abordés

Taux de satisfaction et de réussite :
100% des stagiaires sont pleinement satisfait·es de l'intervenant, sa disponibilité, son expertise et ses réponses à leurs besoins
100% des stagiaires pensent que la formation participe à leur projet professionnel
Satisfaction globale : 98,6%
Taux de réussite : 100%
Taux calculés sur la formation RIG Cirque dispensée par Thibault Clerc en octobre 2025

03 ACRO-DANSE

MOUVEMENT ACROBATIQUE, PERFECTIONNEMENT ET RECHERCHE

OBJECTIFS

- Visiter ou revisiter les compétences corporelles de base et acquérir de nouveaux vocabulaires
- Expérimenter différents outils d'expression qui jouent avec l'espace, le temps, la précision, la conscience, les valeurs d'énergie, d'intensité physique, narratif et leur perception
- Préciser sa pratique et affirmer une acrobatie personnelle
- Organiser son vocabulaire dans l'écriture et la composition du mouvement en fonction du sens

PRÉREQUIS

- Être artiste professionnel ou pré-professionnel pratiquant une discipline impliquant le corps (cirque, danse)
- Avoir un niveau basique en acrobatie et/ou en acro-danse
- Nourrir une curiosité et une motivation pour le mouvement

Prochaine session	Intervenant	Durée	Coût individuel
Du 9 au 11 décembre 2026	David Soubies	3 jours (18 heures)	620€

** L'Ésacto'Lido se réserve le droit d'annuler la session jusqu'à une semaine avant en fonction du nombre d'inscrits.*

EFFECTIF ET MODALITÉS D'ACCÈS

10 stagiaires maximum
Candidature sur questionnaire et vidéo. Sélection en fonction des prérequis par le formateur et la structure.

Délai d'accès : sélection au plus tard 5 semaines avant la date de la prochaine session

ACCÈS POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP
Très sensible à l'accès à cette formation pour toutes et tous, nous étudierons ensemble les possibilités d'accès en fonction de chaque situation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE FIN DE FORMATION

Observation continue et présentations régulières devant le groupe de stagiaires



Crédit photo : ©Yahn Owen

Taux de satisfaction et de réussite :
100% des stagiaires sont très satisfaits de la disponibilité de l'intervenant
98,48 % des stagiaires sont globalement satisfait·e·s de leur expérience
Taux de réussite : 100%

Taux calculés sur la formation Acro-danse dispensée par David Soubies en avril 2026

04 MAGIE DU RÉEL

OBJECTIFS

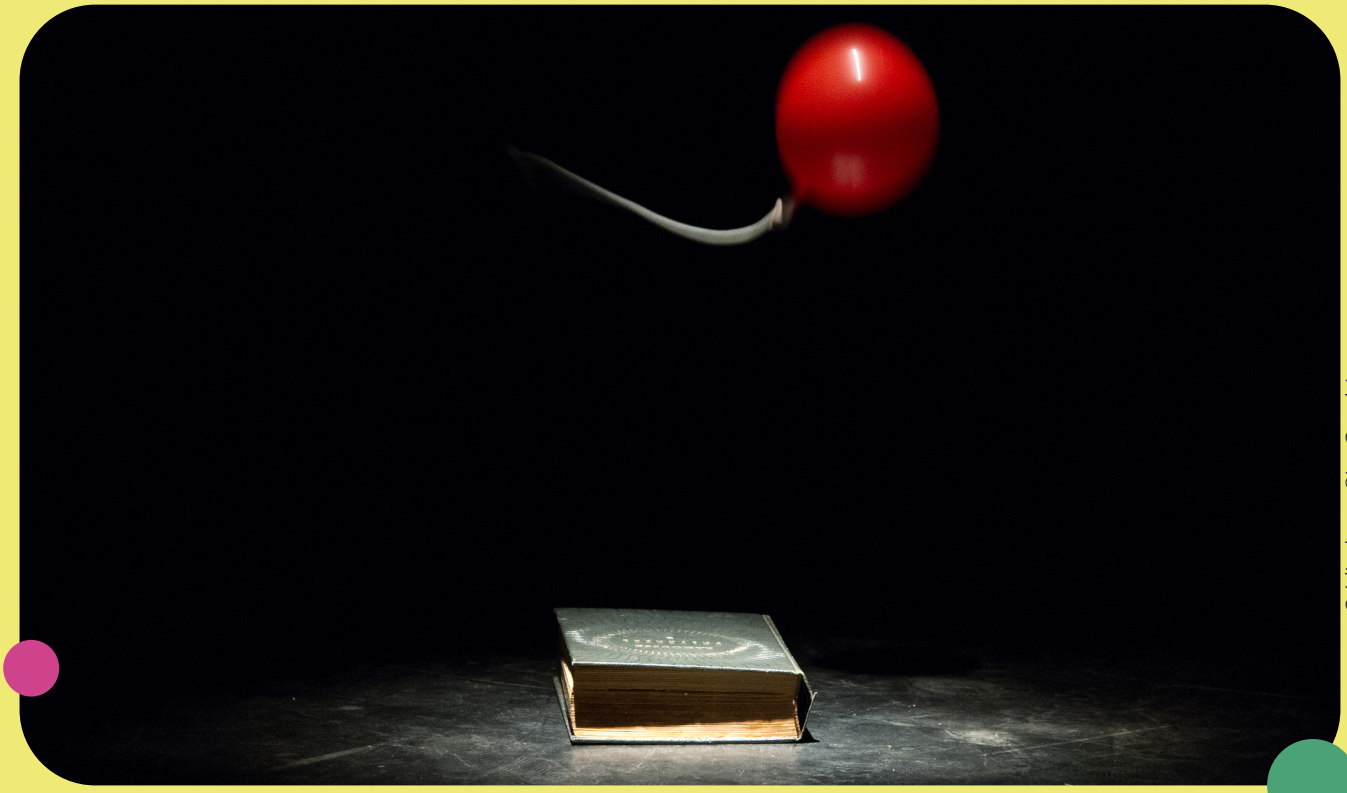
- Acquérir une connaissance des liens et des différences entre les divers types de magie en spectacle : magie moderne / magie nouvelle
- S'initier à différentes techniques : du close-up au grand plateau (mise en pratique)
- Investir l'animation d'objet et l'écriture en magie (rapport à l'objet, notion d'espace et de scénographie, transversalité de la magie et des autres arts)
- Découvrir et analyser des spectacles et installations de la Cie des Petites Natures, ainsi que les différentes esthétiques de la magie aujourd'hui.

PRÉREQUIS

- Être artiste professionnel·le du spectacle (en activité)
- Avoir un niveau B1 en français (si ce n'est pas sa langue maternelle)
- Avoir un projet artistique lié à la magie
- Esthétiques de la magie aujourd'hui

Prochaine session	Intervenant	Durée	Coût individuel
Du 19 au 23 janvier 2027	Antoine Terrieux	5 jours / 35h	1200€

** L'Ésacto'Lido se réserve le droit d'annuler la session jusqu'à une semaine avant en fonction du nombre d'inscrits.*



Crédit photo : ©Ian Grand Jean

EFFECTIF ET MODALITÉS D'ACCÈS

Entre 4 et 14 stagiaires maximum.
Candidature sur questionnaire.
Sélection en fonction des prérequis par le formateur et la structure.

Délai d'accès : sélection au plus tard 5 semaines avant la date de la prochaine session

ACCÈS POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP
Très sensible à l'accès à cette formation pour toutes et tous, nous étudierons ensemble les possibilités d'accès en fonction de chaque situation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE FIN DE FORMATION

Observation continue

Taux de satisfaction et réussite :
100% des stagiaires considère que la formation a participé à la construction de leur projet professionnel.
94 % des stagiaires sont globalement satisfait·e·s de leur expérience
Taux de réussite : 100%

Taux calculés sur la formation « Magie du réel » dispensée par Antoine Terrieux en janvier 2026

05 RECHERCHE ARTISTIQUE, MOUVEMENT & SPÉCIALITÉ

OBJECTIFS

- Rechercher et développer le mouvement dans et avec sa discipline de cirque (voire son agrès) avec le regard bienveillant du collectif
- Expérimenter l'amplitude du mouvement à l'écoute de son propre corps et intégrer des rythmes différents dans son écriture
- Définir, nommer, clarifier et développer les mouvements souhaités en y intégrant du sens et de la puissance
- Reconnaitre et valoriser ses qualités personnelles en lien avec son propre corps
- Oser décider et se faire confiance dans sa façon personnelle de créer

PRÉREQUIS

- Niveau avancé de pratique (artiste professionnel·le ou pré-professionnel·le)
- Techniques concernées : tout agrès qui puisse travailler dans les conditions de l'espace (acrobatie, acro-danse, équilibre, main à main, mât chinois, tout type de jongalge et manipulation d'objets, aérien sans ballant - corde lisse, trapèze fixe, trapèze danse, tissu, cerceau). Liste non exhaustive
- Temps d'installation égale ou inférieur à 10 min avec pré-installation possible (préciser les besoins sur le formulaire d'inscription)
- Fournir à la structure un document certifiant l'agrès avec lequel le stagiaire prévoit de travailler

Prochaine session	Intervenante	Durée	Coût individuel
Du 15 au 19 février 2027	Andréa Schulte	5 jours (35 heures)	1200€

** 09h30-12h30 / 13h30-17h30*

** L'Ésacto'Lido se réserve le droit d'annuler la session jusqu'à une semaine avant en fonction du nombre d'inscrits.*

EFFECTIF ET MODALITÉS D'ACCÈS

Entre 4 et 10 stagiaires maximum. Candidature sur questionnaire et vidéo. Sélection en fonction des prérequis par la formatrice et la structure.

Délai d'accès : sélection au plus tard 5 semaines avant la date de la prochaine session

ACCÈS POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Très sensible à l'accès à cette formation pour toutes et tous, nous étudierons ensemble les possibilités d'accès en fonction de chaque situation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE FIN DE FORMATION

Observation continue pendant la formation et passage individuel



Crédit photo : ©Service Communication Ésacto'Lido

Taux de satisfaction et réussite :

100% des stagiaires considère que la formation a participé à la construction de leur projet professionnel.

95,45 % des stagiaires sont globalement satisfait·e·s de leur expérience

Taux de réussite : 100%

Taux calculés sur la formation « Recherche artistique, mouvement et spécialité » dispensée par Andréa Schulte en octobre 2025

90

MISE EN MOUVEMENT DE L'ÉQUILIBRE

OBJECTIFS

- Explorer le mouvement en équilibre et autour des équilibres : travail autour de l'espace, des qualités de corps, de la gravité, du poids, de l'écoute, des flux, vitesses, mobilités
- Enrichir son vocabulaire corporel hybride, mêlant équilibre, mouvements acrobatiques; montées et descente de l'équilibre, mouvements au sol
- Travailler l'alignement et les positions de base en équilibre à deux bras et sur un bras, consolider des fondations techniques au service de la liberté de mouvement
- Appréhender l'improvisation comme outil d'écriture : expérimenter l'état exploratoire et comment l'attention portée à cette exploration peut devenir support de création
- S'appuyer sur les états corporels propres à l'équilibre comme matière chorégraphique : les appuis, la tension corporelle comme spectre, la suspension, et la recherche d'un équilibre habité

PRÉREQUIS

- Être artiste professionnel ou pré-professionnel pratiquant une discipline impliquant le corps (cirque, danse)
- Tenir sur les mains 30 secondes
- Avoir envie de travailler l'équilibre en mouvement

Prochaine session	Intervenantes	Durée	Coût individuel
Du 1er au 5 mars 2027	Camille Bontout et Steph Mouat	5 jours (35 heures)	1200€

** L'Ésacto'Lido se réserve le droit d'annuler la session jusqu'à une semaine avant en fonction du nombre d'inscrits.*



Crédit photo : ©Camille Bontout

EFFECTIF ET MODALITÉS D'ACCÈS

10 stagiaires dans l'idéal - 15 stagiaires maximum. Candidature sur questionnaire et vidéo.
Sélection en fonction des prérequis par le formateur et la structure.

Délai d'accès : sélection au plus tard 5 semaines avant la date de la prochaine session

ACCÈS POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Très sensible à l'accès à cette formation pour toutes et tous, nous étudierons ensemble les possibilités d'accès en fonction de chaque situation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE FIN DE FORMATION

Observation continue et présentations régulières devant le groupe de stagiaires

Taux de satisfaction et de réussite :
95% des stagiaires sont globalement satisfait·e·s de leur expérience
100% des stagiaires considèrent que la formation suivie leur a été utile
Taux de réussite : 100%

Taux calculé sur l'ensemble des formations courtes délivrées par l'Ésacto'Lido en 2025.

Taux spécifiques à cette formation communiquée suite à cette première session.

07 CIRQUE ET PRATIQUES SOMATIQUES

OBJECTIFS

- Développer la conscience corporelle profonde
- Améliorer la coordination, l'équilibre et la communication entre le corps et l'esprit
- Explorer les principes du mouvement à partir de différents supports internes
- Développer une palette d'appuis internes
- Intégrer les pratiques somatiques comme outil d'expression scénique

PRÉREQUIS

- Être professionnel·le ou pré-professionnel·le en arts du cirque **(ouvert aux danseur·ses)**
- Parler et comprendre le français de niveau B2 (très fluide)
- Être intéressé·e et ouvert·e à l'expérimentation de pratiques somatiques mobilisant une concentration importante et un investissement personnel
- Accepter de travailler autant individuellement, qu'en duo ou en groupe

Prochaine session	Intervenante	Durée	Coût individuel
Du 31 mars au 2 avril 2027	Malika Lapeyre	2,5 jours (14 heures)	480€

** Mercredi 31 mars 2027 : de 10h à 13h*

Jeudi 1 et vendredi 2 avril 2027 : de 10h à 12h30 puis de 14h à 17h

** L'Ésacto'Lido se réserve le droit d'annuler la session jusqu'à une semaine avant en fonction du nombre d'inscrits.*

EFFECTIF ET MODALITÉS D'ACCÈS

Entre 4 et 10 stagiaires maximum.
Candidature sur questionnaire et vidéo. Sélection en fonction des prérequis par la formatrice et la structure.

Délai d'accès : sélection au plus tard 5 semaines avant la date de la prochaine session

ACCÈS POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP
Très sensible à l'accès à cette formation pour toutes et tous, nous étudierons ensemble les possibilités d'accès en fonction de chaque situation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE FIN DE FORMATION

Restitution individuelle en fin de stage sur la base des explorations



Crédit photo : ©Arianne Rubrecht

Taux de satisfaction et de réussite :
95% des stagiaires sont globalement satisfait·e·s de leur expérience
100% des stagiaires considèrent que la formation suivie leur a été utile
Taux de réussite : 100%

Taux calculé sur l'ensemble des formations courtes délivrées par l'Ésacto'Lido en 2025.

Taux spécifiques à cette formation communiquée suite à cette première session.

80

JONGLAGE-PODISME

(OU L'ART DE DANSER AVEC LES BALLES AUX PIEDS)

OBJECTIFS

- Aborder une nouvelle technique de jonglage avec les pieds
- Mettre en oeuvre cette technique et la personnaliser à partir de son vocabulaire artistique et technique
- Élargir son panel de possibilités techniques

PRÉREQUIS

- Être artiste professionnel·le ou pré-professionnel·le pratiquant la discipline de la jongle
- Être intéressé·e par la pratique du mouvement
- Parler et comprendre le français, l'anglais ou l'espagnol

Prochaine session	Intervenant	Durée	Coût individuel
Du 19 au 21 avril 2027	Morgan Cosquer	3 jours (18 heures)	3 jours (18 heures)

** L'Ésacto'Lido se réserve le droit d'annuler la session jusqu'à une semaine avant en fonction du nombre d'inscrits.*



Crédit photo : ©Teresa Santos

EFFECTIF ET MODALITÉS D'ACCÈS

6 stagiaires maximum.
Candidature sur questionnaire. Sélection en fonction des prérequis par le formateur et la structure.
Se rendre à la formation avec ses propres objets de jonglage.

Délai d'accès : sélection au plus tard 5 semaines avant la date de la prochaine session

ACCÈS POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP
Très sensible à l'accès à cette formation pour toutes et tous, nous étudierons ensemble les possibilités d'accès en fonction de chaque situation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE FIN DE FORMATION

Observation continue et présentations régulières devant le groupe de stagiaires

Taux de satisfaction et de réussite :

100% des stagiaires sont très satisfaits de la disponibilité de l'intervenant

100 % des stagiaires sont globalement satisfait·e·s de leur expérience

Taux de réussite : 100%

Taux calculés sur la formation « Jongler avec le sol » dispensée par Morgan Cosquer en avril 2026

CALENDRIER DE FORMATION 2026-2027

Nom De Formation	Dates De Formation	Deadline Inscription	Intervenant·e·s	Tarif
AÉRIEN : RECHERCHE ET EXPRESSIONS POLYMORPHES	Du 12 au 16 octobre 2026	12 juillet 2026	Ezra Groenen	825 euros
PRATIQUES RIG CIRQUE	Du 26 au 30 octobre 2026	26 juillet 2026	Thibault Clerc	1200 euros
ACRO-DANSE	Du 9 au 11 décembre 2026	9 septembre 2026	David Soubies	620 euros
MAGIE DU RÉEL	Du 19 au 23 janvier 2027	19 octobre 2026	Antoine Terrieux	1200 euros
RECHERCHE ARTISTIQUE, MOUVEMENT ET SPÉCIALITÉ	Du 15 au 19 février 2027	15 novembre 2026	Andrea Shulte	1200 euros
MISE EN MOUVEMENT DE L'ÉQUILIBRE	Du 1er au 5 mars 2027	1er décembre 2026	Camille Bontout et Steph Mouat	1200 euros
CIRQUE ET PRATIQUES SOMATIQUES	Du 31 mars au 2 avril 2027	31 décembre 2026	Malika Lapeyre	480 euros
JONGLAGE-PODISME	Du 19 au 21 avril 2027	19 janvier 2027	Morgan Cosquer	620 euros

MODALITÉS D'ACCÈS

POUR CANDIDATER :

Répondre au questionnaire en ligne :
www.esactolido.com/candidatures

La sélection est réalisée en fonction des prérequis et de l'adéquation des attentes à la formation.

L'Ésacto'Lido se réserve le droit d'annuler la session jusqu'à une semaine avant en fonction du nombre d'inscrits.

La certification Qualiopi a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : Actions de formation

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

ÉSACTO'LIDO

14 Rue de Gaillac 31500 TOULOUSE
formation.continue@esactolido.com
www.esactolido.com

Création : Natalia Monina - Service Communication Esacto'Lido - Juillet 2026

toulouse métropole
Liberté • Égalité • Fraternité RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
PRÉFET DE LA RÉGION OCCITANIE
La Région Occitanie Pyrénées - Méditerranée
MAIRIE DE TOULOUSE www.toulouse.fr
Erasmus+

