MISE EN MOUVEMENT DE L'ÉQUILIBRE

DU 1ER AU 5 MARS 2027

Intervenant·e·s :
Camille Bontout et Steph Mouat

ÉsacTo' Lido
ÉCOLE SUPÉRIEURE
DES ARTS DU CIRQUE
TOULOUSE OCCITANIE

90

MISE EN MOUVEMENT DE L'ÉQUILIBRE

OBJECTIFS

- Explorer le mouvement en équilibre et autour des équilibres : travail autour de l'espace, les qualités de corps, la gravité, le poids, l'écoute, les flux, vitesses, mobilités
- Enrichir son vocabulaire corporel hybride, mêlant équilibre, mouvements acrobatiques. Montés 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.