

ÉsacTo'
Lido



PRATIQUES
SOMATIQUES
ET
MOUVEMENT



PRÉSENTATION DE L'ÉCOLE

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·es 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.

FORMATION INITIATION AUX PRATIQUES SOMATIQUES ET MOUVEMENT

Formation courte destinée aux artistes professionnel·le·s ou en cours de professionnalisation

Le déroulé de la formation intègre un respect absolu de chaque participant·e et entend favoriser un environnement inclusif pour garantir l'exploration dans de bonnes conditions.

Intervenant principal : Malika Lapeyre, certifiée Éducatrice somatique par le mouvement (ESM) par SomaFrance

Durée de la formation : 3 jours - 21 heures

INDICATEURS

91,92% des stagiaires sont satisfait·e·s de leur expérience

93,25 % des stagiaires trouvent l'accueil dans la structure très satisfaisant

100 % des stagiaires considèrent que la formation suivie leur a été utile

Taux calculé sur l'ensemble des formations courtes délivrées par l'Ésacto'Lido. Taux spécifiques à cette formation à venir.

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



MÉTHODES MOBILISÉES

Les méthodes utilisées seront celles des pratiques somatiques qui favorisent des approches holistiques du mouvement et de la conscience corporelle.

Elles permettent une exploration des sensations et des mouvements avec une conscience fine. L'anatomie individuelle est intégrée pour générer des mouvements organiques et expressifs qui peuvent ainsi être remobilisés dans l'entraînement physique comme dans la création artistique.

L'ensemble des sens seront mobilisés : toucher, mouvement, son, verbalisation, visualisation ; ainsi que l'approche théorique et scientifique de l'anatomie et de la physiologie.

Ce module de formation n'intègre pas un travail sur agrès.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Restitution individuelle en fin de stage sur la base des explorations

PRÉ-REQUIS

- 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

MODALITÉS D'ACCÈS

Pour s'inscrire : répondre au questionnaire en ligne

L'inscription est validée en fonction des prérequis et de l'adéquation des attentes à la formation, par la formatrice principale et la structure.

Délai d'accès : inscription 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.

Coût individuel

720 €

Possibilité de prise en charge par l'Afdas ou un OPCO

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

PROCHAINE SESSION : 09 AU 12 DÉCEMBRE

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 13 SEPTEMBRE

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Restitution individuelle en fin de stage sur la base des explorations

LE SITE

L'Ésacto'Lido est implantée sous le chapiteau du Lido à Toulouse, dans la zone verte des Argoulets.

Le chapiteau du Lido a une superficie de 1 400m² permettant de disposer d'espaces de travail, d'espaces de création et d'une salle de spectacle de 300 places. Amateur·rice·s, étudiant·e·s en formation supérieure et artistes en parcours professionnels partagent les espaces de travail sous le chapiteau du Lido.

VENIR À L'ÉSACTO'LIDO

Métro : ligne A direction Balma - arrêt Argoulets

Voiture: sortie 15 - La Roseraie

VélôToulouse : vélo en libre-service, ouvert 24/24h

Conditions d'accès PMR : places de parking PMR « Parking Piscine et Patinoire Alex Jany » et accès PMR aux locaux.

CONTACT

ÉSACTO'LIDO
14 RUE DE GAILLAC
31500 TOULOUSE
05 36 25 22 21

CONTACT@ESACTOLIDO.COM

WWW.ESACTOLIDO.COM