

ÉsacTo'
Lido

PREVENTION
PLANCHER
PELVIER

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-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.



FORMATION

PRÉVENTION PLANCHER PELVIEN

Formation courte destinée aux artistes professionnel-le-s ou en cours de professionnalisation souhaitant protéger leur corps dans la prouesse et sur le long terme (cirque et danse).

Formation en mixité

Intervenante principale : Charlotte Kah, formatrice pilates et danseuse

Durée de la formation : 2 jours (9h30-12h30) - 6 heures

Effectif maximum : 8 stagiaires

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

- Acquérir une connaissance de son corps au niveau anatomique
- Travailler la perception fine et conscientiser ses sensations
- Mobiliser les muscles profonds et posturaux
- Développer la coordination de la sangle abdominale avec le plancher pelvien et la mettre en pratique dans sa technique
- Développer des outils pour préserver son corps dans le temps long de la carrière.

MÉTHODE MOBILISÉE

Méthodes de Gasquet et Pilates.

La formation comprend des temps de visualisation anatomique alimentés par les planches anatomiques Netter, Blandine Calais Germain et les vidéos de l'université de Lyon, ainsi que des exercices pratiques de conscientisation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Amélioration des connaissances anatomiques, mise en pratique de la coordination respiratoire et tonicité posturale globale, autoévaluation de la mise en pratique dans le mouvement acrobatique.

PRÉ-REQUIS

- Être artiste professionnel-le ou pré-professionnel-le pratiquant une discipline impliquant le corps (cirque et danse)
- Niveau de compréhension et communication en français ou anglais (niveau B2)
- Avoir des notions globales d'anatomie (bases théoriques sur le corps humain)

Pas de contre-indication physique, adaptation des exercices possibles.

MODALITÉS D'ACCÈS

Pour s'inscrire : répondre au questionnaire en ligne :
www.esactolido.com >page formation continue > candidature

La sélection est validée en fonction des pré-requis et de l'adéquation des attentes à la formation 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.

Coût individuel de la formation : 240 €

Possibilité de prise en charge à 100% par un OPCO (Afdas, Uniformalion ou autre)

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

PROCHAINE SESSION : 15 et 16 janvier 2025 à Toulouse

Date limite d'inscription : 28 octobre 2024

LE SITE

La formation se déroule à la maison de quartier des Amoureux

VENIR À LA MAISON DE QUARTIER AMOUROUX

70 Chem. Michoun, 31500 Toulouse

Métro : ligne A – station Roseraie

Voiture : sortie 15 – La Roseraie

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

CONTACT

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

CONTACT@ESACTOLIDO.COM

WWW.ESACTOLIDO.COM