

ÉsacTo'
Lido

PRENDRE SOIN
DE SOI DANS SA
PRATIQUE
PROFESSIONNELLE

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

PRENDRE SOIN DE SOI DANS SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Formation courte destinée aux formateur·ices et animateur·ices des écoles de cirque de pratique amateur, développée en partenariat avec la FFEC et la FREC Midi-Pyrénées.

Intervenants : Bruno Bernasconi (enseignant en préparation physique) & Guy Chantrieux (ostéopathe et psychomotricien, réseau Cirkostéo)

Durée de la formation : 3 jours - 21 heures

Effectif : 16 stagiaires maximum

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

- Améliorer la disponibilité et l'autonomie physique et émotionnelle nécessaires au métier au quotidien
- Développer la connaissance de l'anatomie, de la biomécanique dans le mouvement, du fonctionnement physiologique du corps circassien et des facteurs influents (fatigue, stress, sommeil, alimentation, douleur, etc.)
- Approfondir les connaissances dans la protection du dos (école du dos)
- Accéder à un outil de gestion émotionnelle globale
- Construction d'une boîte à outils pratiques et théoriques personnelle

MÉTHODE MOBILISÉE

La formation conciliera des mises en pratique et des apports de connaissances théoriques sur l'anatomie, la biomécanique, la physiologie et le ressenti corporel : faire un geste (technique ou non) et mettre en lien les différentes structures anatomiques pour y parvenir.

Il s'agira aussi d'acquérir des éléments objectifs pour évaluer ses capacités ou incapacités, et gérer le stress lié à l'activité notamment par un apprentissage de la relaxation médicale psychosomatique (techniques Shultz, Jacobson, Vittoz, Soubiran).

Des outils pratiques pour répondre à différentes problématiques rencontrées dans le métier seront proposés (routine échauffements, étirements, renforcement musculaire, sollicitation irrégulière du corps, école du dos, gestion émotionnelle et technique de relaxation). Une grille d'évaluation de la gravité d'une lésion musculaire et ostéoarticulaire sera proposée.

Les temps d'échanges et de réflexivité permettront de personnaliser ces outils.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation continue : observation continue de mises en pratique par les apprenants des éléments théoriques apportés
- QCM de fin de session (connaissances anatomiques et physiologiques ; notions diététiques et hydratation ; gestion tonique et émotionnelle ; mécanismes lésionnels ; gestes et postures ; outils de récupération)

PRÉ-REQUIS

- Être animateur·ice dans une école adhérente à la FFEC
- Être en charge d'un groupe d'élèves.

MODALITÉS D'ACCÈS

Pour candidater : prendre contact avec le responsable pédagogique de la structure qui réalisera la sélection en fonction des prérequis et de l'adéquation des attentes à la formation.

La sélection est donc déléguée aux responsables de chaque école et sera validée par l'Ésacto'Lido et la FREC en fin de processus.

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

Coût individuel : 900€

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

LE SITE

La formation se déroule à l'Ésacto'Lido

VENIR À L'ÉSACTO'LIDO

14 rue de Gaillac, Toulouse

Métro : ligne A - station 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