

Ésacto'  
Lido

PRATIQUES  
**SOMATIQUES**  
ET **MOUVEMENT**

## PRÉSENTATION DE L'ÉCOLE

---

Accréditée par le ministère de la Culture en tant qu'école supérieure, l'Esacto'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 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 calculés 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 des 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·euse·s).
- 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

---

**PROCHAINE SESSION ET DATE LIMITE D'INSCRIPTION** : remplir le formulaire en ligne sur le site de l'Esacto'Lido en suivant le chemin suivant : Formation continue > Candidatures

La sélection est validée en fonction des prérequis 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 : 720 €**

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

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

## LE SITE

---

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

Le chapiteau du Lido a une superficie de 1 400 m<sup>2</sup> 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'ESACTO'LIDO**

Métro : ligne A, direction Balma.

Arrêt Argoulets.

Voiture : sortie 15 - La Roseraie.

### 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](mailto:CONTACT@ESACTOLIDO.COM)

[WWW.ESACTOLIDO.COM](http://WWW.ESACTOLIDO.COM)