

# CIRQUE-MUSIQUE

## INITIATIONS AUX ARTS DU CIRQUE ET DE LA MUSIQUE



L'**initiation aux arts du cirque** permet aux participant.e.s d'expérimenter les différentes disciplines du cirque à travers une approche ludique.

**Accompagné par la musique**, la découverte des différentes sonorités et la mise en pratique des instruments (percussion, cordes, voix), ces ateliers mélangés permettent de développer les différentes sources d'**expérience corporelle, sensorielle et sociale** et ainsi favoriser le développement des capacités motrices (latéralisation, conscience du corps), des compétences sociales (confiance en l'autre) et psychologiques (estime de soi, conscience du danger et prise de risque calculée) par une approche variée permettant à chacun d'y trouver un espace au sein d'un groupe en tant que individu.

### Exemple de séance :

- **Éveil corporel et sonore** : les intervenant.e.s proposent un jeu de rassemblement et de création de groupe à travers une écoute attentive de la musique et la mise en lien avec le mouvement du corps.
- **Pratique de la jonglerie en musique** : mise en mouvement corporel avec recherche d'équilibre. Les participant.e.s se concentrent pour tenir une balle sur la tête, accompagnés par un accordéon ou un piano (par exemple), le groupe recherche le lien qui peut exister entre corps et musique.
- **Percussion corporelle** : proposition d'un exercice rythmique et sonore collectif permettant de développer son habilité gestuelle et ses capacités de mémorisation.
- **Découverte du matériel de cirque** : les arts du cirque sont organisés en plusieurs familles telles que la jonglerie, l'équilibre sur objet, les acrobaties, les aériens. En fonction du moment, nous ouvrons un espace encadré de découverte du matériel de telle manière à ce que l'individu se familiarise avec un instrument de l'une des familles proposées.
- **Partage des différentes recherches accompagné de participant.e.s - musicien.ne.s.**
- **Fin de séance** : par l'ouverture d'un espace de relaxation en musique.

- **Public : enfants, adultes, personnes en situation de handicap, en fragilité sociale, seniors avec ou sans trouble lié au vieillissement**
- **Encadrement : 2 intervenant.e.s**
- **Temps conseillé : 1h30**
- **Coût : 94€ /heure + préparation de séance, location de matériel et frais kilométriques**
- **Disciplines abordées : jonglerie, acrobaties et portés, équilibre sur objets, jeu d'acteur, musique avec instruments, percussion corporelle, chant.**

ASSOCIATION  
SUENO DEL ARTE



suenodelarte@gmail.com  
07 52 03 93 43  
www.suenodelarte.com  
N° Siret : 81165908500021