

ECOLE DE CIRQUE DE SION

Rue du Vieux-Moulin 8 - 1950 SION

Tél. 027 / 327 22 33

Fax 027 / 327 22 34



Sion
ECOLE DE CIRQUE

PLANNING HEBDOMADAIRE 2014 / 2015

Cours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Baby Circus de 2 (révolus) à 4 ans (accompagné par un adulte qui participe aux cours) Cet atelier aborde les arts du cirque à travers le jeu. L'enfant découvre de nouvelles sensations en marchant sur un fil, suspendu à un trapèze, en marchant sur une boule, etc., I explore ses possibilités physiques, apprend à se comporter en groupe tout en découvrant le monde du cirque.			09h00-10h00		09h00-10h00	
			10h00-11h00	10h00-11h00	10h00-11h00	
				14h30-15h30		
Atelier d'éveil de 4 à 6 ans Ce cours propose à l'enfant de découvrir les disciplines de base des arts du cirque : acrobatie, trampoline, trapèze, cerceau, tissu, boule, fil de fer, clownerie, magie, pyramides, jonglerie.	17h00-18h30	17h00-18h30	13h45-15h15		17h00-18h30	
			15h25-16h55			
Atelier découverte Ce cours est destiné aux enfants qui font du cirque pour la première fois et propose une découverte des disciplines de base des arts du cirque telles que : acrobatie, trampoline, trapèze, cerceau, tissu, boule, fil de fer, clownerie, magie, pyramides et jonglerie.	7-10 ans 17h00-18h30	7-10 ans 17h00-18h30	7-10 ans 13h45-15h15		7-10 ans 17h00-18h30	
			7-10 ans 15h25-16h55			
			11-16 ans 16h45-18h15			
Spécialisation trapèze, cerceau, tissu Le but de ce cours est l'apprentissage des figures de base et le développement de la musculature nécessaire aux pratiques des disciplines aériennes. Pour les 11-17 ans, il est nécessaire d'avoir intégré les figures de base.	Trapèze 6 à 10 ans 17h00-18h30	Cerceau 6 à 15 ans 17h00-18h30	Trapèze 6 à 10 ans 15h25-16h55	Tissu 6 à 10 ans 17h00-18h30	Tissu 6 à 10 ans 17h00-18h30	
			Trapèze 11 à 17 ans 16h55-18h25			
	Trapèze 11 à 17 ans 18h40-20h10	Tissu 11 à 17 ans 18h40-20h10	Trapèze 11 à 17 ans 18h25-19h55	Tissu 11 à 17 ans 18h40-20h10	Tissu 11 à 17 ans 18h40-20h10	
Spécialisation acrobatie-trampoline (dès 7 ans) Acrobatie au sol, mini trampoline, grand trampoline, portés acrobatiques, équilibre.	7-10 ans 17h00-18h30		7-10 ans 16h55-18h25		7-10 ans 17h00-18h30	
	11-17ans 18h40-20h10	11-17ans 18h40-20h10	11-17ans 18h25-19h55	11-17 ans 18h40-20h10	11-17ans 18h40-20h10	
Atelier d'équilibre (dès 9 ans) Cet atelier s'adresse à tous les enfants qui souhaitent apprendre à faire du monocycle, du monocycle girafe, de la bascule, marcher sur une boule ou un fil ou avec des échasses.					Monocycle- Fil 9-17 ans 18h40-20h10	
Atelier jonglerie Atelier d'initiation aux bases de la jonglerie : balles, diabolos, massues, boîte à cigare, etc..		11-25 ans 18h40-20h10				
Atelier de perfectionnement ado et adulte S'adresse aux élèves ayant déjà acquis les bases des disciplines acrobatiques et aériennes, il propose un approfondissement des ces disciplines, et une initiation dans les disciplines acrobatiques spécifiques telles que: porté, bascule, jeux acrobatiques, etc						9h00-12h00
Cirque loisirs adultes (dès 18 ans) Ce cours s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent expérimenter et découvrir les arts du cirque. Aucun pré-requis n'est nécessaire.		Adulte 20h10-22h10				
Tous nos cours comportent une base de préparation physique (échauffement, renforcement musculaire, étirements) et d'acrobatie au sol. La direction se réserve le droit de supprimer un cours pour lequel il n'y aurait pas assez d'inscriptions ou d'en modifier son horaire.						

N'hésitez pas à nous contacter pour connaître la disponibilité des places dans le cours qui vous intéresse !

www.ecoledecirquedesion.ch