



Centre Culturel des Arts du Cirque

## PARCOURS DE FORMATION MODULAIRE

# MISE A NIVEAU CLASSE PREPARATOIRE AUX ECOLES SUPERIEURES DES ARTS DU CIRQUE

### OBJECTIF

Se mettre à niveau pour intégrer une classe préparatoire aux écoles supérieures des arts du cirque.

Le programme a été conçu avec la volonté de respecter la nature, la personnalité et la progression de l'artiste en devenir.

### PUBLIC

Toute personne ayant une pratique circassienne avérée, entre 18 et 22 ans et apte à la pratique intensive du cirque.

### DUREE

804 heures  
soit 24h/semaine en moyenne réparties sur 33 semaines

### LIEU

Ecole de Cirque de Bordeaux  
286, bd Alfred Daney - 33300 BORDEAUX

### MODULE #1

Être autonome dans la  
préparation de son corps

### MODULE #2

Développer sa discipline

### MODULE #3

Accroître les fondamentaux  
(Danse / Jeu / Acrobatie)

### MODULE #4

Exprimer sa personnalité  
artistique et technique

### MODULE #5

Se projeter et se positionner  
dans son environnement  
professionnel

### MODULE #6

Être en capacité d'évoluer  
les besoins pour évoluer en  
toute sécurité sur son aggrès



### CONTACT

Claude SAINT-DIZIER, Directeur

**Site internet :**

[www.ecolecirquebordeaux.com](http://www.ecolecirquebordeaux.com)



Centre Culturel des Arts du Cirque

## PARCOURS DE FORMATION MODULAIRE

# MISE A NIVEAU CLASSE PREPARATOIRE AUX ECOLES SUPERIEURES DES ARTS DU CIRQUE

### ADMISSION

Les sélections :

- Sélection via le dossier de candidature (téléchargeable sur le [site internet de l'ECB](#))

Prochaine sélection en Mars 2026.

### TARIF

Frais pédagogiques : 2 830€ TTC

Parcours du Spectateur : 200€ TTC

Frais d'inscription ECB : 280€ TTC

Adhésion ECB : 34€ TTC

Licence FFEC : 26.30€ TTC (saison 24/25)

Montant total : 3 370.30 € / année

### ACCESSIBILITE

L'Ecole de Cirque de Bordeaux "accueille sans distinction toute personne désireuse de pratiquer les arts du cirque".

Pour tout besoin d'aménagement de la formation ou d'accompagnement spécifique, les personnes en situation de handicap peuvent joindre la personne référente handicap par mail : [réfèrent handicap ECB](#).

### PRE-REQUIS

Etre apte à la pratique intensive du cirque.

Avoir une compréhension suffisante de la langue française pour suivre les cours

### CONTACT

[Claude SAINT-DIZIER, Directeur](#)

Site internet :

[www.ecolecirquebordeaux.com](http://www.ecolecirquebordeaux.com)

## MODULE #1

# Être autonome dans la préparation de son corps

Comment préparer, connaître et respecter son principal outil de travail, à savoir son corps, pour pouvoir lui demander le meilleur, le plus longtemps possible.

## OBJECTIFS

- Appréhender les bases anatomiques et diététiques
- Commencer à penser un programme de préparation physique adapté
- Être sensibilisé sur l'importance de la préparation et la récupération physique

## CONTENUS

- Les bases de l'anatomie
- Les bases de l'hygiène alimentaire
- La préparation physique
- Les bases d'une préparation physique sûre et progressive
- Condition physique générale



## PUBLIC

Admis aux sélections  
Tout amateur en voie de professionnalisation, sur dossier de sélection



## PRÉ-REQUIS

Pratiquer les arts du cirque



## DURÉE

**66 heures**



## DATES

Du 15/09/2025 au 05/07/2026

Vacances scolaires de la zone A  
(sous réserve du calendrier des projets de l'ECB)



## LIEU

ECOLE DE CIRQUE DE  
BORDEAUX

286, bd Alfred Daney  
33300 BORDEAUX



## CONTACT

Claude SAINT-DIZIER, Directeur

**Site internet :**

[www.ecolecirquebordeaux.com](http://www.ecolecirquebordeaux.com)



Centre Culturel des Arts du Cirque

## PROGRAMME DE FORMATION

### MODULE #1

## Être autonome dans la préparation de son corps

### PROGRAMME

Appréhender les bases de l'anatomie et de la diététique sportive

- Connaître les bases de l'anatomie
- Connaître les bases de l'hygiène alimentaire
- Commencer à penser un programme de préparation physique adapté

Etre sensibilisé sur l'importance de la préparation et la récupération physique

- Expérimenter les bases d'une préparation physique sûre et progressive
- Développer la condition physique générale
- Développer la masse musculaire et la force
- Appréhender le contrôle musculaire et la force
- Appréhender la mobilité et de la stabilité articulaire

### FORMATEURS

Sébastien LHAU  
Samuel RODRIGUES  
Cécile MONZON

### ÉVALUATION

Études de cas  
QCM  
Rédaction de plans d'action personnel  
Auto-évaluation



### CONTACT

Claude SAINT-DIZIER, Directeur

**Site internet :**

[www.ecolecirquebordeaux.com](http://www.ecolecirquebordeaux.com)

## MODULE #2

### Développer sa discipline

Tel un musicien, travailler ses gammes et prendre le temps de rencontrer son agrès pour mieux composer avec lui.

## OBJECTIFS

- Développer sa technique sur son agrès
- Analyser sa pratique
- Travailler en autonomie

## CONTENUS

- Son schéma corporel dans l'espace
- Biomécanique propre à son agrès
- Gamme d'acrobatie sur son agrès
- Règles de sécurité sur son agrès
- Familles techniques de l'agrès
- Interprétation vs création
- Sa singularité artistique liée à la technique
- Cadre de sécurité
- Posture professionnelle
- Gestion du temps
- Définition d'objectifs
- Méthodologie de travail



## PUBLIC

Admis aux sélections  
Tout amateur en voie de professionnalisation, sur dossier de sélection



## PRÉ-REQUIS

Pratiquer les arts du cirque



## DURÉE

**297 heures**



## DATES

Du 15/09/2025 au 05/07/2026

*Vacances scolaires de la zone A*

*(sous réserve du calendrier des projets de l'ECB)*



## LIEU

ECOLE DE CIRQUE DE  
BORDEAUX

286, bd Alfred Daney  
33300 BORDEAUX



## CONTACT

Claude SAINT-DIZIER, Directeur

**Site internet :**

[www.ecolecirquebordeaux.com](http://www.ecolecirquebordeaux.com)

## MODULE #2

### Développer sa discipline

#### PROGRAMME

##### Développer sa technique sur son agrès

- Réviser son schéma corporel dans l'espace
- Définir un socle commun de biomécanique propre à son agrès
- Etablir une gamme d'acrobatie sur son agrès
- Identifier les règles de sécurité sur son agrès

##### Analyser sa pratique

- Différencier les familles techniques de l'agrès
- Mélanger les familles techniques de l'agrès
- Différencier l'interprétation et sa propre création
- Lier la technique à sa singularité artistique
- Respecter le cadre de sécurité

##### Travailler en autonomie

- Adapter sa posture professionnelle
- Organiser son temps
- Organiser des temps de recherche personnel
- Définir un ou plusieurs objectifs
- Définir sa méthode de travail

#### FORMATEURS

Camille FAUCHIER  
Benjamin LISSARDY  
Genia NAIDENKINE  
Rémy BALAGUE  
Jérémy LAMOUREZ  
Samuel RODRIGUES  
Béatrice CONTRERAS  
Thomas PAVON  
Antonio ARBUÉS  
Gaëtan DUBRIONT  
Jonathan CHARLET

#### ÉVALUATION

Tests techniques  
Entretien individuel  
Rédaction de rapports  
Auto-évaluation



#### CONTACT

Claude SAINT-DIZIER, Directeur

**Site internet :**

[www.ecolecirquebordeaux.com](http://www.ecolecirquebordeaux.com)

## MODULE #3

Accroître les fondamentaux (danse/jeu/acrobatie)  
dans une complète disponibilité du corps

Découvrir et développer d'autres médiums, indispensables  
à toute construction artistique.

## OBJECTIFS

- Développer son mouvement dansé
- Construire son jeu
- Développer ses fondamentaux (acrobatie / équilibres / trampoline)

## CONTENUS

- Temps, musique et silence
- Notions de poids de corps et d'appuis
- Les différentes qualités de mouvement
- Amplitude
- Improvisation d'un mouvement dansé
- Singularité de son mouvement dansé
- Exploration du jeu de scène
- Le rapport au public
- Le rapport à ses partenaires de jeu
- Techniques du jeu d'improvisation
- Le souffle et la voix
- Le texte
- Renforcement des bases acrobatiques
- Notions de biomécanique
- Les axes des mouvements acrobatiques



## PUBLIC

Admis aux sélections  
Tout amateur en voie de  
professionnalisation, sur dossier  
de sélection



## PRÉ-REQUIS

Pratiquer les arts du cirque



## DURÉE

**297 heures**



## DATES

Du 15/09/2025 au 05/07/2026

*Vacances scolaires de la zone A*

*(sous réserve du calendrier des projets de l'ECB)*



## LIEU

ECOLE DE CIRQUE DE  
BORDEAUX  
286, bd Alfred Daney  
33300 BORDEAUX



## CONTACT

Claude SAINT-DIZIER, Directeur

**Site internet :**

[www.ecolecirquebordeaux.com](http://www.ecolecirquebordeaux.com)

## MODULE #3

Accroître les fondamentaux (danse/jeu/acrobatie)  
dans une complète disponibilité du corps

### PROGRAMME

#### Développer son mouvement dansé

- Jouer avec le temps, la musique et le silence
- Acquérir les notions de poids de corps et d'appuis
- Expérimenter les différentes qualités de mouvement
- Mobiliser la colonne vertébrale et trouver l'amplitude dans le travail des bras et des jambes
- Acquérir les techniques des tours et des sauts dans l'espace
- Improviser un mouvement dansé
- Assumer sa singularité dans le mouvement dansé

#### Construire son jeu

- Explorer le jeu de scène
- Définir son rapport au public
- Définir son rapport à ses partenaires de jeu
- Appliquer les techniques du jeu d'improvisation
- Travailler le souffle et la voix
- Aborder le texte

#### Développer ses fondamentaux (acrobatie / équilibres / trampoline)

- Renforcer les bases acrobatiques
- Identifier les acrobaties et les familles acrobatiques
- Utiliser les notions de biomécanique pour réaliser un mouvement acrobatique
- Différencier les axes des mouvements acrobatiques
- Déconstruire les axes
- Anticiper l'axe de la figure suivante

### FORMATEURS

Gilles BARON  
Fred FAULA  
Sonia APPEL  
Lauriane CHAMMING'S  
Caroline LEMIGNARD  
Genia NAIDENKINE  
Thomas PAVON  
Clotaire FOUCHEREAU  
Christelle DUBOIS  
Youri GOULIAEV  
Alan BOONE  
Claude SAINT-DIZIER

### ÉVALUATION

Mises en situation artistique  
individuelles et/ou collectives  
Création collective annuelle  
Entretien individuel  
Rédaction d'analyse de  
pratique  
Auot-évaluation



### CONTACT

Claude SAINT-DIZIER, Directeur

Site internet :

[www.ecolecirquebordeaux.com](http://www.ecolecirquebordeaux.com)

## MODULE #4

# Exprimer sa personnalité artistique et technique

Donner les outils nécessaires à la mise en oeuvre d'une proposition artistique. L'accent est mis sur l'aptitude à convoquer les apprentissages techniques en vue de réveiller sa singularité.

## OBJECTIF

- Présenter son travail

## CONTENUS

- L'improvisation sur son agrès
- Création de son numéro personnel
- Présentation de son dossier d'inscription en vue des auditions aux classes préparatoires des écoles supérieures des arts du cirque
- Réalisation de vidéos et/ou visuels pour répondre aux pré-sélection des classes préparatoires aux écoles supérieures des arts du cirque
- Restitutions publiques de son travail



## PUBLIC

Admis aux sélections  
Tout amateur en voie de professionnalisation, sur dossier de sélection



## PRÉ-REQUIS

Pratiquer les arts du cirque



## DURÉE

80 heures



## DATES

Du 15/09/2025 au 05/07/2026

Vacances scolaires de la zone A

(sous réserve du calendrier des projets de l'ECB)



## LIEU

ECOLE DE CIRQUE DE  
BORDEAUX

286, bd Alfred Daney  
33300 BORDEAUX



## CONTACT

Claude SAINT-DIZIER, Directeur

Site internet :

[www.ecolecirquebordeaux.com](http://www.ecolecirquebordeaux.com)



Centre Culturel des Arts du Cirque

## PROGRAMME DE FORMATION

### MODULE #4

## Exprimer sa personnalité artistique et technique

### PROGRAMME

#### Présenter son travail

- Improviser sur son agrès
- Créer son numéro
- Présenter son dossier d'inscription en vue des auditions des écoles supérieures des arts du cirque
- Réaliser des vidéos et/ou visuels pour répondre aux pré-sélections des écoles supérieures des arts du cirque
- Présenter son travail lors de restitutions publiques

### FORMATEURS

Camille FAUCHIER  
Benjamin LISSARDY  
Rémy BALAGUE  
Genia NAIDENKINE  
Gilles BARON  
Fred FAULA  
Lauriane CHAMMING'S  
Caroline LEMIGNARD  
Clotaire FOUCHEREAU  
Claude SAINT-DIZIER

### ÉVALUATION

Mises en situation artistique  
individuelle et/ou collective  
Création collective annuelle  
Rédaction de son dossier  
artistique  
Entretien individuel  
Auto-évaluation



### CONTACT

Claude SAINT-DIZIER, Directeur

**Site internet :**

[www.ecolecirquebordeaux.com](http://www.ecolecirquebordeaux.com)

## MODULE #5

# Apprivoiser son environnement professionnel

Prendre connaissance du paysage artistique du spectacle vivant pour mieux y prendre sa place.

## OBJECTIFS

- Affiner sa personnalité artistique

## CONTENUS

- Rencontres de metteurs en scènes et chorégraphes
- Visionnage d'oeuvres cinématographiques
- Rédaction d'analyses de spectacles
- Histoire de l'art

Parcours du Spectateur en supplément



## PUBLIC

Admis aux sélections  
Tout amateur en voie de  
professionnalisation, sur dossier  
de sélection



## PRÉ-REQUIS

Pratiquer les arts du cirque



## DURÉE

36 heures



## DATES

Du 15/09/2025 au 05/07/2026

Vacances scolaires de la zone A  
(sous réserve du calendrier des projets de l'ECB)



## LIEU

ECOLE DE CIRQUE DE  
BORDEAUX

286, bd Alfred Daney  
33300 BORDEAUX



## CONTACT

Claude SAINT-DIZIER, Directeur

Site internet :

[www.ecolecirquebordeaux.com](http://www.ecolecirquebordeaux.com)



Centre Culturel des Arts du Cirque

## PROGRAMME DE FORMATION

### MODULE #5

Se projeter et se positionner dans son environnement professionnel

### PROGRAMME

Affiner sa personnalité artistique

- Parcours du Spectateur\*
- Rencontres de metteurs en scènes et chorégraphes
- Visionnage d'oeuvres cinématographiques
- Rédaction d'analyses de spectacles
- Histoire de l'art

### FORMATEURS

Claude SAINT-DIZIER

Laure BEDIN

Romain FOHR

Nadège POISSON

Matthias SWIERZEWSKI

### EVALUATION

Rédaction d'analyses de spectacle et/ou de pratique artistique

Etude de cas

QCM



### CONTACT

Claude SAINT-DIZIER, Directeur

**Site internet :**

[www.ecolecirquebordeaux.com](http://www.ecolecirquebordeaux.com)



Centre Culturel des Arts du Cirque

## PROGRAMME DE FORMATION

### MODULE #6

Être en capacité d'évaluer les besoins pour évoluer en toute sécurité sur son agrès

Réunir toutes les conditions de sécurité nécessaires à l'expression de son art quel que soit l'espace scénique.



### PUBLIC

Admis aux sélections  
Tout amateur en voie de professionnalisation, sur dossier de sélection

### OBJECTIFS

- Connaître et appliquer les règles de sécurité



### PRÉ-REQUIS

Pratiquer les arts du cirque



**DURÉE**  
28 heures

### CONTENUS

- Les règles de sécurité
- Les noeuds d'accroches
- Plan d'adéquation et calcul des charges
- Son agrès et ses accroches
- Matériel de levage
- Fiche technique



### DATES

Du 15/09/2025 au 05/07/2026

*Vacances scolaires de la zone A  
(sous réserve du calendrier des projets de l'ECB)*



### LIEU

ÉCOLE DE CIRQUE DE  
BORDEAUX

286, bd Alfred Daney  
33300 BORDEAUX



### CONTACT

Claude SAINT-DIZIER, Directeur

**Site internet :**

[www.ecolecirquebordeaux.com](http://www.ecolecirquebordeaux.com)



Centre Culturel des Arts du Cirque

## PROGRAMME DE FORMATION

### MODULE #6

Être en capacité d'évaluer les besoins pour évoluer en toute sécurité sur son agrès

### PROGRAMME

Connaître et appliquer les règles de sécurité

- Appliquer les règles de sécurité
- Étudier les noeuds d'accroches
- Rédiger un plan d'adéquation et savoir faire un calcul des charges
- Connaître son agrès et ses accroches
- Étudier le matériel de levage et ses caractéristiques techniques
- Rédiger sa fiche technique

### FORMATEURS

Béatrice CONTRERAS  
Benjamin LISSARDY

### ÉVALUATION

Mise en situation technique  
QCM  
Rédaction de fiche technique



### CONTACT

Claude SAINT-DIZIER, Directeur

**Site internet :**

[www.ecolecirquebordeaux.com](http://www.ecolecirquebordeaux.com)