



Centre Culturel des Arts du Cirque

# PARCOURS DE FORMATION MODULAIRE INSERTION PROFESSIONNELLE

## OBJECTIF

Soutenir la création contemporaine émergente dans le domaine 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, sans condition d'âge, apte à la pratique intensive du cirque et à travailler en autonomie.

## DUREE

597 heures de septembre à juillet,  
Les heures de formation comprennent des heures en autonomie.

## 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 agrès



## CONTACT

Claude SAINT-DIZIER, Directeur

**Site internet :**

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



Centre Culturel des Arts du Cirque

# PARCOURS DE FORMATION MODULAIRE INSERTION PROFESSIONNELLE

## ADMISSION

Les sélections se déroulent en 2 temps :

- Pré-sélection via le dossier de candidature (téléchargeable sur le [site internet de l'ECB](#))
- Entretien individuel en présentiel à l'ECB ou en visio

## TARIF

Montant total : 2 868,30 € TTC, dont :

- 2 388,00€ de frais pédagogiques,
- 220,00€ de frais administratifs,
- 34,00€ d'adhésion à l'association,
- 26,30€ licence FFEC\*.
- 200€ du parcours du spectateur

*\*Le montant de la licence FFEC est mis à jour chaque année début septembre. Le montant indiqué est celui de la saison 2025/2026. Le montant total peut donc être amené à varier de quelques centimes ou euros au démarrage de la formation en septembre 2026.*

## QUALITE

L'organisme de formation est certifié QUALIOPF au titre des actions de formation.

## ACCESSIBILITE

L'École 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

Etre en capacité de gérer de façon autonome la vie courante (logement, repas, obligations administratives, suivi médical...)



## 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

## Etre 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

- Connaître les bases anatomiques et diététiques
- Concevoir un programme de préparation physique
- Etre autonome sur 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
- La masse musculaire et la force
- Le contrôle musculaire et la force
- La mobilité et de la stabilité articulaire



### PUBLIC

Tout artiste circassien en voie de professionnalisation, admis aux sélections



### PRÉ-REQUIS

Pratiquer les arts du cirque



### DURÉE

En autonomie



### DATES

du 01/09/2026 au 04/07/2027

*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

## Etre autonome dans la préparation de son corps

### PROGRAMME

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

- Appliquer les bases de l'anatomie
- Appliquer les bases de l'hygiène alimentaire
- Concevoir un programme de préparation physique

Etre autonome sur 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
- Développer le contrôle musculaire et la force
- Développer la mobilité et de la stabilité articulaire

### FORMATEURS

Sébastien LHAU  
Samuel RODRIGUES  
Cécile MONZON

### ÉVALUATION

Etudes 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

- Affiner sa personnalité artistique
- 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 professionnel en voie de professionnalisation, sur dossier de sélection



#### PRÉ-REQUIS

Pratiquer les arts du cirque



#### DURÉE

297 heures



#### DATES

du 01/09/2026 au 04/07/2027



#### 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 #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

#### Tavailler 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

Benjamin LISSARDY

Genia NAIDENKINE

Béatrice CONTRERAS

Samuel RODRIGUES

Antonio ARBUÉS

Albra FAVRE

Célia MILESI

Alberto DIAZ

Lisa Lou OEDEGAARD

Justin COLLAS

Tia BALACEY

### EVALUATIONS

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.



### PUBLIC

Tout artiste circassien en voie de professionnalisation, admis aux sélections

## 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



## PRÉ-REQUIS

Pratiquer les arts du cirque



## DURÉE

En autonomie



## DATES

du 01/09/2026 au 04/07/2027



## 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)

## 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  
Lauriane CHAMMING'S  
Caroline LEMIGNARD  
Genia NAIDENKINE  
Christelle DUBOIS  
Claude SAINT-DIZIER  
Jessica Yackine  
Justin COLLAS  
Antonio ARBUÉS  
Tia BALACEY  
Meret MEIER  
Ezec LE FLOC'H  
Matthieu EHRHARD

### ÉVALUATIONS

Mises en situation artistique  
individuelles et/ou collectives  
Création collective annuelle  
Entretien individuel  
Rédaction d'analyse de  
pratique  
Autot-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 devant le public et les professionnels

### CONTENUS

- L'improvisation sur son agrès
- Création ou développement de sa proposition artistique
- Rédaction de son dossier artistique
- Réalisation de vidéos et/ou visuels de son projet
- Restitutions publiques de son travail
- Etre chorégraphié ou mis en scène par un artiste choisi par le candidat et l'ECB
- Réalisation des fiches techniques inhérentes au projet



### PUBLIC

Tout artiste circassien en voie de professionnalisation, admis aux sélections



### PRÉ-REQUIS

Pratiquer les arts du cirque



### DURÉE

200 heures



### DATES

du 01/09/2026 au 04/07/2027



### 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 #4

# Exprimer sa personnalité artistique et technique

## PROGRAMME

### Présenter son travail

- Improviser sur son agrès
- Créer son spectacle selon le format choisi
- Réaliser des vidéos et/ou visuels du projet
- Présenter son spectacle lors de restitutions publiques : scènes ouvertes, avant-premières, festivals..
- Rédiger et présenter son dossier artistique aux professionnels
- Construire son spectacle en collaboration avec un chorégraphe ou un metteur en scène (3 semaines)
- Etablir les fiches techniques inhérentes au projet

## FORMATEURS

Benjamin LISSARDY  
Genia NAIDENKINE  
Gilles BARON  
Fred FAULA  
Lauriane CHAMMING'S  
Caroline LEMIGNARD  
Claude SAINT-DIZIER  
Lisa Lou Oedegaard  
Alba FAVRE  
Ezec LE FLOC'H  
Matthieu EHRHARD  
Justin COLLAS  
Tia BALACEY  
Antonio ARBUES  
Celia MILESI  
Alberto DIAZ

... Liste non exhaustive, ouverte selon le projet de l'artiste

## ÉVALUATIONS

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)



Centre Culturel des Arts du Cirque

## PROGRAMME DE FORMATION

### MODULE #5

## Se projeter et se positionner dans son environnement professionnel

Prendre connaissance du paysage artistique, administratif et juridique du spectacle vivant pour mieux y prendre sa place.

### OBJECTIFS

- Affiner sa personnalité artistique
- Connaître les aspects administratifs et juridiques du secteur du spectacle vivant

### CONTENUS

- Parcours du Spectateur\*
- Rencontres de metteurs en scènes et chorégraphes
- Visionnage d'oeuvres cinématographiques
- Rédaction d'analyses de spectacles
- Histoire de l'art
- L'intermittence
- Les droits de production
- Les contrats de cession
- Le droit du travail



### PUBLIC

Tout artiste circassien en voie de professionnalisation, admis aux sélections



### PRÉ-REQUIS

Pratiquer les arts du cirque



### DURÉE

72 heures



### DATES

du 01/09/2026 au 05/07/2027



### 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

Connaître les aspects administratifs et juridiques du secteur du spectacle vivant

- L'intermittence
- Les droits de production
- Les contrats de cession
- Le droit du travail

### FORMATEURS

Claude SAINT-DIZIER

Laure BEDIN

Nadège POISSON

Veronique LABAN

Kristina DEBOUDT

### 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)

## 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

Tout artiste circassien en voie de professionnalisation, admis aux sélections

## OBJECTIFS

- Connaître et appliquer les règles de sécurité



### PRÉ-REQUIS

Pratiquer les arts du cirque

## 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



### DURÉE

26 heures



### DATES

du 01/09/2026 au 04/07/2027



### 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 #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
- Etudier les noeuds d'accroches
- Rédiger un plan d'adéquation et savoir faire un calcul des charges
- Connaître son agrès et ses accroches
- Etudier 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)