



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



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](#))

Audition :

- Si votre dossier est retenu, une audition se déroulera le 07 juillet 2026

TARIF

Frais pédagogiques : 3 216,00 € TTC

Parcours du Spectateur : 200€ TTC

Frais d'inscription ECB : 220 € TTC

Adhésion ECB : 34,00€ TTC

Licence FFEC* : 26.30€ TTC

Montant total : 3 696.30 € / année

**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 QUALIOPI au titre des actions de formation.

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

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 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

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

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 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

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

Benjamin LISSARDY
Genia NAIDENKINE
Béatrice CONTRERAS
Samuel RODRIGUES
Antonio ARBUÉS
Albra FAVRE
Célia MILESI
Alberto DIAZ
Lisa Lou OEDEGAARD
Justin COLLAS
Tia BALACEY

ÉVALUATION

Tests techniques
Entretien individuel
Rédaction de rapports
Auto-évaluation



CONTACT

Claude SAINT-DIZIER, Directeur

Site internet :

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 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

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 ARBUES
Tia BALACEY
Meret MEIER
Ezec LE FLOC'H
Matthieu EHRHARD

ÉVALUATION

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



CONTACT

Claude SAINT-DIZIER, Directeur

Site internet :

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 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



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

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

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



Centre Culturel des Arts du Cirque

PROGRAMME DE FORMATION

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'œuvres 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 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



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

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 01/09/2026 au 05/07/2027

*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



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