



NASTASSJA COUCKE

ARTISTE DE CIRQUE  
EQUILIBRISTE

Programme du cours d'Équilibre  
Niveau débutant / intermédiaire/ avancés

Temps : 2x 2h30

Âge : *Dés 15 ans*

Jour 1 :

*Échauffement (45 minutes) :*



Cardio : Mettre le corps en action.

Articulations : comprendre l'importance de la souplesse active et du relâché passif. Assouplissements intensifs des jambes, dos, épaules. Dans le but de mieux comprendre son corps et de pouvoir appliquer les exercices la tête en bas.

Renforcement musculaire : Exercice de gainage, transfert de poids. Chercher l'équilibre dans diverses positions du corps.

Respiration : Trouver la respiration dans les exercices afin de comprendre l'importance des lignes pour éviter de forcer inutilement.

Apprentissage des positions de base de l'équilibre allongé au sol puis sur la tête afin de comprendre les positions. Travail des différentes montées en force. Mettre en place le gainage du corps la tête à l'envers et ainsi que de comprendre la manière de se « rattraper » / contrôler son équilibre.

## *Équilibre sur les mains : (1h15)*

- 1) Utilisation du mur dans un premier temps dans le but d'oser se lancer puis de doucement chercher son point d'équilibre en quittant le mur -> comprendre le placement.

Exercices dos et face au mur.

Comprendre les différentes positions sur les mains en enlevant l'appréhension de tomber.

Si pas de mur / exercices possible à faire deux par deux.



Puis Sans le mur :

Répétition des différentes montées, en partant à genoux puis accroupies, puis jambes tendues jusqu'à la montée en force selon niveau.

→ Compréhension de la ligne en équilibre. Exemple d'exercices : Marcher en équilibre/ s'arrêter.  
Bouger la tête

2) Exercices de renforcement musculaire pour apprendre les différentes descentes. -> dans le but de prendre de la force et du contrôle.

Maintien de quelques secondes.

3) Lier les équilibres au mouvement et à l'acrobatie :

Demi roue arrivée équilibre

Demi valse

Valse complète

Équilibre roulade, roulade équilibre etc.



4) Travail de blocs pour comprendre les transferts sur un bras

Passage sur des lignes de blocs (avec ou sans aide)

Descente de blocs (avec ou sans aide)

Comprendre l'importance des directions et du gainage du corps.

Objectif : Placement de la petite araignée en 1 bras seul et si bien avancée lâcher.

Finir la séance d'équilibre par 1 minutes de maintien en équilibre (avec ou sans mur).

### *Improvisation (15 minutes) :*

Chaque élève montre une suite de mouvement de son choix aux autres. Petite démonstration technique de l'apprentissage effectué lors du cours.

### *Étirements/ Stretching (15 minutes) :*

Étirements et relaxation du corps, en passant à travers chaque articulations et muscles en s'aidant de la respiration afin de procéder au relâchement complet de ceux-ci.



Jour 2 :

## *Échauffement (45 minutes) :*

Échauffement similaire à la première séance, pousser plus dans les positions (rester plus de temps dans les exercices de souplesse ainsi qu'augmenter de deux ou trois le nombre de répétitions sur les exercices de musculation).

Équilibre de tête : alignement puis déconstruire les lignes, mouvement de jambes.

- Apprendre la vague
- Compréhension du drapeau (casser coté)



## Équilibre sur les mains : (1h15)

1) Repasser à travers les bases apprises la veille, plus rapidement

2) Équilibre en mouvement :

-Bouger les jambes en équilibre.

-apprendre de passer d'une position à une autre.

Ex : (écart, groupé, serré) en continu.

-Vagues, vagues décalé, position 4 -ème.

3) Travail de blocs :

(Essayer d'ajouter un étage de bloc en plus, ou de descendre les blocs en contrôlant sans aide)

Objectif en fonction du niveau et de l'avancé de l'élève.

4) Canes : (si cannes à disposition par la structure accueillante) sinon sur différents objets et surfaces.  
(Travail sur la hauteur).

Monter en sautant, ou 1 jambe après l'autre.

Objectif : Surmonter l'appréhension de la hauteur



## 5) Lier les équilibres au mouvement et à l'acrobatie :

Demi roue arrivée équilibre

Demi valse

Valse complète

Équilibre roulade, roulade équilibre etc.

## *Improvisation et jeux en groupe (15 minutes) :*

-Tenir le plus longtemps possible en équilibre  
- créer un enchaînement d'équilibre à plusieurs en faisant le système suivant : un élève propose un mouvement puis un autre élève un autre mouvement et ainsi de suite. -> combiner les mouvements.

Improvisation sur une musique tous ensemble en y intégrant des mouvements vus au cours des deux jours passés en liant les équilibres entre eux.

## *Étirements/ Stretching (15 minutes) :*

Étirements et relaxation du corps, en passant à travers chaque articulations et muscles en s'aidant de la respiration afin de procéder au relâchement complet de ceux-ci.

## Renseignements et contacts :

Groupe de 8 à 10 élèves maximum en fonction de l'âge de ceux-ci.

### Coûts :

- Coûts des déplacements pris en charge par l'organisateur.
- Heures de travail déclarées auprès de pôle emploi.
- Prix à discuter.



N'hésitez pas à me contacter

nastassja.coucke@gmail.com

+33681292089

<https://www.nastassjacircusartist.com>





## *Galerie photo :*

Photos prises lors d'un Week end de workshop au CIAM à Aix en Provence.

01/04/23- 02/04/23

