



MAISON DE QUARTIER BARBARA

9H30-10H // Accueil

10H - 10H10 // Présentation
de la formation

10H10 - 10H20 // Ice breaker

10H30 - 12H30 // Café des sciences

PAUSE DÉJEUNER

14H - 15H Spectacle Millefeuille
et discussion ouverte avec
Jean-Baptiste André



LE PLONGEOIR

15H15 - 17H15 // Ateliers cirque
avec Jean-Baptiste André

17H15 - 17H30 // Bilan et conclusion

18h30 // Rendez-vous avec la
compagnie La Migration

Le PREAC spectacle vivant (Pays de la Loire) est porté par Le Grand R Scène nationale, La Roche-sur-Yon en partenariat avec la DRAEAC et la DRAJES du Rectorat de Nantes.

Avec le soutien de l'État - DRAC des Pays de la Loire, ministère de la Culture.

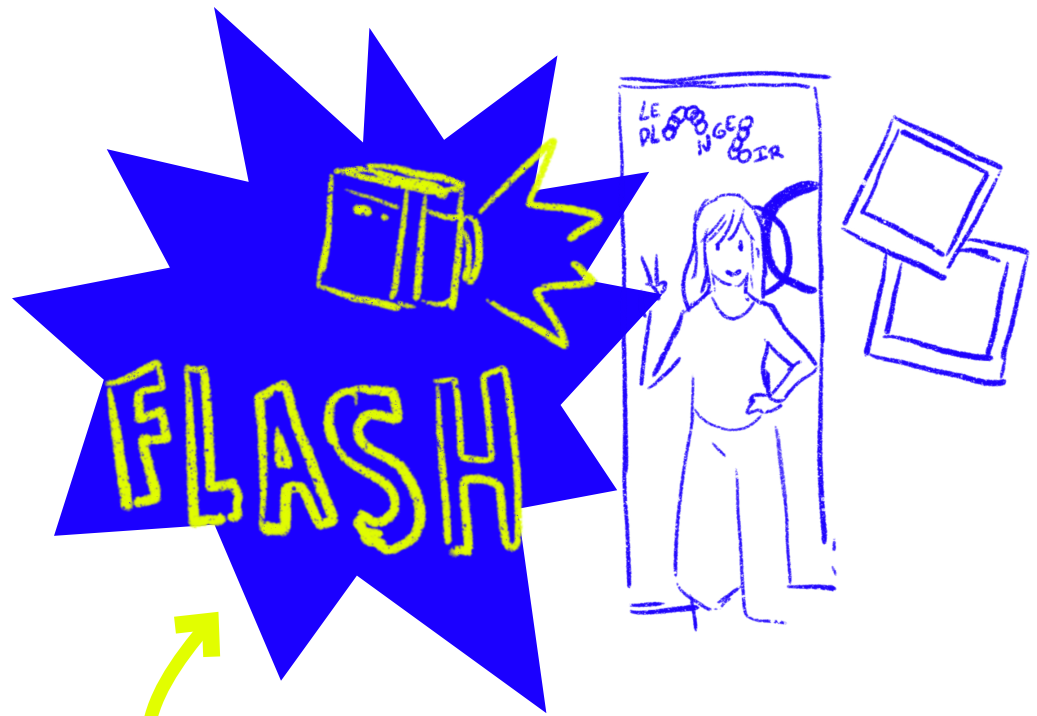
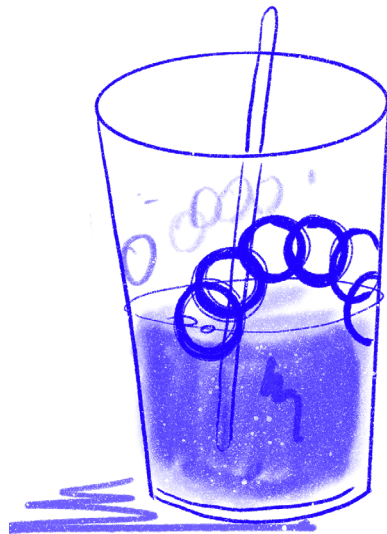
Cette formation a été organisée en collaboration avec Le Plongeoir Pôle national cirque Le Mans, L'Entracte - Scène conventionnée de Sablé-sur-Sarthe et Les Petits Débrouillards.

En lien avec le projet art et science «Trajectoires de corps», porté par Le Plongeoir et Le Mans Université

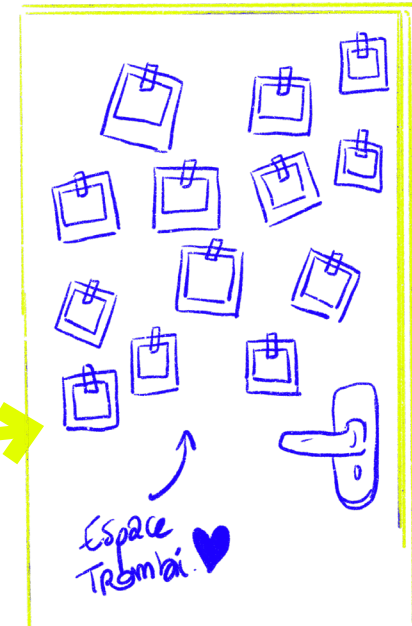
Les PREAC sont pilotés conjointement par le ministère de la Culture et le ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse et coordonnés par l'Inseac.



Accueil de roi
avec la table des
viennoiseries.



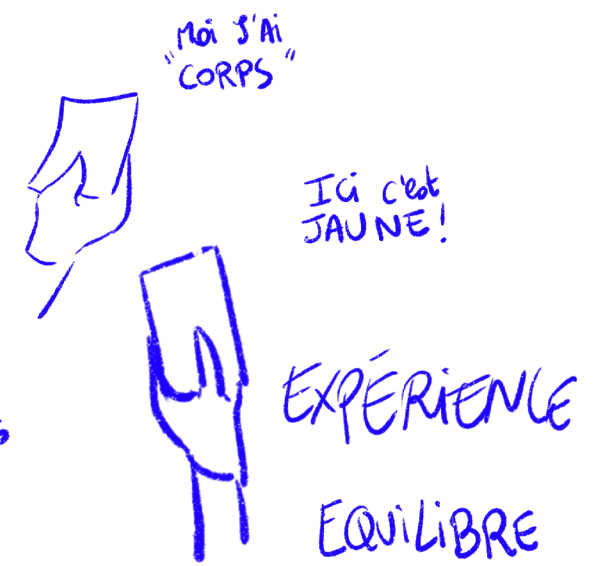
À l'arrivée des
participant-es, chacun-e
est invité-e à se faire
prendre en photo.
Tous les polaroids sont
affichés sur la porte
d'entrée.



ICEBREAKER

Chaque participant-e reçoit un petit morceau de papier coloré avec un mot noté dessus.

- ① Trouver sa famille
- ② Trouver un mot qui réunit l'ensemble des mots présents sur les papiers.



Ah c'est bien par couleur

HYPOTHÈSE
MUSCLE

Lior
BON
DANGER
CHUTE
PEUR
RISQUE



CAFÉ DES SCIENCES

Avec les Petits Débrouillards 72
et Thibault Deschamps

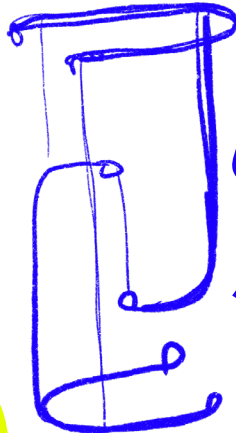
L'ÉQUILIBRE

1/ Explication scientifique par Lionel

Etude des lois de la gravité Newton



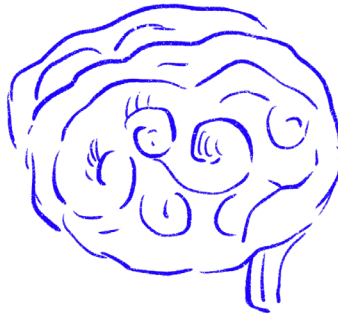
Lois de l'équilibre
les forces doivent se compenser



Structures de tenségrité

L'ENFANT NAIT PRÉMATURÉ CAR
SON CERVEAU A BESOIN DE PLUSIEURS
ANNÉES POUR SE DÉVELOPPER

Le cerveau joue
un rôle dans l'équilibre
de corps.

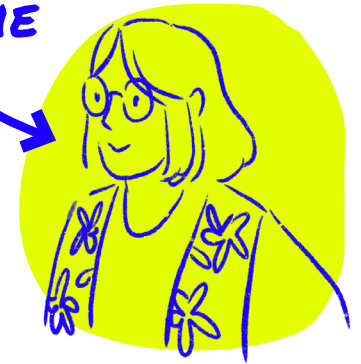


LIONEL



2/ Mise en pratique avec Lucie

LUCIE



RÉALISONS LE
RÊVE DE BOB.

Bob veut devenir
circassien mais il
est unijambiste



Expérience collaborative
pour faire tenir Bob
sur le bout du
doigt



BAISSER le
centre de gravité
de Bob

THIBAUT

Thibault
science et technique
des activités physiques
comprendre l'équilibre
et la motricité humaine



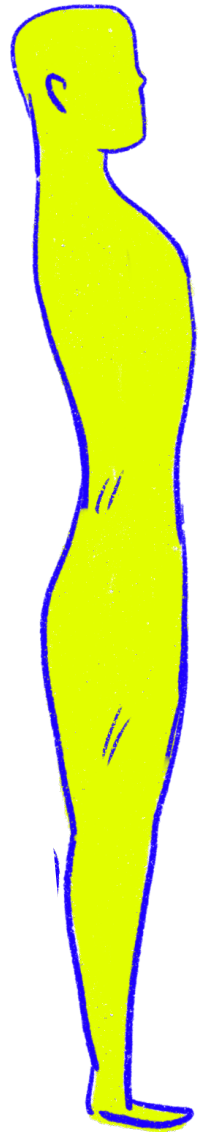
LE MIRACLE DU CONTRÔLE POSTURAL



Notre position est en lien direct avec nos réflexes cognitifs. Des études prouvent que l'on est plus efficace debout que assis ou couché par exemple.

Travailler l'équilibre permet donc le développement cognitif et donc agir sur l'anxiété, la concentration, la dépression, etc.

LA CHAISE TUE
l'humain n'est pas fait
pour rester assis longtemps.



VIVONS NEUX,
VIVONS ACTIFS

L'équilibre au travers des âges.

①



La principale information à l'équilibre chez les bébes, c'est l'information visuelle. On apprend par la suite à se rendre moins dépendant.

On redevient visuellement dépendant à partir du 3ème âge



Il n'y a pas d'âge pour progresser et améliorer son équilibre et le contrôle postural

À mesure que leurs corps changent, l'équilibre chez les enfants se voit perturbé.

Une étude a démontrée que plus les enfants travaillaient leur contrôle posturale (notamment avec des activités circassiennes ou de sports de combat), meilleurs étaient leurs résultats académiques.



CHARGE ÉMOTIONNELLE
CHARGE ATTENTIONNELLE

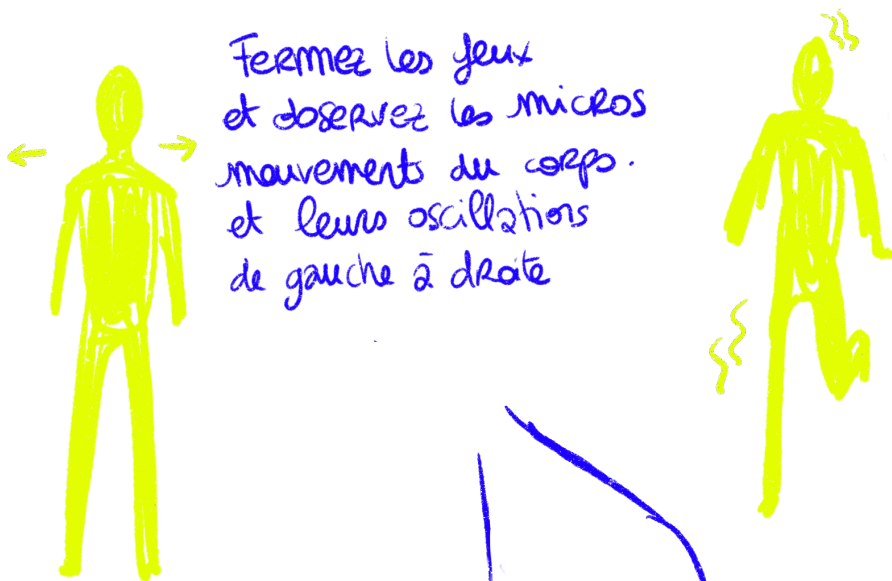
IMPACT L'ÉQUILIBRE



PAUSE ACTIVE

Expérimentation

Tout le monde se met debout



Fermez les yeux
et observez les micros
mouvements du corps.
et leurs oscillations
de gauche à droite



Levez une jambe, puis fermez les
yeux. Changez de jambe.
Récitez les mois de l'année à l'envers,
faites la même chose les yeux fermés
Voyez comme cela devient plus difficile ?

MILLEFEUILLE

Écrit avec Eddy Pallaro
révisé en 2014

Je suis équilibriste,
danseur et directeur artistique

L'empilement de plans de
nos. ludique et sérieux
spectacle qui se joue
dans des salles de
classe



Est-il plus naturel de
marcher sur les pieds
que sur les mains?

ET
VOILÀ

RESTE
L'ÉTERNITÉ
COMME ÇA

NAN
QUAND MÊME
PAI



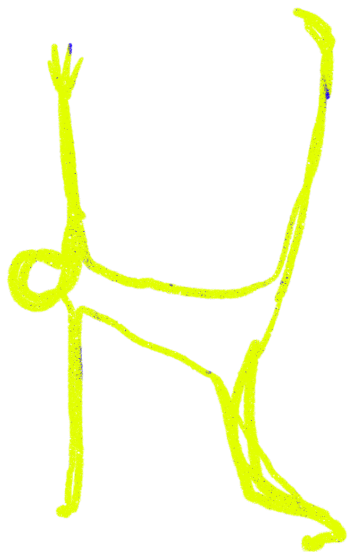
SEUL, ON RESSEMBLE AUX
VRP QUI MANGENT EN RANG
D'OIGNON



Ouelou'ou
mâche un
chewing
gum?

Qu'il le
jette!

Le spectacle commence comme
une rencontre avec Jean-Baptiste
André qui nous parle de son
parcours d'artiste équilibriste. Puis...
le personnage s'éloigne petit à petit
de nous pour rejoindre un monde
intérieur.



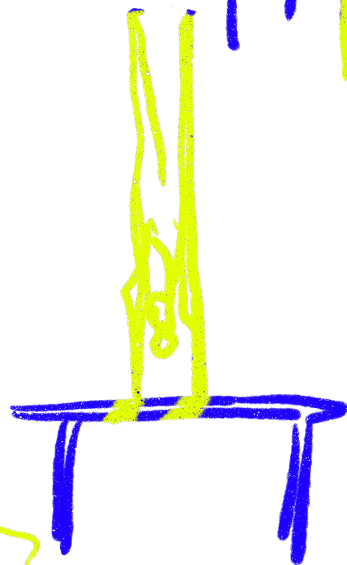
Il suit des
instructions de
mouvements ou il
se dicte à lui
même.



AU REVOIR

Jean-Baptiste
se déplace dans la salle

Petit à petit,
cela devient une
histoire, un voyage.



Il y a des japonais
dans la salle ?

LA DERNIÈRE
FOIS IL N'Y AVAIT
PAS DE TRADUCTEUR



Il s'en va.
est ce qu'il va
revenir ?

TU ES
DANS
UNE
FORÊT

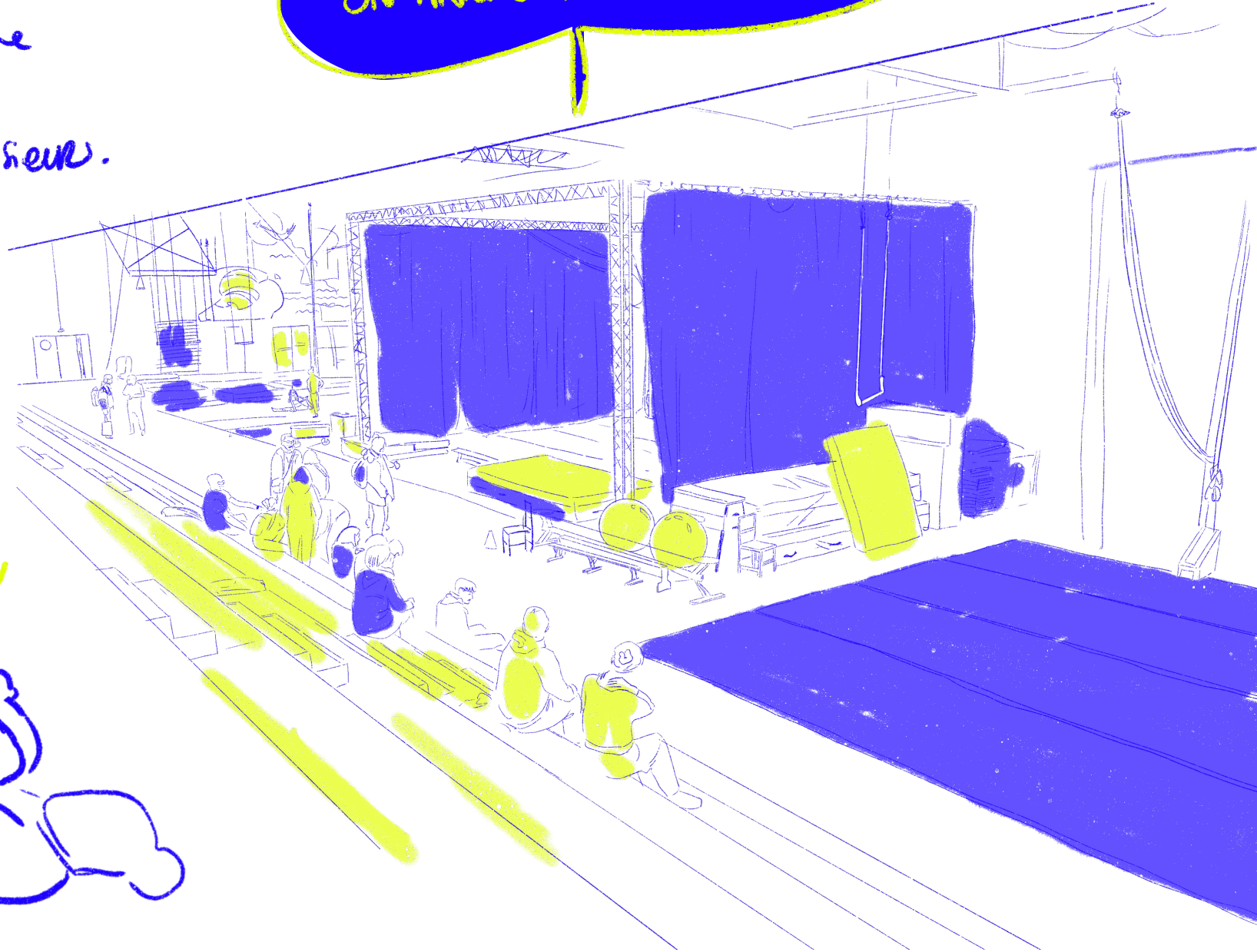


Ateliers cirque

- ① Echauffements
- ② Exo sur le thème de l'équilibre
- ③ L'équilibre à plusieurs.

ON ESSAYE DE...
ON ARRIVE PAS FORCÉMENT À

la vague avec
les mains



MARIE ELLE
A UN PROBLÈME,
ELLE A LES BRAS
TROP COURTS

HAHA



On soigne sa descente
autant que son équilibre.



J'AI PEUR!

JE SUIS
PAS SOUPLE



Et on respire
par la bouche.
on ne reste pas
en apnée



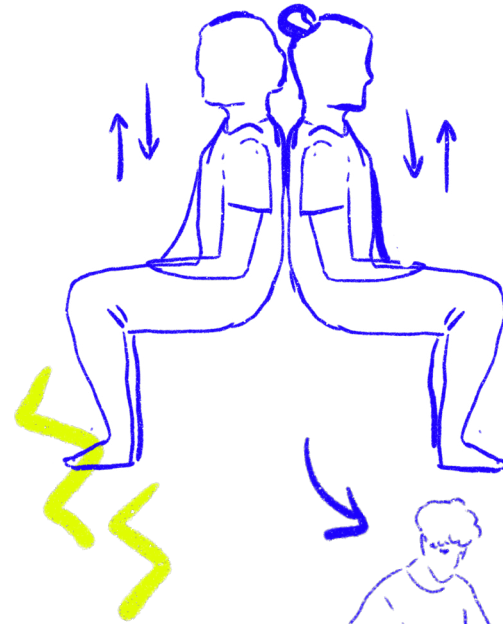
Dessinez au sol et
alternez le poids de
votre corps



TRAVAIL DE
L'ÉQUILIBRE



TRAVAIL
DOS À DOS



ET MAINTENANT ON
SE DÉPLACE!

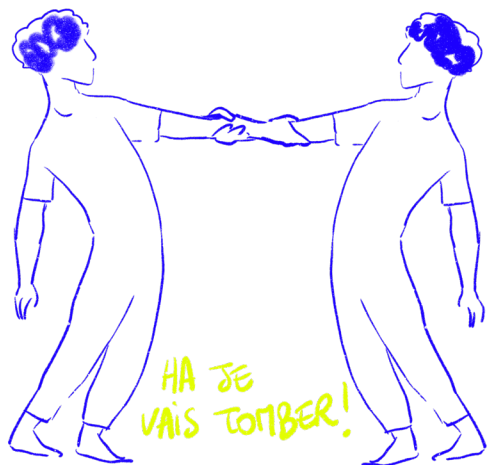
ON VA VERS TA
DROITE?

NON VERS TA DROITE!



À DEUX
C'EST MIEUX

||



HA JE
VAIS TOMBER!

ON RÉESSAYE!!



ET TOI TU
BOSSES OÙ?

PARTAGE DU POIDS
DÈS LA CHARGE.



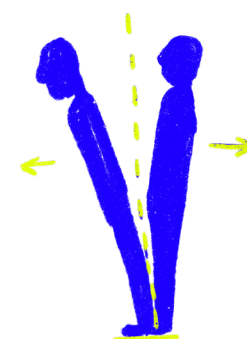
Temps de détente

le culbuto

"Ah ok j'ai
compris, il faut
de l'élan!"

même exercice les yeux fermés

"oh je trouve que ça fat mal
au coeur...!"



Fin de journée, chacun-e récupère sa photo prise le matin puis vient la coller sous un mot clé qui correspond à son émotion et son ressenti suite à cette formation.

