



Synthèse des contenus pédagogiques

Formation préparatoire en arts acrobatiques urbains

Le Plus Petit Cirque du Monde, Bagneux (92)

Bloc de compétences 1

Arts du cirque et parkour Travail des techniques acrobatiques, de spécialisation de cirque et de parkour : (12h à 15h / semaine).

Objectifs : Acquérir les pré-requis de technique dans les arts acrobatiques (acrobatie au sol, équilibre, trampoline, parkour et spécialisations) pour intégrer les écoles préparatoires et supérieures d'enseignement artistique.

Bloc de compétences 2

Danse et théâtre : Découverte de différentes techniques de danse (classique, hip-hop, break, contemporaine) et de théâtre physique (6h à 12h /semaine).

Objectifs : Développer son langage corporel et sa présence scénique par l'apprentissage des techniques de danse variées et du théâtre physique.

Bloc de compétences 3

Préparation physique et AFCMD : Préparation, prévention et connaissance du corps par un entraînement régulier et une étude du fonctionnement du corps (3h / semaine).

Objectifs : Prendre conscience de son corps et acquérir des connaissances anatomiques appliquées au mouvement pour la prévention des blessures et l'efficacité du geste.

Bloc de compétences 4

Espace de recherche, exercices d'improvisation et de composition, recherche et espace de création en intégrant les apprentissages techniques (3h à 15h /semaine).

Objectifs : Développer la recherche et l'expression scénique en utilisant les apprentissages techniques pour un travail d'atelier et de présentation publique.

Mise à jour: Mars 2026

Parcours de formation :



Cofinancé par
l'Union européenne

