

enacr



École Nationale
des Arts du Cirque
de ROSNY-SOUS-BOIS

Une Association loi 1901
présidée par M. José Manuel Gonçalves,
dirigée par Mme. Anny Goyer.

STAGE D'AÉRIEN



STAGE D'AÉRIEN

Pour les plus de 15 ans

Samedi 10 mars et Samedi 17 mars 2012

de 15h à 18h

INSCRIPTION AVANT LE 2 MARS 2012

Lieu

Chapiteau de l'École Nationale des Arts du Cirque de Rosny-sous-Bois

Participation aux frais :

Adhérent pratiquant à l'année -	35 Euros
Non adhérent Rosnéen -	40 Euros
Non adhérent extérieur -	50 Euros

Nombre de places limité

STAGE AÉRIEN

OBJECTIFS

Exploration des différents agrès fixes avec comme base de travail le trapèze fixe.

Travail de préparation au sol, appuis, directions, rythmes : de la lenteur à la rapidité...

Apprendre à se ressentir par un travail sur les différentes chaînes musculaires et sur la respiration (en cohérence avec le système locomoteur) pour éviter les crispations.

Nous essaierons les tissus, le trapèze à deux, le cerceau aérien et la corde.

PRÉ-REQUIS

Ce stage s'adresse à des personnes ayant déjà une autre pratique physique ou une pratique du trapèze fixe même débutante, désireuse d'approfondir un travail de recherche aérien ou de découvertes d'un autre agrès dans le respect, le partage et l'écoute qu'induisent toute pratique circassienne.

➔ **Ce stage se déroulera en 2 cycles de 3 heures.**

PARTIE À DÉCOUPER ET À RETOURNER À L'ENACR

Inscription avant le 2 mars 2012 **avec le versement du montant total** de la participation.

Coordonnées du participant

Je soussigné (nom et prénom du représentant légal) _____

Souhaite m'inscrire au stage aérien de l'ENACR des 10 et 17 mars 2012.

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Téléphone _____ Portable _____

e-mail _____

Activités physiques exercées au cours des 5 dernières années

Activités	Nb d'année	Lieu

Fiche d'inscription à retourner à l'ENACR accompagnée **pour les non adhérents** d'un certificat médical de non contre indication aux exercices physiques.

Merci de préciser

A _____, le _____ **Signature**

