

## A l'attention de tous ceux qui voudraient faire notre formation Artiste de cirque et du mouvement

### Conseils aux candidats : Ce qu'il faut travailler

- Une très bonne condition physique.  
Musculature : tractions, pompes, abdos, détente.  
Souplesse : fermeture avant, épaules, souplesse arrière (pont), écarts.
- Un placement gainé (équilibres, ATR).
- Des bases solides de rotations (roulade avant, arrière, roues).
- Des mouvements qui soient les plus « propres » et les plus fluides possibles (conscience corporelle : tendus / pliés, état tonique / relâché, axes verticaux / horizontaux, directions, transferts de poids, coordination...).
- Des notions de rythmes (comptes réguliers en se déplaçant).
- La mémoire (des consignes).
- La concentration (effectuer les corrections).
- La disponibilité (oser improviser, montrer).
- Une spécialité choisie.

Vous pouvez renforcer votre parcours en allant dans un gymnase et à un cours de danse et enfin il faut regarder le DVD « Nuancier du cirque », aller aux spectacles, dans les musées, les expos, au cinéma, sur Youtube ...



Photo : Morgane Lenzi par Corinne Gal