

LES COURS REGULIERS DE Planche de Cirque

2025/2026

Ateliers cirque hebdomadaires

Les ateliers cirque en quelques mots :

*L'association « Planche de Cirque » c'est avant tout : Des passionnés, Céline, Lucie et Jérémie, qui font vivre la découverte et l'expression dans une ambiance conviviale avec de la couleur, de la magie, des enfants et du cirque. Tout cela avec notre « chat'pitto » qui se déplace sur une planche à roulette du plus proche au plus lointain, d'un monde réel à un monde où l'imaginaire est sollicité et où on apprend à apprivoiser son corps, le tout en poésie. Et oui, vous l'avez peut-être compris, **Planche de Cirque** vous propose des **initiations aux arts du cirque**. **Sous chapiteau ou à domicile**, pour petits et grands, écoles, centres de loisirs, établissements spécialisés ou particuliers...*

Cette discipline à la fois culturelle, artistique, sportive et éducative participe à un travail commun du corps et de l'esprit : sens de l'équilibre, coordination des gestes, prise de risque, confiance en soi et en l'autre, adresse, souplesse, amélioration des capacités perceptives, parade, sécurité... Des objectifs et des bienfaits pédagogiques qui se confondent et qui s'avèrent bénéfiques dans l'épanouissement de soi-même et dans la vie quotidienne.



✪ **Soyaux** Mercredi 13h-14h (6-7 ans)
14h15-15h45 (8-9 ans)
15h45-16h45 (4-5 ans)
17h00-18h30 (10-12 ans)

Jeudi 17h30-19h00 (12-15 ans)
19h00-20h30 (pratique libre adulte*)

Vendredi 17h30-19h00 (12-15 ans)
19h00-20h30 (15-18 ans)

Samedi 10h00-11h00 (5-6 ans)
11h15-12h00 (3-4 ans accompagné d'un parent)
13h30-14h30 (7-8 ans)
14h45-16h15 (9/12ans)

✪ **Jauldes** Lundi 17h00-18h00 (4-6 ans)
18h00-19h00 (7-12 ans)

✪ **Marsac** Mardi 17h00-18h00 (5-10 ans)
Nouvelle activité : « Sur le fil ! » 18h00-19h30 voir au dos

✪ **La Rochefoucauld** 17h00-18h00 (4-6 ans)
Vendredi 18h00-19h00 (7-12 ans)



TARIFS :

Adhésion obligatoire :
10€

+

175€ pour 3/4h (= 3-4 ans le samedi)

215€ pour 1h/semaine

240€ pour 1h30/semaine

*tarifs particuliers
pratique libre adulte 130€/ans

En fonction du nombre d'inscrits dans les groupes certains cours (tranche d'âge, jours, horaires) peuvent être modifiés !

Nous intervenons également sur des ateliers réguliers organisés par d'autres structures :
Rouillac Le mercredi après-midi, Inscription à la PALENE 05 45 96 88 69

NOUVELLE ACTIVITEE « Sur le fil ! » Ateliers créatifs tissage

★ Marsac Mardi 18h00-19h30 (enfants à partir de 8 ans, ados, adultes)



Les ateliers sur le fil en quelques mots :

Un atelier créatif hebdomadaire pour créer de ses mains, tisser, nouer aussi bien des fils que du lien. C'est aussi prendre le temps, faire une pause en renouant avec sa créativité.

Qu'est-ce-que c'est ?

Principalement l'apprentissage des bases du micro-macramé, une technique de tissage à la main, ancestrale, qui évolue avec le temps.



Qui suis-je ?

Lucie, animatrice cirque chez Planche de cirque depuis 2010, toujours partante pour apprendre de nouvelles choses, les transmettre et partager, calme, amoureuse de l'humain, passionnée par la pédagogie et hyper heureuse de créer seule ou à plusieurs !



Les bienfaits : *En plus d'être super fier de créer de belles choses et donc de rebouster sa confiance en soi, c'est l'occasion d'être là, concentré, dans l'instant présent, de se vider la tête. C'est la proposition d'un espace créatif permettant l'équilibre avec notre monde de plus en plus virtuel et numérique. Créer avec ses mains, de ses mains et avec ce que l'on a à l'intérieur. Cela peut aussi permettre de sortir de sa zone de confort en toute sécurité et de voir qu'on est capable de... Enfin, pour ceux qui en ont besoin, c'est la possibilité de vivre la magie qui se cache derrière la concentration, le calme et la patience pour un rapport différent avec l'apprentissage.*

Association Planche de Cirque 438, route du champ de l'âge 16560 COULGENS

06 32 35 15 82 planchedecirque@gmail.com

www.planchedecirque.fr