

# LES COURS REGULIERS DE *Planche de Cirque*

2026/2027

## 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.



## « Sur le fil ! » Ateliers créatifs tissage



### *Les ateliers sur le fil en quelques mots :*

Des ateliers créatifs hebdomadaires ou sous forme de mini-stage 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.

✪ <b>Jauldes</b>	Lundi	CIRQUE 17h00-18h00 (4-6 ans) CIRQUE 18h00-19h00 (7-12 ans)
✪ <b>Vars La Boixe</b>	Mardi	TISSAGE CREATIF 18h00-20h00 (Stages de 3 mardis) (10 ans et + / ados / adultes) *
✪ <b>Marsac</b>	Jeudi	CIRQUE 17h30-18h30 (5-9 ans)
✪ <b>La Rochefoucauld</b>	Vendredi	CIRQUE 17h00-18h00 (4-6 ans) CIRQUE 18h00-19h00 (7-12 ans)
✪ <b>Soyaux</b>	Mercredi	CIRQUE 13h-14h (6-7 ans) CIRQUE 14h15-15h45 (8-9 ans) CIRQUE 16h-17h (4-5 ans) CIRQUE 17h15-18h45 (10-12 ans)
	Jeudi	CIRQUE 17h30-19h00 (9-13 ans) CIRQUE 19h00-20h30 (pratique libre adulte*)
	Vendredi	CIRQUE 17h30-19h00 (12-15 ans) CIRQUE 19h00-20h30 (15-18 ans)
	Samedi	CIRQUE 10h00-11h00 (4-5 ans) CIRQUE 11h15-12h00 (3-4 ans + parent) CIRQUE 12h00 - 13h00 (6-7 ans) CIRQUE 14h00-15h30 (8-10 ans) CIRQUE 15h45-17h15 (11-14 ans)

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

TISSAGE CREATIF : possibilité de cours particuliers (calendrier à établir ensemble)

---

**TARIFS :**

Adhésion obligatoire : 10€

+

CIRQUE

185€ pour 3/4h (= 3-4 ans le samedi)

225€ pour 1h/semaine

250€ pour 1h30/semaine

\* 140€ pratique libre adulte

TISSAGE CREATIF

50€/session de 3 mardis (6h)

25€ les 2h de cours particuliers

---

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

Association *Planche de Cirque* 438, route du champ de l'âge 16560 COULGENS  
06 32 35 15 82 [planchedecirque@gmail.com](mailto:planchedecirque@gmail.com)  
[www.planchedecirque.fr](http://www.planchedecirque.fr)