



GOÛTER-SPECTACLE POUR PANSER ENSEMBLE  
LES ACTIONS CULTURELLES



Cirque  
des  
Petites Natures

# LES ACTIONS CULTURELLES



Diverses activités de préparation (cadre scolaire par exemple), ateliers et stages sont proposés par la compagnie : Chaque spectacle est suivi d'un temps d'échange : goûter, coin lecture, infos, souvenirs, prise de parole, jeux symboliques, coloriages, débats, ateliers... Et chacun.e repart avec un souvenir de plus.

Nous proposons également en amont dans les écoles des ateliers « cirque et consentement ».

On y fait alors des jeux collaboratifs, des jeux de confiance, des jeux acrobatiques avec les émotions, on y théâtralise le oui et le non, on y définit des notions ensemble...

**Durée : 1h30 / 2 intervenant.es**



# LES ATELIERS CIRQUE ET CONSENTEMENT

## Programme :

### TEMPS D'ACCUEIL

Présentation des intervenant.es et de l'atelier.

Échauffement avec rencontres, théâtraliser le OUI, le NON et s'en servir.

Balades dans l'espace avec rencontres et contre poids pour introduire les pyramides.

Acrobaties teintées d'émotions.

### TEMPS DE PAUSE

Jeu du téléphone sans fil pour définir des notions ensemble, jeux avec passages d'énergie, jonglage imaginaire.

Balades dans l'espace avec duos de portés puis groupes de pyramides humaines en conscience.

Relaxation 'voyage dans le corps'.

### TEMPS D'ÉCHANGE

## Objectifs :

Développer le langage du corps pour délier celui des mots.

Trouver des règles communes.

Apprendre à se faire confiance, rater, réessayer.

Expérimenter l'acte scénique, dramatiser, prendre du recul et gagner dans sa propre estime.

Travailler la conscience de soi, de l'autre, du groupe.

Gagner en 'vocabulaire acrobatique' pour inspirer chacun.e à rechercher par elle/lui-même.

Les participants seront autonomes dans leurs choix de figures, puis dépendants du collectif pour les pyramides, et à nouveaux libres de fantaisies.



## CONTACT

Mélanie Pauli  
[petitenature.contact@gmail.com](mailto:petitenature.contact@gmail.com)  
+ 33 (0)7 67 21 29 39

