



Présentation du projet

Les seniors en piste

Préambule

Les seniors et la pratique des arts du cirque



Le Centre régional des arts du Cirque de Lomme met en place depuis plus de vingt ans des actions de découverte et d'initiation aux arts du cirque en partenariat avec des établissements scolaires, des structures socioculturelles ou de loisirs ou des établissements de santé.

Nous nous attachons particulièrement à prendre en compte les particularités et les besoins des différents publics en adaptant notre pédagogie aux projets et aux spécificités des établissements. Le cirque devient ainsi un outil éducatif, social ou thérapeutique au service des individus qui le pratiquent.

Nous appuyant sur la formation spécifique d'une de nos intervenantes et une volonté de la structure de proposer cette activité à un nouveau public : **les seniors.**



Sommaire

Présentation de la structure	p.04
Synthèse du projet	p.08
Les actions possibles	p.13
Les contacts	p.19
Revue de presse	p.20





Présentation de la structure

Emanation de l'association "Et vous Trouvez ça Drôle !!!" (créée en 1990), le Centre régional des arts du cirque est implanté au cœur du parc naturel urbain de Lomme depuis 1998. Il y développe des ateliers de pratique amateur, des formations professionnelles, de la diffusion de spectacles, du soutien à la création et un fond documentaire. L'interdépendance entre ces activités constitue l'originalité de notre projet.

Le Centre régional des arts du cirque propose, sur un site de 38 ha, des salles équipées, un chapiteau permanent de 400 places, un espace caravanes et un lieu dédié à l'accueil de chapiteaux.

Il fait partie des 150 écoles de pratique amateur et des 8 centres de formation professionnelle agréés par la FFEC, Fédération Française des Ecoles de Cirque.





Les pratiques amateurs

Chaque année, plus de 10 000 personnes découvrent ou sont initiées aux arts du cirque par l'intermédiaire du Centre dans un projet où l'éducation artistique est au cœur des enseignements.

Le Centre régional des arts du cirque est un lieu unique de formation aux arts du cirque où l'artistique tient une place prépondérante. Lieu de croisement, les amateurs de tous âges côtoient les préprofessionnels et/ou professionnels.

Les projets s'adressent à la fois aux individuels de tout âge et aux publics issus d'établissements scolaires, socioculturels ou spécialisés.

De nombreux professionnels viennent renforcer l'équipe en place en fonction des différents projets. Issus du cirque, du théâtre, de la danse, de la musique ou de l'éducation populaire leurs compétences viennent naturellement renforcer nos actions.

La pratique des arts du cirque que nous défendons permet de développer un certain nombre de valeurs associées :

- Le dépassement de soi dans une activité motivante, mais aussi exigeante.
- La maîtrise de son corps et la connaissance de ses limites (gestion du rapport sécurité/risque).
- Le sens des responsabilités.
- La concentration.
- Le respect de soi-même et des autres.

Les formations professionnelles aux métiers des arts du cirque

La formation d'artistes de cirque

Le Centre régional des arts du cirque est l'un des 8 centres de formation agréés par la FFEC. Il est lauréat des trophées de la formation en 2006 décernés par le Conseil Régional Nord - Pas de Calais.

Les jeunes sélectionnés préparent :

- Les concours d'entrée aux écoles supérieures de cirque en un an.
- Une spécialisation en trois ans dans une technique de cirque tout en développant le potentiel artistique de chacun.





La création artistique

La formation de formateurs

Le Centre est en outre lieu de référence de la formation de formateurs en région Nord-Pas de Calais.

- Il organise des sessions de formation au BIAC (Brevet d'Initiateur aux Arts du Cirque).
- Il propose régulièrement aux artistes des stages conventionnés AFDAS.
- Il propose depuis 2007 la formation au BPJEPS spécialité "activités du cirque".

La diffusion

Tout au long de la saison, le Centre régional des arts du Cirque est un lieu régulier de diffusion de spectacles de cirque. Le choix des spectacles programmés est fait en fonction de leur diversité, de leur originalité et de leur qualité artistique et technique. Environ la moitié des compagnies programmées sont issues d'une résidence au Centre des arts du Cirque de Lomme.

Le Centre régional des arts du Cirque soutient la jeune création : des Pistes ouvertes sont régulièrement organisées pour permettre aux jeunes artistes professionnelles ou amateur de présenter leurs travaux.

Le studio de création

Mis en place en 2001 pour les jeunes artistes ou compagnies, le studio propose un soutien artistique (metteur en piste, chorégraphe...), matériel, technique et administratif et une aide à la diffusion à la disposition de jeunes artistes souhaitant travailler sur une création professionnelle individuelle ou collective. Il représente une opportunité pour monter un premier spectacle tout en restant encadré par les formateurs professionnels de la structure. Ce studio fait partie du cursus de formation artistique, accessible sur dossier.

Les accueils de résidences

Avec ses salles de travail, son chapiteau permanent, son espace chapiteaux et son accueil caravanes, le Centre régional des arts du Cirque est un lieu de création pratique et confortable pour les compagnies.





L'ERPAC Etablissement Ressources pour les Arts du Cirque

La documentation sur les arts du cirque

Le Centre régional des arts du Cirque de Lomme est un lieu ressource pour les personnes et les structures régionales au niveau de la formation, de la programmation et de l'information sur les arts du cirque.

L'aide aux structures extérieures

Le Centre régional aide à la mise en place d'ateliers cirque par la mise en place de formations de formateurs, le prêt de matériel. Il apporte le cas échéant un soutien logistique ou administratif.

Le Centre régional des arts du cirque intervient également sur des projets particuliers (création de spectacle, projet de recherche, intégration du cirque dans d'autres formes de spectacles).

La présence quasi permanente d'artistes au centre des arts du cirque et le projet de la structure font la particularité de ce lieu unique en France.

**Le Centre est géré par l'association
"Et vous trouvez ça drôle !!!" créée en 1990
par les actuels directeurs.**





Synthèse du projet

Finalité de l'action Seniors en piste

Par la pratique régulière d'une activité physique : les arts du cirque, nous souhaitons obtenir un effet bénéfique sur **la santé** des participants dans sa dimension physique, sociale et mentale. Nous souhaitons diminuer le risque **de sédentarité** et par la même le risque de déconditionnement et limiter **l'isolement social**. Enfin grâce à la diversité que représentent les arts du cirque, différentes fonctions seront sollicitées et développées (l'équilibre, la coordination, et le système neuromusculaire et cardio-vasculaire) dans le but de préserver **une certaine autonomie fonctionnelle, psychologique et sociale**.





Les objectifs Différents objectifs seront visés à travers ces actions et pourront être développés selon les types de projets mis en place :

Objectifs socio-éducatifs

L'atelier cirque adapté est une occasion pour les participants de découvrir et d'apprendre une activité nouvelle. Comme dans toute pratique culturelle ou sportive, l'objectif est d'expérimenter et si possible de maîtriser un ensemble de techniques, au cours d'un travail qui est alternativement individuel et collectif. En termes d'éducation thérapeutique, sociale et mentale nous chercherons à ce que les participants sachent réinvestir les acquis de la pratique dans des situations de la vie quotidienne.

Le groupe est un aspect très important de l'atelier : le cirque exige souvent la présence d'autrui pour faire, aider, protéger, faire valoir. De cette façon, l'atelier a aussi une fonction socialisatrice. Dans cette intention, nous chercherons à favoriser l'organisation d'actions collectives, favoriser le respect et l'entraide, développer de nouvelles relations avec d'autres personnes, s'exposer au regard de l'autre.

Objectifs thérapeutiques

Cet objectif concerne deux aspects de la personne. D'une part, l'aspect moteur : l'atelier de cirque adapté propose une riche variété d'exercices pouvant contribuer à l'amélioration des capacités motrices de participants déficients dans ce domaine. Nous chercherons à développer ou maintenir la condition physique : endurance, force musculaire, souplesse, à développer la coordination, développer ou maintenir sa capacité à gérer les déséquilibres. En ce sens, l'atelier cirque est complémentaire du travail effectué par les psychomotriciens.

D'autre part, l'aspect psychologique et mental: dans notre atelier, le travail sur la psychologie de la personne passe par la valorisation de cette dernière. Cette valorisation mettra toujours en avant un effort réellement consenti par la personne, ce ne sera pas de la flatterie.





Les objectifs

Pour atteindre cet objectif, nous cherchons à désacraliser le concept de réussite, à éviter la comparaison, à dynamiser l'échec, et à encourager chez la personne la persévérance, l'ajustement, la répétition, la créativité. D'un point de vue mental nous chercherons à stimuler les fonctions cognitives : mémoire, différents types d'attention, concentration, et à développer ou maintenir une représentation du schéma corporel dans toutes ses dimensions.

Objectifs ludiques

Dans le cadre d'ateliers de cirque adapté, le jeu est à la fois un moyen et une fin pour parvenir aux deux objectifs généraux précédents. Les différentes disciplines du cirque offrent de multiples cadres de jeu, dans lesquels il est facile pour la personne de pénétrer. Le jeu est un moyen motivationnel pour atteindre un but dans une situation particulière, et c'est une fin dans le sens où il procure de manière immédiate et identifiée un plaisir individuel et/ou collectif amenant un épanouissement personnel et une construction sociale positive.

Selon le public concerné, certains objectifs généraux sont prioritaires à d'autres. Dans le cadre d'une intervention en institution il appartient à l'équipe de professionnels de la santé, et à l'intervenant cirque de hiérarchiser les objectifs poursuivis.

Les disciplines

Différentes disciplines de cirque sont mises en œuvre pour permettre la réalisation de ces objectifs :

L'acrobatie

(selon les possibilités et limites de chacun) permet dans un premier temps à un niveau individuel de révéler les capacités corporelles. Le travail de maîtrise corporelle qu'elle engendre est transférable dans les autres disciplines circassiennes. Nous partons de la mise en mouvement du corps dans l'espace puis nous évoluerons vers des figures plus complexes (déplacement au sol, roulade latérale, quatre pattes...)





Les disciplines **Les équilibres sur objets**

Cette pratique commence par la recherche d'équilibre au sol, avec différents appuis, différentes formes de corps et différents types de sol. L'utilisation du matériel spécifique cirque (rouleau, fil, boule) nécessite en plus de la maîtrise corporelle nécessaire en acrobatie une maîtrise de ses émotions liées à l'instabilité de l'engin ou à la hauteur. Des situations adaptées sont donc mises en place et un travail préalable sur la sécurité doit permettre aux participants d'assurer la sécurité des autres membres du groupe dans le but de pouvoir expérimenter le déséquilibre sans mettre en jeu son intégrité physique.

La jonglerie

Permet dans un premier temps d'explorer toutes les formes de manipulations d'un seul objet (rouler, lancer, rattraper, contact sur le corps). Cette discipline peut également servir à mettre en place des jeux de mémorisation et des exercices dit à "doubles tâches" (manipuler en se déplaçant, manipuler en chantant,...). Des situations d'apprentissage du jonglage sont également abordées.

L'expression

Elle comprend les activités et démarches qui mettent en jeu la créativité de la personne. Elle peut passer par le corps, par l'interprétation de sentiments et/ou de personnage. La difficulté de cette discipline est d'introduire une notion d'abstraction en plus (ou pas) d'une démonstration technique.

Dans le cadre du cirque adapté, ces disciplines seront abordées et utilisées au service de la personne en s'appuyant sur :

- Une analyse du contexte institutionnel.
- Une réflexion du corps en mouvement.
- Une imprégnation du monde circassien.

Cela implique une méthodologie spécifique (projet pédagogique, éducatif, thérapeutique) incluant une évaluation de l'action et une prédominance absolue de l'évolution de la personne sur l'activité et ses modalités techniques.





L'organisation des séances

Les pratiques individuelles

Les séances proposées au Centre régional des arts du cirque sont d'une durée d'une heure et quart comprenant 4 parties : un échauffement articulaire, ensuite vient une phase de renforcement musculaire et/ou de travail de l'équilibre puis vient une phase de travail "acrobatique" (le passage au sol est souvent présent) et/ou de jonglerie selon le thème de la séance et enfin le retour au calme puis de relaxation pour terminer sur des étirements.

Les pratiques collectives

Les séances proposées en institutions sont d'une durée d'une heure comprenant : le rassemblement des participants, un échauffement debout ou sur chaise selon la capacité des participants, une phase de renforcement musculaire et/ou de travail de coordination (manipulation d'objet, jonglerie, jeu de mémoire et exercice à double tâches), et enfin une phase de retour au calme pouvant passer par une restitution de fin de séance et/ou de massage par deux.

Les publics concernés

Définition du vieillissement

Labellisation de plusieurs catégories par l'âge chronologique :

- Jeunes-vieux : 65 – 74 ans
- Moyens – vieux : 75 – 84 ans
- Vieux – vieux : 85 – 99 ans
- Très vieux : > 100 ans

L'âge biologique correspond aux mécanismes internes à chaque organe qui amènent éventuellement à une perte d'adaptabilité, maladie, déficits physiques.

L'âge fonctionnel évalue ce que les personnes peuvent faire en comparaison à une catégorie d'âge.

L'OMS (organisation mondiale de la santé) définit le vieillissement comme un processus graduel de modification des structures et des fonctions de l'organisme. Il peut engendrer à plus ou moins long terme des problèmes de santé ainsi que des pertes d'autonomie dans différents types d'activités. Cependant la qualité de vie de nos aînés ne se réfère pas uniquement à la présence de problème de santé. Elle prend en compte la capacité des individus à exercer pleinement et de façon autonome leurs rôles sociaux et leurs activités quotidiennes.





Caractéristiques générales du public adulte vieillissant :

Morphologiques

- A partir de 35-40 ans la taille commence à diminuer. La posture du corps change on constate chez les aînés une flexion de la hanche et des genoux plus importante (ce qui donne une allure penchée en avant avec le centre de gravité projeté en avant).
- Il y a une diminution de la taille des corps vertébraux, et un tassement des disques intervertébraux.

Physiologiques

- Le métabolisme de base, qui est la consommation d'énergie au repos pour assurer les fonctions vitales de l'organisme, diminue.
- La masse musculaire squelettique diminue (sarcopénie).
- Les capacités aérobies (consommation d'oxygène pour un effort donné) diminuent.
- L'involution trop importante de ces processus physiologiques amène plus rapidement le sujet à une limitation de ses capacités fonctionnelles.

Motrice

- La locomotion (la marche) peut être altérée.
- Certains mouvements de la vie quotidienne peuvent être difficiles à réaliser (se lever d'une chaise, se baisser pour ramasser quelque chose, se lever, se relever du sol etc...)

Psychoaffectives

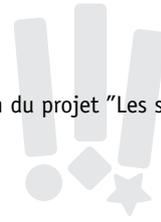
- S'adapter à de nouvelles activités peut être difficile : résistance au changement.
- La tendance à se référer aux aptitudes du passées n'est pas toujours positive, car elle peut entraîner le défaitisme voir la résignation.
- L'estime de soi peut être affectée par la perte du prestige de la profession exercée, la transformation corporelle engendrée,...

Sociales

- Le moment de la retraite est un désengagement réciproque de la société et de l'individu, il faut alors aménager son temps libre de manière à construire des projets de vie.
- La solitude peut être liée à un désengagement social ou à un déficit tel que la surdité ou la cécité.

L'activité physique et artistique que sont les arts du cirque va être un facteur original, ludique et économique qui permet de participer à l'accroissement de l'espérance de vie **sans incapacités**.





Fiches des actions possibles

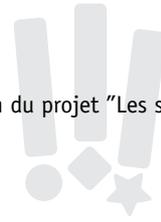
Seniors en Piste au CRAC de Lomme (Individuels).

Seniors en Piste au CRAC de Lomme (Personnes valides en établissement).

Seniors en Piste (En déplacement).

Seniors en Piste à l'extérieur (Personnes en pertes d'autonomies).





1 • Seniors en Piste au CRAC de Lomme (Individuels)

Public concerné :

- Personnes retraitées vivant à domicile venant sur initiative personnelle.
- Personnes faisant partie d'un club, pour entretenir sa condition physique ses aptitudes à l'équilibration, à la coordination.
- Personnes souhaitant s'investir dans un groupe.

Nombre de participants : 12

Nombre d'intervenant : 1

Durée du cycle : une année

Durée de la séance : 1h30

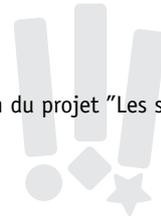
Disciplines abordées :

- Acrobatie.
- Jonglerie.
- Equilibres sur objets.
- Expression.
- Aériens.

Tarifs :

- 6 euros la séance.
- 45 euros la carte de 9 séances.
- Adhésion + Licence FFEC + Assurance : 25 euros.





2 • Seniors en Piste au CRAC de Lomme (Personnes valides en établissement)

Public concerné :

- Personnes en perte d'autonomie faisant partie d'une institution qui souhaite mener un projet d'action physique ludique et culturel. (EHPAD).

Nombre de participants : 6

Nombre d'intervenant : 1 avec la participation d'un accompagnateur.

Durée de la séance : 1h15

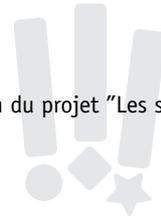
Disciplines abordées :

- Acrobatie.
- Equilibres sur objets (sous forme de parcours moteurs).
- Manipulation d'objet/Jonglerie.
- Expression.
- Aériens (dans un but d'équilibration).

Tarifs :

- 63,75 euros pour 1 séance.
- 478,25 euros pour 7 séances + 1 h de concertation.
- 814 euros pour 12 séances + 2 h de concertation.
- 1 321 euros pour 20 séances + 3 h de concertation.
- 1 928 euros pour 37,5 h + 4 h de concertation.





3 • Seniors en Piste (En déplacement)

Public concerné :

- Club de retraités.
- CCAS.

Lieu :

- Salle avec une hauteur de plafond minimum de 3 m.
- Tables, chaises et idéalement des tatamis ou des tapis.

Nombre de participants : 12

Nombre d'intervenant : 1

Durée de la séance : 1h15

Disciplines abordées :

- Manipulation d'objets/Jonglerie.
- Acrobatie.
- Equilibres sur objets.
- Expression.

Tarifs :

- 63,75 euros pour 1 séance.
- 478,25 euros pour 7 séances + 1 h de concertation.
- 814 euros pour 12 séances + 2 h de concertation.
- 1 321 euros pour 20 séances + 3 h de concertation.
- 1 928 euros pour 37,5 h + 4 h de concertation.

- Frais kilométriques : 0,5 euro/km.
- Indemnité d'éloignement : 32 euros/heure de déplacement.





4 • Seniors en Piste à l'extérieur (Personnes en perte d'autonomie)

Public concerné :

- EHPAD, hôpital gériatrique.

Lieu :

- Salle avec une hauteur de plafond minimum de 3 m.
- Tables, chaises et idéalement des tatamis ou des tapis.

Nombre de participants : 6

Nombre d'intervenant : 1

Durée de la séance : 1h

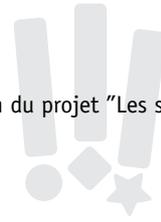
Disciplines abordées :

- Manipulation d'objets/Jonglerie.
- Expression.

Tarifs :

- 51 euros pour 1 séance.
- 389 euros pour 7 séances + 1 h de concertation.
- 664 euros pour 12 séances + 2 h de concertation.
- 1 076 euros pour 20 séances + 3 h de concertation.
- 1 568 euros pour 37,5 h + 4 h de concertation.
- Frais kilométriques : 0,5 euro/km.
- Indemnité d'éloignement : 32 euros/heure de déplacement.





Contacts

Association Et vous trouvez ça drôle !!!

Centre régional des arts du Cirque

16, rue du Château d'Isenghien • 59160 LOMME

Tél 03.20.08.26.26 • Fax 03.20.08.26.27

<http://www.centreregionaldesartsducirque.com>

- **Responsable pédagogique**

Christophe CRAMPETTE : christophe-atcirq@nordnet.fr

- **Intervenants spécialisés**

Elsa GADPAILLE : ecoledecirque@nordnet.fr

Véronique PLANQUE : ecoledecirque@nordnet.fr
(Ville de Lomme)

- **Suivi administratif**

Sandrine DUMONT : sandrine-atcirq@nordnet.fr

- **Comptabilité**

Hélène BAUDUIN : helene-secretariat@nordnet.fr

- **Accueil, inscriptions**

Laetitia ROCQ : laetitia.cirquedelomme@nordnet.fr





Revue de presse

LA VOIX DU NORD
LUNDI 19 MARS 2012

LAMBERSART-LOMME

B

AUJOURD'HUI

Avant-première à Kinopolis
► Ce soir, à 20 h, avant-première de « Radiostars » en présence du réalisateur, Romain Levy, et des acteurs, entre autres, Manu Peyot, Clovis Cornillac. ■

BONJOUR ► La pirouette du piédestal

Chez mon pépé, le cirque, c'était à la télé. La Piste aux étoiles me faisait rêver et tirait des sourires, je crois, derrière sa pipe, au chef de la tribu. Mais, avec son ton bourru, mon aïeul aurait peut-être accepté de jouer les Maigret, pas les Barrios. Et sûrement pas les girafes ou les éléphants, comme l'ont fait, samedi, à l'école du cirque de Lomme, ces grands-parents, venus avec leurs petits-enfants, tâter de la quille et de la planche à roulettes (voir ci-dessous). Une indéni-

ble souplesse corporelle a gagné les 3^e et 4^e âges, mais, surtout, une souplesse d'esprit. Papy et mamie s'éclatent, sans forcément perdre en autorité. L'acrobatie est (plus ou moins) à la portée de chacun : descendre de son piédestal. ■ c.f.

PENSEZ-Y

Nettoyage de printemps à Verlinghem ► Une opération de nettoyage des chemins aura lieu le 24 mars, de 14 h à 17 h 30. Les volontaires sont les bienvenus. Rendez-vous devant la mairie à 14 h. ■

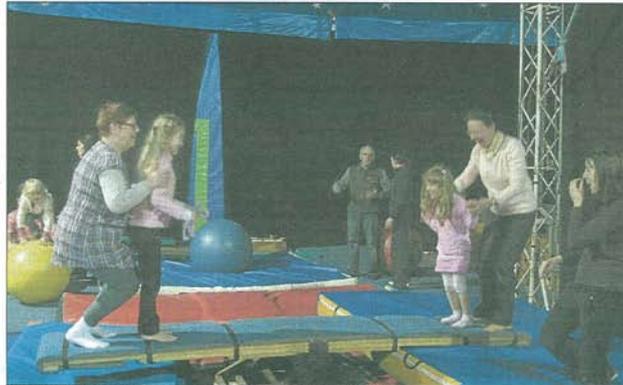
ON EN PARLE

À l'école du cirque de Lomme, mamie et papy aussi peuvent sauter et jongler

Pépé au trapèze, mémé au diabolo ? Pas question d'emmener les seniors dans le décor, mais bien de les conduire, main dans la main de leurs petits-enfants, à l'école du cirque de Lomme. Samedi, ils y ont goûté les plaisirs de la piste. Dès demain, un cours, le premier du genre en France, leur est ouvert.

PAR CHRISTIAN FURLING
lambersart@lavoxdunord.fr

Sous le chapiteau étoilé, des balles, des balanciers et de quoi rebondir. « Les cours me manquent », souffle mamie Ghislaine, de La Bassée, à une éducatrice. « Ma petite-fille, Lana, a commencé les cours il y a trois ans, indique Ghislaine. Elle avait trois ans, elle était malhabile : à cet âge, ils sont turbulents, c'était d'abord une garderie, mais ça me plaisait de l'accompagner. » Enfants et grands-parents se renvoient la balle et le cerceau. Pas facile d'accorder des corps si différents. Peu à peu, ils s'ajustent. « C'est un dialogue d'égal à égal, note un jongleur, et c'est toujours une recherche d'équilibre. » Peu importe l'âge, la corpulence, les faiblesses ou les forces physiques. « Ça faisait longtemps qu'on voulait lancer un cours pour les seniors, éclaire Christophe Crampette, directeur de l'école du cirque. Les retraités actuels sont en bonne santé. Ils connaissent le cirque, mais de là à



S'amuser, être complice, trouver l'équilibre... entre générations.

le pratiquer... Il fallait leur montrer que c'est possible pour eux. On a donc organisé cette opération "J'emène mes grands-parents au cirque". » Et le travail avec eux... Avec entrain. Bien vite, les rires, les exclamations et l'excitation s'emparent du chapiteau, où petits et grands sialoment entre les obstacles ludiques et colorés. « Moi, je veux tout essayer ! », s'exclame la longiligne Marie-Françoise, venue d'Hazebrouck pour sa petite-fille

Marie-Françoise, venue d'Hazebrouck pour sa petite-fille : « Moi, je veux tout essayer ! »

d'un an et demi, qui doit le rejoindre. Clara vient tout juste de commencer le cirque. « Ces ateliers, c'est très amusant, très ludique, on fait du sport dans la gaité », ana-

lyse-t-elle. Ancienne cavalière, la marcheuse et danseuse country viendra au cours du mardi. Pas besoin d'en voir plus.

Sur les planches en équilibre sur de diaboliques rondins, Chantal fait corps avec la petite Lanaëlle, comme sur la grosse balle qui ne tient pas en place. Poutre qui se dérobe, pont qui tremble, passerelle qui fuit, tous s'entraident et rient. Se marrent comme des baleines quand ils se massent pour s'échauf-

REPÈRES

Un cours pour les seniors. À compter de demain, 15 h, l'école du cirque propose un atelier seniors, premier du genre en France. Des enseignements sont dispersés dans des maisons de retraite, mais pas au sein d'une école spécifique. En avril, une table ronde réunira cirqueassens, médecins, kinés...

Déjà quatre inscrits. À l'issue de la session de samedi, qui a réuni une douzaine de seniors, quatre se sont inscrits au cours. « Ça nous satisfait, dit le directeur de l'école. On a un embryon de groupe et les participantes vont en parler à des copines. »
► Rue du Château d'Isenghien à Lomme, ☎ 03 20 08 26 26.

fer, quand ils font grand-mère girafe et petit tigre, grand-père éléphant et bébé serpent, quand l'enfant-navire roule sur l'océan de quatre corps adultes allongés, fesses collées, sur le tapis. Peu courants et jubilatoires compléments.

Le groupe se désunit quand il s'agit d'écouter, depuis un tremplin, une roulade avant. Les jeunes y vont, beaucoup moins les aînés. L'école du cirque n'est pas dupe. « On se pose des questions sur l'aérien, confesse Christophe Crampette, même si des choses simples, comme se suspendre, est à la portée des seniors. On travaille beaucoup avec des publics moins valides, et on pense que c'est au cirque de s'adapter au public, pas le contraire. » ■



Et on se masse les uns les autres ! Un échauffement aux acrobaties qui permet un partage par le toucher.



Marie-Françoise est prête à venir d'Hazebrouck pour le cours.



À deux sur l'ensemble des exercices...



En jonglerie, l'avantage n'allait pas forcément aux enfants.



Revue de presse

rearter debout

Alexandre Fray

"Je fais très attention à elles, et elles me le rendent bien"

Certains artistes cherchent à toucher l'humain en nous ; Alexandre Fray le porte au sens propre. En offrant à des vieilles dames la force de ses épaules et de ses poignets, il met à l'épreuve les relations humaines.

Alexandre Fray et une grand-mère partenaire, lors d'une "primenade portée", à Paris, en 2008.

Le porté acrobatique selon Alexandre Fray est bien plus qu'un geste de cirque. Après avoir travaillé avec des compagnies de danseurs, il a développé une pratique humaine aux côtés de son voligreur Frédéric Arsenault, le porteur de la compagnie Un loup pour l'homme s'est lancé dans un chantier qui l'amène à porter des grands-mères (souvent des mairées plutôt que comme des individus médicalement assistés). En février 2009, il passait, par exemple, trois jours entiers à la résidence La Butte aux poisons, maison de retraite de Bugnot pour un atelier « portés ». « J'ai vu débarquer, plus ou moins intrigués et intimidés à la fois, une petite cohorte d'une dizaine de femmes, et un homme, entre 60 et 80 ans, je crois. Un jour peut-être, ces délicates expériences se traduisent par une forme scénique, photographique ou filmique. En attendant, l'acrobate et ses grands-mères s'apprivoisent, partagent un plateau-repas, des parties de belote ou d'échecs, une biécho, une tranche de conversation. Alexandre Fray nous raconte ses rencontres avec Simone, Michèle, Andrée ou Antoinette... »

Une infinie précaution

« Il ne s'agit ni d'être ni d'accompagner ni rien de ce genre. Simplement un acrobate qui se laisse guider par ses convictions, ses sensations. J'y vais avec une infinie précaution. Le contraste entre les possibilités du corps d'un acrobate et celles du corps d'une vieille dame est au cœur du projet, mais reste extrêmement déroutant. »

« C'est que leurs corps sont tellement différents ! Autant un corps d'enfant, d'ado, se développe, apprend, autant... »

"Le contraste entre les possibilités du corps d'un acrobate et celles du corps d'une vieille dame est au cœur du projet, mais reste extrêmement déroutant."

16 strada / 1^{er} 24 / avril 2012



de l'autre côté, le corps subit une régression, une perte progressive de ses capacités, de ses possibilités. Le corps vieillit, chez les personnes que j'ai rencontrées, qui ont toujours toute leur acuité intellectuelle. »

« Que devient un atelier de portés acrobatiques lorsque tourner la tête est difficile, lever le bras douloureux, plier les genoux impossible ? Un atelier où, malgré tout, ces dames sont volontaires, voire enthousiastes, prêtes à essayer, une fois en confiance ? La plupart d'entre elles ont une peur terrible de la chute, beaucoup l'ont déjà vécue. Elles savent qu'une fois au sol, elles ne sauront pas se relever seules. Cette crainte s'incorpore insidieusement, se petit à petit, elles s'inquiètent plus. Né plus inquiète, ne plus soumise, ne plus se pencher. Et à force de ne plus faire, évidemment, le corps déshabitude. Le muscle fond, l'articulation rouille, l'image même du geste se délite. »

Oser à nouveau

« C'est là, je crois, que je trouve le plus de sens à cet atelier : ouvrir les possibilités de chaque corps. Oser à nouveau, et prendre plaisir à oser. Tenter de se relâcher (les personnes âgées ont énormément de mal à abandonner leur tonicité). Se toucher, se masser, s'aider à tenir sur un pied, guider, se laisser guider les yeux fermés, se pencher, respirer quelques mouvements, quasi de danse. S'appuyer le plus possible sur l'autre, le partenaire, l'amie, la voisine, pour retrouver le fil de cette confiance en soi qui n'est pas toujours si lointaine que ça... »

« Ce qui est magique chez elles, c'est que tout est petit et étoumé à la fois. Tout se voit, la rétrocession du corps, la lutte de la fille qui veut faire, qui veut bien essayer, mais le corps qui tarde à lâcher derrière des années, des décennies passées à ne plus faire... L'obstacle peut sembler dérisoire, mais il est énorme parfois, et les victoires en sont exultantes. Parvenir à se pencher en arrière en appuyant les omoplates sur mes mains qui les empêchent de chuter n'est pas acquis, mais un bon de trois jours, certaines y arrivent presque ! La personne se penche en arrière de tout son être, et au moment même du basculement, le réflexe survient qui remet le corps sur son axe. Mais si ce réflexe survient, c'est que cela s'est produit : elle a osé le déséquilibre, elle l'a perçu ! »

Attentions discrètes

« Ce qui me passionne aussi, c'est de sentir que ces événements physiques ne sont possibles que parce que la rencontre se fait, petit à petit, que les liens se nouent. En quelques jours on apprend à se connaître, on se dit des choses de la vie, on raconte, on devient plus intime. J'en suis persuadé, sans l'investissement de ces relations, de ce rapprochement vital de l'autre, peu de choses sont possibles. Je fais extrêmement attention à elles toutes, et elles me le rendent bien. Je n'ai touché par ces attentions discrètes qu'elles m'accablent au fil des heures passées ensemble. L'une d'entre elles est allée me chercher des mots croisés un matin et me les a offerts. Pour que "je travaille aussi ma tête"... »

● PROPOS RECUEILLIS PAR CATHY BLISSON

CIRCASSIENNE PAR ALLIANCE

JULIE BÈRES. Pour "Le rive" (2004), Julie Bères demandait à des comédiens de s'attacher par les pieds à 2,50m de hauteur. Pour ses spectacles suivants, elle a fait appel à des circassiens. Leur art – comme le théâtre, la danse, le son, les lumières ou la vidéo – participe à son approche kaléidoscopique du vieillissement, de la précarité ou des enjeux de la société. Julie Bères mettra en scène le spectacle de la promo 2014 du Cnac, www.lesambroleurs.fr

"Incarnar des sensations perdues"

« Mon théâtre est kaléidoscopique, plus fantasmagorique que réaliste. J'essaie d'aller vers une sublimation métaphorique et onirique, plutôt que de reproduire un état de corps social habituel. Avec les circassiens, j'entrevois tout de suite la possibilité de traduire tout ce qui nous habite en dehors de la conscience éveillée, cette banque d'images et de sensations qu'on emmagasine... Ils se singularisent dans la mesure où ils ont toujours la matière comme partenaire, on ne travaille pas de la même manière avec des danseurs, par exemple. J'ai toujours écrit avec le corps, au service d'un propos plutôt que d'un texte, et les écritures de cirque m'apparaissent comme autant de forces d'évocation. Je cherche à amener les probables dans un univers dramaturgique en lien avec les problématiques qui me choquent de façon intime, et que je vais tenter de traiter avec humour, à cet endroit de l'intime, plutôt que par la dénonciation frontale. Pour créer un théâtre sensible qui parle à l'inconscient, je leur demande de s'appuyer sur des objets réalistes qui font partie d'une quotidienneté, un dispositif scénographique en guise d'agras détourné. Contrairement à d'autres metteurs en scène, je ne révèle jamais l'effort. Ma compagne travaille sur un keure, un fantôme, un théâtre d'illusion. On fait comme si c'était naturel de marcher ou de faire l'amour la tête à l'envers. Le danger, on le fait disparaître. Sur mon prochain spectacle, je vais travailler avec des personnes âgées de 70-75 ans, et des circassiens qui vont personifier états physiques et sensations perdues, transposés sur le plateau un rapport au temps et à l'espace disproportionné. Nous allons beaucoup travailler avec le hamac. Cette répétition, ce rebond éternel, me parle du temps qui passe et qui recommence. Et me renvoie quelque chose de la mort. Parce que ça n'existe pas ces corps en l'air. C'est comme une abstraction incarnée. »

● PROPOS RECUEILLIS PAR C.B.