

ACCUEIL

L'accueil est un espace libre et gratuit où les participant·e·s et leurs accompagnateur·trice·s, enfants, ados et adultes, peuvent se rencontrer, échanger des infos ou prendre des renseignements, discuter, faire leurs devoirs dans le calme, participer à des ateliers créatifs, découvrir des jeux de société ou des bandes dessinées et mangas... ou simplement se poser, mais toujours dans une ambiance accueillante.

Tout au long de l'année, la salle d'accueil se transforme en fonction des envies des participant·e·s, des idées qui émergent et de l'exploration du thème de la saison. Diverses activités y sont proposées et laissent leurs traces sur le papier ou les murs !

CONSEIL DES PARTICIPANT·E·S

Le conseil des participant·e·s est une assemblée qui réunit l'ensemble des participant·e·s qui souhaitent y participer.

Ces réunions vous permettent d'exprimer vos souhaits, de partager des suggestions, de prendre certaines décisions (ex. : le nom de la newsletter, le thème de la saison), de contribuer d'une nouvelle manière à des projets, de vous impliquer activement dans des événements...

Si vous avez envie de participer d'autres façons à la vie de Cirqu'Conflex, le conseil des participant·e·s est le bon moyen !

Il est également possible de rejoindre les instances officielles de Cirqu'Conflex (assemblée générale et organe d'administration).

SUSPENDS TON CIRQUE

Pour plus de solidarité, Cirqu'Conflex a décidé de s'inspirer des «cafés suspendus» en constituant un fonds de solidarité. Le principe ? Celles et ceux qui le souhaitent peuvent effectuer une donation à Cirqu'Conflex, d'un **montant libre**. Cette donation servira ensuite à **financer des activités pour les personnes qui n'en ont pas les moyens**. Les donations se font par le biais du Service Arc-en-Ciel. Ainsi, **tout don d'au moins 40€ est déductible fiscalement**. Pour faire un don :

IBAN : **BE41 6300 1180 0010**
Service Arc-en-Ciel
Rue du Bien Faire 41, 1170 Bruxelles
Mention : **Don du projet n°139**

ESPACE ÉCHANGES/RENCONTRES

L'Espace Échanges/Rencontres autour des arts du cirque est un espace ouvert, dédié à l'entraînement autonome, à l'apprentissage et à la découverte, basé sur les rencontres et échanges d'expériences entre les participant·e·s.

Nous prêtons le gros matériel : agrès, tapis de chute, fil de fer...

Vous pouvez vous inscrire sur place à tout moment de l'année. L'Espace E/R a lieu pendant l'année académique (septembre à juin), en dehors des vacances scolaires. Il est ouvert à toutes et tous à partir de 18 ans.

STAGES

Nous organisons des stages pendant les vacances scolaires, pour les ados et enfants à partir de 8 ans. Ces stages mélangent généralement différentes techniques artistiques et constituent donc une opportunité pour s'essayer à d'autres expérimentations !

Plus d'infos : www.cirqu-conflex.be

PARTENARIATS

Cirqu'Conflex travaille régulièrement en partenariat avec des associations de tous horizons : Aide en Milieu Ouvert, Écoles, Insertion Socio-Professionnelle, Maisons de Jeunes, Centres Culturels, Écoles de Devoirs, Centres d'Alphabétisation...

Si vous êtes membre d'une association et souhaitez développer un partenariat à moyen ou long-terme, contactez-nous.

INFOS PRATIQUES

INSCRIPTION

L'inscription n'est effective que lorsque la fiche est complète et le montant dû payé. Une séance gratuite d'essai est possible, à l'exception de l'Espace Échanges/Rencontres. Le paiement doit donc être effectué au plus tard pour la deuxième séance, sur place en espèces ou par virement bancaire.

À PRÉVOIR

Une vignette de mutuelle ou décharge d'assurance.
Une tenue de sport adaptée à l'activité.
Une gourde, une collation saine...

LIEU DES ACTIVITÉS

Cirqu'Conflex asbl
Espace 16 Arts - Rue Rossini 16 - 1070 Anderlecht ; sauf l'atelier de préparation corporelle.

ACCESSIBILITÉ

Tram : 81 arrêt Conseil.
Métro : Lignes 2 et 6 arrêt Clémenceau.
À pied : À 10 minutes de la Gare du Midi.

AGENDA

11 septembre : Inscriptions de 14h à 17h
20 septembre : Début du premier semestre
23 décembre : Fin du premier semestre
10 janvier : Début du second semestre
21 mai : Fête de fin de saison
10 juin : Fin des ateliers

D'autres aventures artistiques, manifestations extérieures ou moments festifs et conviviaux égaieront l'année.

PRIX

	1 ^{er} semestre Sep.-déc.	2 ^{ème} semestre Jan.-juin	Année
1 atelier / personne	30€	30€	50€
2 ateliers / personne	55€	55€	100€
3 ateliers / personne	80€	80€	150€
4 ateliers / tribu*	100€	100€	190€
5 ateliers / tribu*	120€	120€	230€
Multicirque en famille / personne	20€	20€	35€
Espace Échanges/ Rencontres	2€ par séance ou 20€ par an		
Stages	40€ par stage		
Accueil, actions ponctuelles...	GRATUIT		

*Tribu : Personnes d'une même famille qui vivent ensemble

Cirqu'Conflex Asbl

Espace 16 Arts - Rue Rossini 16 - 1070 Anderlecht
02/520.31.17
info@cirqu-conflex.be
www.cirqu-conflex.be

IBAN BELFIUS : BE53 0682 2301 5353
BIC : GKCCBEBB
Non-assujettie à la TVA



Avec le soutien de :



Éditeur responsable : A. Lenoble - Rue Rossini 16, 1070 Bxl - 2021
N° d'entreprise : BE 0454132125 - Inscrite au RPM de Bruxelles
Ne pas jeter sur la voie publique

Cirqu'Conflex

ATELIERS 2021-2022

LUNDI

17h30-20h15 :	ACCUEIL	ados-adultes
18h00-19h30 :	MONOCYCLE CRÉATION AÉRIENNE	ados-adultes ados-adultes
19h45-21h15 :	THÉÂTRE PHYSIQUE CONTE	ados-adultes ados-adultes

ATELIERS

MONOCYCLE : Une selle, des pédales et une seule roue. Marche avant, à reculons, sur place, saut à la corde, wheel walking, free style, vitesse et endurance. Tout est possible...

CRÉATION AÉRIENNE : Aborder le théâtre, la musique et la danse pour nourrir les techniques aériennes (tissu, trapèze, hamac) et aboutir à la création d'un numéro individuel et/ou collectif.

Prérequis : avoir suivi au minimum un atelier d'aérien d'un an.

THÉÂTRE PHYSIQUE : Créer et s'exprimer par le corps, en utilisant la danse, la manipulation d'objets, la voix, les arts martiaux... Acquérir grâce à cela les qualités d'un danseur ou d'un comédien.

CONTE : Le plus vieil art du monde, celui de raconter des histoires. Comment se glisser dans la peau des personnages, du/de la narrateur·trice, comment trouver son propre style de conte mais, surtout, comment s'approprier les légendes d'hier et d'aujourd'hui...

MARDI

10h00-11h30 :	AÉRIEN multi niveaux	18 ans et +
18h00-19h30 :	PRÉPA. CORPORELLE* <i>*Cet atelier a lieu au Centre Culturel Bruegel, Rue des Renards 1F, 1000 Bxl</i>	ados-adultes
17h45-20h30 :	ACCUEIL	ados-adultes
18h15-19h45 :	MOUVEMENT CRÉATIF AÉRIEN débutant	ados-adultes ados-adultes
20h00-21h30 :	PERCU. CORPO.&JEU INST. AÉRIEN intermédiaire	ados-adultes ados-adultes

AÉRIEN ados-adultes : Redécouvrir son corps, ses muscles et ses capacités sur un tissu, un cerceau, une corde ou un trapèze. Reprendre le plaisir de jouer en solo, en duo ou en groupe. S'exprimer et créer en suspension.

Aérien multi niveaux : Pas de prérequis.

Aérien débutant : Jamais fait d'aérien ? C'est ici !

Aérien intermédiaire : Savoir monter et faire un renversé.

PRÉPARATION CORPORELLE pour pratiques artistiques : Explorer sa souplesse, mettre son corps en mouvement et à disposition à travers des techniques et exercices issus du théâtre physique, de l'acro-danse, de la capoeira... Créer des séquences et des blocs d'entraînement utiles dans la vie quotidienne et dans le travail scénique. Un atelier idéal pour préparer son corps à la pratique artistique, que l'on soit comédien·ne, danseur·euse ou circassien·ne.

MOUVEMENT CRÉATIF : Mettre son corps à disposition de l'instant présent. Rechercher le mouvement et des chemins corporels propres à chacun·e... Découvrir le mouvement comme outil pour des pratiques artistiques telles que le cirque, le théâtre, etc. Habiter l'espace et le partager. Se laisser guider par la musique. Improviser, danser et lâcher-prise. Bouger avec soi et avec les autres.

PERCUSSIONS CORPORELLES ET JEU INSTRUMENTAL : Apprendre à faire de la musique, avec son corps autant qu'avec un instrument. Utiliser le mouvement afin de générer des sons qui créeront un rythme, une mélodie et une harmonie. Acquérir une certaine conscience de soi et des autres par le biais d'une pratique musicale collective.

MERCREDI

13h30-19h00 :	ACCUEIL	dès 8 ans
14h00-15h30 :	MULTICIRQUE BREAKDANCE	dès 8 ans dès 8 ans
15h45-17h15 :	JONGLERIE AÉRIEN	dès 8 ans dès 8 ans
17h30-19h00 :	FIL DE FER	ados-adultes
17h30-19h30 :	COLLECTIF DE PRODUCTION <i>Créer et tourner avec un spectacle</i>	ados- adultes
19h00-21h30 :	ACCUEIL	18 ans et +
19h00-22h00 :	ESPACE E/R CIRQUE <i>(Salle trapèze de 20h à 21h30)</i>	18 ans et +

MULTICIRQUE : Explorer le mouvement acrobatique pour préparer son corps. Développer l'audace pour chercher l'équilibre sur un agrès. S'amuser avec une balle ou un diabolo pour apprendre à lancer et rattraper. Pratiquer un peu de jeu scénique pour prendre confiance en soi.

BREAKDANCE : Une danse acrobatique fun et impressionnante avec de nombreuses figures au sol. Expérimenter le corps dans des positions singulières, sur la tête, les épaules, les coudes... Apprendre quelques pas et laisser son imagination faire le reste !

JONGLERIE : Mettre son agilité à l'épreuve en essayant de dompter divers objets de manipulation. Apprendre à faire de plus en plus de figures afin de créer son style et d'inventer ses tricks.

AÉRIEN enfants-ados : Libérer l'énergie de façon créative, améliorer sa coordination et jouer avec son corps. Expérimenter la hauteur et découvrir les agrès. Faire partie d'un groupe, se lancer et apprendre à voler !

FIL DE FER : Un fil de fer comme partenaire d'appui ? Rechercher la stabilité, apprendre à marcher sur le fil, prendre conscience de son équilibre. Avec de la concentration et de la volonté, faire évoluer la marche vers de petits sauts, demi-tours et pirouettes...

JEUDI

17h30-20h15 :	ACCUEIL	ados-adultes
18h00-19h30 :	ÉQUILIBRES & INVERSIONS ACRO-YOGA	ados-adultes ados-adultes
19h45-21h15 :	IMPRO TRAPÈZE JEU D'IMPRO ET CLOWN	ados-adultes ados-adultes

ÉQUILIBRES ET INVERSIONS : Rechercher l'équilibre sur différents appuis. Force, souplesse et conscience corporelle pour expérimenter la tête en bas... Courage et persévérance pour avancer et mettre les pieds en l'air. Équilibrer son corps pour équilibrer son esprit !

ACRO-YOGA : Entre yoga, acrobatie et massage. Se retrouver la tête à l'envers ou les pieds dans les airs, tourner dans des mouvements suspendus. Développer de nouvelles habiletés en portant l'autre ou en étant porté·e.

IMPRO TRAPÈZE : Deux cordes et une barre à la recherche d'un corps pour les explorer. Danser et improviser pour trouver de nouveaux chemins. Découvrir des exercices dynamiques et s'envoler dans l'imaginaire.

Prérequis : avoir suivi au minimum un atelier d'aérien d'un an.

JEU D'IMPRO ET CLOWN : Laboratoire scénique autour de jeux d'improvisation théâtrales et clownesques. Construire des personnages ou un numéro en développant sa créativité et en musclant son audace. Donner aux « petits riens » du quotidien l'opportunité de devenir de nouvelles sources d'inspiration.

COLLECTIF DE PRODUCTION

Créer et tourner avec un spectacle

Un groupe, deux temps. Un temps d'exploration des techniques, thèmes, langages artistiques, scénographies... pour créer et exprimer collectivement et artistiquement une idée, une contestation, une envie ! Puis, un temps de sortie pour jouer le spectacle et se confronter à différents espaces scéniques et au regard de publics.

Techniques possibles : jonglerie, aérien, acro et acro-portée, équilibre (sauf mono), théâtre.

Pré-requis : Avoir une expérience technique. Engagement à l'année.

L'atelier vous donne accès, gratuitement, à l'Espace Échanges/Rencontres.

VENDREDI

10h00-11h30 :	PILATES	18 ans et +
16h00-18h45 :	ACCUEIL	dès 8 ans
16h30-18h00 :	ÉQUILIBRE ET ACRO AÉRIEN	dès 8 ans dès 8 ans
18h15-19h45 :	MULTICIRQUE FAMILLE	de 6 à 88 ans

PILATES : Entraîner le corps et l'esprit en combinant respiration, contrôle mental et force musculaire. Pratiquer les pilates favorise une bonne posture, permet de réduire la tension et prévenir les problèmes de la colonne vertébrale.

ÉQUILIBRE ET ACRO : Jouer avec ses appuis, sur un fil de fer, une boule ou quelqu'un·e. Laisser le déséquilibre surgir pour quelques instants. Chercher un chemin pour (re)trouver l'équilibre ou grimper plus haut. S'arrêter ou se déplacer... en équilibre ou dans une figure acrobatique... seul·e... à plusieurs...

MULTICIRQUE EN FAMILLE : Trouver l'équilibre sur des agrès et dans nos échanges. Explorer le rythme de la jonglerie et celui de la relation. Construire des pyramides tout en créant des liens. Rencontrer d'autres parents, d'autres enfants, en utilisant le cirque.

Cet atelier est ouvert à partir de 6 ans !