

# Ecole de Cirque Polichinelle

## Work Shop – AVRIL 2025



Durant la première semaine des congés du printemps 2025, l'Ecole de Cirque Polichinelle vous propose **3 ateliers spécifiques** :

	<b>Lundi 28 avril</b>	<b>Mardi 29 avril</b>	<b>Mercredi 30 avril</b>
	<b><u>Jonglerie</u></b>	<b><u>Acrobatie</u></b>	<b><u>Tissu aérien</u></b>
<b>Prérequis</b>	Cascade 3 balles	Notion de gainage / Tenir 15 sec. En planche bras tendus & sur les coudes	Clé de pied et renversement en l'air
<b>Descriptifs</b>	Renforcement de tes propres bases. Variations et explorations autour de ces bases. Avec <b>Max</b> .	Variations sur les figures de la 'Proue' et du 'Drapeau'. Travail sur la figure de la 'Colonne' – montées et descentes. Transferts des figures 'Proue' et 'Drapeau' vers 'Colonne'. Avec <b>Pierre</b> .	Pour commencer, nous nous échaufferons afin de pratiquer en toute sécurité. Ensuite, nous explorerons le mouvement fluide au sol dans le but de se renforcer et d'augmenter la mobilité et l'agilité du corps. Nous passerons ensuite aux figures intermédiaires au tissu aérien. Nous finirons la séance par un retour au calme composé d'étirements et de relaxation. Avec <b>Emilie</b> .
<b>Participation :</b>	20 €	20 €	25 €
<b>Membre :</b>	15€	15 €	20 €

Ils se dérouleront à **Don Bosco, de 10h à 12h**.

Rue des wallons, 59 à 4000 Liège. ( Dans la salle sous la bibliothèque )

Ils s'adressent aux jeunes et aux adultes à **partir de 11 ans**. ( voir les **prérequis** )

**Merci de prévoir la tenue adéquate** ( pour le tissu, tenue couvrant les articulations des genoux et les épaules ; pas de bijoux ) à la technique choisie.

**Numéro de compte bancaire BE18 3631 5216 6465**

### Communications bancaires :

« **PRENOM + NOM + Atelier 28 ou 29 ou 30 Avril 2025** »



**ECOLE DE CIRQUE POLICHINELLE**  
Centre de Jeunes du Parc de Seraing asbl (CJPS asbl)  
Rue Morchamps 52 - 4100 Seraing  
GSM : 0478/99 66 30  
Compte n° BE18 3631 5216 6465  
[Facebook/cirquepolichinelle](https://www.facebook.com/cirquepolichinelle)  
[stage.polichinelle@gmail.com](mailto:stage.polichinelle@gmail.com)  
[www.ecoledecirquepolichinelle.be](http://www.ecoledecirquepolichinelle.be)

