

# PRIX

	1 <sup>er</sup> semestre Sep.-déc.	2 <sup>e</sup> semestre Jan.-juin	Année
Cotisation annuelle Membre 2023-2024	20€		
1 atelier / personne	35€	35€	55€
2 ateliers / personne	65€	65€	110€
3 ateliers / personne	90€	90€	165€
4 ateliers / tribu*	115€	115€	220€
5 ateliers / tribu*	145€	145€	275€
Espace Échanges/ Rencontres	Gratuit pour les membres		
Stages	40€ par stage		
Accueil, actions ponctuelles...	Gratuit pour les membres		

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



Cirqu'Conflex Asbl  
Espace 16 Arts - Rue Rossini 16 - 1070 Bruxelles  
02/520.3117  
info@cirqu-conflex.be  
www.cirqu-conflex.be

IBAN FORTIS : **BE53 0682 2301 5353**  
BIC : GKCCBEBB

Cirqu'Conflex est agréé en tant que Centre d'Expression  
et de Créativité et Maison de Jeunes

Avec le soutien de :



Éditeur responsable : P. Lebacq - Rue Rossini 16, 1070 Bxl - 2022  
N° d'entreprise : BE 0454132125 - Inscrite au RPM de Bruxelles

# INFOS PRATIQUES

## INSCRIPTION

L'inscription n'est effective que lorsque la **cotisation annuelle** et les frais de l'atelier ou du stage sont payés et que la fiche d'inscription est complète.  
Une séance gratuite d'essai est possible dès le paiement de la cotisation annuelle.

## À PRÉVOIR

Une **vignette de mutuelle** ou carte européenne (ou nous contacter). Une tenue de sport adaptée. Une gourde, une collation saine...

## LIEU DES ACTIVITÉS

Cirqu'Conflex asbl  
Espace 16 Arts - Rue Rossini 16 - 1070 Bruxelles.

## ACCESSIBILITÉ

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

# AGENDA

**9 septembre :** Inscriptions de 14h à 17h  
**19 septembre :** Début du premier semestre  
**20 avril :** Cirqu'en fête  
**14 juin :** Fin des ateliers

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

# 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 :**

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

# ACCUEIL

Notre accueil est un lieu libre où toutes et tous sont les bienvenus.e.s ! Rencontres, échanges, renseignements, découverte de jeux de société et de bandes dessinées sont au rendez-vous dans une ambiance épanouissante et bienveillante !

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 !

Le thème de la saison 2023-2024 est «le jeu» !

# 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, basés sur les rencontres et échanges d'expériences entre les participant.e.s.  
Chaque **mercredi** de septembre à juin (en dehors des vacances scolaires), de **17h30 à 21h30**, toutes les salles vous sont ouvertes : trapèze, jonglerie et percussion.  
Nous prêtons le gros matériel : agrès, tapis de chute, fil de fer...  
Vous pouvez vous inscrire sur place à tout moment de l'année.  
Il est ouvert à toutes et tous à partir de 8 ans.

L'Espace Échanges/Rencontres est gratuit et réservé aux membres.

# STAGES

Nous organisons des stages pendant les vacances scolaires, pour les adultes, ados et enfants à **partir de 8 ans**.

# 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.

# Cirqu'Conflex

# ATELIERS

# 2023-2024

DE 8 À 88 ANS

## MARDI

**18h00-19h30** : AÉRIEN NIVEAU 1  
**18h00-19h30** : ACROBATIE  
**18h00-19h30** : CONSCIENCE CORPORELLE

**19h45-20h45** : DANSE LATINA

**19h45-21h15** : THÉÂTRE DE MASQUES  
**19h45-21h15** : ACRODANSE

## MERCREDI

**11h00-12h00** : STRETCHING

**12h30-21h15** : ACCUEIL

**14h00-15h30** : AÉRIEN  
**14h00-15h30** : MULTICIRQUE  
**14h00-15h30** : CAPOEÏRA

**15h45-17h15** : ACROBATIE  
**15h45-17h15** : (DÉS)ÉQUILIBRE  
**15h45-17h15** : THÉÂTRE D'OBJETS

**17h30-21h30** : ESPACE ÉCHANGES/  
RENCONTRES

## JEUDI

**10h30-12h00** : CONDITION PHYSIQUE  
& MOUVEMENT

**18h00-19h30** : AÉRIEN NIVEAU 2  
**18h00-19h30** : MONOCYCLE

**19h45-21h15** : JONGLERIE

**19h45-21h30** : CRÉATION AÉRIENNE

## VENDREDI

**10h30-12h00** : FLOORWORK

**15h30-19h30** : ACCUEIL

**16h30-18h00** : AÉRIEN  
**16h30-18h00** : CAPOEÏRA

**18h15-19h45** : CRÉATION TRAPÈZE  
**18h15-19h45** : ACRO EN DÉPLACEMENT  
**18h15-19h45** : THÉÂTRE-IMPRO

### ACRODANSE

Exploration du corps en mouvement guidée par des techniques de la danse contemporaine et de l'acrobatie douce (soft acrobatics/floreios), le tout de façon ludique, créative et collective.

### ACROBATIE

Apprendre ensemble pieds en l'air, sur une main ou sur la tête, à contrôler son corps pour explorer les acrobaties statiques et dynamiques.

### ACRO EN DÉPLACEMENT

À l'aide de figures et de mouvements, de parcours et d'obstacles, se lancer ou évoluer dans l'art de se déplacer en maîtrisant son corps dans l'espace.

### AÉRIEN

Forme d'expression artistique réalisée sur un tissu, un trapèze, un cerceau ou une corde, qui allie la beauté du mouvement fluide en trois dimensions à la magie de la danse en suspension. Elle permet de développer la force, la flexibilité et la coordination.

**Niveau 1** : Pour les débutant.e.s

**Niveau 2** : Avoir suivi au moins 2 ans d'atelier aérien

### CAPOEÏRA

Cet art martial afro-brésilien est une discipline riche et variée. Apprivoiser la musique, le mouvement acrobatique, l'expression corporelle et la mandinga - malice et ingéniosité - pour pouvoir jouer avec votre adversaire dans la roda.

### CONDITION PHYSIQUE & MOUVEMENT

Atelier matinal pour réveiller le corps à travers des exercices de mobilité, de musculation, de fluidité et d'acrobatie.

### CONSCIENCE CORPORELLE

Travail corporel très particulier du «stretching postural» et de sa respiration associée. Les postures statiques préparent le corps au mouvement pour éviter les blessures et se renforcer musculairement. Souplesse, endurance et ancrage sont au programme.

### CRÉATION AÉRIENNE

Créer des danses aériennes sur les différents agrès, encourager la découverte de mouvements dans un espace en suspension et stimuler l'imagination.

**Prérequis** : Avoir suivi au moins 2 ans d'atelier aérien

### CRÉATION TRAPÈZE

Utiliser le théâtre et la musique pour nourrir sa pratique. Explorer le mouvement, rechercher, découvrir différentes manières de faire et aboutir à la création d'un numéro.

### DANSE LATINA

Dans une ambiance amusante et festive, s'initier à différentes danses originaires d'Amérique latine, telles que la salsa, la cumbia, le merengue, la bachata et le cha-cha-cha.

### (DÉS)ÉQUILIBRE

Explorer son équilibre sur un câble, un tonneau, une boule, un rola bola, des échasses mais aussi sur les mains, les coudes,...

### FLOORWORK

Technique de base de la danse contemporaine permettant la recherche corporelle au sol et l'appropriation de mouvements selon ses envies et ses aptitudes. Atelier guidé de façon ludique, créative et méditative.

### 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.

### MONOCYCLE

Manipuler, jouer, trouver son équilibre, avancer, sauter, reculer, faire du sur place, faire un demi-tour...

### 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.

### STRETCHING

Explorer les capacités des muscles à travers des mouvements et étirements qui combinent la force et la flexibilité. Être à la recherche d'un mouvement conscient et d'une posture saine sous la direction de la respiration et de l'alignement du corps dans une ambiance relaxante.

### THÉÂTRE-IMPRO

Traversée collective des différents types d'improvisations. Assouplir son jeu théâtral, sa disponibilité, son aisance sur scène, sa voix et son corps et s'autoriser à briser la glace des premiers pas.

### THÉÂTRE DE MASQUES

Travailler le jeu burlesque, les actions et les émotions de personnages. S'exprimer avec son corps et découvrir le masque en jeu : le masque larvaire, le masque de la commedia dell'arte, le masque neutre...

### THÉÂTRE D'OBJETS

Réveiller son imaginaire, sa fantaisie et ses rêves et s'émerveiller avec des objets ordinaires ou de jonglerie qui deviennent nos partenaires de jeu.