

STAGE PROFESSIONNEL PORTES ACROBATIQUES

Avec Antoine Thirion
& Michaël Pallandre

Artistes du Collectif XY

Mardi 3 au samedi 7 novembre 2026

PUBLIC CONCERNE ET PREREQUIS

Stage de perfectionnement à destination d'artistes de cirque professionnel.les ou en voie de professionnalisation :

- Personne avec de bonnes capacités physiques et ayant une expérience d'entraînements réguliers (dans le sport ou des disciplines artistiques comme : danse/cirque).
- Avoir un intérêt pour le groupe, le travail en collectif. Avoir une continuité et une motivation pour poursuivre la pratique à l'issue du stage.
- Pour un groupe favorable à la progression de chaque individu, la priorité sera donnée aux personnes pratiquant un travail en duo ou trio dans les portés acrobatiques.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Acquérir des connaissances techniques et mécaniques en matière de portés acrobatiques :

- Développer sa propre conscience physique mais aussi ses capacités (musculaires)
- Comprendre la coordination physique de plusieurs personnes
- Intégrer le rapport psychique/mental du travail avec un ou des partenaires
- S'émanciper et être en autonomie pour la suite de la progression

PROGRAMME

Jour 1 : « Faire Groupe »

En partant des besoins et capacités de chaque individu, définir quel sera le cadre de travail. Cadre de sécurité physique et émotionnel afin de pouvoir être exigeant dans le travail et pouvoir progresser dans un climat où la bienveillance est permanente. Commencer à transmettre des outils de progression physique. Augmenter ses capacités physiques et ses aptitudes mentales. Découverte des patterns fondamentaux spécifiques aux porteurs et aux voltigeurs. Connaissance de son rôle dans le groupe (rôle physique pour les portés et rôle relationnel).

Une attention particulière sera donnée à la transmission des parades.

Jour 2 : Progression « individuelle » / Duo, trio

Priorités à l'entraînement « individuel » : au minimum en duo puisqu'il s'agit de portés. Acquisition théorique et dans le même temps acquisition par le ressenti des patterns fondamentaux. Dépasser ses limites mentales, éprouver notre rapport à l'engagement physique et à la gestion de ses émotions (comme la peur par ex.).

Jour 3 : L'addition des capacités de chaque individualité au service du groupe

Superposition des connaissances acquises qui permettent de voir jusqu'où nous pouvons aller quand nous collaborons physiquement. Transmission spécifique des parades et tout autre élément de sécurité. Utilisation de « l'euphorie de groupe » qui permet de repousser les limites individuelles grâce à la motivation et à et à la désacralisation de ce qui est jugé à priori inaccessible.

Jour 4 : Emancipation

Travail sur la gestion de la fatigue et des « blessures ». Devenir autonome dans l'entraînement, d'abord en duo puis en petit groupe, pour comprendre les dysfonctionnements physiques et les résoudre. Être capable de diagnostiquer ce qui ne fonctionne pas mécaniquement et trouver une réponse physique. Savoir identifier les vecteurs émotionnels freinant la progression (motivation, peurs) et être capable de contourner ces freins dus aux limites psychiques. Avec les connaissances acquises, projection de ce que souhaiterait améliorer chaque entité (duo, trio), chaque individu.

Jour 5 : « Progression ciblée »

Travail spécifique pour répondre aux souhaits d'amélioration de chaque individu et entité. Identification de ce qui est perfectible pour chacun et mise en œuvre spécifique pour proposer un cadre d'amélioration future. Bilan et retour du groupe pour le groupe, des formateurs pour les individus et des stagiaires pour les formateurs.

EVALUATION ET ATTESTATION DE PARTICIPATION

- Plusieurs temps de restitutions en groupe permettant de développer des compétences d'auto-évaluation.
- Un bilan collectif par jour de formation permettant de mesurer le chemin parcouru, individuellement et collectivement.
- Questionnaires en début et en fin de formation.

Délivrance d'une attestation de stage reprenant les dates, durée et contenu.

FORMATEURS

Antoine Thirion et Michaël Pallandre, artistes du collectif XY.

<https://www.ciexy.com/>

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée totale du stage : 30 heures réparties sur 5 jours

Dates et horaires : du mardi 3 au samedi 7 novembre 2026 / De 10h à 13h, puis de 14h30 à 17h30

Lieu de formation (présentielle) : ARCHAOS, 22 bd de la Méditerranée 13 015 Marseille ([visite virtuelle](#))

Tél. Archaos : 04.88.15.84.26 / **Email** : formation@archaos.fr

TARIF DU STAGE

1 100€ nets de taxe / 1 320€ TTC

Financement AFDAS possible sur demande individuelle, nous contacter pour constituer les éléments de votre dossier).

Les déjeuners sont pris en charge par Archaos les 5 jours du stage.

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93131778213 du préfet de région de Provence-Alpes-Côte d'Azur. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.