

Classes de maître

CRÉATION ET RECHERCHE ARTISTIQUE

Formatrice : Marie-Michelle Faber

Description :

Recherche créative pour relier les mouvements et les séquences aériennes afin de découvrir la beauté cachée des transitions.

Ce que vous devez savoir pour la construction de votre numéro.

Cet atelier concerne principalement les aériens/aériennes avec un minimum de niveau technique intermédiaire et qui sont prêts à se lancer dans une recherche pour enchaîner leurs mouvements et construire une vision de la structure de leur numéro ou d'une séquence. Si vous êtes avancé dans votre projet et cherchez un œil extérieur ou une dernière secousse avant de "fixer" le tout, c'est votre place aussi.

Research & Creative ways to link movements & sequences = The hidden beauty of Transitions

The construction of your act = What you should know

This workshop mainly concerns aerialist who have achieved a minimum of an intermediate technical level in their skills, and where these artists are ready to step forward into the research of linking their skills and construct a vision of the structure of their act or sequences.

If you are advanced in your research project and looking for an outside eye or a final shake before "setting" it all, your place is here.

Niveau : Intermédiaire et Avancé.

Horaire : vendredi 19 avril de 14 h 30 à 17 h 30, samedi 20 avril de 14 h à 17 h, dimanche 21 avril de 14 h 30 à 17 h 30

Maximum 6 projets*

* soit individuel ou en duo

TRAPÈZE - ÉQUILIBRE ET DYNAMIQUE

Formatrice : Carolyn Logan

Description :

Cet atelier cible le travail d'équilibre et les mouvements dynamiques sur le trapèze fixe. L'objectif est de vous donner confiance en votre capacité de contrôler le trapèze en mouvement ou immobile. Vous y apprendrez plusieurs positions d'équilibre, accompagnées de variations et de transitions pour bien vous approprier les mouvements. Pour le travail dynamique, une attention particulière sera portée aux tempos et au rythme, à travers des exercices de préparation permettant à chaque participant de progresser à son rythme vers des mouvements plus dynamiques. Peu importe votre niveau, vous sortirez de cet atelier avec des nouveaux exercices et des conseils à appliquer dans votre pratique.

This workshop will split time between balancing skills and dynamic movement on the static trapeze. The goal is for you to feel confident that you are capable of controlling your trapeze both in stillness and in motion. Expect to learn several balancing positions along with variations and transitions to make these skills your own. For dynamic skill work, we will focus on tempos and timing, progressing from preparatory exercises to release moves and dynamic skills as each student is comfortable and ready. No matter your particular skill level, expect to leave with conditioning and feedback for your continuing trapeze practice.

Niveau : Intermédiaire et avancé.

Les participants doivent être à l'aise avec les tempos en jarrets/chevilles/jambes, et équilibres ventre et dos.

Horaire : Vendredi 19 avril au lundi 22 avril, de 11 h à 13 h.

Maximum 6 participants.

Ateliers

SANGLES

Formateur: William Bonnet

Description :

L'atelier de sangles consistera à explorer les fondamentaux de cette discipline, à développer du vocabulaire original à l'écoute de la créativité de chacun et à apporter des outils de travail pour perfectionner la pratique individuelle. L'apprentissage des mouvements et des figures de base permettront aux participants d'évoluer et de pratiquer en sécurité tout en ayant la possibilité d'augmenter graduellement la technique selon la progression et les forces spécifiques. Aucun prérequis; toutefois, la pratique régulière d'une activité physique facilitera l'approche dans le travail.

The workshop of Straps will consist in exploring the fundamentals of this discipline, develop original vocabulary to listen to the creativity of everyone and bring tools of work to improve the individual practice. Learning movements and basic figures will allow participants to evolve and practice safely while having the opportunity to gradually increase the technique according to the progression and the specific strengths. No prerequisites, however, the regular practice of a physical activity will facilitate the approach in the work.

Niveau : Débutants initiés à intermédiaire

Horaire : Vendredi 19 avril au lundi 22 avril, 10 h à 11 h 30

Maximum 6 participants.

TISSU AÉRIEN

Formatrice: Charlotte Ticha

Description :

Cet atelier cible le travail de placement et la netteté du mouvement de l'artiste. Les participants y développeront une meilleure conscience de leur corps dans l'espace. Un échauffement avec des techniques de barre au sol permettra d'accroître la mémoire musculaire en vue de reproduire le même travail dans les airs. L'atelier comprendra également une partie activation et renforcement musculaire.

Niveau : Débutant initié à intermédiaire

Horaire : Vendredi 19 avril à lundi 22 avril, 11 h 30 à 13 h

Maximum 8 participants.

Ateliers-conférences

TECHNIQUES D'AUTO-MASSAGE POUR LA PRÉVENTION ET LA GUÉRISON DES BLESSURES

FORMATEUR : François Thibault

Description :

Cette formation est une synthèse théorique et pratique de plusieurs approches d'automassage et d'auto-traitement (Roll Model, MELT, Trigger points, Entraînement Spinal et encore plus). Le formateur y partage son expérience pratique comme ostéopathe et kinésologue pour identifier et libérer les limitations de mobilité. Les participants apprennent à utiliser efficacement différents outils pour soulager les douleurs musculaires ou pour améliorer la flexibilité, la mobilité et l'amplitude des mouvements. Balles, ballons, bâtons, rouleaux, élastiques et autres outils sont utilisés pour normaliser soi-même ses limitations musculaires et articulaires résultants d'anciennes blessures ou traumatismes. De plus, un bref survol des différentes méthodes de flexibilité sera donné pour combiner aux exercices d'automassage.

Objectifs de l'atelier : Les participants seront en mesure de s'autoévaluer pour identifier les zones de leur corps qui ont besoin d'être libérées. Ils pourront ensuite faire différents automassages pour optimiser la gestion de la douleur, améliorer leurs amplitudes de mouvement ou favoriser la récupération musculaire entre des entraînements ou des spectacles. Sans avoir la prétention de remplacer un traitement d'ostéopathie ou de physiothérapie, ce cours donnera un maximum d'outils afin permettre aux participants de gagner de l'autonomie vers l'atteinte de leurs objectifs ou bien dans leur suivi thérapeutique.

Contenu du cours :

Théorie (1 heure) :

Définitions, bénéfices du relâchement myofascial, blessures et déséquilibres musculaires, les muscles, les fascias, la douleur, les indications et contre-indications les outils d'automassage, protocole d'automassages, les méthodes d'étirements

Un bref retour anatomique sera donné tout au long de l'atelier selon la région abordé

Pratique (5 heures) :

Bilan et pratique pour la région scapulaire

Bilan et pratique pour l'épaule

Bilan et pratique pour le coude, l'avant-bras, le poignet et la main

Bilan et pratique pour la hanche

Bilan et pratique pour la cheville et le pied

Horaire : Vendredi 19 avril et samedi 20 avril de 14 h 30 à 17 h 30.

Maximum 10 participants.

CONNECTIVITÉ DU MOUVEMENT DANS LE CORPS ET L'ESPACE

FORMATRICE : ÉLIANE BONIN

Description :

Cet atelier vous propose d'explorer la connectivité du mouvement en trois volets.
Première heure : au sol, connectivité du mouvement, exploration de schèmes moteurs et développement des outils intérieurs et extérieurs du mouvement.
Deuxième heure : expérimentation et intégration de ces schèmes moteurs sur appareils aériens.
Troisième heure: outils de créativité et de connexion sur appareil.

Contenu technique : mouvements spinal, latéral, controlatéral ; initiation du mouvement par l'atlas, le coccyx, etc. ; connexion de la respiration, du regard, du cœur; exploration des couches de mouvement articulaire dans l'espace: articulations proximales, médiales et distales ; tensions spatiales et mouvement: activation du mouvement par des attirances et répulsions spatiales ciblées dans le corps.

Contenu de la section de créativité : exercices de pression exquise utilisant les techniques explorées ; utilisation du vocabulaire de mouvement scénique théâtral ; utilisation du vocabulaire technique aérien adapté à l'appareil; improvisations dirigées ; phrasés de respiration et propos de l'œuvre; scénarisation 101 d'une l'œuvre : état initial, transformation, état final.

Horaire : Dimanche 21 avril et lundi 22 avril de 14 h 30 à 17 h 30.

Maximum 10 participants.

BIOMÉCANIQUE ET PRÉVENTION DES BLESSURES

FORMATEUR : Guillaume Roy-Noiseux

DESCRIPTION :

Cet atelier comporte un volet théorique sur les chaînes musculaires et la biomécanique fonctionnelle pour permettre aux participants de mieux comprendre les forces et les contraintes en jeux dans le corps des artistes aériens. Il incorporera aussi un volet pratique d'évaluation musculaire et de traitement pour optimiser la performance et minimiser le potentiel de blessure.

Horaire : Dimanche 21 avril et lundi 22 avril de 14 h 30 à 17 h 30.

RIG 101

Formateur : Marcus Gauthier

DESCRIPTION

Les bases de l'accrochage d'appareils aériens : nœuds, équipement, etc. La réparation et la fabrication d'appareils seront également abordées.

Horaire : Vendredi le 19 et samedi le 20 avril 2019 de 14 h 30 à 17 h 30.

Maximum 12 participants.

Projections et conférences

Projections vidéo

Une sélection de films et vidéos sur la thématique de l'aérien sera présentée dans l'espace de vie de la Caserne 18-30, au rez-de-chaussée, durant les pauses du dîner.

Horaire : Vendredi 19 avril au dimanche 21 avril, de 13 h à 14 h 30.

Conférence : Figures aériennes à travers l'histoire

Conférencière : Françoise Boudreault

Description :

Des dessins, images, gravures et peintures ont témoigné des pratiques en acrobatie aérienne et de leur place dans les spectacles des saltimbanques au moyen âge et avant la mise en place du cirque et de sa forme circulaire à la fin du 18^e siècle. L'acrobatie aérienne est devenue populaire en Europe avec Jules Léotard, inventeur du trapèze volant, à partir de 1859. Elle a toujours tenu une place de choix dans les cirques traditionnels qui ont connu un développement fulgurant jusqu'au milieu du 20^e siècle dans toute l'Amérique et le reste du monde. À la fin du 19^e et dans la première moitié du 20^e siècle, plusieurs figures féminines ont marqué l'acrobatie aérienne. On trouve aussi de nombreux acrobates aériens dans l'histoire du cirque au Québec, du 20^e siècle jusqu'à aujourd'hui.

Cette conférence présentera une sélection d'acrobates aériens qui ont marqué l'histoire du cirque dans le monde et au Québec, à l'aide d'images, de livres, d'extraits de spectacles et de vidéos. Activité ouverte au public.

