



Vitanim
Ecole de cirque

pratique loisir et perfectionnement

Projet Pédagogique

et formation professionnelle

2026



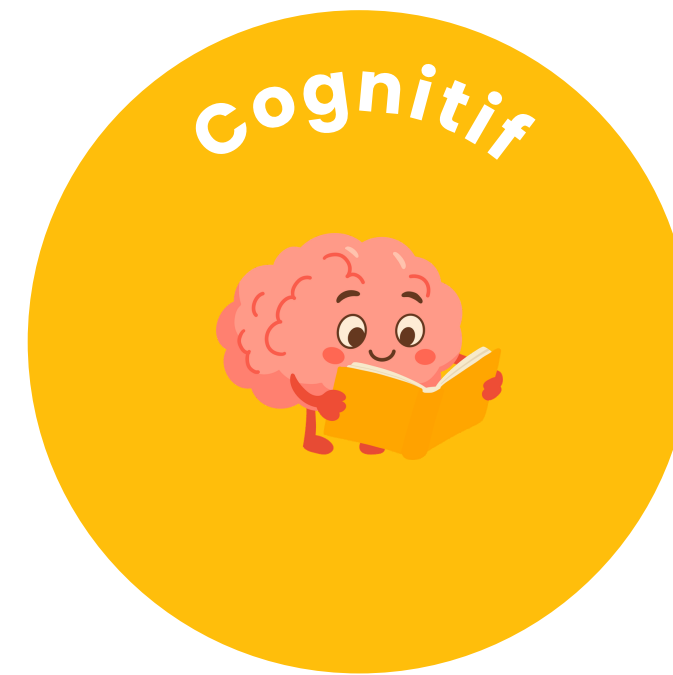
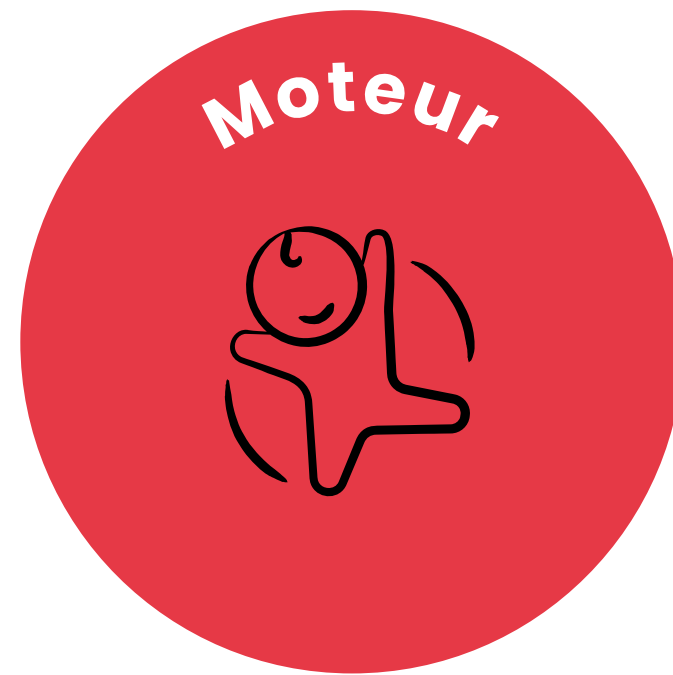
Notre approche



**Ecole de cirque
de Grenoble
Depuis 1987**

Notre principale intention est de prendre en compte le **comportement actif** des enfants en conservant à leur égard une **attitude éthique, exigeante et bienveillante**. A Vitanim, nous considérons chaque pratiquant comme un **acteur de son propre apprentissage**. Notre pédagogie repose sur un maximum d'**observation attentive**, avec le minimum de jugement & idées préconçues, afin d'accompagner le développement naturel de chacun. Nous veillons à favoriser le développement des dimensions motrices, affectives, cognitives et artistiques, dans le **respect du rythme, des capacités et des singularités de chaque personne**.

Notre ambition est d'accompagner les enfants, les adolescents et les adultes vers davantage d'**autonomie**, de **responsabilité**, de **confiance** en eux et de **plaisir** dans la pratique des arts du cirque.



Nos 4 axes pédagogiques de
développement

3-5 ans



*Privilégier
la sécurité
relationnelle*



L'enfant découvre progressivement son environnement d'apprentissage et construit une relation de **confiance** avec son enseignant et son groupe. Il se familiarise avec l'organisation du cours dans un cadre sécurisant et structurant. Les séances s'appuient sur des **parcours moteurs et des ateliers de psychomotricité** favorisant le développement de la tonicité, de l'équilibre, de l'agilité et de la conscience corporelle. Une attention particulière est portée à l'apprentissage des règles de sécurité et des premiers réflexes de protection (roulade avant, réceptions...). Les temps d'échange encouragent la communication et l'expression. Chaque enfant est accompagné dans le respect de son rythme, sans contrainte, tout en évoluant dans un cadre pédagogique clair.

Le matériel : boule, pédalo 4 roues, trapèze, éducatifs d'équilibre et proprioception, rouleau américain... (Un peu "comme les grands" mais avec du matériel et un dispositif adaptés à son âge)

L'exploration de l'espace arrière est proposée progressivement, sans être imposée.

Les notions de **jeu** et d'**imaginaire** restent dominantes.

2 séances dans l'année sont ouvertes aux familles



La pédagogie de la découverte

6-8 ans

À cet âge, notre action s'articule autour d'une pédagogie d'exploration active. C'est une période clé pour développer la confiance en soi et la prise de conscience de son corps en action.

À travers notre démarche « **l'Éveil des Sens** », nous stimulons la perception du corps en mouvement par des jeux et des situations adaptées. L'objectif est d'offrir une acquisition de bases motrices, vers un développement psychomoteur complet (coordination, équilibre, repérage dans l'espace) où le plaisir du jeu reste le moteur principal de l'apprentissage.

Les séances sont construites sous forme de parcours et d'ateliers évolutifs. Les enfants progressent en toute sécurité grâce à du matériel très varié : Acrobatie : Pistes de gymnastique, modules en mousse, matelas de réception et mini-trampolines. Équilibre en mouvement : Boule, pédalos (2 et 4 roues), rouleaux américains (6cm), poutre, mini-fil d'équilibre. Aérien : trapèze réglé à basse hauteur (20 cm ou 1,20 m). Manipulation et jonglerie : Découverte notamment des balles, anneaux, foulards, assiettes chinoises...

Au-delà de l'effort physique et de la progression individuelle, ces cours visent à tisser une relation de confiance solide entre l'adulte et les enfants, mais aussi entre les élèves eux-mêmes. Nous encourageons l'écoute, l'entraide et l'expression lors de temps d'échange et de présentation. Pour valoriser leur année de pratique, les enfants qui le souhaitent peuvent présenter leur travail lors d'un petit spectacle de fin d'année à l'école de cirque, ouvert aux familles.



*Aisance
corporelle*

-

*Exploration
motrice et
fondamentaux*



8-10 ans

Le travail technique est abordé sous forme de **cycles**.

Les mises en situations techniques principales sont :

Rouleau américain, Pédalo 2 roues, Trapèze (Figures de base), Initiation aux techniques de jonglage (Balles, foulards, anneaux), Exploration motrice et physique des fondations en acrobaties : les grands schèmes posturaux (Rotation avt. , arr., longitud. , impulsion, réception, gainage...)

Puis dans un deuxième temps : Fil tendu bas (30cm), Aériens (tissu, cerceau...), mini-trampoline et grand trampoline, Equilibre sur grosse boule. et déplacements.

Puis, nous insisterons sur les capacités à **réaliser un enchaînement** dans la technique de son choix et à **comprendre les notions de sécurité, et les appliquer**. Nous chercherons à développer la notion générale d'équilibre et d'autonomie grâce à la mise en situation fréquente de l'enfant (réagir).

Le travail en groupe est privilégié afin de développer l'**esprit d'équipe** : observation, entraide et compréhension. Les activités restent encore très variées, sans spécialisation omniprésente.

Il s'agit de développer la **curiosité** de l'élève, sa **polyvalence** et sa **créativité**. Nous proposerons la production d'une prestation en fin d'année devant les familles invitées, mais celle-ci n'est pas obligatoire.



9-12 ans

Nous recherchons ensuite l'**amélioration de la coordination générale** et des acquisitions, et plus concrètement une recherche de polyvalence au niveau des techniques de base en favorisant l'autonomie : équilibre sur boule, rollas, cascade 3 balles, roulade avant, roue, notion d'équilibre en ATR, 10 figures de bases au trapèze.

Tout ceci afin de : développer l'écoute et l'attention et de se perfectionner sur d'autres techniques en toute sécurité (fil, échasses, acrobaties...) , explorer son corps dans l'espace en diversifiant les aériens (cordes, tissus, parcours,...), avoir la possibilité de spécialisation en monocycle, aborder les principes de base en diabolo, massues, bâton du diable, anneaux.

Nous priviligerons ensuite le développement affectif et la gestion émotionnelle par la mise en place de situations à risque contrôlé, en abordant les **notions de cran et de dépassement de soi**.

Nous accordons également de l'importance au développement du **savoir pratique** (*comprendre ce que je fais est essentiel pour intégrer les fondements de l'apprentissage et progresser*).

Nous offrons la possibilité de spécialisation sur les 3 derniers mois de l'année scolaire.

La **relation au groupe** est toujours primordiale. Elle se traduit par des compositions théâtrales ou scéniques de 2 à 3 ou 4 personnes sur plusieurs moments de l'année.

La mise en scène, la chorégraphie, le jeu d'acteur et le mouvement sont abordés en transversalité avec les techniques physiques de cirque et dans la préparation du spectacle.

Affinement de la technicité





*Polyvalence
&*

Spécialisation



13-17 ans

Nous souhaitons les aider à développer leur **esprit critique**, la capacité de réflexion et l'autonomie afin que chaque élève puisse construire son propre parcours et devenir pleinement **acteur de ses choix**. L'objectif est d'accéder à une meilleure **lucidité** sur sa pratique : développer de la **maîtrise**, de la **fluidité** dans ses acquis plutôt que d'accumuler des figures sans se les approprier. Nous les encourageons dans l'acquisition d'une **culture circassienne** (histoire du cirque, fonctionnement d'un collectif loisir de création, partage et mise en commun des moyens/forces du groupe... Nous favorisons aussi le développement du ressenti et son écoute, aspect essentiel de leur apprentissage, afin d'accéder à une autonomie de pratique et favoriser l'affirmation de soi. Leur intérêt est d'être avant tout **polyvalent** et **en même temps maîtriser une discipline** en particulier : équilibre sur fil, trapèze haut (fixe, 3m), monocycle, jonglage et manipulation (balles, massues, anneaux,...), main à main et porters, acrobaties (sur objet ou au sol). Il s'agit de se prendre en charge, comprendre son entraînement, et aussi de se donner un projet (numéros, enchaînements, objectifs mesurables à atteindre...). L'aspect social et affectif ne doit pas non plus être abandonné selon nous : l'adolescence étant une période potentiellement vulnérable et charnière : écoute, respect, cadre, esprit d'équipe, entraide, parade, accueil des nouveaux... Nous favoriserons d'ailleurs le **travail collectif** en jonglerie (exemple : *passing*). Aussi, les nouveaux dispositifs potentiellement abordés (comme par exemple les échasses rebond ou les ateliers d'acrobaties variés) permettent aux jeunes de **se challenger** et de **se familiariser à l'évolution de leur corps**. Nous souhaitons les accompagner à continuer de se perfectionner sur le plan technique et artistique afin de produire un numéro dont ils pourront être **fiers**.



Le cirque avec passion



Adultes

Une pratique qui s'adapte à chacun : découvrir les arts du cirque, pratiquer pour le plaisir, se perfectionner techniquement, développer un projet artistique avec passion, préparer une formation ou une carrière professionnelle,...

Nous souhaitons permettre à toute personne adulte de s'épanouir au sein d'une **activité absente de tout esprit de compétition**. Le cirque est plutôt teinté de **dépassement de soi**, et non pas des comparaisons codifiées que l'on peut retrouver dans d'autres activités sportives. Il s'agit de pouvoir se défouler, s'amuser, décompresser, **redécouvrir son corps en situation inhabituelle**, mais aussi progresser, se challenger, et se perfectionner dans une ou plusieurs disciplines des arts du cirque. Dans la continuité du projet pédagogique, il s'agit alors d'affiner le travail commencé à l'adolescence, en se spécialisant ou en étant encore plus polyvalent. L'élève adulte peut aussi vouloir tout simplement goûter aux joies de la jonglerie, du monocycle, du trapèze, du fil et autres acrobaties selon ses désirs. Nous favorisons dans la mesure du possible, l'individualisation de la pratique en fonction de la disponibilité de chacun. Nous encourageons la responsabilité personnelle dans sa **sécurité active**, et nous sommes en mesure d'adapter l'activité en fonction du vécu de chacun (expérience, vécu artistique et sportif, blessures, problèmes médicaux, ...) Nous sommes à l'écoute de l'adéquation entre le travail (temps, capacités, disponibilité) et le projet émis par chaque personne. Il s'agit de répondre aux attentes le plus favorablement possible tout en préservant la **dynamique du groupe**. Nous favorisons d'ailleurs le travail collectif : à deux, à trois etc... Nous sommes également spécialisés en parallèle pour se former et préparer son avenir dans les arts du cirque... (enseignement, performance, etc).

Adultes - Groupe Création



*Sur la piste
de cirque,
passionnément!*

Nous accompagnons dans ce cadre des personnes adultes **suffisamment autonomes dans leur pratique et avec suffisamment d'acquis techniques** pour pouvoir participer dignement, activement et artistiquement à un projet de création collective et de représentation.

Nous garantissons le cadre structurant de pratique et de bon déroulement de la **collaboration collective**, la prise en compte des besoins spécifiques essentiels le cas échéant, la **sécurité physique et émotionnelle** des participants ainsi que la **supervision en termes d'écriture de spectacle, de mise en piste et de direction artistique**.

Ces élèves adultes pourront alors bénéficier d'une **expérience hors normes de représentation sous notre chapiteau** devant un public (principalement familial) lors de notre festival annuel Courts-CIRCuits, avec des moyens professionnels de production (répétitions, présence de régie plateau, son et lumières, conseils extérieurs, accueil sur site du public dans un chapiteau de cirque associé à la gestion générale d'un événement artistique). Il s'agit de mettre son expérience technique et pratique au service d'un **groupe** qui devient une nouvelle **entité créative**. Le **challenge** se voudra relevé, exigeant et exaltant. L'entrée dans ce groupe se fait après entretien avec l'équipe pédagogique en place, et nécessite un accord mutuel sur les conditions de fonctionnement, notamment un **engagement** fiable dans la disponibilité et la prise en compte du groupe et de son cadre tout au long du process de création par chacun des membres.

Groupe Perfo 12-17 ans

Ce groupe "Performance" dit *Perfo* de l'école de cirque Vitanim, concerne des jeunes de 12 à 17 ans présentant des **dispositions techniques particulières**, une **volonté d'entraînement intensif** et une **fiabilité d'engagement dans un projet collectif et exigeant**.

L'entrée en groupe performance (PERFOS) se fait en passant des tests de sélections. Ce groupe est ouvert aux élèves à partir de 12 ans ayant des bases certaines en **acrobatie**, **jonglerie** et **jeu d'acteur** avant tout. La spécialité ne vient qu'après. En plus des 2 cours hebdos permanents qui lui sont réservés, ce groupe participe à 3 ou 4 stages de 4 jours dans l'année et présente lorsqu'il sera abouti son travail dans un cadre de production de haute qualité.

L'engagement minimum est de 2 ans.

L'objectif principal est participer à une création artistique au bout des 2 ans. La présentation sous chapiteau est privilégiée. Les élèves de ce groupe participent donc obligatoirement à 2 cours de 2h à 2h30 dans la semaine, ce qui est une charge à prendre en compte. Ils ont un rôle moteur pour les autres élèves de l'école. Les temps de **persévérance** et de **recherche personnelle** sont importants afin de développer la maîtrise, la créativité et l'originalité. Nous les encouragerons à la **performance technique**. L'artistique sera alors au service de cette technicité, afin de les mettre en valeur en représentation et vivre l'authentique frisson de la piste de cirque !



*Rigueur et
épanouissement*

La (très) Petite enfance

Pour les très petits enfants entre 18 mois et 3 ans, nous proposons des **activités accompagnées des parents**. Il s'agit de faire connaissance avec l'encadrement, en favorisant ici la **relation privilégiée parent - enfant** et le partage d'une activité en famille. Nous proposons, certes, une organisation de cours, mais celui-ci privilégie l'**adaptation permanente**. Il s'agit de coopérer avec l'ensemble des personnes concernées dans un but de cohérence, d'adaptation et de continuité de l'accompagnement. L'accueil est très progressif, le **cadrage** est très **souple**. Parfois un deuxième parent est accepté. La concentration du tout petit étant limitée car il/elle sera vite fatigué(e), les **situations** mises en place ne sont **pas trop longues**. Le parent est aussi très attentif aux consignes pour le soutenir. Ils forment alors un duo, mais parfois l'enfant peut s'évader pour vivre une autre aventure. Il /elle utilise le **matériel éducatif circassien**, et il profite surtout d'un **lieu adapté à sa motricité**. Quelques idées et situations sont prévues mais la séance tourne aussi grâce à l'imprévu et aux différentes envies. Il s'agit de favoriser des **réactions** et des **expériences**, afin de personnaliser le développement de chaque enfant. Des petits parcours, circuits de **circo-motricité** et d'ateliers sont préparatoires. Le responsable du cours va alors guider les duos parent-enfant vers une progression affective avant tout. Il faudra favoriser la confiance enseignant-enseigné ainsi que la communication. Par exemple, l'expression sous forme de séquences en fin de cours en utilisant le matériel ou non peut être intéressant. Il s'agit d'établir une relation privilégiée et sécurisante avec l'enfant. L'activité cirque est un outil qui permet de développer l'éveil des sens. L'idée étant de rechercher l'**ouverture aux 5 sens sous forme de jeux** et de situations adaptées.



*Privilégier
l'instant
présent*



Cirque adapté

Le cirque adapté permet d'accueillir les jeunes porteurs d'un handicap mental léger. Selon le niveau de pratique, l'encadrement sera de 1 pour 2 à 1 pour 5. Il s'agit de permettre aux jeunes de **s'épanouir** grâce à l'**outil cirque**. Les exercices seront adaptés à la morphologie et aux capacités des pratiquants. Chaque technique de cirque sera décortiquée pour faciliter la **participation active**. Notre accompagnement vise à développer progressivement l'autonomie de chaque pratiquant en s'appuyant sur ses capacités, ses ressources et son rythme d'évolution. Il ne s'agit pas d'assister mais bien d'**accompagner** en prenant en compte tout son **potentiel spécifique**. L'école de cirque Vitanim semble repérée aujourd'hui pour son travail autour de la continuité des projets autour de l'inclusion et du handicap, et de leur pérennisation. Il s'agit de prendre en compte la **notion de temps et de durée** et non pas de réaliser des actions ponctuelles sans lendemain. De nombreuses associations et organismes font appel à nous : Hameau de Sésame de Crolles (autisme); La troupe de Pas sages (Déficients intellectuels); L'école Marcel Cachin (Cliss) ; L'IME Tullins (Troubles du comportement) ; L'ARIST (trisomie) ; Le DIEM Paul Cocat Grenoble et Voreppe. ; L'IME la Clé de Sol. Ces projets sont reconduits chaque année. Tous ces objectifs sont transférables dans le cadre de l'**inclusion**. Dans la mesure du possible, nous avons décidé d'accepter des jeunes porteurs de handicap dans les cours de cirque réguliers. Un **entretien préalable** avec les parents est nécessaire. Le soutien d'une tierce personne peut être envisagé.



*Le cirque pour
toutes et tous*



Plan de prévention des VSS

Plan contre les Violences Sexistes et Sexuelles de Vitanim

Nous attachons une attention particulière au **respect de la personne** et de son consentement, au sein de l'établissement et dans la pratique spécifique des arts du cirque. Les formations défendues et mises en place par notre fédération sont respectées et à jour.

Notre **référénte VHSS** au sein de la structure est Charline Kandilian. Le guide pratique et juridique est à disposition de toute l'équipe pédagogique. Le **plan de prévention** est aussi affiché dans nos locaux. Nous avons mis en place plusieurs panneaux informatifs donnant des solutions adaptées aux situations rencontrées pour l'ensemble des personnes qui se trouvent dans la structure.

Nous favorisons le recueil de signalements et privilégions une réaction immédiate à chaque information connue sur le sujet.

Nos priorités : 1) Prévenir les situations de violences 2) Détecter d'éventuels faits de violences 3) Réagir 4) Accueillir la parole et signaler

Tous les membres de notre équipe ont participé à un **module de formation complémentaire** concernant les **gestes et pratiques des professionnels des arts du cirque**, notamment concernant les méthodes d'enseignement des pratiques liées à des contacts et des gestes de parade. L'équipe de Vitanim est ouverte aux retours et au dialogue concernant ces problématiques essentielles à prendre en compte. Le questionnement et la communication interne sont permanents. Le sujet nous tient particulièrement à coeur.



*Prévenir,
Détecter, Réagir,
Accueillir la
parole et signaler*

Projets Artistiques, Partenaires

Au-delà des spectacles de fin d'année réalisés par chaque groupe d'élèves inscrit à l'école de cirque, afin enrichir l'expérience artistique de ses adhérents, Vitanim se veut un lieu de rencontres et de culture artistique en enrichissant ses enseignements d'autres arts et au travers de différents **événements**.

Vitanim participe chaque année aux **rencontres régionales** (Vitanim les organise et les accueille sous son chapiteau) et aux rencontres **nationales** (Circa, Auch) des écoles de cirque. En présentant un ou des numéro(s), en sélection ou juste en présentation.

Vitanim organise régulièrement des **"Labos-cirque"** ouverts au public (souvent le dimanche après-midi, 1 à 2 fois par an), pour présenter des travaux artistiques en construction et échanger autour de leur impact sur les spectateurs.

Vitanim organise chaque année depuis 2020 son **festival "Courts-CIRCuits"** et y accueille des productions amateurs de l'école, des créations de compagnies émergentes, et également des spectacles professionnels variés, dont un cabaret exceptionnel de clôture. Courts-CIRCuits de Vitanim présente le cirque sous toutes ses formes à des tarifs abordables, préférentiels pour ses adhérents, dans une démarche de "l'école du spectateur".

Nos **projets en milieu scolaire** sont aussi construits autour de la pratique culturelle et artistique avec toutes les écoles de l'agglomération grenobloise et bien plus loin encore. Il en va de même avec les municipalités du Grésivaudan, du Pays Voironnais, de la Bièvre, des plateaux du Trièves, du Vercors, Matheysin, etc.

Vitanim est aussi un **organisme de formation**, certifié Qualiopi. Sur le plan de la formation professionnelle, notre formation "Artiste de cirque" enregistrée au RNCP (BAC+2) permet un parcours complet de préparation professionnelle au métier d'artiste, mais aussi de diviser les enseignements à la carte sous forme de masterclass, pour tout adulte désirant participer à des projets professionnels de représentation artistique circassienne. Les intervenants de cette formation sont des pros expérimentés du métier.

Nous avons aussi des **partenaires** précieux dans notre réseau (Fédération Française des Ecoles de Cirque, Cirque Arlette Gruss, Festival International du Cirque d'Auvergne Rhône-Alpes, Cirque STAR, Cirque PIEDON, CCN2 de la Maison de la Culture, ...).



A bientôt!

Ecole de cirque Vitanim
7 rue Sidi Brahim – 38100 Grenoble

Site internet
www.vitanim.net

Adresse mail
ecoledecirquevitanim@gmail.com

Téléphone
04 76 96 75 02

Réseaux sociaux
[@vitanim_grenoble](#)

