

Acrobatie à deux/ Partnering

**Du lundi 31 mai au
jeudi 3 juin 2027**

- Durée : 4 jours - 20h
- Horaires : 10h-13h
14h30-16h30
- Tarif : 1 200€ HT (1 440€ TTC)
Tarif applicable pour une prise en charge par un organisme financeur (AFDAS, France Travail...). Dans le cas d'un financement personnel, nous contacter.
- Lieu : Mixt - 49 rue du Coudray
44000 NANTES

PUBLIC

Professionnel·les du spectacle vivant : danseur·euses, comédien·nes, circassien·nes, performeur·euses

Toute personne ayant une pratique corporelle régulière

PRÉREQUIS

Intérêt pour l'engagement physique

Expérience préalable en pratique corporelle (danse, théâtre, sport...)

Il n'est pas nécessaire :

- d'être acrobate
- de venir avec un·e partenaire

PRÉAMBULE

Cette formation propose une immersion dans la pratique de l'acrobatie en duo (partnering), en s'appuyant sur une approche mêlant techniques acrobatiques, conscience corporelle et recherche artistique. Elle vise à développer des compétences physiques, relationnelles et créatives nécessaires au travail à deux, dans une démarche sécurisée et progressive.

OBJECTIFS

- Préparer son corps aux exigences de l'acrobatie
- Maîtriser les bases techniques du travail en duo (portés, voltiges, chutes) en sécurité
- Comprendre et mobiliser un vocabulaire acrobatique spécifique
- Développer une écoute et une coordination avec un·e partenaire
- Expérimenter des outils de recherche et de composition acrobatique
- Créer de courtes séquences chorégraphiques en duo

PROGRAMME

Jour 1 – Préparation corporelle & fondamentaux

- Échauffement spécifique (mobilité, renforcement, souplesse)
- Travail acrobatique individuel : roulades, chutes, quadrupédies, rotations
- Bases de sécurité et gestion du corps dans l'espace
- Introduction aux principes du partnering (poids, axes, appuis)

Jour 2 – Bases du travail en duo

- Échauffement ciblé
- Exercices de confiance et de communication corporelle
- Initiation aux portés et contrepoids
- Exploration des rôles porteur/voltigeur (non figés)
- Premiers enchaînements simples

Jour 3 – Approfondissement & vocabulaire

- Renforcement et préparation physique spécifique
- Travail technique en duo (portés dynamiques, transitions)

Acrobatie à deux/ Partnering

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Observation continue des acquis techniques et relationnels

Évaluation formative tout au long de la formation

Restitution finale (présentation de séquences)

Temps d'auto-évaluation et échanges collectifs

MÉTHODES MOBILISÉES

Pédagogie active et expérientielle
Exercices progressifs et adaptés aux niveaux

Travail en binômes et en groupe

Démonstrations et accompagnement individualisé

Alternance entre technique, improvisation et composition

Feedback régulier des formateurs

ACCESSIBILITÉ

Nos formations ont lieu dans des locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite. Nous sommes à l'écoute de toute demande spécifique en cas de situation de handicap, afin de faciliter votre participation à notre formation.

Vous pouvez contacter notre référente handicap à l'adresse suivante : magalie.meriau@mixt.fr

PROGRAMME (suite)

- Introduction et appropriation du vocabulaire acrobatique
- Mise en lien des éléments techniques en séquences

Jour 4 – Recherche, composition & restitution

- Exploration guidée et improvisation en duo
- Outils de composition chorégraphique
- Création de phrases acrobatiques
- Présentation des propositions
- Retours collectifs et bilan

INTERVENANTS

Fort de dix ans d'expérience dans la recherche acrobatique à deux, **Mathieu Gary** et **Sidney Pin**, de la compagnie La Volte proposent régulièrement des formations professionnelles à destination de personnes désirant découvrir, se perfectionner ou encore approfondir leur exploration physique avec un-e partenaire. Le travail se nourrit de différentes influences allant de la pratique du main à main, à la danse acrobatique en passant par des disciplines plus martiales telles que le judo jujitsu, le catch ou encore le systema.

MODALITÉS D'INSCRIPTION & DE FINANCEMENT

Afin de vous inscrire à cette formation, merci de remplir le formulaire de demande d'inscription. Une réponse à votre demande d'inscription vous sera apportée dans les 48h suivant la réception de votre dossier.

✦ **Inscription : Télécharger [ICI](#) la demande d'inscription**

! **Votre demande d'inscription doit être finalisée :**

1 mois avant le début de la formation dans le cas d'une prise en charge par un organisme financeur (AFDAS, Uniformation, France Travail, employeurs..)

8 jours avant le début de la formation dans le cas d'une prise en charge personnelle

✦ **Financement : Retrouver [ICI](#) l'ensemble des modalités de financement**