



Initiation aux acrobaties aériennes, sensibilisation au travail en hauteur et à la sécurité des accroches aériennes

PROGRAMME

Objectifs pédagogiques opérationnels

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Réaliser des figures de base en acrobatie aérienne dans le respect des consignes de sécurité.
- Identifier et appliquer les règles fondamentales de sécurité liées aux accroches aériennes.
- Comprendre les principes de fonctionnement d'un système de levage aérien dans un cadre sécurisé et encadré.
- Adapter leur posture et leur communication dans une situation encadrée de travail artistique aérien.

Public visé

- Artistes de cirque et du spectacle vivant impliqués dans des numéros aériens
- Techniciens plateau
- Régisseurs ou encadrants techniques intervenant en spectacle vivant

Tarif

- 150 euros TTC

Prérequis

- Absence de contre-indication médicale à la pratique physique en hauteur
- Expérience en spectacle vivant ou pratique corporelle



MOYENS TECHNIQUES ET ENVIRONNEMENT DE FORMATION

L'organisme de formation dispose d'un espace de travail de 200 m², spécialement aménagé pour la pratique des disciplines du cirque et des arts aériens, permettant la pratique sécurisée des acrobaties aériennes.

L'espace comprend :

- Un praticable de type gymnique
- Un espace dédié au renforcement musculaire et à la préparation physique
- Une zone dédiée à la danse et au travail chorégraphique

Plusieurs points d'accroche aérienne, conformes aux exigences de sécurité, permettent la pratique simultanée des agrès dans des conditions encadrées. Un système de levage aérien est mobilisé à des fins de démonstration pédagogique.

Divers agrès sont mis à disposition (tissus, sangles, cerceaux, tissu hamac, spirale, lune, harnais, ceinture avec longes, mini trampoline, tremplin, piste d'acrobaties type « airtrack », paires de cannes d'équilibre...) ainsi que des tapis de réception adaptés et en nombre suffisant garantissant la sécurité et favorisant une approche progressive et adaptée aux différents niveaux des participants.

Afin de favoriser l'apprentissage et la culture artistique, une bibliothèque et une vidéothèque sont mises à disposition des stagiaires, offrant des ressources permanentes autour du cirque et du spectacle vivant.

Les installations comprennent également :

- Un espace vestiaire équipé (douches et sanitaires)
- Une salle de pause
- Un espace de convivialité (réfrigérateur, micro-ondes, coin café, bouilloire)

MOYENS PÉDAGOGIQUES - Méthodes mobilisées

La formation s'appuie sur une pédagogie active, progressive et adaptée aux spécificités des disciplines aériennes.

Les méthodes mobilisées sont les suivantes :

Apports théoriques structurés

- Présentation des fondamentaux techniques et sécuritaires
- Apports sur l'environnement du travail en hauteur et les bonnes pratiques
- Utilisation de supports visuels (schémas, vidéos, démonstrations)

Démonstrations techniques

- Présentation des gestes par le formateur
- Verbalisation des étapes clés
- Mise en évidence des points de vigilance

Mises en pratique encadrées

- Exercices progressifs adaptés au niveau des participants
- Travail à faible hauteur dans un cadre sécurisé
- Corrections individualisées

Mises en situation

- Reproduction de situations artistiques simples
- Travail de coordination entre intervenants
- Intégration des consignes de sécurité en situation réelle

Pédagogie participative

- Travail en binôme (observation / pratique)
- Échanges entre participants
- Analyse des pratiques

Suivi et régulation pédagogique

- Ajustement des exercices en fonction du niveau
- Retour individualisé tout au long de la formation
- Temps de débrief collectif

Modalités et délai d'accès

Formation en présentiel.

Accès après à la formation après entretien préalable, analyse de besoin.

Délai d'accès d'au minimum 14 jours après signature du contrat de formation.

Programme détaillé :

Durée : 1 jour – 7 heures (pause déjeuner incluse)

Matin, de 9h00 à 12h30 (3h30)

Introduction, de 9h à 9h30

- Présentation des objectifs, du cadre et des règles de sécurité
- Recueil des attentes des participants

Initiation aux figures aériennes, de 9h30 à 11h

- Échauffement spécifique
- Découverte des agrès (tissus, sangles, cerceau...)
- Réalisation des figures simples à faible hauteur
- Travail sur la posture, la respiration, la sécurité corporelle

Sensibilisation à la sécurité et aux accroches, de 11h à 12h30

- Présentation du matériel et du vocabulaire technique
- Identification des points d'ancrage
- Principes de vérification visuelle
- Bonnes pratiques de sécurité

Après-midi, de 14h à 17h30 (3h30)

Sensibilisation au système de levage aérien, de 14h à 14h30

- Présentation du dispositif et de ses usages
- Démonstrations commentées
- Notions de communication et de coordination

Mise en situation encadrée, de 14h30 à 16h30

- Réalisation d'une séquence simple intégrant un déplacement aérien
- Travail de coordination
- Observation croisée et retours pédagogiques
- Débrief final

Modalités d'évaluation, de 16h30 à 17h30

- Observation en situation à partir d'une grille d'évaluation pratique
- Questionnaire final des acquis théorique

Sanction de la formation

- Attestation de fin de formation.

Accessibilité

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Merci de nous signaler en amont toute demande d'adaptation.

Référente handicap : Charlotte Ticha - +33 6 81 17 97 47 -
charlotte.ticha.aerial@gmail.com

Mention réglementaire

Cette formation relève d'une initiation et d'une sensibilisation. Elle ne se substitue pas aux formations réglementaires relatives au travail en hauteur ou à la manipulation de systèmes de levage.

Contact pédagogique :

Charlotte Ticha - +33 6 81 17 97 47 - charlotte.ticha.aerial@gmail.com

Version 1 - Mise à jour le 23/07/2026