



Les Ateliers d'équilibre en Entreprise

LE CIRQUE COMME VECTEUR D'UNE PUISSANCE

PASCAL ROUSSEAU

CREA'CIRQUE | 69, rue des Maraîchers 75020 Paris – Siret 8130327030005 – APE 9001Z – Licence 2-1111758

Pourquoi proposer ces ateliers d'équilibre à vos salariés ?

En proposant ces ateliers au sein de votre entreprise redonnez le **pouvoir de l'action** à vos collaborateurs.

En faisant corps avec l'équilibre ils apprendront le **discernement nécessaire aux situations difficiles.**

À l'égal du félin qui rassemble ses appuis et condense sa force avant d'exploser dans un bond victorieux, ils découvriront la puissance de la thésaurisation de tous leurs atouts pour **une efficacité optimale.**

Chacun, en se faisant le garant de la sécurité de l'autre dans les moments périlleux, touchera **l'esprit d'équipe.**



Public visé

- Toute entreprise désirant offrir à ses collaborateurs une activité physique originale, ludique et intégrante.

Angle d'action :

- La maîtrise et l'écoute du corps.
- L'activation du mental.
- La gestion de la prise de risque.
- L'autonomie face à l'action.
- La capacité à connaître ses limites.
- Le dépassement de soi.
- Vivre la réussite physique
- Etc.

But recherché :

- Offrir aux salarié(e)s une rencontre avec leurs capacités d'agir de manière ludique et variée.
- Souligner l'importance de la relation corps/esprit.
- Montrer que l'on sera plus fort vers l'extérieur en se donnant une puissance intérieure.
- Apprendre que le plaisir peut venir d'un simple petit geste
- Etc.

Format:

- Ateliers pour 10/15 personnes d'une durée de 2h, 4h ou plus.
- Spectacle conférence sur le thème de l'équilibre.
- Suivi individuel.

« L'équilibre de cirque est un équilibre intérieur. »

Questions d'équilibre :

Comment ?

L'équilibre de cirque a ceci de particulier qu'il nous confronte à chaque seconde à la chute. Elle est la sanction sans concession. Plus de faux semblants mais une seule issue : **Faire face**.

« Restituer le pouvoir d'agir par la présence. »

Avec quoi ?

L'équilibre de cirque nous confronte à une telle exigence qu'il ne peut être vécu sans **une grande vigilance** de notre esprit en direction de nos sens. Rendre au corps sa capacité à vibrer et agir.

« Redonner le goût de l'instant par l'écoute. »

L'union sacrée ?

Faire que chacun soit réveillé de ses somnolences sensibles et de ses fuites « psychiques » par une **relation efficiente** entre le corps et l'esprit pour faire face au défi de l'équilibre de cirque.

« Ressentir l'harmonie intérieure par le lien. »

Quel cadeau ?

Par le ludique, l'intensité de chaque instant et la difficulté progressive des propositions nous chercherons à toucher **la présence totale** avec l'espérance de ressentir, dans la complétude, l'extase du dépassement de soi.

« Retrouver le chemin du « Corps En(-)Vie » par le plaisir. »

En pratique :

Chaque atelier commencera par l'écoute du non mouvement. Depuis cet état intime nous rencontrerons **la naissance du geste** pour en ressentir l'essence. De là le premier pas, puis la première prise de risque, puis...

La grande majorité des exercices se feront à petite hauteur (moins de 50 cm). Il n'est pas besoin de rajouter le danger réel de la hauteur à la difficulté déjà très présente d'un équilibre de cirque pour que la personne se rencontre face à la chute. Par la suite si le temps nous y amène ou si nous le décidons nous aurons le choix d'aller nous frotter à des hauteurs plus importantes.

La réussite de ces ateliers n'étant pas dans la réalisation d'un exploit comme trophée mais dans la **gestion d'un état intérieur**, la progression des difficultés sera très sensible. Même si dans le cirque nous cherchons sans cesse à dépasser les limites du concevable, ici ce sont nos limites intérieures que l'on questionnera.

Ainsi quel que soit l'âge ou l'univers des personnes visées, les ateliers du domaine de l'équilibre sauront toucher chacun dans son intériorité et son **rapport au monde**. Chacun se rencontrera dans toute la beauté de sa vérité.

La multiplicité d'expériences au travers de différents agrès de cirque comme le fil, les rouleaux américains, les briques d'équilibres,... permet **d'améliorer** : le calme intérieur, la persévérance, l'écoute à soi bienveillante, l'engagement, la lucidité, la motivation, l'efficacité...

« La réussite est la rencontre avec soi-même. »

Pascal Rousseau :

Artiste de cirque équilibriste international depuis près de 30 ans, Pascal dirige depuis dix ans sa propre compagnie. Il est l'auteur et l'interprète d'une dizaine de spectacles joués dans la rue et le théâtre. Il a à son actif la création de plusieurs numéros internationaux dont celui de rouleaux américains passé au « Plus grand cabaret du monde » sur France 2.

Titulaire du D.E. - Diplôme d'Etat de Professeur de Cirque, il a enseigné dans de nombreuses écoles de cirque. Il fut également préparateur physique dans une école de théâtre et responsable du mouvement dans une école de théâtre burlesque. Fort d'une pédagogie très spécifique il a souvent été appelé à intervenir auprès de publics cibles : En entreprise, auprès des personnes handicapées, en prisons, dans les quartiers dit sensibles...

CONTACT : Pascal Rousseau 06 82 24 16 32 | equi.rousseau@free.fr

