

# Présentation du projet pédagogique des ateliers de mât chinois.

*Découverte du mât Chinois/ Création/ Atelier adaptés à chacun.*

## **Mât chinois :**

Agrès de Cirque. Un mât verticale de 6 mètres de Haut, haubané au sol, recouvert d'une couche de néoprène pour une meilleur adhésion. (selon la hauteur des lieux, il est possible de mettre le mât en 4 mètres.)



## **Intervention pédagogique / Projet:**

Note sur l'intervenante :

Ode Rosset, artiste au Mât chinois diplômée du Centre national des Arts du Cirque (CNAC) de Châlons en Champagne en 2008 . L'artiste a, entre autre, travaillé avec des chorégraphes tel que François Raffinot et Heddy Maalem, et des metteurs en scènes tel que Marcel Bozonnet colline Serreau et Georges lavaudant. En 2009, elle crée avec le vidéaste Thomas Silvert la cie Equivoque.

Découverte du Mât chinois :

### **Technique /vocabulaire**

Dans un premier temps,

les enfants, adolescents et adultes viendront à l'atelier de mât chinois, dans l'objectif de découvrir l'agrès. Chacun, **à son niveau**, apprendra les possibilités d'accroches, d'escalades, de chutes, et de glissés.

Malgré les apparences le Mât chinois est un agrès très facilement abordable, même pour des personnes possédant des handicaps. Ce qui est un outil favorable à la prise de confiance en soi.

### **Expression**

Dans un deuxième temps,

nous travaillerons autour du geste, du poids, du lâcher prise, de l'écoute et de la représentation.

L'objectif étant que chacun s'approprie sa technique et parvienne à s'exprimer avec un vocabulaire corporel personnel.

### **Représentation « prise de parole »**

Dans un troisième temps,

Nous créerons des minis-numéros, seul, en duo ou en trio. Chacun aura la possibilité de montrer **s'il le souhaite**, ce qu'il a appris devant les participants de son groupe et les personnes qu'il aura invitées.

### Note de l'intervenante :

L'intérêt de ces stages est pour moi à la fois de partager ma connaissance du mât chinois, qui est un agrès encore peu connu, à un public divers (de tous âges, toutes classes sociales, avec ou sans handicapé). Mais aussi surtout de tenter de faire comprendre à chacun comment avoir une écoute plus fine des limites et des capacités de son corps. Le but visé étant un épanouissement personnel.

### Information Pratique :

Pour éviter de se faire mal chaque participant devra venir avec :

Un leggings ou collant de même type

Un jeans ou pantalon solide dans lequel le participant se sent bien et à l'aise.

Un tee-shirt à manches courtes + un tee-shirt à manche longue.

Une paire de basket souple mais qui tient bien au pied, si possible avec la semelle plate. (Si il le peut, le participant aura cette paire de chaussures souple dans son sac, et portera une autre paire pour venir à l'atelier.)

### Proposition planning :



Contacts : Ode Rosset : 06 58 03 96 15 [oderosset@yahoo.fr](mailto:oderosset@yahoo.fr) administration : Charlotte Pouvreau 06 81 25 13 53 [charlotte.equivoque@gmail.com](mailto:charlotte.equivoque@gmail.com)