

## **Diplôme national supérieur professionnel d'artiste de cirque (DNSP-AC)**

### **Prérequis pour prétendre à accéder à la 1<sup>re</sup> année du diplôme (Dnsp 1)**

Pour intégrer la 1<sup>re</sup> année du cursus conduisant à l'obtention du Dnsp d'artiste de cirque, les candidats doivent répondre à un certain nombre de prérequis repris ici.

Ces prérequis concernent la danse, le jeu d'acteur et les disciplines de cirque.

Cette version est en cours d'étude et est susceptible de connaître quelques ajustements.

## **Prérequis en Danse – Dnsp1 Artiste de cirque**

Avoir une conscience de son corps au travers de sa respiration.

Avoir la capacité d'éveiller une circulation vive dans le corps.

*Capacité d'écoute, de soi et des autres.*

*Connaître des bases de mouvements circulaires et de mouvements spiralés amenant le corps dans l'action.*

Avoir traversé des bases de travail naviguant de la sensation interne au mouvement externe et avoir donné à voir.

*Travail de sensation et de perception prolongé vers des intentions et des mouvements extérieurs.*

Avoir développé un travail autour du poids et du transfert d'appuis, au sol et à la verticale.

*Perception et expérience à développer dans un travail au sol.*

*Encourager l'évolution et le prolongement de ce travail à la verticale.*

*Donner des appuis et de la confiance à la relation au sol debout.*

Avoir la conscience de l'importance d'une bonne relation à la colonne vertébrale.

*Développer des expériences autour d'une colonne vertébrale en relation avec la terre et le ciel.*

*Travailler autour d'une colonne mobile.*

Avoir la conscience de la possibilité de mouvement en trois dimensions et encourager le mouvement en relation avec l'espace et l'environnement.

Expériences et sensations en relation au rythme et à la musicalité.

Bases d'apprentissages de la danse contact, du toucher et de la relation collective.

Approche de l'improvisation et de la composition.

Etat d'esprit ouvert, qualité d'engagement, d'écoute.

## **Prérequis en Jeu d'acteur – Dnsp1 Artiste de cirque**

Il n'est pas demandé d'avoir une expérience théâtrale au préalable, mais il est conseillé d'être en capacité d'implication dans les propositions artistiques.

Disponibilité et aptitude à comprendre et acquérir le vocabulaire lié au temps et à l'espace, au public, aux perceptions des émotions comme outils propres au jeu d'acteur (vocabulaire de base).

Rigueur, qualité d'écoute, assiduité, application et participation dans le processus de travail.

Qualité et richesse des propositions artistiques : créativité, originalité, singularité, rythmicité, musicalité, présence, imaginaire.

Disponibilité et aptitude à enrichir sa connaissance des autres arts et sa culture générale en lien avec le monde qui nous entoure.

Intensité, nécessité et densité de la présence dans les propositions artistiques.

## Prérequis en Préparation physique – Dnsp1 Artiste de cirque

Prérequis Préparation physique		
Acquis et connaissances techniques	Homme	Femme
- COOPER (12 mn)	- 1 900 à 3 100	- 1 500 à 2 700
- DETENTE SECHE	- 35 cm à 80 cm	- 30 cm à 75 cm
- DETENTE LONG 3 sauts départ arrêt	- 5 m à 9,50 m	- 4 m à 8,50 m
- FERMETURES (maxi 30 secondes)	- 4 à 25	- 4 à 25
- TRACTIONNEMENTS (maxi 30 secondes)	- 2 à 20	- 1 à 18
- DEVELOPPEMENTS FORT	Poids poussé divisé par poids de l'élève : coefficient référence pour la note	Poids poussé divisé par poids de l'élève : coefficient référence pour la note
- POIDS - COEF	- 0,6 à 1,5	- 0,35 à 1,25
- SOUPLESSE	- Grand écart latéral droite et gauche, facial, pont, fermeture carpée	- Grand écart latéral droite et gauche, facial, pont, fermeture carpée

## Prérequis en Spécialisations Cirque – Dnsp1 Artiste de cirque

<b>Prérequis Acrobatie au sol</b>		
<b>Acquis et connaissances techniques</b>	<b>Qualités physiques, psychiques et sensorielles</b>	<b>Capacité d'appropriation et comportement</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rotations avant, arrière, latérales (salti)</li> <li>- Renversements (différents types de roues, saut de main, flips avant et arrière, pont et souplesse)</li> <li>- Déplacements en équilibre sur les mains</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Détente, souplesse, force, vitesse, résistance, tonicité musculaire</li> <li>- Gestion du risque, résistance aux contraintes, maîtrise émotionnelle, sensibilité</li> <li>- Repères spatiotemporels, coordination (agilité, synchronisation, rythme, fluidité)</li> <li>- Qualité de réception</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivation, engagement, compréhension</li> </ul>

<b>Prérequis Entretien</b>		
<b>Connaissances techniques et artistiques</b>	<b>Connaissance des paysages</b>	<b>Comportement</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Culture générale du cirque et des autres arts</li> <li>- Culture technique de sa spécialisation</li> <li>- Analyser un exemple de spectacle cirque déjà vu</li> <li>- Décrire ses compétences techniques et artistique</li> <li>- Valoriser ses expériences actuelles et antérieures</li> <li>- Donner un exemple d'artiste spécialiste de la discipline du candidat,</li> <li>- Etre capable de penser son évolution technique : figures maîtrisées, figures à maîtriser.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se situer dans les cursus internationaux</li> <li>- Connaissance du paysage socio professionnel</li> <li>- Se situer sommairement dans le milieu professionnel</li> <li>- Citer des exemples d'institutions professionnelles dédiées au cirque en Europe</li> <li>- Se situer dans le cirque contemporain et choisir un exemple parmi ses pairs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Déterminer la motivation</li> <li>- Curiosité</li> <li>- Compréhension</li> <li>- Ecoute</li> <li>- Rapport au Collectif</li> <li>- Expression orale (synthèse et syntaxe)</li> </ul>

<b>Prérequis Aériens acrobatiques</b>		
<b>Acquis et connaissances techniques</b>	<b>Qualités physiques, psychiques et sensorielles</b>	<b>Capacité d'appropriation et comportement</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autonomie matériel</li> <li>- Motivation pour la spécialité</li> <li>- Réalisation globale des exercices dans le respect des actions fondamentales</li> <li>- Bonne coordination du mouvement avec son ou sa partenaire</li> </ul> <p><b>Spécificités PORTEUR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bonne coordination de son mouvement individuel dans la précision.</li> <li>- Prise de conscience du développement de la PPS sur l'agrès.</li> </ul> <p><b>Spécificités VOLTIGEUR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise de conscience du développement du travail préparatoire individuel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Force musculaire (rapport force poids)</li> <li>- Le gabarit (rapport entre les différents segments selon la discipline)</li> <li>- Souplesse</li> <li>- Coordination</li> <li>- Vitesse d'exécution</li> <li>- Travail en hauteur</li> <li>- Perception visuelle</li> </ul> <p><b>Spécificités PORTEUR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilité</li> <li>- Endurance physique</li> <li>- Endurance à la douleur (résistance à la contrainte)</li> </ul> <p><b>Spécificités VOLTIGEUR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tonicité générale</li> <li>- Souplesse en fermeture</li> <li>- Bonne force de maintien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivation à la discipline</li> <li>- Confiance</li> <li>- Capacité de réflexion et analyse</li> <li>- Compréhension des consignes</li> </ul> <p><b>Spécificités PORTEUR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Générosité</li> <li>- Capacité de prise de décision</li> </ul> <p><b>Spécificités VOLTIGEUR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conscience du risque</li> <li>- Capacité de concentration</li> </ul>

<b>Prérequis Propulsion Bascule</b>		
<b>Acquis et connaissances techniques</b>	<b>Qualités physiques, psychiques et sensorielles</b>	<b>Capacité d'appropriation et comportement</b>
<p><b>Bascule</b> : salto carpé et tendu</p> <p><b>Au trampoline :</b></p> <p><u>Educatifs</u> :</p> <p>Assis ventre            Assis ½ V dos            1 V assis            Assis 1/2V assis            Pull-over            Dos 1V dos (cat twist)            2 cat twists            Dos 1 V et ½ dos (corkscrew)            Dos salto dos (purpus)            Ventre ½ V ventre            Ventre 1 V dos</p> <p><u>Figures</u> :</p> <p>Assis            Ventre            Dos            ½ V ventre            ½ V dos            V dos            Salto arrière groupé            Salto arrière Carpé            Salto arrière Tendu            Salto avant groupé            Salto avant carpé            Salto avant groupé ½ V            Salto avant carpé ½ V            Barani            ¾ salto avant (piqué)</p> <p><u>Enchaînements</u> :</p> <p>10 figures dont 2 saltos</p>	<p>Vitesse            Tonicité            Résistance</p> <p>Gestion du risque            Maîtrise émotionnelle            Réactivité</p> <p>Repères spatiotemporels            Coordination            Agilité</p>	<p>Compréhension des conseils et capacité de mise en application</p> <p>Capacité de réflexion et d'analyse</p> <p>Gestion du risque            Maîtrise émotionnelle            Réactivité</p> <p>Repères spatiotemporels            Coordination            Agilité</p>

<b>Prérequis Pratiques verticales : corde, tissu, cerceau, etc</b>		
<b>Acquis et connaissances techniques</b>	<b>Qualités physiques, psychiques et sensorielles</b>	<b>Capacité d'appropriation et comportement</b>
Vocabulaire des différentes clefs de bases Maîtrise du risque Très bons repères spatiotemporels	Rapport poids/ force efficace Très bonne souplesse spécifique Force abdominale et force statique développées Acquis en force dynamique	Qualités de recherche sur l'agrès Musicalité

<b>Prérequis Mât chinois</b>		
<b>Acquis et connaissances techniques</b>	<b>Qualités physiques, psychiques et sensorielles</b>	<b>Capacité d'appropriation et comportement</b>
Acrobatie base Équilibre base Trampoline base	Force musculaire Souplesse Vitesse d'exécution Adresse Endurance physique Endurance à la douleur Travail en hauteur Perception de la hauteur Sens des appuis, de la prise et des accroches Sensation des glissades Appréciation des coefficients de frottements	Motivation à la discipline Curiosité et ouverture d'esprit Capacité de réflexion et analyse Compréhension des consignes



<b>Prérequis Equilibres - Portés acrobatiques</b>		
<b>Acquis et connaissances techniques</b>	<b>Qualités physiques, psychiques et sensorielles</b>	<b>Capacité d'appropriation et comportement</b>
<b><u>EQUILIBRE SOLO</u></b>	<b><u>EQUILIBRE SOLO</u></b>	<b><u>EQUILIBRE SOLO</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autonomie matériel</li> <li>- 1 bras gauche et droite</li> <li>- Endo (montée 2 bras)</li> <li>- Figure en 3 D</li> <li>- Définition du caractère de la direction de son travail :(cannes – sur objet-contorsion, etc...)</li> <li>- Equilibre en mouvement au sol</li> <li>- Bonne coordination du mouvement avec son ou sa partenaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Force (abdominaux-gainage)</li> <li>- Souplesse (fermeture et les écarts)</li> <li>- Alignement des membres supérieur (souplesse épaule et coude)</li> <li>- Coordination</li> <li>- Tonicité musculaire</li> <li>- Qualité du mouvement</li> <li>- Fluidité</li> <li>- Le maintien statique sur les mains</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ouverture et compréhension</li> <li>- Capacité de réflexion et analyse</li> <li>- Compréhension des consignes</li> <li>- Concentration</li> <li>- Motivation pour la spécialité</li> </ul>
<b>PORTES EN DUO ET BANQUINE</b>		
Les mêmes compétences à développer que pour l'Equilibre Solo		
<p><b>Spécificité VOLTIGEUR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bonne coordination de son mouvement individuel dans la précision.</li> <li>- Prise de conscience du développement du travail préparatoire individuel.</li> </ul> <p><b>Spécificité PORTEUR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prise de conscience de la nécessité d'un travail en PPS</li> </ul>	<p><b>Spécificité VOLTIGEUR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gabarit (rapport poids – puissance)</li> <li>- Explosivité</li> <li>- Acrobatie dynamique</li> <li>- ATR statiques</li> <li>- Repère dans l'espace</li> <li>- Gestion du risque</li> <li>- Souplesse</li> <li>- Vitesse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Spécificité VOLTIGEUR</b></li> <li>- Se laisser porter</li> <li>- Confiance</li> <li>- Niveau acrobatique</li> <li>- Routine de base : séries d'exercices et enchaînement</li> <li style="text-align: center;"><b>Spécificités PORTEUR</b></li> <li>- Avoir le bon sens de l'équilibre.</li> <li>- Compressions et les propulsions.</li> <li>- Placements fondamentaux.</li> </ul>

<b>Prérequis Equilibre sur cycle</b>		
<b>Acquis et connaissances techniques</b>	<b>Qualités physiques, psychiques et sensorielles</b>	<b>Capacité d'appropriation et comportement</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acquisition de connaissances liées à la pratique de sa spécialisation et aux règles de sécurités</li> </ul> <p>Trois exercices imposés aux candidats :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercices de base permettant d'évaluer les acquis lors de mouvements simples sur l'agrès (ex. : roulé en position envers guidon, roulé en position debout sur embout arrière, deux mains lâchées)</li> <li>- Deux enchaînements imposés comprenant à chaque fois trois exercices minimum</li> <li>- Un enchaînement de trois exercices minimum proposés par le candidat</li> </ul>	<p>Acquisition d'une communication non-verbale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acquisition de mouvements interprétatifs volontaires</li> <li>- Capacités d'exprimer avec son corps des sentiments, des émotions, voire des idées, dans une perspective artistique</li> <li>- Mouvements esthétiques, gracieux, élégants et/ou mouvements expressifs qui transmettent un message ou une expression</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acquisition des principes de bases liées à l'analyse de la pratique de sa discipline</li> <li>- Compréhension des corrections effectuées puis mise en application</li> <li>- Capacité de synthèse des conseils prodigués</li> </ul>

<b>Prérequis Fil</b>		
<b>Acquis et connaissances techniques</b>	<b>Qualités physiques, psychiques et sensorielles</b>	<b>Capacité d'appropriation et comportement</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre capable de courir en avant et en arrière</li> <li>- Savoir faire un 1 /2 tour avant et un 1 /2 tour arrière</li> <li>- Savoir faire un déboulé</li> <li>- Savoir démonter et réinstaller le matériel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avoir la vocation quant au choix de cette discipline</li> <li>- Faire preuve d'autonomie dans le travail</li> <li>- Endurance sur le fil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Volontaire</li> </ul>

<b>Prérequis Roue allemande et Roue Cyr</b>	
<b>Acquis et connaissances techniques</b>	<b>Qualités physiques, psychiques et sensorielles</b>
Base de ballants Roue Technique de rotation avant et arrière en ligne Sortie roue Manipulation Début du travail de spirale Rodéo Spirale petit rayon  <b>Roue Cyr :</b> Toutes les bases de la Roue Cyr / Manipulation roue Tour jambes écartées, tour jambes serrées Spirales jambes écartées Travail des roues à droite et à gauche	Souplesse, force, vitesse, tonicité musculaire Prise de risque, mental, maîtrise de soi Repères spatiotemporels, coordination, réflexes, écoute

<b>Prérequis Sangles</b>		
<b>Acquis et connaissances techniques</b>	<b>Qualités physiques, psychiques et sensorielles</b>	<b>Capacité d'appropriation et comportement</b>
Acrobatie base Équilibre base Trampoline base	Force musculaire Souplesse Vitesse d'exécution Adresse Endurance physique Endurance à la douleur Travail en hauteur Perception de la hauteur Sens des appuis, de la prise et des accroches et de la suspension Sens de la dynamique Bon rapport poids / puissance	Motivation à la discipline Curiosité et ouverture d'esprit Capacité de réflexion et analyse Compréhension des consignes

Prérequis Trampoline		
Acquis et connaissances techniques	Qualités physiques, psychiques et sensorielles	Capacité d'appropriation et comportement
<p><b>Educatifs :</b>  Assis ventre  Assis ½ V dos  1 V assis  Assis 1/2V assis  Pullover  Dos 1V dos (cat twist)  2 cat twist  Dos 1 V et ½ dos (corkscrew)  Dos salto dos (purpus)  Ventre ½ V ventre  Ventre 1 V dos</p> <p><b>Figures :</b>  Assis  Ventre  Dos  ½ V ventre  ½ V dos  V dos  Salto arrière groupé  Salto arrière carpé  Salto arrière tendu  Salto avant groupé  Salto avant carpé  Salto avant groupé ½ V  Salto avant carpé ½ V  Barani  ¾ salto avant (piqué)</p> <p><b>Enchaînements :</b>  10 figures dont 2 saltos</p>	<p>Vitesse</p> <p>Tonicité</p> <p>Résistance</p> <p>Réactivité</p> <p>Repères spatiotemporels</p> <p>Coordination</p> <p>Agilité</p>	<p>Compréhension des conseils et capacité de mise en application</p> <p>Capacité de réflexion et d'analyse</p> <p>Gestion du risque</p> <p>Maîtrise émotionnelle</p>

<b>Prérequis Jonglage</b>	
<b>Acquis et connaissances techniques</b>	<b>Capacité d'appropriation et comportement</b>
<p>Economie et recherche de propreté</p> <p>Diversification du vocabulaire</p> <p>Maîtrise de son vocabulaire technique</p> <p>Compréhension du mouvement : recherche d'économie musculaire, appropriation de l'espace et du temps, musicalité - rythme - phrasé</p> <p>Qualité d'exécution du mouvement : recherche de fluidité et de précision, conscience des composantes du mouvement, précision et lisibilité, capacité d'interpréter et/ou de personnaliser un mouvement</p> <p>Difficulté technique</p>	<p>Hors des savoirs /aptitudes /compétences : Comportement, adaptabilité, progression, auto-évaluation, endurance, difficulté technique</p> <p>Réactivité Capacité d'écoute, compréhension et capacité d'analyse, synthèse</p>