

Programme de formation

Danse & conscience corporelle

Déroulement de la formation uniquement en présentiel

Durée : 45h

Dates : du 12 au 19 juillet 2025

Horaires :

Jour 0 : arrivée à 19h, accueil, présentation du stage et des animateurs.

Jour 1 à 6 compris : 9h-13h, 15h-18h

Jour 6 : 21h-22h présentation des travaux, carte-blanche aux stagiaires

Jour 7 : 9h-12h (atelier et bilans à chaud)

Public de la formation : artistes professionnels et amateurs (danseurs, chanteurs, musiciens, comédiens..), enseignants, professions médicales et para-médicales, animateurs, éducateurs spécialisés, toute personne intéressée par la danse.

Nombre de participants limité à 16.

Pré-requis : être ouvert à une approche globale de l'expression dansée engageant l'être tout entier et être capable de s'investir sur la durée du stage.

Nom et qualité des intervenants :

Jean MASSE, danseur, chorégraphe, enseignant d.e

Jacques GARROS, psychomotricien d.e. Formé par Hilde Peerboom

Agnès Benoit, danseuse et chorégraphe

Tarif : 25,00 €/heure

Coût : 1150,00 € / stagiaire

Objectifs et contenu de la formation

Préambule :

« L'événement de la Danse , c'est le Danseur lui-même » (H . Peerboom).

Le corps humain qui est la présence de la personne est le champ d'expression de la Danse. Pour exprimer et transmettre, le danseur doit maîtriser les éléments constitutifs de toute expression : intention, investissement, engagement, relation...

L'art de la Danse exige aussi de lui un engagement technique particulier par lequel il donne au mouvement sa dimension poétique et politique.

Les objectifs et éléments pédagogiques de cette formation permettront à l'artiste qui est en chacun de s'exprimer dans un geste dont il est le « créateur ».

Objectifs pédagogiques

- Connaître les éléments des structures anatomiques pour permettre le développement de la conscience corporelle (conscience articulaire, harmonisation du tonus)
- Maîtriser l'acte respiratoire et éduquer son schéma corporel
- Acquérir et utiliser les outils pour développer le sens de l'espace, du temps et de la relation
- Acquérir et utiliser les outils pour développer sa capacité sensorielle et son imaginaire
- Lire chez les autres leurs qualités d'expression corporelle

Programme

JOUR 0 :

Accueil de participants - Présentation de chacun
Brainstorming sur les diverses représentations de la danse
Problématisation de la danse d'Expression dans le contexte amateur et professionnel

JOUR 1 :

Atelier de pratique corporelle et connaissances anatomiques

Le regard et la relation à l'espace - vision périphérique et focalisée sur l'espace proche
la posture et l'équilibre - relation trois volumes bassin-thorax-crâne, équilibre et respiration
la maîtrise de la respiration et la régulation des émotions

Prise de conscience de l'acte respiratoire et du mouvement diaphragmatique.
Changer notre regard sur l'espace intérieur, apport vidéo, planches anatomiques

Synthèse pédagogique de la journée

JOUR 2 :

Atelier de pratique corporelle et connaissances anatomiques

Les appuis osseux - la charpente, l'enracinement dans le sol, la conscience de la verticale
la maîtrise de l'acte respiratoire et la régulation des émotions
Les changements de niveaux de la position couchée à la position assise et debout
l'apprentissage du déséquilibre maîtrisé – déplacement relation à l'espace

Apport théorique

Observation vidéo sur le mouvement dansé chez Nikolais

Synthèse pédagogique de la journée

JOUR 3 :

Atelier de pratique corporelle et connaissances anatomiques appliquées au mouvement

Travail sur les données primaires : avant- arrière, droite-gauche, haut-bas
Rythme et équilibre : coordinations, pulsations, déplacements
Mise en place d'enchaînements : relation bras-jambes, approche de la spirale

Apport théorique

Vidéo sur les différentes formes de marche humaine,
Observation de vidéo - la rythmique Dalcroze

Synthèse pédagogique de la journée

JOUR 4 :

Atelier de pratique corporelle et connaissances anatomiques

Les transferts d'appui - gestion du centre de gravité, transfert du poids
La marche les changements de vitesse, rythme et dynamique des appuis plantaires
Approche de l'improvisation : individuellement, en groupe sur un thème donné

Apport méthodologique de projet chorégraphique

Échange sur les choix possibles

Transversalité avec les arts plastiques

Synthèse pédagogique de la journée

JOUR 5 :

Atelier de pratique corporelle et connaissances anatomiques

Passage de la verticale à l'horizontale : couché, assis, debout, en déplacement

Le rythme en relation à la musique

La danse le lien espace-temps, expression et imaginaire, improvisations

Apport théorique méthodologie de projet

Observation support vidéo et écoute musicale

Synthèse pédagogique de la journée

JOUR 6 :

Atelier de pratique corporelle et connaissances anatomiques

Synthèse des différents échauffements pratiqués en début de cours

Le rythme : information sur le rapport danse- musique- silence

Le mouvement dansé, senti : maîtrise et précision du geste pour accéder à la composition

Apport théorique informativon sur les éléments de base de la compisition

Support : Cinétophographie LABAN

Synthèse pédagogique de la journée

JOUR 7 :

Atelier de pratique corporelle

Synthèse finale de la formation

Évaluation individuelle et collective à chaud

Contenu de la formation

- **Mouvement et conscience corporelle :**

- > Prise de conscience de la relation à la terre par la sensation du poids maîtrisé ;
- > Affirmer son appui et son enracinement ;
- > Par la gestion du tonus gérer le relâchement dans le poids et le déséquilibre ;
- > Prise de conscience des éléments structurant l'espace : courbe, ligne, trajet, cercle, angle, profondeur, largeur, hauteur, exploration de l'icosaèdre en lien avec les plans sagittal, frontal, horizontal ;
- > Regarder, voir, lire et décrire

Méthodologie : Par des exercices, acquérir dans l'immédiateté l'intégration des données primaires : énergie, espace, temps.

- **Mouvement et Rythme :**

- > Maîtriser l'alternance entre tension et détente et la continuité dans la succession des contraires (gestion du tonus)
- > Maîtriser les éléments du temps (pulsations, tempo, silence, contretemps, phrasé, mélodie...)
- > Développer la conscience du lien entre les rythmes élémentaires binaire et ternaire par la sensation consciente de l'interdépendance entre le rythme respiratoire et le rythme cardiaque travail de .
- > Écouter, entendre, sentir

Méthodologie : Découvrir à l'écoute d'une musique sa structure rythmique et savoir la marquer avec un instrument à percussion ou un déplacement. Savoir repérer la structure des phrases musicales.

- **Mouvement et imaginaire :**

- > Accroître sa sensibilité pour intégrer son monde imaginaire dans le mouvement dansé, en maîtrisant les éléments de la transformation : volume, surface, sens du

toucher...

> Éveiller la relation aux quatre éléments : terre, eau, air, feu....

> Apprendre à intégrer les différentes nuances du mouvement dans l'espace (haut/bas, avant/arrière, droite/gauche, grave/aigu, dessus/dessous, intérieur/extérieur, proche/lointain, clair/sombre.....) .

Méthodologie : Mise en situation d'improviser devant le groupe sur un thème donné et dans un temps donné. Demander au danseur d'exprimer verbalement ce qu'il a ressenti et au groupe de réagir. Apporter les précisions nécessaires pour progresser dans la qualité artistique.

- **Éveil de la créativité :**

> Faire accéder les danseurs à la tournure d'esprit permettant d'éteindre l'activité intellectuelle et mentale au profit d'une connaissance sensorielle rendant possible la créativité

> Maîtriser les éléments essentiels constitutifs du mouvement

> Prendre conscience de la trace du mouvement et sentir son inscription dans l'espace ;

> Apprendre à intégrer les automatismes fondamentaux de la danse comme se déplacer, marcher, tourner, sauter... pour libérer l'élan créateur ;

> Par une courte chorégraphie composée et acquise savoir transmettre sa création ;

Méthodologie : Par des improvisations individuelles et collectives vérifier l'intégration des différents éléments enseignés, justesse, sensibilité, rythme et imaginaire.

Pédagogie

- **Moyens et méthodes pédagogiques :**

> Travail pratique individuel et en groupe ;

> Mise en situation et évolution en groupe (technique, improvisation, composition) ;

> Études en anatomie et physiologie à partir de l'expérience vécue ;

> Jeux de relation avec et sans accessoires. Relation à la musique ;

> Confrontation à la musique : analyse et interprétation.

- **Profils des formateurs :**

Bernardo MONTET, danseur et chorégraphe :

Bernardo Montet rencontre la danse avec Sylvie Tarraube-Martigny, Jean Masse et Jacques Garros. Il suit la formation de l'École Mudra de Maurice Béjart à Bruxelles, obtient une bourse du ministère de la Culture pour aller étudier au Japon la danse Butoh avec le maître japonais Kazuo Ohno.

Dans les années 90, il co-dirige avec Catherine Diverrès le Centre Chorégraphique National de Rennes et de Bretagne jusqu'en 1998, année où il crée la Cie Mawguerite et devient artiste associé au Quartz jusqu'en 2003. Il dirige le Centre Chorégraphique National de Tours de 2003 à 2011 où il crée neuf pièces et développe des projets singuliers tels que *Veiller par le geste* et *Les Grands Ateliers*.

Après avoir été fait Chevalier puis Officier des Arts et des Lettres, en 2012 il reprend la direction de la Cie Mawguerite qui s'implante à Morlaix, en Bretagne, où il devient artiste associé au projet SEcW, plateforme d'arts et de recherches associant cinéma d'art et d'essai, théâtre, musiques actuelles et danse. Depuis *Pain de singe*, solo fondateur imaginé avec le cinéaste Teo Henandez, il signe entre autres *Issé Timossé* (avec la complicité de Pierre Guyotat auteur et récitant), *Beau Travail* (en collaboration avec Claire Denis) ou *O.More* (avec des musiciens Gnawas) qui marque son parcours

artistique.

Toutes ses pièces, portées par l'exigence et la radicalité, traitent des sujets qui lui sont chers : le colonialisme, la mémoire, l'identité, la conscience des corps, la résistance... Chaque chorégraphie surgit de la précédente pour tisser une image à la fois semblable et différente : les corps, dans leur dimension poétique et politique rejouent le monde qui les entoure.

Jean MASSE :

Danseur-chorégraphe et pédagogue - diplômé d'état, expert national «danse à l'école». Disciple de Karin Waehner, il développe sur la région Aquitaine en collaboration avec Jacques Garros une action de formation et d'enseignement ouverte aux amateurs et aux professionnels. L'acte créateur se fonde sur la nécessité intérieure d'explorer le mouvement et de partager cette recherche. Le travail développé avec les danseurs au sein de la Compagnie Epiphane est le résultat d'un choix réciproque.

Jacques GARROS :

Psychomotricien. Après des études de philosophie et théologie, suit la formation de psychomotricien à l'Institut des Pyrénées Atlantiques (Pau) où il obtient son diplôme. De 1969 à 1979, élève en Travail Corporel de Hilde Peerboom, il commence à animer dès 1970 sur Bordeaux. En association avec Jean Masse, il développe ensuite cette activité au Centre Lafaurie depuis octobre 1974.

• **Evaluation :**

- > Évaluation en fin de stage sur les acquis techniques et l'efficacité de leur mise en œuvre en fonction des différents destinataires.
- > Évaluation de la précision et de l'adaptation de la terminologie utilisée dans la retransmission.
- > Évaluation de l'attitude juste dans la relation et la présence aux autres.

• **Moyens techniques :**

- > Travail en salle (salle de pratique 120m2).
- > Accompagnement musical : chaîne Hi-Fi, piano, percussions
- > Documents vidéos, retransmission de moments filmés