

Programme de formation

Respiration et mouvement

Déroulement de la formation

Durée : 42 h

Dates : du 3 au 10 juillet 2025 ou du 17 au 24 août 2025

Horaires :

Jour 0 : arrivée à 18h, accueil, présentation du stage et des animateurs.

Jour 1 à 6 : 9h-12h, 15h-18h atelier

Jour 5 à 6 : 19h – 20h30 échanges et /ou vidéos

Jour 7 : 9h-12h atelier et bilan

Public de la formation :

Cette formation est accessible à toute personne soucieuse d'entretenir son évolution personnelle par une pratique documentée, fondée sur une connaissance scientifique élémentaire, soit pour progresser dans son activité professionnelle, soit pour gérer sa santé de manière préventive.

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 :

Jacques GARROS, psychomotricien d.e.

Jean MASSE, danseur, chorégraphe, enseignant d.e

Tarif : 25,00 € de l'heure

Coût : 1050,00 €

Objectifs et contenu de la formation

Objectifs pédagogiques

- Maîtriser l'acte respiratoire
- Maîtriser la pratique du mouvement en relation
- Développer la conscience de soi apportant l'autonomie et la gérance de sa structure corporelle
- Maîtriser son expression
- Se relier à sa créativité pour la libérer

Contenu de la formation

• **Pédagogie de l'acte respiratoire :**

- > Maîtrise de l'acte respiratoire : conscience du mouvement diaphragmatique ;
- > Rythme respiratoire et rythme vital ;
- > La respiration, source du mouvement.

Méthodologie : expérimentation personnelle, connaissance sensorielle, échange sur la pratique, partage des expériences, assimilation des corrections individuellement ou par petits groupes.

- **Approche de la connaissance anatomique du corps humain :**

- > Appareil locomoteur, relation à la terre, maîtrise du déséquilibre, conscience du bassin et de son placement, gainage abdominal, juste orientation des genoux et des pieds, approche du système articulaire.
- > Organisation générale de la verticalité, étude des courbes vertébrales, musculature du dos, relation des mouvements de la cage thoracique avec la souplesse vertébrale, relation des bras au tronc, organisation de la relation du crâne aux vertèbres cervicales.

Méthodologie : Pédagogie orientée vers l'assimilation :

Approche pratique par des exercices mettant en jeu la structure anatomique articulaire et musculaire. Répétition sans mécanisation en vue de l'acquisition d'automatismes posturaux justes. Temps d'assimilation personnelle par une pratique individuelle et par l'observation de partenaires. Mise en commun de la pratique et correction des imprécisions avec utilisation de planches anatomiques et de pièces du squelette.

- **Mouvement et conscience corporelle :**

- > Équilibre statique et équilibre dynamique à partir de la conscience des appuis ;
- > Structuration de l'espace-temps par les lignes droites en relation avec le rythme binaire et les lignes courbes en relation avec le rythme ternaire
- > Développer l'attitude d'accueil pour regarder et *voir*.

Méthodologie : expérimentation personnelle ; mise en situation individuelle et collective, travail sur le ressenti, observation par demi-groupe, partage de ce qui a été observé.

- **Mouvement et imaginaire :**

- > Faire découvrir la différence et les similitudes entre la relation à l'objet réel matérialisé et à l'objet imaginaire rendu visible par l'expression. Éduquer la sensibilité vers le pouvoir de transformation du volume et de la surface ;
- > Relation aux éléments (terre, eau, air, feu) ;
- > Maîtrise de l'énergie dans le travail sur les contraires ;
- > Développer la relation aux autres à partir de la conscience de soi.

Méthodologie : pour le groupe expérimentation dirigée suivie de recherche personnelle ; travail sur le ressenti, échange et partage des expériences diverses; travail en groupe complet, sous-groupe, à deux ou individuel par la pratique du mouvement

- **Mouvement et rythme :**

- > Expérimentation des éléments constituant le temps (pulsation, tempo, silence, phrasé, accélération, ralenti, forte, piano...) par la maîtrise du tonus;
- > Écouter, entendre, pour développer sa capacité à sentir la pulsation intériorisée;
- > Conscience de la durée et de l'immédiateté *pour être avec*.

Méthodologie : travail de coordination et de dissociation (pied/main), maîtriser une pulsation tenue à l'unisson, rythme ternaire, rythme binaire, pratique individuelle devant le groupe, exploration collective, (instruments à percussions, frappes), temps, contretemps, syncopes, mise en jeu individuelle ou collective sur des musiques enregistrées.

Programme

JOUR 0 :

Accueil de participants - Présentation de chacun

Brainstorming sur la relation entre la respiration et le mouvement

Problématisation de la maîtrise du tonus et de l'énergie

JOUR 1 :

Atelier de pratique corporelle et connaissances anatomiques

Apprendre à relâcher les tensions

Établir un état de détente et de disponibilité
Travail individuel et à 2
Pratiques de coordinations élémentaires dans l'espace-temps
Jeux de balles, unisson et jeux de relation

Apport théorique

Information élémentaire sur le fonctionnement du système nerveux humain
Comprendre la relation entre la qualité de la structure, le niveau d'énergie vitale et la sensation de détente
Synthèse pédagogique de la journée

JOUR 2 :

Atelier de pratique corporelle et connaissances anatomiques

découverte de l'acte respiratoire
Déroulement anatomo-physiologique de la respiration humaine
Prise de conscience par la pratique du mouvement diaphragmatique, individuellement et avec un partenaire.
Relation du diaphragme avec le mouvement thoracique

Apport théorique

Les accents mis (diaphragme, respiration thoracique, dissociation ...) dans les techniques respiratoires, (yoga, chant, accouchement ...)
Synthèse pédagogique de la journée

JOUR 3 :

Atelier de pratique corporelle et connaissances anatomiques appliquées au mouvement

Pratique de la verticale, prise de conscience du squelette, charpente intérieure et de la relation bassin, thorax, crâne.
Organisation de la respiration humaine : cohérence avec la posture verticale et la maîtrise du déséquilibre
Assouplissement de la colonne vertébrale
Placement du bassin en lien avec la tonicité abdominale et la respiration
Déplacements dans l'espace, dans la relation espace/temps, : directions, occupation de l'espace
Relation à la pulsation (doublé, dédoublé, redoublé)

Apport théorique

Video : Espèces d'espèces, importance des caractères morphologique, organisation des vertébrés.
Synthèse pédagogique de la journée

JOUR 4 :

Atelier de pratique corporelle et connaissances anatomiques

Approfondissement de la pratique de la respiration anatomo-physiologique
Développement de l'amplitude respiratoire
Exercices de tonicité de la sangle abdominale dans la conscience du dialogue tonique transverse/diaphragme
Exercices de tonicité de la musculature dorsale et de l'assouplissement des vertèbres thoraciques
Pratique du mouvement en lien avec la respiration
Relation inspiration/ouverture, expiration/fermeture
Mouvements dans l'espace, en groupe en diffusion et en rapprochement

Apport théorique

Information sur la musculature : fonctionnement des muscles, hiérarchie de la profondeur vers la surface

Détail des muscles respiratoires en lien avec la structure verticale et la maîtrise de l'équilibre.
Planches anatomiques et dessin individuels des muscles principaux : diaphragme, transverse, psoas – iliaques, muscles dorsaux.

JOUR 5 :

Atelier de pratique corporelle et connaissances anatomiques

Travail en relation, par 2, sur la maîtrise de la respiration

vérification dans la pratique des zones de la respiration, abdominale, dorsale, thoracique.

Dans des jeux de relation prise de conscience de l'influence des émotions et de la maîtrise des émotions par la conscience du déroulement respiratoire.

Pratique de la maîtrise de l'expiration en reliant l'expiration à un déplacement et à une émission vocale forte.

Travail de dissociation pieds:/mains et droite/gauche.

Apport théorique

Video sur le fonctionnement du cerveau et les émotions

En soirée échange et partage des expériences et des réactions qui surviennent dans cette pratique

Synthèse pédagogique de la journée

JOUR 6 :

Atelier de pratique corporelle et connaissances anatomiques

Pratique de gestes expressifs en lien avec la conscience de la respiration

Travail individuel par demi-groupe sous l'observation de l'autre moitié, suivi d'un temps d'expression verbale sur ce qui a été ressenti et ce qui a été observé.

Mise en relation du geste respiré et expressif avec la musique.

Travail de mouvements communs (marche coordonnée avec un geste)

Expérience de l'unisson apporté par la conscience de la respiration du groupe

Apport théorique

Video Pina Bausch (chorégraphie avec des personnes âgées)

En soirée propositions d'improvisation sur accompagnement musical suivi d'échanges sur ce qui a été ressenti

Synthèse pédagogique de la journée

JOUR 7 :

Atelier de synthèse des pratique corporelle de base

Synthèse finale de la formation

Évaluation individuelle et collective à chaud

Pédagogie

• Moyens et méthodes pédagogiques (d'abord pratiques suivis de réflexion sur ce qui a été vécu) :

- > Permettre à chaque participant de trouver un état de calme et de disponibilité ;
- > Proposer des exercices de pratique corporelle orientés vers la sensation de la structure ;
- > Répondre aux interrogations soulevées par la pratique soit sur le plan physique et émotionnel, soit sur le plan de la connaissance anatomique ;
- > donner le temps de l'assimilation par un temps de pratique personnelle parfois individuellement et parfois à 2 ou 3 pour apprendre à voir.

- **Profils des formateurs :**

- **Jacques GARROS :**

- Après des études de philosophie et théologie entre 1955 et 1965, 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 cette activité au Centre Lafaurie depuis octobre 1974.

- **Jean MASSE :**

- Danseur-chorégraphe - 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.

- **Evaluation :**

- > Évaluation partielle à la fin de chaque séance en particulier sur la capacité d'investissement.
 - > Évaluation en fin de stage sur les acquis techniques et l'efficacité de leur mise en œuvre en fonction des différents destinataires.
 - > Évaluation de l'attitude juste dans la relation et la présence aux autres.

- **Moyens techniques :**

- > Travail en salle (salle de pratique 120m2).
 - > Matériel : instruments de percussion, balles, planches d'anatomie, squelette, livres d'anatomie, tables pour dessiner et consulter les documents, fiches de réflexion.
 - > Accompagnement musical : chaîne Hi-Fi, piano, percussions
 - > Projections vidéos