

Programme de formation

Conscience corporelle et expression vocale

Pédagogie de l'expression corporelle et vocale

Déroulement de la formation

Durée : 66h

Dates : du 27 juillet au 6 août 2026

Horaires :

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

Jour 1 à 9 : 9h-12h, 14h30 - 18h30 (atelier en groupe complet et en sous-groupes)

Jour 10 : 9h-12h (atelier et bilans à chaud – groupe complet)

Public de la formation : artistes (chanteurs, musiciens, comédiens, danseurs...), enseignants, professions médicales et para-médicales, animateurs, éducateurs spécialisés, toute personne désirant travailler et développer son expression vocale.

Nombre de participants limité à 12.

Pré-requis : Pas de pré-requis en terme de niveau de connaissances préalable avant l'entrée en formation. Toutefois, il est demandé d'être ouvert à une approche globale de l'expression par l'engagement de la personne toute entière et s'investir sur la durée du stage.

Nom et qualité des intervenants :

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

Jean MASSE, danseur, chorégraphe, enseignant d.e

Tony LEITE

Objectifs et contenu de la formation

Objectifs pédagogiques

- Acquérir les outils nécessaires à l'enseignement de l'expression corporelle et vocale
- Acquérir les outils pour maîtriser l'acte respiratoire et la conscience spatiale
- Se mettre en relation avec l'accompagnateur musical
- S'investir dans l'émission vocale
- Développer son expression orale (langage parlé/articulation, voix chantée/justesse...)

Programme

JOUR 0 :

Accueil des participants - Présentation de chacun

Brainstorming sur la voix humaine parlée, chantée, proférée

Complémentarité des interventions des 3 animateurs différents

JOUR 1 :

Atelier du matin avec le groupe complet

Pratique corporelle et connaissances anatomiques

Apprendre à relâcher les tensions

Établir un état de détente et de disponibilité

Alternance entre tension et détente,

Conscience de la durée (pulsations, tempo, silence, phrasé...)

Conscience de l'acte respiratoire, source des mouvements et de la voix ; amplification de la capacité vocale (projection, modulation, timbre...)

Atelier de l'après midi par groupe de 4 avec les différents animateurs – cycle 1

Travail individuel au piano

Par l'investissement du chanteur, le corps est le terrain d'expression et de transformation du langage parlé et gestuel.. Expérience de l'engagement physique au service de la voix

Maîtrise des éléments qui constituent l'expression : intention, investissement, engagement, relation...

JOUR 2 :

Atelier du matin avec le groupe complet

Pratique corporelle

Exploration du statique et du dynamique

Conscience des appuis, qualité de l'enracinement

Apprendre à se situer dans l'espace (courbe, ligne, trajet, cercle, profondeur, largeur, haut/bas..)

Atelier de l'après midi par groupe de 4 avec les différents animateurs – cycle 1

Travail individuel au piano

Travail sur la mélodie en relation à l'accompagnement, sur le rythme

Travail de la voix individuellement ou à plusieurs

Mise en place de la mélodie de la chanson choisie

JOUR 3 :

Atelier du matin avec le groupe complet

Pratique corporelle

Conscience de l'acte respiratoire - rythme vital : la respiration, source de mouvements et de la voix ;

Amplification de la capacité vocale (projection, modulation, timbre...)

Émission vocale en lien avec la capacité respiratoire

Émission vocale en mouvement

Atelier de l'après midi par groupe de 4 avec les différents animateurs – cycle 1

Travail individuel au piano

Maîtrise de l'émotion pendant l'émission vocale ;

Travail sur le ressenti du groupe relativement à ce que l'on a cru exprimer

Mise en place de la mélodie de la chanson choisie

Travail individuel et personnalisé sur la justesse des notes et sur le rythme dans la chanson choisie

JOUR 4 :

Atelier du matin avec le groupe complet

Pratique corporelle

Travail d'intégration des données primaires : relation à l'espace (champ perceptif visuel) ; relation aux temps (champ perceptif auditif) ; relation à l'énergie (champ proprioceptif) ;

Pratiques de coordination et de dissociations

Justesse de l'unisson dans des mouvements de déplacement communs

Niveau d'attention et d'éveil nécessaires

Atelier de l'après midi par groupe de 4 avec les différents animateurs – cycle 2

Travail individuel au piano

Travail sur le texte, l'articulation, la dimension poétique en lien avec la mélodie

Travail individuel et personnalisé sur la justesse des notes et sur le rythme dans la chanson choisie

Maîtrise de l'émotion pendant l'émission vocale et son lien avec la mémoire

JOUR 5 :

Atelier du matin avec le groupe complet

Pratique corporelle

Exercices d'assouplissement par des pratiques individuelles

Exercice de disponibilité aux manipulations des bras par un partenaire

Maîtrise de l'émission vocale pendant ces manipulations.

Approfondissement de l'amplitude respiratoire par des exercices individuels

Atelier de l'après midi par groupe de 4 avec les différents animateurs – cycle 2

Travail individuel au piano

Éveil de la sensibilité au service de l'interprétation

Travail individuel et personnalisé sur la justesse des notes et sur le rythme dans la chanson choisie

Travail d'interprétation en relation avec les auditeurs

En soirée filage de toutes les chansons, chaque stagiaire chantant devant le groupe complet

JOUR 6 :

Atelier du matin avec le groupe complet

Pratique corporelle

Exploration du statique et du dynamique, conscience des appuis, qualité de l'enracinement ;

Approfondir la conscience de l'espace (courbe, ligne, trajet, cercle, profondeur, largeur, haut/bas..)

Pratique du geste expressif devant le groupe

Éveil de la capacité à réaliser de façon imaginaire le cadre, les personnages, les situations exprimés par la chanson

Atelier de l'après midi par groupe de 4 avec les différents animateurs – cycle 2

Travail individuel au piano

Partant de l'expérience de la veille, réagir à ce qui s'est passé dans l'interprétation et progresser dans la maîtrise de l'émotion au service de l'expression

Travail d'interprétation en relation avec les auditeurs

En soirée filage de toutes les chansons, chaque stagiaire chantant devant le groupe complet

JOUR 7 :

Atelier du matin avec le groupe complet

Pratique corporelle

Exercices d'assouplissement par des pratiques individuelles

Approfondissement de l'amplitude respiratoire par des exercices individuels

Pratique du geste expressif devant le groupe

Approfondissement de la capacité à réaliser de façon imaginaire le cadre, les personnages, les situations exprimés par la chanson

Atelier de l'après midi par groupe de 4 avec les différents animateurs – cycle 3

Travail individuel au piano

Maîtrise de l'émotion pendant l'émission vocale et son lien avec la mémoire

Travail d'interprétation en relation avec les auditeurs

En soirée filage de toutes les chansons, chaque stagiaire chantant devant le groupe complet

JOUR 8 :

Atelier du matin avec le groupe complet

Pratique corporelle

Exercices d'assouplissement par des pratiques individuelles

Exercice de disponibilité aux manipulations des bras par un partenaire

Maîtrise de l'émission vocale pendant ces manipulations.

Approfondissement de l'amplitude respiratoire par des exercices individuels

Pratique du geste expressif devant le groupe

Approfondissement de la capacité à réaliser de façon imaginaire le cadre, les personnages, les situations exprimés par la chanson

Atelier de l'après midi par groupe de 4 avec les différents animateurs – cycle 3

Travail individuel au piano – deuxième passage

Partant de l'expérience de la veille, réagir à ce qui s'est passé dans l'interprétation et progresser dans la maîtrise de l'émotion au service de l'expression

En soirée filage de toutes les chansons, chaque stagiaire chantant devant le groupe complet

JOUR 9 :

Atelier du matin avec le groupe complet

Pratique corporelle

Conscience des appuis, qualité de l'enracinement / Conscience de l'acte respiratoire - rythme vital : la respiration, source de mouvements et de la voix - approfondissement

Approfondissement de la capacité à réaliser de façon imaginaire le cadre, les personnages, les situations exprimés par la chanson

Atelier de l'après midi par groupe de 4 avec les différents animateurs – cycle 3

Travail individuel au piano – deuxième passage

Partant de l'expérience de la veille, réagir à ce qui s'est passé dans l'interprétation et progresser dans la maîtrise de l'émotion au service de l'expression

En soirée filage de toutes les chansons, chaque stagiaire chantant devant le groupe complet

JOUR 10 :

Atelier du matin avec le groupe complet

Synthèse des liens entre l'engagement corporel et l'émission vocale.

Expression de chaque stagiaire sur ce qui lui a paru important dans cette expérience

Synthèse finale de la formation

Contenu de la formation

- **Mouvement, Voix et conscience corporelle :**

- > Exploration du statique et du dynamique, conscience des appuis, qualité de l'enracinement ;
- > Apprendre à se situer dans l'espace (courbe, ligne, trajet, cercle, profondeur, largeur, haut/bas..) ;
- > Regarder, voir.

Méthodologie : expérimentation personnelle ; travail sur le ressenti, échanges, écoute des autres ; pratique d'exercices en groupe complet, sous-groupe, à deux ou individuel.

- **Mouvement, Rythme et Voix :**

- > Alternance entre tension et détente, sensation de circulation et de déroulement ;
- > Conscience de la durée (pulsations, tempo, silence, phrasé...) ;
- > Conscience de l'acte respiratoire - rythme vital : la respiration, source de mouvements et de la voix ; amplification de la capacité vocale (projection, modulation, timbre...) ;
- > Écouter, entendre, sentir.

Méthodologie : travail sur la mélodie en relation à l'accompagnement, sur le rythme (percussions, djembé, tambourin, claves, percussions corporelles) ; travail de la voix individuellement ou en chœur.

- **Mouvement, voix et imaginaire :**

- > Éducation de la sensibilité au service de l'interprétation
- > Éveil de la capacité à réaliser de façon imaginaire le cadre, les personnages, les situations exprimés par la chanson ;
- > Maîtrise de l'énergie au service des nuances en lien avec les sentiments ;
- > Développer la relation aux auditeurs à partir de la conscience de soi.

Méthodologie : travail d'intégration des données primaires : relation à l'espace

(champ perceptif visuel) ; relation aux temps (champ perceptif auditif) ; relation à l'énergie (champ proprioceptif) ; apprendre à s'investir en se donnant dans sa voix .

- **Corps et expression :**

- > Par l'investissement du chanteur le corps est le terrain d'expression et de transformation du langage parlé et gestuel. Cela demande une maîtrise des éléments qui constituent l'expression : intention, investissement, engagement, relation...

Méthodologie : maîtrise de l'émotion pendant l'émission vocale ; travail sur le ressenti par la parole et l'écoute ; travail individuel et personnalisé sur une chanson déterminée, mise en situation de chanter devant le groupe.

Pédagogie

- **Moyens et méthodes pédagogiques :**

- > Travail pratique au piano individuel devant un petit groupe ;
- > Travail sur le texte, mémoire et dimension imaginaire
- > Mise en situation et évolution en groupe (technique, improvisation, composition) ;
- > Relation à la musique, modalité, tonalité, tempo
- > Confrontation à la musique et au texte : analyse et interprétation.

- **Profils des formateurs :**

Tony LEITE

Musicien bordelais, développe une pratique multiple autour de la guitare, des percussions, de la composition et de l'improvisation. Il explore aussi bien les univers de la musique contemporaine, du jazz et des musiques du monde, que la scène théâtrale et les créations pour le jeune public. Il participe, comme interprète et compositeur à plusieurs enregistrements du groupe Antoinette trio. Il collabore avec des artistes tels que Teofilo Chantre musicien cap verdien, compositeur pour Cesaria Evora - Denis Badault pianiste de jazz et ancien directeur de l'ONJ - Andy Emler pianiste et compositeur. Il revendique une approche ouverte et généreuse de la musique, nourrie par le dialogue des cultures et la rencontre entre disciplines artistiques. Sa guitare est à la fois instrument soliste et voix collective, au cœur de projets où la créativité et l'improvisation tiennent une place centrale.

Jacques GARROS :

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.

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 en fin de stage sur les acquis techniques et l'efficacité de leur mise en œuvre à l'occasion d'une présentation publique.
- > Évaluation de la précision et de l'adaptation en situation.
- > Évaluation de l'attitude juste dans la relation et la présence aux autres.

- **Moyens techniques :**

- > Travail en salle (salle de pratique de 120m2).
- > Travail individuel d'une heure au piano avec chacun des trois intervenants dans trois salles.
- > Accompagnement musical : chaîne Hi-Fi, piano, percussions