



Programme de formation

Séminaire pédagogique

Déroulement de la formation

Durée : cycle de 3 sessions de 21 heures

Dates 2025-2026 : 21-23 novembre 2025, 20-22 mars 2026, 22-25 mai 2026

Horaires sessions : 3 jours du vendredi au dimanche

Jour 1 et 2 : 9h-12h, 15h-19h, 20h30-22h30

Jour 3 : 9h-12h

Public de la formation : artistes professionnels et amateurs (chanteurs, musiciens, comédiens, danseurs...), enseignants de disciplines artistiques, professions médicales et paramédicales, animateurs, éducateurs spécialisés, enseignants en milieu scolaire.

Nombre de participants limité à 16.

Pré-requis : Avoir une pratique personnelle et/ou professionnelle de la conscience corporelle et du travail du mouvement.

Nom et qualité des intervenants :

Jacques GARROS, psychomotricien d.e.

Jean MASSE, danseur, chorégraphe, enseignant d.e

Tarif : Coût d'une session 19h / stagiaire : 525,00 €

Coût total des trois sessions : 1050,00 €

Devis sur demande

Règlement à l'issue de la formation sur présentation d'une facture et des documents de présence du participant.

Objectifs et contenu de la formation

Objectifs pédagogiques

- Acquérir les outils nécessaires à l'enseignement des techniques corporelles de base
- Éveiller sa sensibilité artistique et maîtriser son attention
- Maîtriser l'acte respiratoire
- Relier ses connaissances anatomo-physiologiques aux lois du vivant et de la relation spatiale et temporelle
- Lire chez les autres leurs qualités d'expression corporelle
- Construire une séance pédagogique

Programme

Accueil de participants - Présentation de chacun

Brainstorming sur l'importance de la sensibilité consciente pour la transmission des disciplines artistiques.

Problématisation de la démarche psychomotrice : d'abord sentir, ensuite comprendre ce que l'on a senti pour le transmettre

Première session

JOUR 1 :

Atelier de pratique corporelle et connaissances anatomiques

Acquérir un état de détente physique et psychique

Comprendre « détente » au sens d'harmonisation du tonus

Prise de conscience que l'état de la matière vivante est un état de souplesse nécessaire à la circulation des courants vitaux.

Pratique de différents exercices à proposer au début d'une séance.

Échange sur les accents mis par les différentes propositions.

Expérimentation personnelle

Partage des expériences, assimilation des corrections individuellement ou par petits groupes.

Pratique d'exercices mettant en jeu la structure anatomique articulaire et musculaire.

Répétition sans mécanisation en vue de l'acquisition d'automatismes posturaux justes.

Apport théorique

Information sur la différence entre la détente nécessaire aux pratiques corporelles et la « relaxation » à but thérapeutique

JOUR 2 :

Atelier de pratique corporelle et connaissances anatomiques

Maîtriser l'acte respiratoire

Maîtrise de l'acte respiratoire : conscience du mouvement diaphragmatique

Étude de la forme et des insertions du diaphragme

Relation du diaphragme avec les viscères et avec le cœur

Expérimentation des éléments constituant le temps (pulsation, tempo, silence, phrasé, accélération, ralenti, forte, piano...)

Maîtrise de l'énergie dans le travail sur les contraires ;

Apport théorique

Information sur la différence entre l'intention et la volonté

Là où s'oriente notre attention s'oriente notre énergie et là où s'oriente notre énergie se réalise notre intention

L'acte respiratoire maîtrisé est le chemin à suivre

Vérification de la sensation anatomique par le dessin

JOUR 3 :

Atelier de pratique corporelle et connaissances anatomiques appliquées au mouvement

Temps de pratique individuelle de la respiration.

Questions et échanges sur la réalité anatomique du mouvement diaphragmatique

Exercices d'intégration des données primaires : énergie, espace, temps reliées à leur champs perceptifs (proprioception, vision, audition)

Échange sur ces exercices à proposer en fonction de l'âge des participants

Assimilation par un travail individuel

Vérification par petit groupe et échange sur les termes employés pour faire la proposition des exercices

Des participants se portent volontaires pour préparer une animation d'une demie heure à la prochaine session sur l'un des thèmes abordés

Synthèse pédagogique de la session

Deuxième session

JOUR 1 :

Atelier de pratique corporelle et connaissances anatomiques

Temps de pratique sur la maîtrise de l'acte respiratoire

A quelles conditions le diaphragme a le moyen de remplir son rôle d'inspirateur principal

Compréhension anatomique de la résistance de la sangle abdominale réalisant une compression des viscères au début de l'inspiration

Étude anatomique des dialogues toniques qui réalisent l'orientation du remplissage des poumons par le dos et de bas en haut

Approche du système articulaire et de sa hiérarchie

Travail de coordination et de dissociation,

Maîtriser une pulsation tenue à l'unisson, rythme ternaire, rythme binaire,

Pratique individuelle devant le groupe, exploration collective,

Apport théorique

Les conditions nécessaires à une pédagogie de l'assimilation

Adaptation au rythme et à la mesure de chaque stagiaire

Nécessité de la lenteur pour la transmission d'une expérience sensorielle

Intégration de moments d'assimilation personnelle par la répétition

JOUR 2 :

Atelier de pratique corporelle et connaissances anatomiques

Temps d'assimilation personnelle sur la maîtriser l'acte respiratoire

Exercice de pratique de la mise en mouvement du thorax par le diaphragme

Mise en mouvement des côtes basses dans le dos, travail à 2, plat ventre et assis

Pratique de la pédagogie des muscles dorsaux

Organisation générale de la verticalité

Transmission des animations préparées par les stagiaires

Temps d'échange pour l'évaluation de ces interventions : contenu, rythme, vocabulaire, présence

Apport théorique

Étude des courbes vertébrales, développement pendant la croissance, synthèse des exercices de pratique individuelle concernant le dos,

Video du film « espèces d'espèces » suivi d'un échange sur l'importance des caractéristiques morphologiques

JOUR 3 :

Atelier de pratique corporelle et connaissances anatomiques appliquées au mouvement

Pratique des exercices de structuration verticale

Travail du dos contre le mur : mise en place et pratique des exercices

Travail de la chute et du retour à la verticalité en suivant des étapes naturelles

Travail à la barre

Étirement des chaînes musculaires dorsales

Vérification par groupe de la justesse des mouvements en fonction de l'intention pédagogique et des étapes d'assimilation propres à chaque personne.

Apport théorique

Prévision des stagiaires préparant des animations pour la prochaine session.

Réponses aux questions posées sur l'anatomie, le déroulement des exercices les attitudes pédagogiques en vue de l'assimilation

Synthèse finale de la formation

Contenu de la formation

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

- > Maîtrise de l'acte respiratoire : conscience du mouvement diaphragmatique ;
- > Rythme respiratoire et rythme vital ;
- > Harmonisation du tonus
- > 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.

- **Rythme et Mouvement :**

- > Alternance entre tension et détente, conscience intériorisée du mouvement dans son déroulement ;
- > 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, 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. Expériences de transmission et réactions du groupe

- **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 et de sa hiérarchie du centre vers les extrémités.
- > 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 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 : 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) ; 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

- **Moyens et méthodes pédagogiques :**

- > apprendre à servir la forme dans une mise en situation pratique ;
- > Travail individuel et évolution en groupe ;
- > Études en anatomie et physiologie à partir de l'expérience vécue ;
- > Jeux de relation avec et sans accessoires ;
- > Lectures communes et discussions, échanges et débats.

- **Profils des formateurs :**

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

- **Moyens techniques :**

- > Travail en salle (salle de pratique 120m²).
- > Matériel : planches d'anatomie, reproduction d'éléments du squelette, matériel de dessin, baguettes, balles, tapis, instruments de percussion...
- > Accompagnement musical : chaîne Hi-Fi, piano, percussions
- > Projections vidéos