



Intitulé :

Formation en danse voltige et poésie du geste

Description

Cette formation propose :

- une pratique de la danse à travers la **Danse Voltige**, la **danse Contact Improvisation** et l'**Ecriture Chorégraphique Instantanée**. Elle imagine un trajet partant de soi et son rapport à la danse ; va vers l'autre et le rapport à l'altérité, en passant par l'écriture et le rapport à la structure.
- une étude et une pratique directe de l'anatomie et la physiologie du corps vivant à partir du **Body mind centering**(BMC®).

De par sa pédagogie active, participative et soutenante, la formation considère le stagiaire, danseur ou non, en tant qu'apprenant, toujours prêt et en éveil, dans un rapport de transmission de l'expérience vécue.

La **Danse Voltige** va s'offrir comme le support privilégié de tout apprentissage. La **danse Contact Improvisation** permettra d'aller vers l'altérité : l'espace, le sol, l'autre. L'**Ecriture Chorégraphique Instantanée** nous confrontera au temps, au rythme, à la construction, à la structure sous-jacente à l'improvisation. Le **BMC** nous renverra aux dimensions anatomique, physiologique et poétique du danseur et l'origine du mouvement. Pour cela, il utilisera, le mouvement, le toucher et la voix.

Il en résultera pour le stagiaire des situations de mise en jeu de soi, de son corps, de son expérience personnelle, une sensibilisation allant du mouvement au geste par l'apprentissage et la structuration, qui pourra par conséquent parfois devenir poésie.

« On ne peut pas former à devenir poètes, mais avec le corps, comme avec le langage, on peut proposer d'autres points de vue sur le maniement de la langue et du geste. »

La compagnie aux grands pieds, 1 rue poterie, 30250 Sommières, 06 52 02 58 23

danse.voltige.poesie.du.geste@gmail.com

<http://danse-voltige-poesie-du-geste.eklablog.com/>

siret : 452 782 063 00021 code ape 9001Z



Public ciblé : Individuels, salariés.

Notre pédagogie soutiendra et permettra à chacun de découvrir, de développer et de mettre en relation ses qualités personnelles et professionnelles avec les outils de la formation, de les faire siens et de pouvoir les réinvestir. C'est pourquoi, elle s'adresse à des professionnels (ou en voie de professionnalisation) sensibilisés à l'expression du corps (artistes, enseignants, éducateurs, personnels soignant, thérapeutes...) en quête de compétences supplémentaires pour la compréhension de la réalisation d'un mouvement et désireux d'acquérir ou de renforcer une pratique artistique.

Objectifs

Artistique et pédagogique, la formation est conçue comme un espace d'entraînement à laisser vivre l'expérience de la danse et du mouvement, en profondeur.

Les objectifs de la formation sont :

- Enrichir sa conscience corporelle pour développer et affiner la qualité du geste.
- Pratiquer et transmettre les fondamentaux de la danse voltige, du contact improvisation et de l'écriture chorégraphique instantanée.
- Transmettre et intégrer les principes anatomiques et physiologiques du corps humain.
- Libérer et trouver d'autres chemins pour laisser le corps s'exprimer.
- S'approprier des outils pédagogiques (de transmission et d'approche) adaptés à soi et fondés dans l'expérience personnelle.
- Accéder à des approches originales et des approfondissements créatifs.
- Aider à évaluer les risques pris et le dépassement de ses propres limites.

Et ainsi atteindre :

- une meilleure connaissance du corps anatomique, en mouvement.
- une présence densifiée dans le mouvement, dans l'espace et dans la relation sociale, dans sa démarche artistique ou/et pédagogique.
- une meilleure connaissance de son propre corps, de ses besoins pour l'échauffement et les étirements post-efforts.

La formation mettra en lumière et en évidence, la transmission.

La compagnie aux grands pieds, 1 rue poterie, 30250 Sommières, 06 52 02 58 23

danse.voltige.poesie.du.geste@gmail.com

<http://danse-voltige-poesie-du-geste.eklablog.com/>

siret : 452 782 063 00021 code ape 9001Z



Programme détaillé par module :

Module 1 : *Dialogue avec la gravité*

Explorer en quoi être sur la Terre, nous donne du support, de la présence à notre qualité de mouvement.

Module 2 : *Le corps fluide*

Explorer comment la dynamique des fluides à l'intérieur du corps soutend notre relation à la transformation, au déversement, au contrepoids. Comment les fluides permettent « d'aller vers » différentes qualités gestuelles.

Module 3 : *Le souffle, l'espace du dedans, l'espace du dehors*

Explorer le souffle comme une traversée : expansion, dilatation et condensation simultanées. Donner et recevoir... une vibration. Le souffle génère le rythme, la dynamique du geste.

Module 4 : *Le corps – paysages*

Explorer comment la danse se déplace dans le paysage corporel. Comme un voyage... Etre le paysage, être végétal, animal, minéral... le rapport au temps et à l'espace se transforme. Trouver sa justesse, sa place dans une composition chorégraphique.

Module 5 : *Le corps en jeu, l'élan, le désir*

Se mettre en jeu, c'est explorer, approfondir et inventer avec le connu et l'inconnu (Corps, espaces, temps, lieux, matières...) Nos sens, nos perceptions nous mettent en relation avec nous-même et le monde extérieur. Ils sont un tremplin à l'élan et au désir.

Module 6 : *Traversée du Temps, mémoire et co-présence*

Composer avec le visible et l'invisible en danse. Ce qui est là. Traverser en mémoire l'expérience des modules pour une incorporation et une appropriation.

Module 7 : *Ancrage et envol*

Ancrer l'expérience vers une envolée fluide... S'immerger profondément dans une présence dilatée. Ancrage et envol viendront renforcer la conscience des expériences et les connaissances abordées tout au long de chaque module.

La compagnie aux grands pieds, 1 rue poterie, 30250 Sommières, 06 52 02 58 23

danse.voltige.poesie.du.geste@gmail.com

<http://danse-voltige-poesie-du-geste.eklablog.com/>

siret : 452 782 063 00021 code ape 9001Z



Le Body-mind centering® :

Il est le fruit du travail de recherche de Bonnie Bainbridge Cohen depuis 1973. Bonnie est thérapeute en neuro-développement et ergothérapeute, analyste du mouvement et danseuse (cf : *Sentir, ressentir et agir; l'anatomie expérimentale du body-mid centering®*, Bonnie Bainbridge Cohen, éditions Nouvelles de Danse, 2002).

Le body-mind centering (BMC®) est une approche corporelle innovante, qui permet d'entrer en relation avec l'intelligence du corps et sa vitalité, par le mouvement, le toucher et la voix. Le BMC® s'appuie sur la pratique directe et l'étude de l'anatomie et de la physiologie du corps vivant grâce au support des différents systèmes du corps (squelettique, organique, nerveux, endocrinien, musculaire), des liquides internes du corps, des sens et perceptions, des réflexes, du développement embryonnaire. Tous les systèmes sont interdépendants et ensemble ils fournissent à l'expression une structure complète.

Le BMC® propose aussi de revisiter les étapes du développement de l'enfant et de prendre conscience des habitudes du mouvement de chacun afin d'en élargir la gamme des possibles. Il nous donne donc des grilles de lecture et de compréhension du corps en mouvement. Le BMC® s'applique dans divers domaines d'activités professionnelles : les arts, l'éducation, le soin, la petite enfance, l'éducation physique, la relation thérapeutique, la formation professionnelle...

Le Body-mind centering® dans la formation danse voltige et poésie du geste :

Chacun des modules traversé durant la formation permettra l'étude et l'appropriation de l'anatomie et de la physiologie. *Module 1, dialogue avec la gravité* : Etude du système squelettique et du système des organes. *Module 2, le corps fluide* : Etude des différents liquides du corps : sang, lymphe, liquide céphalo-rachidien, synovie. *Module 3, le souffle, l'espace du dedans, l'espace du dehors* : Etude de la respiration thoracique, les diaphragmes du corps, la respiration cellulaire. *Module 4, le corps paysage* : Etude du système endocrinien et des fascias. *Module 5, le corps en jeu, l'élan, le désir* : Etude des sens et des perceptions, des réflexes, du développement ontogénétique de l'enfant. *Module 6, traversées du temps, mémoire et co-présence* : Etude du système nerveux, du développement embryonnaire. *Module 7, ancrage et envol* : Etude du système musculaire.

L'approche et l'enseignement de Muriel Migayrou

Danseuse et pédagogue du mouvement depuis 30 ans, je suis devenue, en 2010, praticienne certifiée de l'école de Body mind centering (Ecole SOMA à Paris). Je transmets le BMC à des artistes, des éducateurs et enseignants, des thérapeutes, du personnel soignant. Ce travail sur la conscience du mouvement et l'importance de l'environnement soutient ma pratique individuelle et de pédagogue pour l'écriture chorégraphique instantanée et le contact-improvisation.

Le body-mind centering® enrichit la palette gestuelle, en nourrit son expression. Il relie à la dimension poétique du corps et permet d'entrer en relation avec le vivant en général. C'est un travail en profondeur, en conscience qui rend le mouvement plus fluide, plus libre. Il développe la vitalité et l'authenticité.

La compagnie aux grands pieds, 1 rue poterie, 30250 Sommières, 06 52 02 58 23

danse.voltige.poesie.du.geste@gmail.com

<http://danse-voltige-poesie-du-geste.eklablog.com/>

siret : 452 782 063 00021 code ape 9001Z



La danse voltige

L'initiateur en a été Olivier Farge dans les années 90, dans les mouvances où sont apparues également la « danse verticale » et la « danse escalade ». Une discipline à part entière et spectaculaire. Avec son dosage séduisant de technique et de grâce, de vigueur et de souplesse mais aussi de légèreté, la danse voltige est de plus en plus souvent intégrée à des spectacles.

Une pratique complète que ce soit pour les danseurs et les débutants, dès 7 ans (quand l'enfant a suffisamment pris conscience de l'autre). Pour tous les corps et tous les âges : il y a peu de risques physiques, elle n'est pas nécessairement très athlétique... et comme on reste proche du sol, la sensation de vertige est rare.

Nb : La danse voltige n'a qu'un lointain rapport avec la pratique de la voltige aérienne ou des tissus du cirque. Et malgré son nom, elle n'a aucun rapport avec la *voltige équestre* ou *voltige en cercle* !

L'approche et l'enseignement de Sylvie Souvairan

Sylvie Souvairan a été formée par Olivier Farge. Elle pratique et enseigne la danse voltige depuis 20 ans. Elle y associe d'autres pratiques d'expression comme la danse Contact Improvisation.

« Cette pratique est très adaptée pour se lâcher progressivement dans l'espace à danser. Grâce à l'accrochage de la corde au niveau du centre de gravité, les danseurs peuvent aborder différents rapports à l'espace, alliant la détente, la précision, parfois l'acrobatie... Par un travail corporel en profondeur, on apprend à être précis dans ses directions, ses alignements, ses intentions et à relâcher son corps. Le danseur concentré et conscient, restant souple et délié, peut réagir rapidement, aller dans différentes directions, se déplacer avec précision, délicatesse et faire appel à ses réflexes, son instinct, sa spontanéité.

Le danseur va rapidement évoluer dans un cercle physique et dans un cercle de personnes. Il va les intégrer. Le danseur adapte instantanément sa vitesse à la vitesse des autres danseurs. La marche dans les cercles à plusieurs ramène l'expression à la communication. Les perceptions sont stimulées avec la contrainte de la corde. Ainsi se crée une dilatation de l'espace et du temps par la communion du chœur. Comme pour toute danse, le mouvement s'enrichit de la respiration individuelle et collective, d'une écoute fine...

Comme dans les sports de glisse, l'élan, la gravité, les déplacements du poids génèrent le mouvement. Il n'y a pas de retour forcé à l'immobilité. Le danseur est souvent dans la situation d'accompagner le mouvement, de devoir finir un mouvement engagé. Un équilibre, bien que jamais statique, donne une suspension au temps. Les rythmes, naissant de l'articulation entre immobilité et mobilité, expriment des dynamiques et des qualités différentes des mouvements dansés. Dans le mouvement ambiant, le rythme devient porteur. Le dispositif de la corde et le port du baudrier induisent des contraintes qui deviennent créatrices. Une danse aérienne qui renforce les appuis et qui permet de s'extraire du sol, jouant avec le souffle. »

« Quand on se concentre correctement, on entre dans un état où l'on se sent voler. »

(Zeami, premier grand maître du théâtre No - fin du XIVème début du XVème siècles)

La compagnie aux grands pieds, 1 rue poterie, 30250 Sommières, 06 52 02 58 23

danse.voltige.poesie.du.geste@gmail.com

<http://danse-voltige-poesie-du-geste.eklablog.com/>

siret : 452 782 063 00021 code ape 9001Z



Contact-improvisation

Le contact improvisation est né aux États-Unis, d'un groupe de danseurs menés par Steve Paxton et Nancy Stark Smith.

Le contact improvisation peut se définir comme une pratique issue de l'écoute et du contact physique entre soi, le sol, l'espace, à deux ou plusieurs partenaires. Un peu comme un dialogue... Il joue avec les forces gravitaires, la notion d'attraction, le poids, le rebond, la fluidité, l'immédiateté. Il développe l'aptitude à être présent dans l'instant, disponible, instinctif.

Dans le cadre de la formation nous ferons de la Danse contact-improvisation :

- Rencontre avec le sol, différents supports, l'espace, l'autre, le groupe.
- Explorations des différents niveaux, du sol à la verticalité, du ramper au debout.
- Les différents qualités de contacts.
- Le jeu du poids et le contrepoids.
- La fluidité.

Écriture Chorégraphique Instantanée

L'écriture chorégraphique instantanée, permet d'accueillir ce qui est là, d'architecturer notre danse, d'ouvrir nos perceptions.

Elle donne une conscience accrue de l'espace, de soi et des autres afin de vivre l'inconnu, d'affirmer nos choix, sans cesse remis en jeu. Elle entraîne à un double regard intérieur/extérieur. Elle aiguise notre point de vue à la cohérence de l'ensemble et rend la danse lisible. Elle crée des paysages chorégraphiques en mouvement.

Sous forme de solos, duos, trios, quatuors ou avec le groupe entier, au sol ou/et à la corde, nous tracerons l'espace de nos directions, nos rythmes, notre musicalité, notre expression.

Écrire chorégraphiquement dans l'instant, c'est intégrer sa sensibilité, affirmer ses choix, les mettre en jeu avec l'environnement, un acte créatif...

La compagnie aux grands pieds, 1 rue poterie, 30250 Sommières, 06 52 02 58 23

danse.voltige.poesie.du.geste@gmail.com

<http://danse-voltige-poesie-du-geste.eklablog.com/>

siret : 452 782 063 00021 code ape 9001Z