



FORMATION

Danser les éléments, le Dit la fleur

ANIMÉE PAR CLAIRE LE MICHEL

6 jours, du 8 au 13 août 2023

Présentation générale de la formation

Danser les éléments, c'est se mettre en résonance avec le vivant et la nature pour trouver la fluidité de l'eau, la vivacité du feu, la densité de la terre, sa plasticité, l'éloquence de l'air... pour réveiller le danseur, la danseuse spontané.e qui sont en nous et exprimer les qualités des éléments en mouvements.

Les *danses spontanées*, nous avons tous eu l'occasion de les expérimenter, en particulier lorsque nous étions enfants.

Les enfants se mettent en mouvement pour exprimer leurs émotions et entrer en relation avec les autres êtres vivants. C'est cet élan du corps que nous irons chercher pour construire la danse.

Ces *danses spontanées* sont également présentes dans les rites et dans les danses ancestrales, transmises par les Peuples Premiers.

C'est pourquoi cette formation proposera de circuler entre pratiques issues de traditions ancestrales, expériences sensorielles et improvisations dansées.

Pour chaque participant.e, la formation aboutira à la création d'une trame pour une danse à improviser - le *Dit d'une fleur* - dans le Jardin des histoires du Nombriil du Monde. Notre cadre de travail sera donc le cycle d'une fleur, de la naissance à la mort. Ce déroulement donnera la trame de la formation et du solo que chaque participant.e improvisera dans le jardin.

I. Objectifs pédagogiques

L'objectif principal est de se laisser surprendre par ses capacités physiques, sensorielles, expressives et par les ressources qui sont à disposition dans un jardin, point d'appui pour l'imagination et pour le corps.

Objectifs points par points :

- S'approprier les notions d'énergie (éléments) et les intégrer dans sa danse
- Construire la trame d'une improvisation dansée
- Établir une relation avec un environnement vivant dans une improvisation
- Tisser une poésie du corps en devenant traducteur.ice d'une fleur
- Utiliser l'espace comme catalyseur pour inspirer la danse et pour déployer les mouvements

II. Publics concernés et pré-requis

La formation s'adresse à un public adulte.

Elle s'adresse à celles et ceux qui dansent, content ou jouent professionnellement ou en amateurs et qui veulent développer leur capacité à déployer une histoire à travers le mouvement et la danse et à se relier au vivant.

Notre peau est un tambour de sensations, notre cœur joue un rythme, nous portons notre histoire et son unicité dans nos cellules, mais aussi la mémoire du monde : le mouvement de la vie circule en chacun.e de nous. Nous avons donc tous et toutes la capacité de danser les éléments.

Cependant, dans le cadre d'une formation, il y a quand même des « pré-requis » : une bonne condition physique et une ouverture à l'inconnu.

Pour être à l'aise dans cette formation, vous aurez besoin d'écouter et d'accueillir vos sensations, vos perceptions. C'est le corps qui sera mis en avant, dans toute son intelligence, qui parfois échappe aux habitudes de compréhension.

La formation se passera majoritairement en extérieur et demandera un engagement physique. Le corps sera beaucoup mobilisé, en douceur, dans l'écoute, bien sûr, mais dans la continuité. Cela demande d'y porter une attention particulière.

Enfin, exprimer le *Dit d'une fleur*, c'est se risquer à la poésie, à la traduction sensible et sans jugement de l'énergie du vivant, c'est quitter la raison pour accoster sur un autre rivage.

Bienvenue aux navigatrices et aux découvreurs !

III. Méthodologie et moyens pédagogiques

Le stage sera basé sur la pratique, avec des allers-retours entre expériences et mise en mots de l'expérience pour activer les circuits entre corps et conscience, entre corps et poésie.

La théorie consistera à se familiariser avec des traditions ancestrales, pratiques martiales ou danses traditionnelles, par le biais de documents et de pratiques de mouvements pour se constituer un lexique de mouvements. Elle sera aussi, dans une moindre mesure en relation avec le vivant et le cycle d'une fleur à partir de documents et d'échanges dans le groupe.

Il y aura un va-et-vient entre pratique commune, travail individuel et binômes danseur.euse/œil extérieur.

Il y aura des temps d'exploration sensorielle, d'improvisations libres et des temps de construction d'une trame pour faire naître l'improvisation *Dit de la fleur*.

Les moyens pédagogiques :

- La parole
- Le mouvement
- Une roue de médecine (tradition amérindienne),
- Des pratiques martiales et inspirées de danses traditionnelles
- Un travail respiratoire
- La méditation
- Des documents sur papier

IV. Déroulé et contenu de la formation

Journée 1 : Découverte

Matinée :

Accueil au jardin

- Présentation de la formation, visite du jardin, repérage des plantes, fleurs, arbres
- Pratiques corporelles en commun

Après-midi :

- En groupe : Discussion sur les fleurs, la notion d'énergie
- Dans le jardin : en solo, découverte des espaces, expériences sensorielles guidées, puis temps en groupe pour nommer les ressentis

Journée 2 : Élément Terre

Matinée :

En salle

- Pratiques corporelles en commun
- Présentation de l'élément TERRE sous l'aspect traditionnel et énergétique / travail d'association d'idées sur la TERRE pour préparer le temps dansé
- Danser l'élément TERRE : recherche en binôme, l'un.e danse, l'autre accompagne de son regard et de ses mots

Après Midi :

Dans le jardin :

- En groupe : choix d'une fleur par chacun.e
- En binôme, retraverser les danses du matin / en groupe, recherche sensorielle sur les fleurs

Journée 3 : Élément Eau

Matinée :

En salle :

- Pratiques corporelles en commun
- Présentation de l'élément EAU sous l'aspect traditionnel et énergétique / travail d'association d'idées sur l'EAU pour préparer le temps dansé
- Danser l'élément EAU : recherche en duo : l'un.e danse, l'autre accompagne de son regard et de ses mots

Après Midi :

Dans le jardin:

- En binôme, retraverser les danses du matin
- En solo, recherche sur la trame du solo / en groupe, danser en improvisation les soli

Journée 4 : Élément Feu

Matinée :

En salle :

- Pratiques corporelles en commun
- Présentation de l'élément FEU sous l'aspect traditionnel et énergétique / travail d'association d'idées sur le FEU pour préparer le temps dansé
- Danser l'élément FEU : recherche en duo : l'un.e danse, l'autre accompagne de son regard et de ses mots

Après Midi :

Dans le jardin:

- En binôme, retraverser les danses du matin
- En solo, recherche sur la trame du solo / en groupe, danser en improvisation les soli

Journée 5 : Élément Air

Matinée :

En salle

- Pratiques corporelles en commun
- Présentation de l'élément AIR sous l'aspect traditionnel et énergétique / travail d'association d'idées sur la AIR pour préparer le temps dansé
- Danser l'élément AIR : recherche en binôme, l'un.e danse, l'autre accompagne de son regard et de ses mots

Après Midi :

Dans le jardin :

- En binôme, retraverser les danses du matin
- En solo, recherche sur la trame du solo / en groupe, danser en improvisation les soli
- Temps d'échange sur la formation

Journée 6 : Réstitution de l'atelier dans le jardin

Matinée :

- Échauffements

Après Midi :

- Temps d'échange après la représentation

V. Ressources utiles à la formation

Pistes fournies en amont du stage.

VI. Compétences acquises

- Compréhension de la circulation des mouvements dans le corps
- Compréhension des interactions entre corps et environnement à travers l'énergie
- Initiation aux traditions, rites et danses ancestrales
- Improviser : écrire des mouvements dans un espace donné de manière instantanée
- Élaborer une trame pour improviser

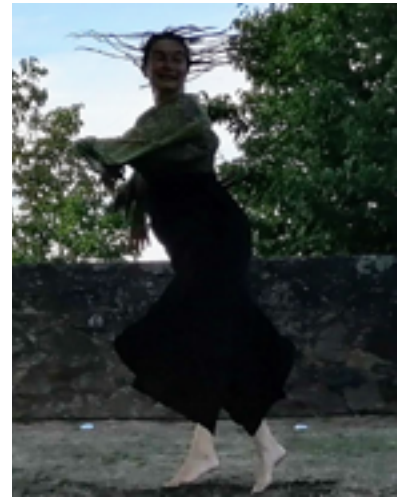
VII. Modalités d'évaluation

Évaluation collective en fin de formation : appréciation des différents points, mentions des éventuels manques...

VIII. Profil de la formatrice, Claire Le Michel

Comédienne, danseuse et autrice, Claire se forme à la danse et ses traditions, poussant encore plus loin la portée du mouvement et du corps en s'intéressant à l'aïkido, la boxe française et le yoga qu'elle pratique entre la France et l'Inde. À l'origine de la Compagnie Un Soir Ailleurs, qui mélange théâtre et danse, elle aime porter à la scène une poésie qui associe mots et corps.

Elle affectionne également la transmission et proposer des ateliers fait partie de sa pratique d'artiste. Depuis 1999, elle dispense des ateliers de théâtre, de danse et d'écriture en milieu scolaire depuis l'école élémentaire jusqu'au lycée. Et pour les plus petits, elle pratique des ateliers d'éveil à la danse et au mouvement. Claire propose aussi régulièrement des formations d'initiation ou de pratique pour les adultes en relation avec ses projets d'éducation.



IX. Modalités pratiques

Formation dispensée en présentiel

Dates : Du 8 au 13 août 2023

Horaires : 9h00-12h00 / 14h00-18h00 + une soirée

Durée : 42h (+ une soirée) sur 6 jours.

Effectif maximum : 14 personnes

Lieu de formation : Le Nombriil du Monde - 7 rue des Merveilles - 79 130 POUGNE-HÉRISSON

Accessibilité : Le Nombriil du Monde bénéficie du Label Tourisme et Handicap. Lieu de formation accessible aux personnes à mobilité réduite (espaces de formation, sanitaire, cuisine). Adaptation du formateur aux handicaps.

Inscription à la formation possible jusqu'à 2 semaines avant le début de la formation.

Tarifs

Individuels	200€
Professionnels	300€

Les tarifs ne comprennent pas le transport, l'hébergement et les repas.

Nous pouvons cependant vous communiquer les bonnes adresses pour un hébergement, et mettre à votre disposition une cuisine équipée les midis des jours de formation.

X. Modalités d'inscription

Prise en charge personnelle

1. Retourner le bulletin d'inscription complété, accompagné d'un chèque d'arrhes de 30 % du coût du stage à l'ordre du Nombriil du Monde (les arrhes ne seront remboursées qu'en cas de résiliation du stage par Le Nombriil du Monde ou sur présentation par le stagiaire d'un justificatif médical ou professionnel).

2. Le solde vous sera demandé le premier jour du stage.

Prise en charge professionnelle

1. Demander un devis au Nombriil du Monde.

2. Demander la prise en charge à votre employeur au titre de la formation professionnelle (en direct ou par le biais de l'OPCA « Organisme Paritaire Collecteur Agréé »).

3. Retourner au Nombriil du Monde le bulletin d'inscription complété avec une attestation de prise en charge de votre employeur ou de votre OPCA. La facture et l'attestation de présence seront adressées à votre employeur à l'issue de votre formation.

BULLETIN D'INSCRIPTION

FORMATION

« Danser les éléments Le Dit la fleur »

Merci de compléter en totalité les informations demandées ci-dessous et de cocher les cases adéquates.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Mail :

Téléphone :

Profession :

FORMATION CHOISIE : Danser les éléments. Le Dit la fleur

DATES : Du 8 au 13 août 2023

PRISE EN CHARGE PERSONNELLE

Coût du stage	200€
Arrhes 30 % à verser au moment de l'inscription	60€

PRISE EN CHARGE PROFESSIONNELLE

(merci de joindre une attestation de prise en charge)

Coût du stage	300€
---------------	------

Je déclare avoir pris connaissance des modalités d'inscription.

Date :

Signature :

Petits plus

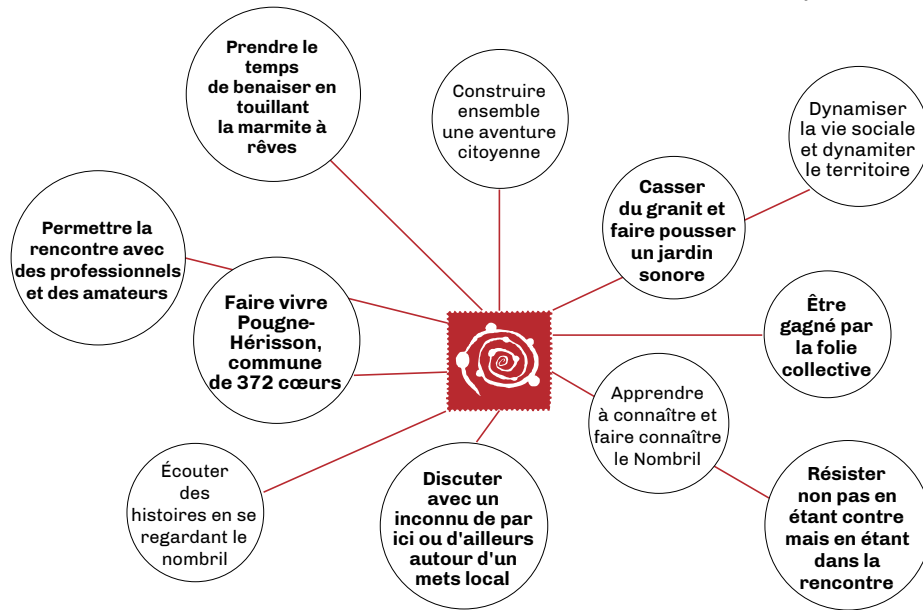
Pour toute inscription à une formation, le Nombriil du Monde vous offre **une entrée gratuite** valable pour deux personnes **pour une visite guidée** du Jardin des Histoires (ouverture d'avril à septembre).

Plus encore, devenez acteur de la vie du Nombriil, prenez part à l'association en devenant adhérent. Téléchargez notre bulletin d'adhésion depuis notre site internet et découvrez tous les avantages. Vous trouverez aussi un bulletin d'adhésion annexé à cette notice !

BULLETIN D'ADHÉSION 2023

Osez, aimez, adhérez, rejoignez-nous, incitez vos proches à nous rejoindre. Car sans vous, nous ne sommes RIN. Votre adhésion est notre énergie, vos remarques sont notre carburant, vos regards nous enflamment, et votre présence indispensable nous remplit le cœur. Rejoignez la nation Nombriil !"

Jean-François BACLE, Président



Je soussigné(e) :

Nom :

Prénom :

ou Nom de la structure :

souhaite adhérer à l'association Le Nombriil du

Monde pour un montant de :

12 € *

15 € ou plus

* pugnacien(ne), étudiant(e), demandeur d'emploi, personne à mobilité réduite, détenteur(rice) d'une carte CEZAM, ou carte Pass'loisirs

J'habite (ou ma structure se situe) à l'adresse :

.....
.....
.....
.....

Je suis joignable à l'adresse mail intersidérale :

.....@.....

Je date : / / 2022

Et je signe :

Réservé au Nombriil

Numéro d'adhérent :

Mode de règlement :

Je complète ce coupon et je joins en même temps mon règlement à l'ordre du Nombriil du Monde. Puis, j'envoie le tout à l'adresse :

Le Nombriil du Monde

7, rue des Merveilles
79130 Pougne-Hérissou

05 49 64 19 19

lenombriil@nombriil.com

www.nombriil.com