

Formation exceptionnelle sur La Spire

Avec Chloé MOGLIA et Mélusine LAVINET-DROUET



La suspension, maîtrise du tenir et du lâcher
Formation professionnelle
Du 8 au 10 mai 2023 – Trédion (56)

La Spire, Festival Solstice, ANTONY ©Christophe Raynaud de Lage

Intentions

La Spire présente des lignes de suspension comme des trajets à emprunter. Par ces chemins courbes, nous étudierons le tenir/lâcher et explorerons le souffle et l'attention pour que l'ouverture et la présence restent au cœur de l'intensité de la pratique. Nous incluons une approche spécifique pour travailler sa sécurité en tant qu'artiste aérien.

Au cours d'une longue exploration de la suspension, Chloé Moglia a rassemblé matières, outils et techniques. Avec ces moyens, et par la technicité que convoque cette pratique, nous visons à ce que chacun·e puisse augmenter sa maîtrise aérienne dans une appréhension progressive de la hauteur.



La Spire, Festival Solstice, ANTONY ©Christophe Raynaud de Lage

Présentation de la formation

Public concerné

Formation professionnelle à destination **d'artistes aérien·ne·s – confirmé·e·s** désirant acquérir des outils pour approfondir leurs pratiques aériennes.

Formatrices

Chloé Moglia, directrice du Rhizome, responsable pédagogique, artiste suspensive et formatrice, et enseignante de pratiques l'attention reconnue par la F.E.Q.G.A.E.

Mélusine Lavinet-Drouet, trapéziste, artiste suspensive et formatrice en suspension

Dates

Du 8 au 10 mai 2023

Durée

3 jours, 21h

Horaires

9h30 à 13h – 14h > 17h30

Lieu :

À Trédion (56250) - Gymnase municipal, stade Victor Tual, Maisons Guilloux, route de Saint-Guyomard
Trédion est un village boisé situé dans les landes de Lanvaux, entre Vannes et Ploërmel, Bretagne.

Effectif : 14 participants maximum.

Prérequis

- Avoir au minimum deux ans de pratique aérienne professionnelle.
- Être en bonne condition physique.
- Savoir enchaîner un minimum de six tractions amples.
- Être âgé.e de 18 ans et plus.

Objectifs pédagogiques

Développer sa maîtrise et sa technicité

- Identifier l'action de procéder à une détente musculaire ciblée
- Connaître et maîtriser sa propre relation à l'effort
- Découvrir/approfondir la régulation de son état psycho-corporel par la respiration
- Savoir gérer sa récupération et favoriser l'intégration des exercices

Développer ses capacités d'analyse

- Connaître le schéma des Yin Yang et leur développement en 5 mouvements et comprendre leur utilité dans la pratique
- Comprendre et savoir utiliser les outils d'analyse des facteurs de risque.
- Prévenir les risques : Être capable d'adapter et/ou de renoncer à l'exécution d'un mouvement en fonction de son état

Méthodes utilisées et outils pédagogiques

Mises en pratique au sol :

- Méthodes de Systema, art martial, pour le mouvement et la respiration
- Méthodes de Qi Gong Nei Gong, pratiques de l'attention, Neuf Jardins et Nei Dan Yang Sheng Shu

Mise en pratique en suspension :

- Corpus d'exercices sous la barre, pour développer ténacité et résistance
- Corpus d'exercices sur la barre pour la gestion des équilibres et les espaces de récupération
- Chemins de transitions

Acquisitions théoriques :

- Principes des oppositions et complémentarités Yin Yang et développement en cinq mouvements (Wu Xing).
- Document pédagogique, avec schémas, références et bibliographie

Méthodes d'analyse :

- Méthodes d'analyses des risques issues de la sécurité routière

Organisation de la formation

Moyens pédagogiques et techniques

- Les Maï Maï, à savoir 4 Barres de suspension de 2m50 à basse hauteur, variable selon les tailles des participants 2m à 3m. Chaque barre supportant deux suspensives ou suspensifs.
- La Spire, structure du spectacle du même nom : 3 boucles en spirales, Hauteur maximum 6m30, offrant des chemins de suspension courbes.
- Tapis de sécurité

Conditions de faisabilité

- Pour assurer des bonnes conditions d'étude : bienveillance, attention, écoute et implication de chacun.e

Modalités d'évaluation :

- Des mises en situations ainsi que des tests à effectuer en binôme permettent de coupler auto-évaluation, évaluation par les pairs et évaluation par les formatrices.
- Chaque fin de journée, un point d'étape est effectué avec les stagiaires (questions et réponses individualisées)
- En fin de formation, un bilan permet de mesurer le chemin parcouru, individuellement et collectivement.

Accessibilité

Formation accessible à toutes et à tous sous certaines conditions nous contacter pour connaître les adaptations possibles. formation@rhizome-web.com // 09 70 66 14 07

Modalités d'inscription

Bulletin d'inscription disponible sur le site www.rhizome-web.com (rubrique Formation)

- Pièces à envoyées avant le **28 mars** à l'adresse formation@rhizome-web.com
 - Bulletin d'inscription complété
 - Un CV
 - Une lettre de motivation en précisant vos besoins vis-à-vis de cette formation ainsi qu'un court descriptif de vos pratiques physiques actuelles
 - Une photo
 - Un certificat médical de non-contre-indication à la pratique aérienne (pratique sportive)

Avant de valider l'inscription Rhizome s'attachera à vérifier l'adéquation des parcours des participants avec les objectifs de la formation. Un entretien téléphonique de vingt minutes aura lieu avec les candidat·e·s présélectionné·e·s.

Les formations du Rhizome peuvent se remplir vite ! Nous prendrons en compte les candidatures dans l'ordre d'arrivée.

- Montant
 - Tarif individuel avec prise en charge par un organisme : 1134€
 - Tarif individuel : 450€
 - Tarif réduit* : 330€
*Le tarif réduit s'adresse aux chômeur·ses non-intermittent, aux étudiant·es de moins de 25 ans non-intermittent, aux bénéficiaires de minima sociaux.

- Voyages, hébergements, repas* : à prévoir par les participants

**Repas du midi : Le Rhizome travaille avec Nathalie Texier (Nos racines) qui prépare des repas végétariens avec des produits issus de l'agriculture biologique. Pour les personnes qui le souhaitent, Rhizome peut effectuer une commande groupée. Les repas seront livrés quotidiennement sur place. Tarif : 12€/repas (à régler auprès de Nos racines, Nathalie Texier). Plus d'informations après l'inscription.*