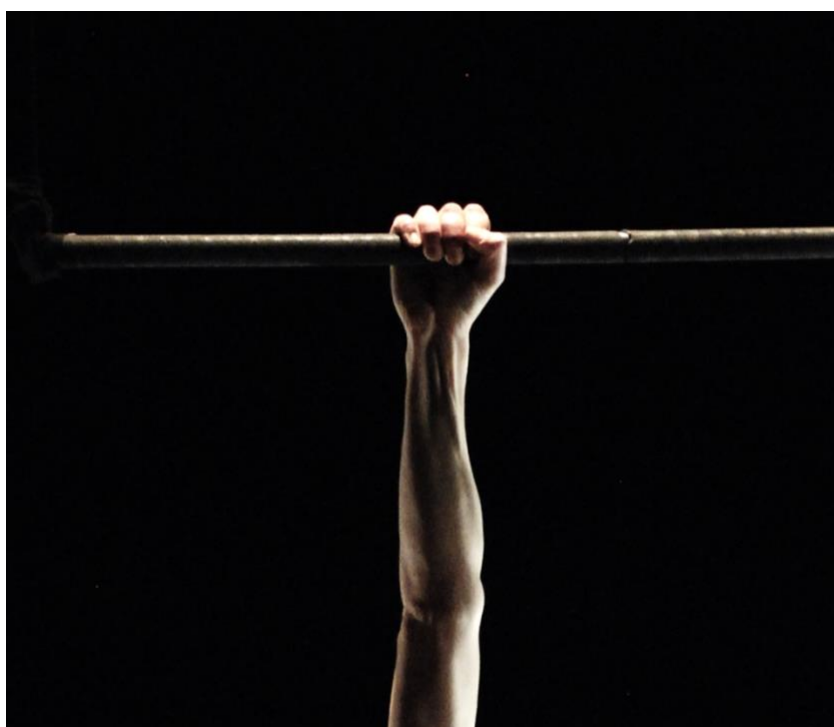


Formation professionnelle à la suspension, tous niveaux.

A destination de circassien·nes, danseur·ses, comédien·nes, et tous·tes professionnel·les des arts vivants.

Tenir par l'ouverture

Du 25 au 29 septembre 2023 (32h) – Inzinzac-Lochrist (56)



Présentation de la formation

Public concerné

Artistes du champ du cirque, de la danse, du théâtre, de la marionnette, et tous·tes professionnel·les des arts vivants.

Formatrice

Chloé Moglia, artiste suspensive et formatrice, enseignante de pratiques l'attention (F.E.Q.G.A.E.) et directrice du Rhizome.

Dates

Du 25 au 29 septembre 2023

Durée

5 jours, 32h

Horaires

Lundi 14h > 18h

Mardi à vendredi 9h > 13h – 14h > 17h

Lieu

Théâtre du Blavet, Inzinzac-Lochrist (56)

Rue François le Lève, 56650 Inzinzac-Lochrist

Effectif : 16 participants maximum

Intentions

La suspension est une pratique performative, en accès libre. Elle est aussi un espace pour observer, ajuster, étudier et imaginer.

Cette formation propose de travailler à la croisée de ces deux chemins. Prenant la suspension comme une fin en soi, il s'agira de développer ses compétences aériennes, et usant de la suspension comme outil, nous nous entraînerons pour affiner nos observations, étudier nos réactions et clarifier nos intentions. Nous nous appuierons aussi sur des pratiques martiales et d'attention, et aurons à cœur d'ouvrir, au cœur de l'effort, un espace pour l'imaginaire.

Prérequis

- Avoir au minimum deux ans de pratique professionnelle dans le champ du spectacle vivant.
- Être en bonne condition physique. Avoir une pratique physique régulière.
- Être âgé.e de 18 ans et plus.

Objectifs pédagogiques

- Développer des compétences aériennes et de suspension
- Comprendre le principe de tension/détente et identifier l'action de procéder à une détente musculaire ciblée
- Approfondir sa conscience corporelle et développer son acuité
- Comprendre la distinction entre concentration et attention
- Connaître les effets de la respiration sur l'état physique, psychique et émotionnel

Contenu de la formation

- **La suspension, ses principes et ses enjeux : pratique, observation et auto-évaluation**

Découverte de la situation d'être suspendu-e, et recherche de la tension juste.

Exercices, au sol et en suspension pour articuler le tenir/lâcher.

Découverte et pratique des motifs de la suspension : lâcher un bras, enroulés sur et sous la barre, enroulés sur le côté, identifier les espaces de repos sur les hanches, en jarrets et autres combinaisons.

Exercices de rythme et de durées, en continuité et en discontinuité.

Exercices de souffle et d'attention.

Renforcement de la ténacité, pour « dilater le temps » et avoir l'espace de sentir même dans l'urgence de l'effort.

Travail en binômes, avec aide du partenaire si nécessaire.

- **La respiration, ses principes et ses enjeux : pratique, théorie, observation et auto-évaluation**

Exploration des quatre phases de la respiration par des marches, des exercices assis, debout, couché ou en mouvement.

Exercices en relâchement ou en situation d'effort.

Découverte des effets des différentes phases et motifs respiratoires : calmant, stimulant, augmentant l'acuité, et autres régulations.

Exercices pour coordonner les mouvements à la respiration.

Exercices pour dissoudre les blocages respiratoires.

Explorations et applications en suspension.

Apports théoriques : Le souffle et les mouvements énergétiques.

Planches anatomiques des zones respiratoires.

- **L'attention, ses principes et ses enjeux : pratique, observation et auto-évaluation**

Clarification des notions d'attention et de concentration, leurs similitudes, leurs différences, leurs champs d'application.

Découverte des pratiques de l'attention : Exercices au sol : concentration et ouverture à l'attention.

Exercices sur l'attention et le souffle, et sur l'attention et le mouvement.

Exercices pour approfondir sa conscience corporelle, c'est-à-dire « habiter » tout l'espace de son corps et être présent-e aux sensations qui s'y déploient. > Exercices pour passer de penser à sentir

Exercices avec montée progressive de l'intensité de l'effort, pour évaluer la capacité à conserver souffle, mouvement et relâchement.

Explorations et applications en suspension.

Méthodes utilisées et apports théoriques

Suspension, mise en pratique

- Corpus d'exercices sous la barre
- Corpus d'exercices sur la barre > gestion des équilibres et espaces de récupération
- Chemins de transitions
- Exercices de rythmes, temps, et durées. Exercices d'attention et de respiration

Pratiques respiratoires :

- Méthodes de Qi Gong, Nei Gong et pratiques de l'attention. Neuf Jardins et Nei Dan Yang Sheng Shu
- Méthodes issues du Systema, art martial

Pratiques de l'attention :

- Méthodes de Qi Gong, Nei Gong et pratiques de l'attention. Neuf Jardins et Nei Dan Yang Sheng Shu
- Méthodes issues du Systema, art martial
- Suspension

Apports théoriques :

- Principes des oppositions et complémentarités Yin Yang et développement en cinq mouvements (Wu Xing)
- Planches anatomiques sur la respiration
- Document pédagogique, avec schémas, références et bibliographie

Organisation de la formation

Moyens techniques et pédagogiques

- Accueil des stagiaires au Théâtre du Blavet, sol adapté, loges et espace de convivialité
- Théâtre équipé de 8 barres de suspension en basse hauteur et réglables selon les tailles des stagiaires
- Exercices individuels, en binômes et collectifs
- Exercices de mise en situation
- Exposés théoriques
- Temps d'échanges collectifs
- Retours individualisés

Conditions de faisabilité

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

Modalités d'évaluation :

- Mises en situations
- Tests permettant de coupler auto-évaluation, évaluation par les pairs et évaluation par la formatrice
- Points d'étape journaliers avec les stagiaires (questions et réponses individualisées)
- Bilan final pour mesurer le chemin parcouru, individuellement et collectivement.
- Questionnaire de fin de formation

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 **6 août** 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) datant de moins de 6 mois au moment de l'entrée en formation

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 9, 10 et 11 août 2023.

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 : 1440€
 - Tarif individuel : 570€
- Voyages, hébergements, repas : à prévoir par les participants