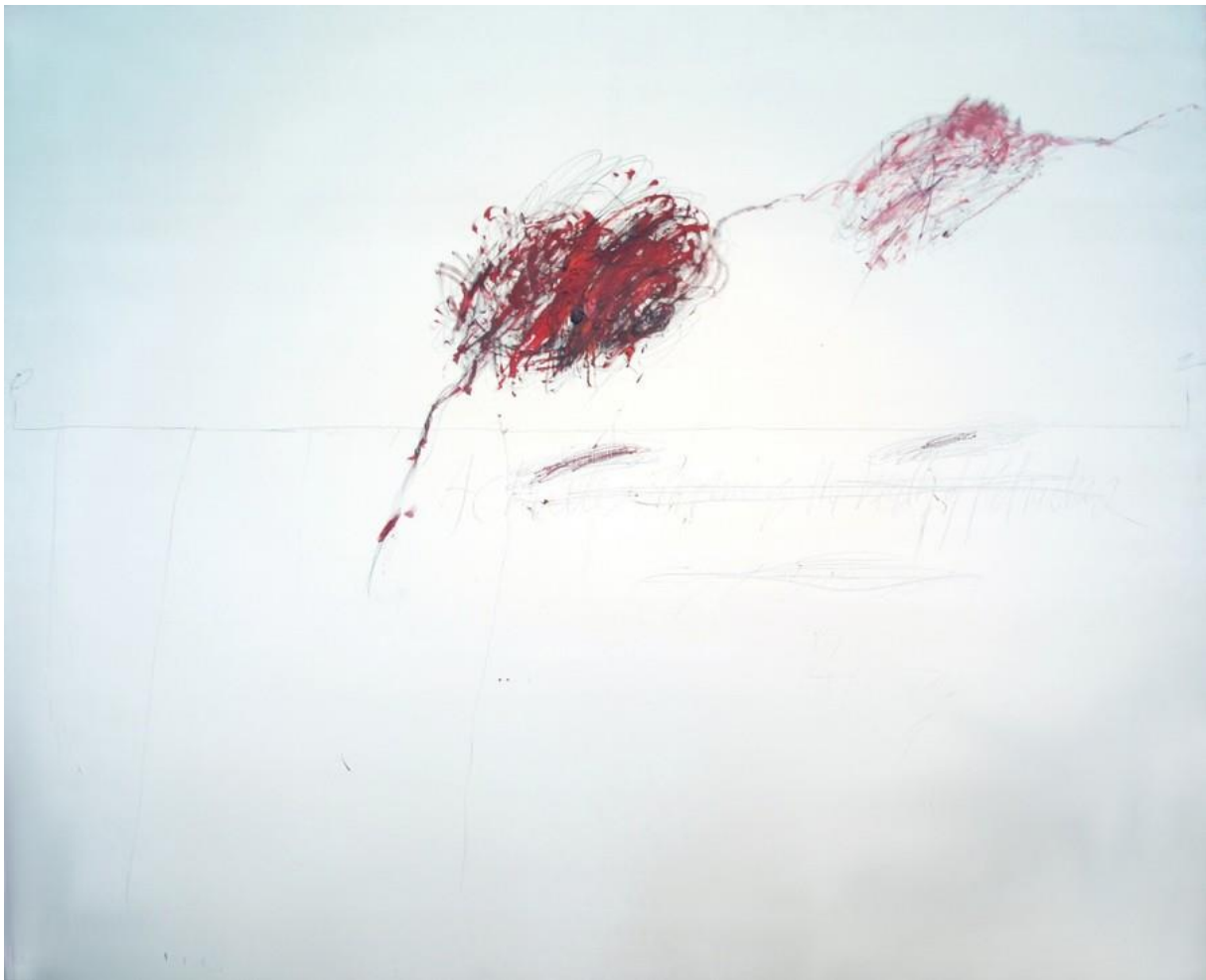


**Formation professionnelle à la suspension.**  
Du 7 au 11 octobre 2024 - (32h) – Lorient (56)

## LA SUSPENSION, DU POINT À LA LIGNE



Cy Tomblay - Achille déplorant la mort de Patrocle (1962)

À destination des professionnel·les des arts vivants et de la culture,  
comédien·nes, artistes de cirque, performeuses, danseuses...  
souhaitant découvrir et/ou approfondir la suspension et son lien avec les pratiques du souffle et de l'attention.

## Présentation de la formation

---

On apprend le Peng Qi Gua Ding Fa, une méthode de Qi Gong. On pratique la suspension, on en précise les gestes et dans cette simplicité apparente, en approfondissant, on découvre des potentialités cachées. On s'entraîne à respirer, surtout quand c'est difficile. On travaille à se détendre. On goûte aux déplacements suspendus sur un fragment de ligne. On échange avec des pairs. On muscle nos imaginaires.

### Public concerné

professionnel·les des arts vivants et de la culture, comédien·nes, artistes de cirque, performeuses, danseuses...

### Formatrice

Chloé Moglia, suspensive, formatrice et directrice du Rhizome.

### Dates

Du 7 au 11 octobre 2024

### Durée

5 jours, 32h.

### Horaires

Lundi 7 octobre : 14h > 19h

Mardi 8, mercredi 9, jeudi 10 octobre : 9h > 13h - 14h30 > 17h30

Vendredi 11 octobre : 9h > 13h – 14h > 16h

### Lieu

Théâtre de Lorient, Centre dramatique national

Studio Joseph Ponthus

Rue du tour des portes – 56100 Lorient

**Effectif** : 16 participant·es maximum

## Prérequis

---

- Avoir au minimum deux ans de pratique professionnelle dans le champ du spectacle vivant.
- Être en bonne condition physique et psychique.
- Avoir une pratique corporelle régulière.
- Avoir déjà pratiqué une technique impliquant le fait de se suspendre et/ou de se tenir accroché·e.
- Être âgé·e de 18 ans et plus.

## Objectifs pédagogiques

---

- Apprendre la méthode de Qi Gong : Peng Qi Gua Ding Fa
- Pratiquer et intégrer « l'alphabet » de la suspension
- Réaliser un « phrasé » en déplacement sur un segment de ligne
- Acquérir des outils pour entrainer la relaxation différentielle
- Pratiquer et intégrer la respiration dans l'effort
- Comprendre la notion de « régime d'activité »

## Contenu de la formation

---

- Apprentissage et pratique du Peng Qi Gua Ding Fa et d'autres pratiques de Qi Gong pour le mouvement, le souffle et l'attention.
- Exercices de respiration.
- Entrainement du système nerveux (relaxation différentielle).
- Étude et pratique de « l'alphabet de la suspension ».
- Étude et pratique du « phrasé » en suspension.
- Exploration des phases d'intégration.
- Lecture en commun des *Leçons sur Tchouang Tseu*, de J-F Billeter, Editions Allia.

## Méthodes utilisées et apports théoriques

---

- Méthode de Qi Gong : Peng Qi Gua Ding Fa.
- Méthodes de Nei Gong, pratiques du souffle et de l'attention.
- « Alphabet de la suspension » et son déploiement en « phrasé ».
- Méthodes issues du Systema (art martial)
- Extraits de *Leçons sur Tchouang Tseu* de J-F. Billeter, Editions Allia
- Document pédagogique, avec schémas, références et bibliographie.

## Organisation de la formation

---

### Moyens techniques et pédagogiques

- Accueil des stagiaires au Théâtre de Lorient, Centre dramatique national,
- La formation a lieu dans le Studio Joseph Ponthus qui comprend des loges avec douche.
- Sol adapté aux pratiques du mouvement
- Barres de suspension (huit) en basse hauteur et réglables selon les tailles des stagiaires, ainsi qu'un segment de 6m de ligne en moyenne hauteur.
- Tapis de sol et coussins pour pratiques de Qi gong.
- Exercices individuels, en binômes et collectifs
- Explications théoriques
- Temps d'échanges collectifs
- Points d'étape et retours individualisés

### Conditions de faisabilité

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

### Modalités d'évaluation :

- Tests et mises en situations pour auto-évaluation et évaluation par la formatrice
- Points d'étape journaliers avec les stagiaires (questions et réponses individualisées)
- Bilan final collectif
- Questionnaire individuel 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](mailto:formation@rhizome-web.com) // 09 70 66 14 07

### Modalités d'inscription

---

Bulletin d'inscription disponible sur le site [www.rhizome-web.com](http://www.rhizome-web.com) (rubrique Formation)

- Pièces à envoyer avant le **16 août 2024** à l'adresse [formation@rhizome-web.com](mailto: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.
  - 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, entre le 20 et le 23 août 2024. Les inscriptions seront confirmées à partir du 26 août.*

*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  
Le studio du théâtre ne disposant pas de foyer, il est conseillé de prendre ses repas à l'extérieur.