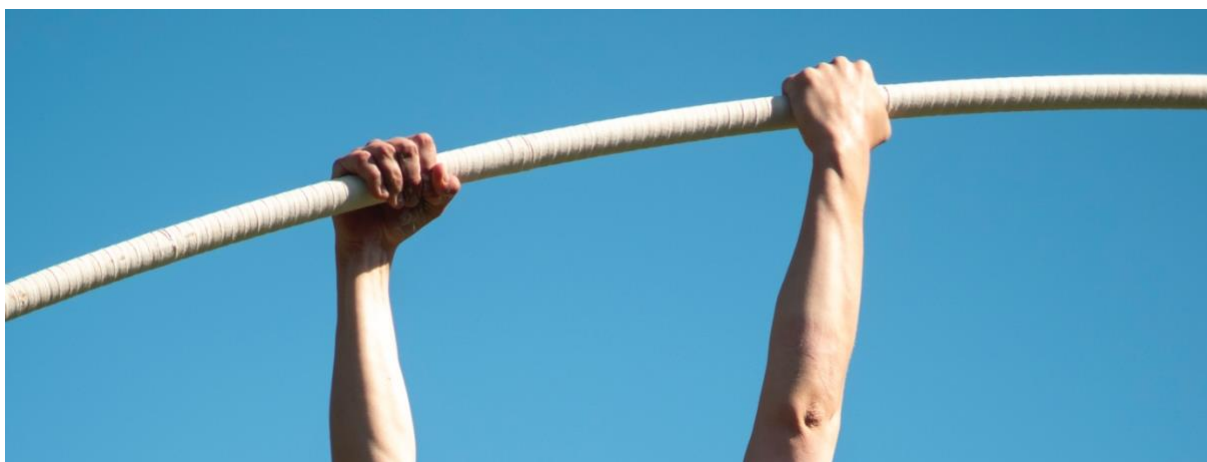


Ouvrir l'espace des choix

Formation professionnelle, module « suspension à différentes hauteurs ».

Du 17 au 21 février - (32h) – Inzinzac-Lochrist (56)



Présentation de la formation

Par la suspension, en basse et en moyenne hauteur, on va délicatement débusquer des endroits de difficulté pour observer nos réactions. On tente ceci : *ni fuir, ni résister*. Pour tenir sur cette ligne de crête, on délaisse nécessairement l'imaginaire de la conquête. On cesse de s'acharner à vaincre l'adversité et on opte pour la curiosité : on observe, on joue, on déjoue. Ténacité, puissance et détermination sont requises pour *ouvrir l'espace de nos choix*.

Public concerné

Artistes professionnel·les ayant une pratique confirmée des disciplines aériennes.

Formatrice

Chloé Moglia, suspensive, formatrice et directrice du Rhizome.

Dates

Du 17 au 21 février 2025

Durée

5 jours, 32h.

Horaires

Lundi 17 février : 14h > 19h

Mardi 18, mercredi 19, jeudi 20 février : 9h > 13h - 14h30 > 17h30

Vendredi 21 octobre : 9h > 13h – 14h > 16h

Lieu

TRIO...S, Théâtre du Blavet

Place François Mitterrand, rue Léo Lagrange

56650 Inzinzac-Lochrist

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 aérienne régulière.
- Être capable, en suspension à une barre, de monter ses jambes sous la barre sans élan.
- Être âgé.e de 18 ans et plus.

Objectifs pédagogiques

Acquérir des outils et renforcer ses compétences pour reconnaître la difficulté comme un carrefour, comme l'espace du choix et de la créativité :

- Acquérir des outils et renforcer ses compétences
 - Renforcer ses compétences tendino-musculaires.
 - Comprendre la complémentarité de la force et de la détente.
 - Construire les coordinations des articulations hanche/épaule, coude/genoux, cheville/poignet.
 - Savoir respirer dans l'effort.
 - Identifier précisément ses sensations (discriminer sensations et interprétations).
 - Suspendre les jugements.
- Reconnaître la difficulté comme un espace de créativité
 - Repérer la difficulté, au sol comme en suspension.
 - La caractériser : difficulté physique, émotionnelle, mentale
 - S'y maintenir. Explorer la difficulté. Y discerner les chemins, les choix possibles.

Contenu de la formation

- Exercices au sol pour entrainer la respiration / le mouvement (force, détente et coordination) / la concentration / l'attention
- Suspension sur barres en basse hauteur
- Suspension sur lignes en hauteur moyenne
- Étayages théoriques

Méthodes employées

- Qi Gong, Nei Gong (Zhi Rou Jia)
- Pratiques issues d'arts martiaux internes (Tai Ji, Hsing Yi)
- Pratiques issues du Systema
- Suspension.

Approche pédagogique

Grâce au principe de suspension des jugements, nous renverserons le présupposé qui fait de la difficulté une faiblesse à vaincre. Nous profiterons des obstacles pour accroître notre mobilité, et des peurs et freins pour ralentir et observer.

Les matinées sont orientées vers le travail interne, les après-midis vers un travail plus externe. Nous alternons travail au sol et travail en suspension, en accordant une grande part au travail pour construire les outils nécessaires aux explorations en hauteur.

La suspension s'étudie sur des barres à basse hauteur, en binôme (un-e se suspend l'autre observe) et se pratique de façon tantôt individuelle et tantôt collective sur des lignes en moyenne hauteur.

Un temps sera dévolu à l'exposé d'appuis théoriques permettant l'analyse de pratique.

Des points d'étapes réguliers seront aussi l'occasion de mises en partage d'expériences et de réflexions collectives.

Méthodes d'évaluation

- Auto-évaluations et évaluations en binôme
- Points d'étape journaliers avec réponses individualisées
- Appréciation par la formatrice
- Bilan final collectif
- Questionnaire individuel de fin de formation

Organisation de la formation

Moyens techniques et pédagogiques

- Accueil des stagiaires au TRIO...S, Théâtre Du Blavet, à Inzinzac-Lochrist
- Le théâtre comprend une loge avec douche et un foyer équipé d'un micro-onde
- Salle équipée :
 - o 8 barres de suspension en basse hauteur, réglables selon les tailles des stagiaires
 - o 2 segments de 6m de ligne en moyenne hauteur
 - o Sol adapté aux pratiques du mouvement
- Tapis de sol et coussins pour pratiques de Qi gong.
- Document pédagogique.

Conditions de faisabilité

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

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 envoyer avant le **31 décembre 2024** 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.
 - 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 7 et le 9 janvier 2025. Les inscriptions seront confirmées à partir du 13 janvier.

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