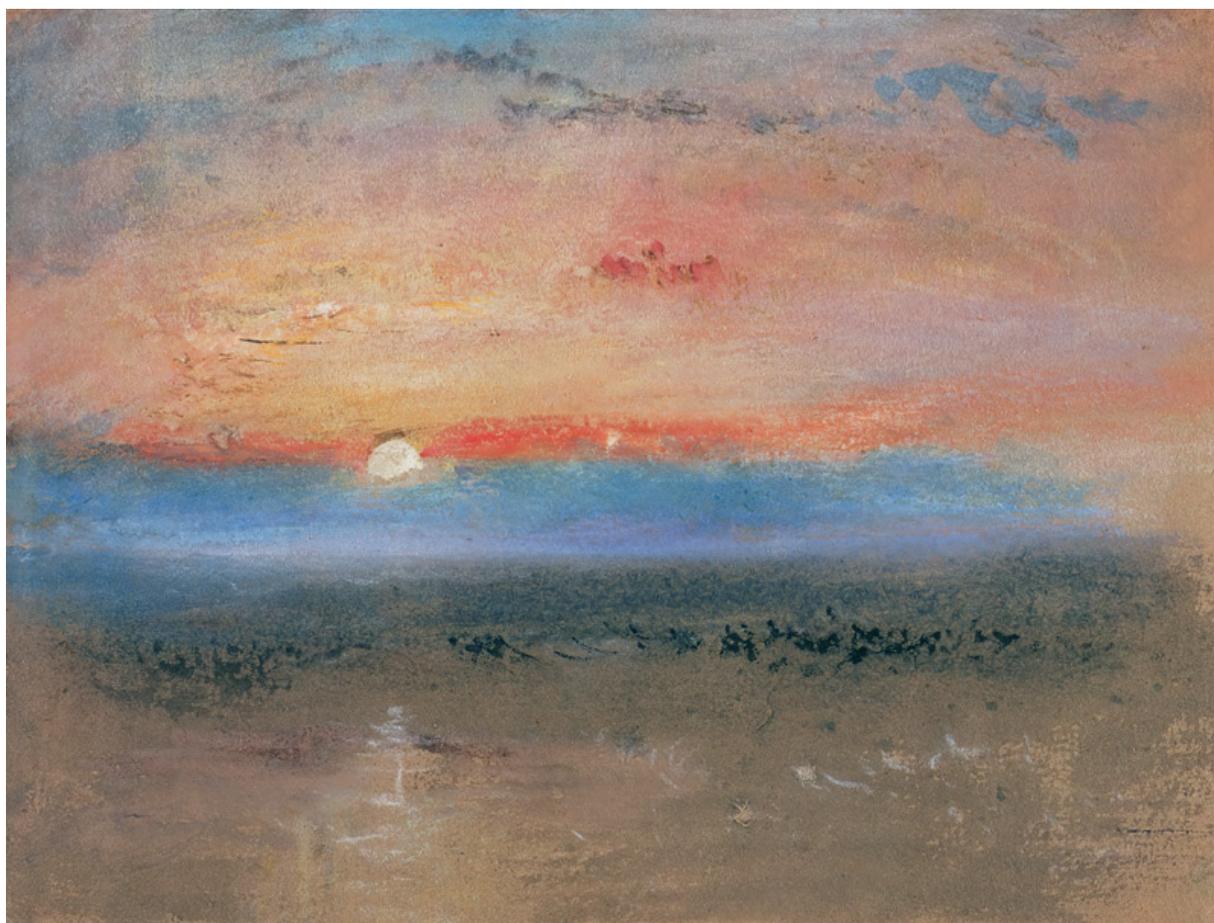


## LA SUSPENSION, EQUILIBRER EAU ET FEU

**Formation professionnelle, module « suspension à différentes hauteurs ».**

Du samedi 8 au mercredi 12 novembre - (34h) - Lorient (56)



Le coucher de soleil – William Turner

## Présentation de la formation

---

Tenir en suspens, ou en suspend, nécessite de conjuguer l'actif et le passif, la puissance requise pour tenir, et la détente qui permet de se laisser pendre. Pour le dire autrement, on œuvre à réunir les contraires, symboliquement désignés par le Feu et l'Eau, ce qui monte et ce qui descend, le chaud et le froid, sans pour autant verser dans le tiède.

En s'appuyant sur des outils issus des arts martiaux et des pratiques de l'attention, nous travaillerons à préserver l'existence du froid dans le chaud : par exemple, préserver son calme et sa clarté dans l'effort ; et à l'inverse, à garder une zone de chaud dans le froid : par exemple, au cœur de la détente, continuer de vivifier la flamme de la présence.

### Public concerné

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

### Formatrice

Chloé Moglia, suspensive, formatrice et directrice du Rhizome.

### Dates

Du samedi 8 au mercredi 12 novembre 2025

### Durée

5 jours, 34h.

### Horaires

Samedi 8 novembre : 10h > 13h – 14h30 > 18h30

Dimanche 9, lundi 10, mardi 11 novembre : 9h > 13h – 14h30 > 17h30

Mercredi 12 novembre : 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
- Être âgé.e de 18 ans et plus.

## Objectifs pédagogiques

---

- Développer sa ténacité et augmenter ses capacités d'évolution en suspension.
- Savoir respirer dans l'effort.
- Connaître les quatre phases de la respiration.
- Être capable, en situation d'effort intense, d'identifier et de préserver une ou plusieurs zones musculairement relâchées.
- Identifier, en situation de détente profonde, l'action par laquelle vivifier la présence.
- Découvrir et comprendre les bases de l'énergétique appliquée à la suspension dans le modèle du taiji tu et des cinq mouvements.
- Être capable d'identifier cinq correspondances pour l'élément Feu, et autant pour l'élément Eau.

## Contenu de la formation

---

- Exercices au sol pour entrainer respiration, détente et mouvement
- Pratiques au sol pour entrainer concentration et attention
- Pratique de la suspension sur des barres en basse hauteur et sur des lignes en hauteur moyenne
- Étayages théoriques

## Méthodes employées

---

- Suspension
- Qi Gong, Nei Gong (issu de l'école Zhi Rou Jia)
- Pratiques issues d'arts martiaux internes chinois (Tai Ji, Hsing Yi)
- Pratiques issues du Systema (art martial)

## Approche pédagogique

---

Les débuts de matinées sont consacrés au travail interne. Nous observerons les oppositions et complémentarités dans ce que l'on désigne par les symboles du Feu et de l'Eau.

Nous explorons ensuite par quels principes émerge ce que nous appelons *la suspension* (respiration dans l'effort, attention aux détails, mobilité, présence à ce qui a lieu). Nous observerons comment le prisme de l'équilibre Eau et Feu nous met au travail et comment ce travail augmente notre ténacité en préservant notre mobilité.

Les après-midis sont consacrés à un travail plus externe, dans lequel nos équilibres sont exposés à une plus grande mobilité et à des sollicitations plus complexes.

Nous alternerons sol et suspension pour favoriser la compréhension par la différenciation, et pour renouveler l'énergie en variant les ancrages.

Nous accorderons une attention particulière à la construction des outils permettant de travailler en hauteur en sécurité.

Nous travaillerons la suspension en basse hauteur et en binôme (un-e se suspend l'autre observe et inversement) et sur des lignes en moyenne hauteur, de façon individuelle et collective.

Un temps sera dévolu à l'exposé d'appuis théoriques.

Nous mettrons en partage nos expériences par des points d'étapes réguliers et alimenterons une réflexion collective sur les équilibres à trouver dans nos pratiques. Des moments plus informels permettront aussi de nourrir les échanges dans la convivialité.

## Méthodes d'évaluation

---

- État des lieux en début et en fin de formation et comparatif.
- Tests et mises en situations pour auto-évaluation, évaluations en binôme et par la formatrice
- Points d'étape journaliers avec les stagiaires (questions et réponses individualisées)
- Bilan final collectif
- Questionnaire individuel de fin de formation

## 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

## 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 jusqu'au **16 septembre 2025** 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 et des besoins 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 22 et le 24 septembre 2025**. Les inscriptions seront confirmées à partir du **25 septembre**.

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 : 1530€
  - Tarif individuel : 600€
- 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.