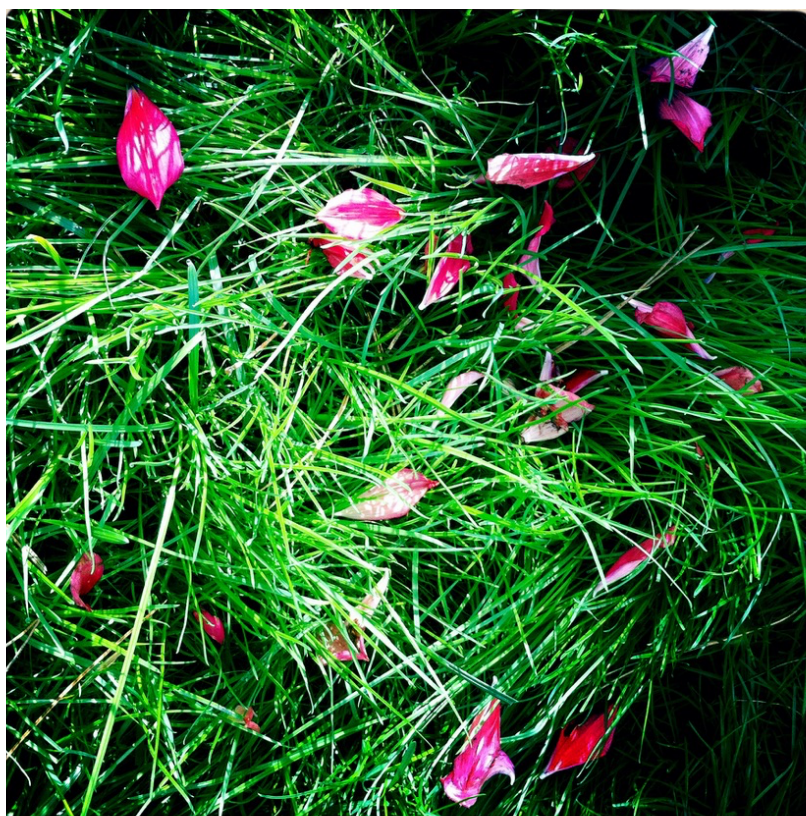


## LA SUSPENSION, UNE PRATIQUE DE LA PRÉSENCE

**Formation professionnelle**

Du mercredi 8 au dimanche 12 juillet 2026 - 34h - Inzinzac-Lochrist (56)



## Présentation de la formation

---

La pratique suspensive est une pratique de la présence.

Être présent-e a à voir avec être attentif-ve. Et pour cela, il convient de laisser progressivement cesser l'action de vouloir, pour laisser la place à un toucher réceptif. On peut y voir une invitation à nourrir une forme de tranquillité qui a la délicate particularité de se conjuguer avec une grande acuité.

Être suspendu-e à bout de bras n'est pas, a priori, la situation la plus propice à ce type de présence calme et ouverte. Les muscles sont si sollicités que l'esprit devient tout serré sans ses nerfs.

En s'appuyant sur des outils issus des arts martiaux et des pratiques de l'attention, nous travaillerons à préserver l'ouverture, le calme et la curiosité dans l'effort. Les peurs et les inquiétudes qui nous ferment peuvent aussi, si on les travaille, devenir les clefs de la présence. Elle est une attention, une flamme, un toucher amoureux du monde, qui éclaire le monde.

### Public concerné

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

### Formatrice

Chloé Moglia, suspensive, formatrice et directrice du Rhizome.

### Dates

Du mercredi 8 au dimanche 12 juillet 2026

### Durée

5 jours, 34h.

### Horaires

8 juillet : 10h > 13h – 14h30 > 18h30

9 au 11 juillet : 9h > 13h – 14h30 > 17h30

12 juillet : 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 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.
- Être capable, en situation d'effort intense, d'identifier et de préserver une ou plusieurs zones musculairement relâchées.
- Savoir sentir et repérer les difficultés rencontrées dans un parcours en suspension et être capable de rester à leur contact quelques instants.

## Contenu de la formation

---

- Exercices au sol pour entraîner respiration, détente et fluidité du mouvement
- Pratiques au sol pour approfondir le dépôt, et entraîner distinctement 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
- Pratiques issues du Taiji (art martial interne chinois)
- Pratiques issues du Systema (art martial slave)

## Approche pédagogique

---

Bien que la formation vise le développement de la pratique suspensive, nous consacrerons beaucoup de temps aux pratiques et exercices au sol. Pour entraîner notre attention et affiner notre sensibilité, pour développer la fluidité de nos mouvements, point besoin d'être suspendu-e. Au contraire, il importe d'asseoir, au sol, la possibilité de la détente tant il sera difficile de la maintenir en suspension. Nous construirons d'abord un corps d'ouverture et de sensibilité puis nous tenterons, dans les chemins ardu de la suspension, de préserver cette présence. L'enjeu sera de cultiver l'ouverture, donc également une certaine tranquillité, alors même que les conditions paraissent s'y opposer.

Les débuts de matinées seront consacrés au travail interne : dépôt, concentration et attention, pour cultiver les bases de la présence. Puis par des exercices en mouvement nous approfondirons la détente et la fluidité.

Nous explorerons ensuite comment, en suspension, nous parvenons, ou pas, à maintenir cet état de disponibilité. Pour cela nous serons attentif-ves à la respiration dans l'effort, aux détails, à la mobilité, afin d'être présent-es à ce qui a lieu.

Les après-midis seront consacrés à un travail plus externe, dans lequel cet équilibre de force et de sensibilité sera exposé aux remous de conditions un peu plus imprévisibles, notamment par le travail avec partenaire ou en groupe.

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.

En suspension nous travaillerons les bases en basse hauteur et en binôme (un-e se suspend l'autre observe et inversement). Puis nous profiterons de lignes en moyenne hauteur, pour explorer le cheminement suspensif, de façon individuelle et collective.

Des exposés théoriques donneront des appuis pour situer les différentes pratiques et faire des liens avec des approches poétiques et philosophiques.

Un temps sera dévolu au partage d'expériences. Par des points d'étapes réguliers, nous 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 TRIO...S, Théâtre Du Blavet, à Inzinzac-Lochrist
- Le théâtre comprend une loge avec douche et un foyer équipé d'un micro-onde
- Sol adapté aux pratiques du mouvement
- Barres de suspension (huit) en basse hauteur, (env. 2m50) réglables selon les tailles des stagiaires, ainsi que deux segments de 6m de ligne en moyenne hauteur (en 3m50 et 4m50)
- Tapis de sol et coussins pour pratiques de Qi gong.
- Exercices individuels, en binômes et collectifs
- Explications théoriques
- Document pédagogique
- 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 **25 mai 2026** 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 participant-es avec les objectifs de la formation. Les candidat-e-s présélectionné-es seront contacté-es à partir du 26 mai pour un entretien téléphonique de vingt minutes, **entre le 27 et le 29 mai 2026**. Les inscriptions seront confirmées à partir du **1<sup>er</sup> juin**.*

*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