



Anthr'accord
Cursus de formation en
Structuration psychocorporelle
par le mouvement et le toucher

Option *Expressivité*

Direction pédagogique :

Benoit LESAGE / Angela LOUREIRO / Estela UNDURRAGA

Publics concernés :

L'option ***Expressivité*** concerne les professionnels engagés dans une recherche expressive et/ou artistique, notamment les enseignants et formateurs, mais aussi les danseurs, comédiens, artistes de cirque, qui veulent enrichir leur bagage pratique et théorique, en intégrant notamment les principes de la Structuration Psychocorporelle et une solide connaissance du corps.

Elle peut également concerner les professionnels thérapeutes qui veulent développer la médiation corporelle.

Populations d'application : Elèves en pratiques corporelles, sportives ou artistiques; toute personne désirant développer son potentiel expressif ou mieux connaître son corps, que ce soit dans un souci de bien-être, de développement personnel ou dans le cadre d'une démarche de santé.

PROGRAMME DE FORMATION :

- **Stage de base** (2 sessions) : il doit être fait dans la première année et inclue deux sessions : *Fondamentaux* et *Rythme Voix Expression Primitive*

- **Structures du corps et du mouvement :**

- *Systèmes du corps* (1 session) : Une session minimum est requise pour aborder en particulier la dialectique squelette/peau et poser les principes du travail des systèmes.
- *Chaînes musculaires* (1 session) : cette session pose les principes de l'organisation posturale en chaînes fonctionnelles myofasciales, et aborde l'aspect psychomoteur (lien entre organisation tonico-posturale et psychomotricité), l'exploration du mouvement et l'harmonisation corporelle selon les chaînes.
- *Schémas de mouvement* (1 session) : les grandes organisations du mouvement systématisées par Bartenieff. C'est un travail précis de coordinations qui spatialisent le corps.
- *Anatomie fonctionnelle vécue* (3 sessions) : l'anatomie est un support pour explorer les différentes régions du corps, par le ressenti, les représentations, le mouvement, mais aussi par le mime, le dessin ou tout autre moyen expressif. C'est aussi l'occasion de développer un toucher précis et structurant.

- **Expressivité**

- *Analyse qualitative du mouvement selon Laban* (deux sessions) : elle est à la fois outil de lecture du corps et de travail. Sont particulièrement développés le travail des *Efforts* et la relation à l'espace qui débouchent sur un travail de construction.
- *Expressivité-Rythme-Percussions* (2 sessions) : Travail de la pulsation, du temps personnel et approche de la percussion (bombo). Clarification rythmique et composition.
- *Cycle Expressivité-Construction* (2 sessions) : En référence à la Laban Movement Analysis, le travail proposé vise à construire et développer l'expressivité des personnages, et à la mener jusqu'à une présentation scénique. C'est aussi l'occasion de vivre un processus de création ancrée dans les mémoires personnelles, et donc de cerner les enjeux d'un travail expérientiel.

Stage optionnel : il peut être choisi dans l'un des stages spécifiques du cursus *Toucher Structurant* (Chaînes musculaires II, Schèmes II, Systèmes II, ou *Toucher Ecoute Mouvement*)

• **Compétences acquises :**

Repérer les niveaux d'organisation psychocorporelle d'un élève ou d'un partenaire.

Pouvoir faire une lecture qualitative du mouvement selon les éléments fournis par la grille du LMA (Laban Movement Analysis), doublée d'une lecture kinésiologique (c'est-à-dire cinétique et cinématique, fondée sur l'anatomie fonctionnelle).

Savoir mettre en œuvre un travail rythmique.

Savoir repérer et accompagner un processus de composition en lien avec des éléments personnels.

• **Evaluation :**

Une bibliographie de référence et un dossier pédagogique sont fournis au stagiaire.

Les stages généraux font l'objet d'un travail de **synthèse** qui doit être rendu dans les deux mois.

Des **travaux pratiques** sont demandés au stagiaire sous forme de travaux de composition.

Des évaluations ont lieu au cours des stages pour permettre au stagiaire de vérifier son niveau de connaissances et ses acquisitions.

Un **travail final** sous forme de composition est présenté à un jury composé d'au moins deux membres de l'équipe pédagogique et au groupe de formation.