

Programme de l'Action concourant au développement des compétences

Formation professionnelle Le Corps BMC® : Le Body-Mind Centering® appliqué au mouvement et à la danse

Direction pédagogique : **Lulla Chourlin**
Accompagnée de Anne Garrigues et Caroline Arragain
Assistée de Gaël Giraud

Maj : 25 sept 2023

Cette formation est basée sur l'enseignement du **Body-Mind Centering® (BMC®)** et son application au toucher au mouvement et à la danse.

Le Body-Mind Centering® est une **approche d'éducation somatique**.

Conçu par Bonnie Bainbridge Cohen, le BMC® est une étude du corps en mouvement qui passe par l'expérience : principalement par des explorations de mouvement et de toucher, mais aussi par l'étude de l'anatomie et de la physiologie.

Ce travail invite à une découverte des systèmes du corps (squelette, système nerveux, système musculaire, etc), qui font chacun émerger des états de corps, des qualités de mouvement et de danse spécifiques.

Il s'agit de découvrir comment la conscience tissulaire amène à un état de présence et à une expression artistique, dans un voyage de l'intérieur sensible vers un extérieur manifeste.

Pour ce faire, un dispositif multiforme se décline entre **temps d'enseignement, de recherche, d'échange, d'improvisation et de composition instantanée.**

La formation " Le Corps BMC® " entre dans les catégories des actions de formation concourant au développement des compétences prévues par l'article L6313-1 du Code du Travail.

PUBLIC VISE

Cette formation s'adresse aux personnes avec une expérience professionnelle du mouvement : artistes des arts de la scène, professeurs de sport, ergothérapeutes, kinésithérapeutes, psychomotriciens, masseurs, enseignant de danse, de yoga, etc... et à toute personne curieuse du mouvement et de la qualité du toucher.

Pour les personnes avec des besoins spécifiques, une mobilité réduite, une fatigabilité, ou encore des limitations visuelle, auditive ou autres nous vous invitons à nous contacter afin de vérifier notre capacité à vous accompagner.

PREREQUIS

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis.

PROCEDURE D'ENTREE

Les dossiers de candidature doivent contenir :

- 1- **Le questionnaire de préinscription rempli ou Une lettre de motivation**
- 2- Un **CV**

Après réception du dossier de candidature et à la lecture de celui-ci par la responsable pédagogique, une réponse par le responsable de la formation sera envoyée au candidat sous 20 jours maximum.

Délai d'accès : les inscriptions doivent se faire minimum 15 jours avant le début de la formation

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Comprendre et intégrer physiquement l'organisation du corps en mouvement.
- Différencier les fonctions des systèmes du corps (squelettique, organiques, musculaires, endocrinien) et leur rôle dans l'amorce et l'expression du mouvement.

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

Dates : **19 août 2024 au 27 août 2025 en discontinu** (24 jours) répartis en 3 sessions :

1° module : 19 au 28 août 2024 – 9 jours, 58,5h - Le squelette, les organes et les liquides

2° module : 6 au 11 janvier 2025 - 6 jours, 39h - Les ligaments et fascias et le système endocrinien

3° module : 18 au 27 août 2025 - 9 jours, 58,5h - Système musculaire, système nerveux et projet personnel

156 heures d'enseignement pratique et théorique en **présentiel**

Lieu : **PÔLE 164 – 164 Boulevard de Plombières 13014 Marseille**

Horaires: 9h30-13h et 14h00-17h30.

TARIF

Tarif individuel sans prise en charge : 2 030€

Tarif individuel avec financement OPCO : 2 330€*

Possibilité d'effectuer uniquement 1^{er} module

Cette formation n'est pas éligible au CPF mais elle peut être prise en charge au titre de la formation professionnelle par les OPCO tels que l'Afdas, Uniformation, Agefice...

MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION

L'évaluation du suivi des acquis des stagiaires est faite par l'équipe pédagogique en réunion à la fin de chaque module.

Des appréciations et des commentaires sont notés pour chaque étudiant sur une fiche spéciale. Nous notons l'évolution de la personne, ses difficultés, ses découvertes...

Les formateurs se réunissent régulièrement pour ajuster le contenu, la forme de l'enseignement, au niveau du groupe d'étudiants. Un rapport est écrit en fin de chaque module et en fin de formation.

Association Itinérances / Pôle 164

164 Boulevard de Plombières - 13014 Marseille – Siret 383 560 000 75 – www.pole164.com

N° déclaration activité 93.13.16358.13 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)

Body-Mind Centering® et BMC® sont des marques de service déposées et utilisées avec permission.

En cas de difficulté et pour chaque cas particulier un entretien individuel a lieu avec l'équipe d'encadrement.

En fin de formation chaque stagiaire :

- propose un projet personnel démontrant la pertinence avec laquelle ils ont intégré le matériel et aussi leur capacité à se l'approprier dans leur domaine artistique et/ou pédagogique personnel
- remplit une fiche d'évaluation de la formation

Une Attestation de formation sera remise à chaque stagiaire en fin de formation

MODALITES PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Cette approche permet une meilleure connaissance et conscience du corps grâce à l'étude de l'anatomie et de l'expérience que l'on en fait sur le corps.

Elle répond à des problématiques de comportement face à l'effort, permet d'aborder des questions d'usage du corps sous d'autres angles et ouvre un nouveau champ de possible sur le plan créatif. Le fait de bouger, avec cette conscience là, donne une qualité particulière au mouvement et une expression singulière.

L'anatomie expérientielle suppose une connaissance de base de l'anatomie et une conscience des systèmes du corps que sont : le squelette, les organes, les fascias, les liquides, les muscles, le système nerveux...

Nous allons visiter ces systèmes par le toucher, le mouvement et la voix.

Nous prendrons le temps de les incorporer, de les intégrer dans des temps d'improvisation, de composition instantanée.

La composition instantanée, les partitions

L'atelier d'improvisation ouvre l'espace, élargit des perspectives, met en culture la complexité, dans la singularité du moment.

Tous les paramètres qui constituent le mouvement instantané et l'acte artistique se trouvent brassés. Une expérience s'articule avec relief de l'expérience, surface et profondeur, pour servir l'espace commun.

Les partitions d'improvisation établissent les modalités du "danser ensemble". C'est une expérience de soi dans le groupe.

L'usage de règles du jeu précises, positives, supports alternèrent avec des moments plus libres.

Déroulement d'une journée type :

Matinée :

2 cours de 1H30 sur un système particulier.

Par exemple :

- 1) cours sur le squelette
- 2) cours sur les organes

Seront données des planches d'anatomie, des notes.

- Toucher et repérer sur le corps.
- Enseigner des principes spécifiques.

Après-midi :

1 atelier de 2H autour des applications, des recherches et explorations du matin sous forme :

- d'improvisation,
- de partitions de danse à dérouler ensemble
- d'improvisation en solo, duo, trios...
- de pratique de la composition instantanée.

1h30 seront consacrées à une pratique intégrative comme :

- le mouvement authentique
- étude avec un partenaire
- échange verbal
- Recherche personnelle

Ressources pédagogiques : pour chaque module, un classeur est fourni rassemblant les principes abordés, des descriptifs de pratiques et de nombreuses informations pour que le stagiaire continue à travailler par lui-même

PROFIL DES FORMATEURS

Lulla Chourlin

Chorégraphe danseuse, praticienne et enseignante en Body-Mind Centering®. Elle co-dirige la formation des praticiens en France avec l'association Soma. Elle se forme au USA et est diplômée en 1998.

Son parcours a été jalonné de rencontres importantes et déterminantes pour la direction de son travail : la découverte puis la pratique de la Danse Contact Improvisation avec Steve Paxton, Nancy Stark Smith, Kirstie Simson, Didier Silhol, la pratique de la danse improvisée avec Julyen Hamilton, Simone Forti, Barre Philips, Mark Tompkins (danseuse de sa compagnie sur 2 créations). Elle a suivi la formation intensive de praticienne en Body-Mind Centering® à l'école BMC® dans le Massachussets (USA) avec Bonnie Bainbridge Cohen de 1995 à 1998.

De 1996 à 2014, elle propose une formation intensive en Art du Mouvement Expérimental pour danseurs professionnels.

Elle enseigne la relation du BMC® à la danse improvisée en France à l'étranger.

Elle est chorégraphe danseuse basée à Besançon, directrice artistique de la compagnie Astragale. Elle crée des spectacles, de nombreuses performances et commandes in situ depuis une trentaine d'années dans le paysage naturel et urbain, les musées et les lieux patrimoniaux.

Lulla Chourlin aime mettre en lien la danse avec d'autres arts. Elle collabore avec des musiciens, photographes, écrivains, plasticiens, chanteurs présents en direct.

Dernières créations "Paysage d'un Corps " avec le photographe Yves Petit sur les traces de l'âge sur la peau (2019-2020). « Partition mutation » 3 danseurs 1 musicien une plasticienne dernière représentation pour le festival Jour de danse à Besançon. En création « Tracer traquer » duo avec la peinture et la danse .

Anne Garrigues

Danseuse somatique et chorégraphe, enseignante de danse, praticienne et formatrice BMC®. Elle enseigne régulièrement dans les formations de la School for Body-Mind Centering® à travers l'Europe.

Avec sa compagnie, Nadir, elle compose de nombreux solos de 1989 à 2011 dont le dernier : *Autobiographie d'un corps ému*. Elle crée plusieurs pièces avec des équipes de danseurs, penseurs, musiciens ou photographes dont les plus marquantes : *le projet Strates* dans les paysages des Alpes, la pièce *Par-dessus bord* avec les danseuses improvisatrices Véronique Albert, Isabelle Lasserre, Patricia Kuypers. Depuis 1984, elle enseigne la danse et l'improvisation en direction de nombreux publics : danseurs pro, amateurs, enfants, scolaires, enseignants de l'éducation nationale. Elle intervient au CDC Le Pacifique à Grenoble, aux Rencontres Professionnels de Danses et au Conservatoire de Genève, à Impultzdanze à Vienne, au CCNG de Grenoble, au Dancentrum de Stockholm, au Creuset à Lyon. Elle a participé au projet Européen LEAP qui porte sur l'enseignement de la danse contemporaine.
www.idocde.net

A Grenoble, elle mène une activité de Praticienne et reçoit en séance individuelle des adultes de tous âges, des familles avec leur bébé ainsi que des enfants avec des besoins particuliers. En septembre 2017, elle crée un lieu « Jardin et Mouvement » qui accueille cours et stages de pratiques somatiques, mouvement en conscience.

Caroline Arragain -

Praticienne en Body Mind Centering®, comédienne et performeuse

Caroline est praticienne en Body-Mind Centering®, formée par SOMA. Elle transmet régulièrement cette approche à un public d'amateurs et d'artistes professionnels au cours de stages et d'ateliers, et s'en inspire dans les projets de médiation artistique et culturelle qu'elle entreprend avec différents partenaires.

Formée en théâtre corporel (pédagogie Lecoq et mime de Decroux) et chant (Roy Hart Théâtre et improvisation vocale), Caroline travaille avec de nombreux metteurs en scène en France et à l'étranger. Mue par une approche sensible du corps et du mouvement et la recherche d'une expression artistique authentique, elle crée le collectif de performance Les élans du vide en 2015, pour apporter une présence sensible et somatique dans l'espace public.

Gaël Giraud : assistant

Ingénieur de formation, ceinture noire de judo, Gaël est danseur, chorégraphe et praticien en Body-Mind Centering®. Gaël suit la formation professionnelle à l'école de BMC® en France. Formé en danse contemporaine aux RIDC, il se perfectionne avec les ateliers de Julyen Hamilton, et de Maya Carroll, Régine Chopinot, il est en cours de formation Benesh Movement Notation au CNSMDP. Il travaille sur divers projets chorégraphiques, collabore avec Lulla Chourlin (cie Astragale), Marine Collard (Petite Foule), et rejoint la compagnie Nawel Oulad en avril 2021, avec qui il crée et co-dirige la compagnie GONG pour porter leurs projets de duos, de transmission, et de sensibilisation. Gaël est également directeur des programmes et formateurs de la formation professionnelle Corps sismographe®

PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION

1° module du 19 au 28 août 2024 – 9 jours, 58,5 h

Le squelette, les organes et les liquides

La combinaison de ces 3 systèmes donne une approche de notre structure, de notre volume, du poids et de la fluidité dans le mouvement.

La qualité de toucher très concrète en BMC est la base à l'incorporation.

Nous irons cependant dans l'improvisation dans l'expression révélatrice des qualités de corps différentes proposées.

Comment ces différentes qualités de corps soutiennent différentes expressions dans la danse.

Les matinées :

Le système squelettique

Il s'agit de toucher et bouger à partir de chaque os du corps : les membres, la colonne, le crâne, les côtes, le bassin, la ceinture scapulaire.

A travers des principes de mouvements comme :

- La notion de structure et d'architecture du corps
- Les rotations et contre rotations
- Le mouvement distal et proximal
- Les leviers...
- Les lignes de force

Le système organique

Observation de planches anatomiques

Situations des organes dans notre corps par le toucher

Rôle et fonction

Initier le mouvement par un organe.

La qualité organique du mouvement

Les liquides sont une base fondamentale du corps

Seront explorés : le sang, le liquide céphalo-rachidien, la lymphe, la synovie, les 3 liquides de base (intra cellulaire, interstitiel, transitionnel)

Par le toucher, le mouvement, la voix à partir de planches d'anatomie.

Les après-midis :

- Improviser avec la notion de contenant et de contenu
- Créer des structures dans l'espace avec la construction de son architecture personnelle
- Le support et la mobilité dans la composition instantanée.
- La notion de limite et de frontière dans l'improvisation

Comment la découverte de chaque nouveau système amène un nouvel état de corps et ouvre à un imaginaire et permet la créativité.

Association Itinérances / Pôle 164

164 Boulevard de Plombières - 13014 Marseille – Siret 383 560 000 75 – www.pole164.com

N° déclaration activité 93.13.16358.13 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)

Body-Mind Centering® et BMC® sont des marques de service déposées et utilisées avec permission.

2° module du 6 au 11 janvier 2025 - 6 jours, 39h

Les ligaments et fascias et le système endocrinien

Avec les ligaments et fascias, nous abordons la notion de lien, ce qui nous relie de façon interne. Avec le système endocrinien, nous explorons les liens à ma terre, à l'espace, aux autres ; les relations humaines et universelles.

Le toucher sera très présent mais également la voix et le mouvement.

Les matinées :

Les ligaments et les fascias

Les liens entre les os

La continuité du mouvement

Le rebond

Les enveloppes et les membranes.

Le système endocrinien

Visiter le squelette énergétique du corps.

Nommer les glandes, les situer, les vocaliser

Le toucher spécifique

Voir les principes spécifiques

Les après-midis :

Application à la danse :

Travail sur la présence, sur la fluidité du mouvement, la fluidité de la danse dans l'espace.

Danse de nos origines ancestrales,

Danses de relation. Les archétypes.

Le poids la légèreté

Improvisation sur la présence à soi, aux autres, à l'espace, au public.

3° module du 18 au 27 août 2025 - 9 jours, 58,5 h
Système musculaire, système nerveux et projet personnel.

Avec les muscles, nous abordons les notions de résistance de puissance fluide
Avec le système nerveux, comment nous gérons l'activité et le repos, la notion de tonus.
La qualité de toucher spécifiques visant une certaine détente profonde pour retrouver une vitalité
Nous explorerons différentes dynamiques dans des formes des compositions dansées.

Les matinées :

Repérage de certains groupes de muscles par le toucher et leur fonction dans le mouvement.

- Etude de principes spécifiques
- L'origine et la terminaison
- Le glissement des fibres
- Les courants musculaires
- La tenségrité
- Les contractions, les étirements.

Le système nerveux
Le sympathique et parasympathique
Le SN central et périphérique
Le système nerveux autonome
Le tracé des nerfs

Les après-midis :

Mises en jeu des qualités de corps spécifiques aux qualités musculaires et nerveuses dans la danse improvisée.
Mises en jeux de tous les systèmes vus dans les modules précédents sous forme de partitions d'improvisation.

En fin de formation :

Chaque participant présente un projet ou une recherche personnelle de 15min au groupe et à des invités.
Bilan oral du module et de l'ensemble de la formation.