

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
assistée du danseur Sarath Amarasingam

Maj : 8 mars 2021

Cette formation est basée sur l'enseignement du Body-Mind Centering® (BMC®) et son application 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 des états d'esprit spécifiques.

Il s'agit de découvrir comment la conscience tissulaire amène à un état de présence et à une qualité 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 souhaitant poursuivre sa formation autour du mouvement.

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.
- Montrer les étapes du développement du mouvement de l'être humain.

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

Dates : **3 août 2021 au 2 août 2022 en discontinu** (30 jours) répartis en 4 sessions de formation

195 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 : 2 500€

Tarif individuel avec financement OPCO : 2 700€*

Possibilité d'effectuer uniquement le 1^{er} module : 750€

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.

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

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 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

Cette fiche d'évaluation est aussi remplie par chaque formateur

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'ont 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

Dans la formation, 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 la danse et l'acte artistique se trouvent brassés.

Le « danseur improvisateur » qui pratique l'art collectif de la composition instantanée œuvre à clarifier ses choix en soutenant son flux.

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 :

Chaque 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.

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.

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

Chaque 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.

En fin de journée :

1h30 sera consacrée à une pratique intégrative comme :

- le mouvement authentique
- étude avec un partenaire
- échange verbal
- Dessins, écriture automatiques
- Recherche personnelle
- Projection de documents.

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 Massachussetts (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

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.

une trentaine d'années dans le paysage naturel et urbain, les musées et les lieux patrimoniaux. Elle dirige un groupe de danseurs improvisateurs amateurs avec le Conservatoire à Rayonnement Régional du Grand Besançon qui se produit régulièrement dans des lieux atypiques.

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

Dernières créations "Conférence sensible" (2017-2018), avec le danseur Sarath Amarasingam sur le lien du BMC® à la danse et "Paysage d'un Corps " avec le photographe Yves Petit sur les traces de l'âge sur la peau (2019-2020).

Anne Garrigues

Danseuse somatique et chorégraphe, enseignante de danse, praticienne et formatrice BMC®. Elle est codirectrice de Soma, l'école française de la formation certifiante en Body-Mind Centering®. 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. Auparavant, *Les pièces Cigales* pour des danseurs-chanteuses. Depuis 1984, elle enseigne la danse et l'improvisation : En direction de nombreux publics : danseurs professionnels, amateurs, enfants, scolaires, public fragile, 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.

Sarath Amarasingam - Assistant

Danseur, Chorégraphe, pédagogue Franco Sri Lankais de l' Advaita L Cie.

Dans sa recherche il intègre la culture de danse indienne, hip hop, contemporaine et les pratiques somatiques notamment le Body_Mind Centering. Il cherche un langage personnel à partir de son parcours et développe la notion de « matière vivante » dans son écriture. Il crée actuellement une série chorégraphique basée sur la danse autobiographique et la chorégraphie documentaire. Il est danseur au Centre Chorégraphique National (CCN) de Belfort et titulaire du Diplôme d'Etat.

PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION

1° module du 3 au 12 août 2021 (8 août off) – 9 jours, 59 h
Le squelette, les organes, les ligaments et fascias

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 ligaments et les fascias

Les liens entre les os

La continuité du mouvement

Le rebond

Les enveloppes et les membranes.

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.

En fin de journée :

Intégration sur les principes du mouvement authentique

Comment la qualité d'un toucher spécifique transforme le mouvement.

Temps de recherche personnel

Remise de document

Bilan oral en fin de module.

2° module du 3 au 8 janvier 2022 - 6 jours, 39h

Les liquides et le système endocrinien

Les matinées :

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.

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.

Fin d'après midi :

Temps d'intégration par le dessin, l'écriture automatique.

Echange verbal, travail personnel.

Bilan oral du module.

3° module du 4 au 9 avril 2022 - 6 jours, 39h

Les schèmes neurologiques fondamentaux (SNF) et les réflexes

Les matinées :

Avec les SNF, nous revisitons à l'âge adulte les étapes de notre développement de la naissance à la station debout.

Nous revisitons corporellement toutes ces étapes par des schèmes pré-vertébrés et vertébrés.

Nous pratiquons des formes homologues (haut/bas), des formes homolatérales (coté/coté) et controlatérales (tri dimension).

Nous abordons : le ramper, le 4 pattes, et les différents niveaux dans l'espace pour arriver à la station debout.

Les réflexes et réactions de redressement.

Ce sont une continuité de schèmes de mouvements automatiques qui sous-tendent nos mouvements volontaires.

Cela permet de trouver un meilleur ancrage au sol, une plus grande mobilité et un plus grand équilibre.

Les après-midis :

Etude d'une série de mouvements écrite qui met en jeu tous les principes visités les matins.

Amener cette série dans la danse.

Jouer avec les notions de pousser et d'atteindre dans l'improvisation.

Observer un bébé bouger comment cela inspire la danse.

Trouver son style de danse.

Fin d'après midi :

Intégrations dans le mouvement authentique.

Observation de mouvement et comment aider une personne à évoluer.

Bilan oral du module

4° module du 24 juillet au 2 août 2022 (29 juillet off) - 9 jours, 59h

Système musculaire, système nerveux et projet personnel.

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.

Fin d'après midi :

Lecture de documents vidéo

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.

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.