

Programme de l'Action concourant au développement des compétences

## Formation professionnelle

### « Se former au Contact Improvisation situé »

Direction pédagogique : **Mathilde Monfreux**

Accompagnée de Liselotte Singer / Laurian Houbey / Nezha Rhondali

*L'organisme de formation, Association Itinérances Pôle 164, dispose en sa qualité d'organisme de formation d'une déclaration d'activité N° 93.13.16358.13 enregistrée auprès du Préfet de la région PACA dont le siège social sis 164 boulevard de Plombières.*

**Pratiquer le contact improvisation et les dispositifs chorégraphiques participatifs de manière située.**

**Qu'est-ce qu'un art chorégraphique relationnel qui s'appuierait sur une pratique du Contact Improvisation situé ?**

**Qui s'ancrerait dans une certaine histoire du Contact Improvisation : résolument porteur de déconstruction, révolutionnaire et radical, bienveillant mais dialoguant avec la résistance et la friction, résolument conscient des dynamiques de domination d'une société à majorité dominante blanche et hétéro-patriarcale, et résolument conscient de notre lien à la gravité et à la Terre. Une pratique expérimentale. Une pratique non pas créée par 1 père fondateur, mais par un ensemble de pair-es, se reconnaissant - ou pas - d'une certaine forme d'*anarchisme*.**

**Et alors, que serait une pratique située du Contact Improvisation ?**

**Une pratique qui cultive un savoir et un savoir-faire situés du Contact Improvisation. Qui nous invite à dévoiler nos sources et nos ressources, subjectives et singulières, sur le corps en relation. Qui nous invite à nous engager dans le Contact Improvisation depuis les points de vue situés que nous avons sur / de cette pratique, à nous engager dans des danses situées, et à continuer à donner voix à l'ensemble des pair-es expert-es que nous sommes.**

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

*Conformément aux dispositions de l'article L. 6313 -3 du code du Travail, les actions de formation ont pour objet :*

*1° De permettre à toute personne sans qualification professionnelle ou sans contrat de travail d'accéder dans les meilleures conditions à un emploi ;*

*2° De favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail. Elles peuvent permettre à des travailleurs d'acquérir une qualification plus élevée ;*

*3° De réduire, pour les travailleurs dont l'emploi est menacé, les risques résultant d'une qualification inadaptée à l'évolution des techniques et des structures des entreprises, en les préparant à une mutation d'activité soit dans le cadre, soit en dehors de leur entreprise. Elles peuvent permettre à des salariés dont le contrat de travail est rompu d'accéder à des emplois exigeant une qualification différente, ou à des non-salariés d'accéder à de nouvelles activités professionnelles ;*

*4° De favoriser la mobilité professionnelle*

### >>> PUBLIC VISE

Cette formation s'adresse à :

- professionnel·les du spectacle, danseur·euses, performeur·euses, circassien·nes
- plasticien·nes, artistes dramatiques, chercheur·euses, universitaires,
- personnes amateur·ices de la pratique de l'improvisation

## >>> ACCESSIBILITE

La formation est accessible à toutes et à tous.

*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.*

Contact : Thérèse Méaille – 04 91 64 11 58

## >>> PRÉREQUIS

### PAS DE PREREQUIS TECHNIQUES

Avoir de la curiosité pour le toucher dans les relations, une curiosité pour la notion de participation.

Avoir du désir pour expérimenter les enjeux politiques de cette pratique.

## >>> PROCEDURE D'ENTRÉE

Votre candidature pourra se formuler à la manière qui vous convient le mieux : poème, vraie ou fausse lettre de motivation, liste de vos curiosités, dessin, cartographie, plan de situation, etc...

Auquel s'ajoute un questionnaire administratif à remplir

Délai d'accès : les inscriptions doivent se faire minimum 20 jours ouvrables avant le début de la formation

## >>> OBJECTIFS

- S'initier et approfondir les compétences du Contact Improvisation (relation à la gravité, aux élans des corps dans l'espace).
- Approfondir la connaissance des outils somatiques pour danser et bouger tout en étant en lien avec les organes, les fluides, le squelette, la respiration.
- Appréhender avec fluidité la transition yeux fermés / yeux ouverts, sans perdre le contact avec l'autre, avec l'environnement, avec soi.
- Aborder la composition yeux ouverts, ou yeux fermés, en lien avec des partis pris esthétiques.
- Acquérir des outils pour se situer, et situer sa pratique artistique : additionner des grilles matérialistes (sexe, classe, race...) et des grilles poétiques, frictionnelles, narratives, depuis les outils théoriques et politiques issus des *savoirs situés* de Sandra Harding et Donna Haraway.
- Être en capacité de composer et transformer des scénographies à partir d'un corps fluide en mouvement.
- Être en capacité de composer et transformer une scénographie à partir d'une posture fonctionnelle.
- Intégrer la relation à l'image composée à partir de ses sensations et de son point de vue situé.
- Ouvrir une gamme d'actions physiques entre "ordre et chaos", "politesse et subversion des codes sociaux" dans la relation aux autres et aux objets, en maintenant sa capacité à sentir.
- Utiliser la résistance physique comme possibilité d'actions / d'élans / d'éclats - tout en étant soutenu-e par un corps fluide.
- Se familiariser avec la relation corps et voix.

## >>> DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

Dates : Jeudi **24 avril** au dimanche **4 mai 2025** (avec 1 jour off le 29 avril)

**10 jours et 60 heures** d'enseignement pratique et théorique en présentiel

Lieux : **Pôle 164** - 164 Boulevard de Plombières -13014 Marseille

Horaires : 10h-13h et 14h30-17h30.

## >>> TARIF DE LA FORMATION

Tarif individuel sans prise en charge :

- tarif plein : 800 € net de taxe

- tarif réduit : 500 € net de taxe ((pour les personnes au chômage ou au RSA ou étudiantes)

Tarif avec prise en charge OPCO (Afdas, Uniformation...) : 1 500 € net de taxe

*Les prix des prestations sont indiqués en euros net de taxe. En vertu de l'article 261-4-4°-a, 5° alinéa du C.G.I, l'organisme de formation est exonéré de TVA*

*Cette formation n'est pas éligible au CPF mais elle peut être prise en charge au titre de la formation professionnelle par les OPCO.*

## >>> PROGRAMME DE L'ACTION DE FORMATION

Cette formation propose un apprentissage par des cadres de transmission de la pratique du Contact Improvisation, en lien avec des objets, de la scénographie, en lien avec les dynamiques relationnelles issues des *savoirs situés*, en lien avec le regard du spectateur et des dispositifs qui proposent aux spectateur-ices de pratiquer un certain type de regard sur ce qui leur est proposé. Elle offrira plusieurs types d'exploration, de partitions, de jeux jusqu'à une ouverture publique sur toute la durée d'une après-midi.

Les échauffements de Contact Improvisation seront influencés par les pratiques somatiques (Méthode Feldenkrais, Mouvement Authentique, Body-Mind Centering®).

Par leur pédagogie et une démarche artistique partagée, les formateur-ices proposent un travail artistique qui extrait des valeurs éthiques de ces pratiques somatiques et les étendent jusqu'à la relation au public.

Iels sont ancrés-es dans un positionnement résolument féministe et intersectionnel.

Les objets et les matières permettant l'apprentissage, facilitent la notion de mise en relation du corps et permettent de créer un contexte d'hospitalité favorable à l'expérience.

## DÉROULÉ

En matinée : préparation du corps et de la danse

Maîtriser les techniques liées au Contact Improvisation, aux pratiques somatiques (Body-Mind Centering®, Méthode Feldenkrais...).

Rencontrer son corps dans de nombreux possibles, mise en éveil et en relations / dialogue.

Explorer différentes postures et relations à la vision (ex : yeux fermés / ouverts).

Observer, sentir, toucher, écouter son corps, l'Autre et l'espace par différents axes / thèmes du contact improvisation

Jour 1 / Le contact avec soi, le sol comme premier partenaire, les appuis.

Notion d'écoute et de contact sans passer par l'épiderme. Solo et duo. Le toucher à distance.

Jour 2 / Étudier les intentions du toucher. La masse et la peau en relation avec les partenaires et les objets. Solo / duos / groupe...

Jour 3 / Le squelette. Architecture, structure et appui entre les corps. Entrer dans l'espace, et composer avec les objets. Petits groupes et grands groupes.

Jour 4 / Vers une dynamique de saut et de chute en solo

Jour 5 / Vers une dynamique de saut et de chute à deux.

Jour 6 / Vers une dynamique de flux, de saut et de chute avec les objets.

Jour 7 / Vers une dynamique performative : improvisation et choix.

Jour 8 / Vers une dynamique performative : dispositifs et partitions.

Jour 9 / Vers une dynamique performative : ouverture publique.

Jour 10 / Pratiques de feedback et bilan.

## Les après-midis : Mise en pratique et travail de la composition et de la performance :

Etre vu-e, interroger ce qui est donné à voir ?

Se situer et situer sa pratique. Déployer des pratiques de parole située et des danses situées.

S'interroger sur le cadre de représentation : spectacle, expérience participative ou immersive, quelle place pour le public ? Quel lien et quel dispositif d'expérience est proposé au ou à la spectateur-ice ? S'interroger sur l'opportunité de créer du lien avec le ou la spectateur-ice.

Aborder dans un même espace de représentation la danse et des "tâches plus fonctionnelles", la danse et "des activités", la danse et "les pratiques de se situer".

Produire des témoignages performés sur nos liens au Contact Improvisation pour créer du savoir collectif autour de cette pratique en utilisant des outils comme le Replay de Lisa Nelson.

### **>>> MODALITES DE DEROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION**

Il est convenu que l'action de formation débutera par une présentation des formateur-ices et de chacun-e des stagiaires afin de permettre une adaptation optimale du processus pédagogique qui doit être assuré par les formateur-ices.

L'action de formation se déroulera ensuite dans le respect du programme de formation qui aura été préalablement remis aux stagiaires, et ce, suivant une alternance d'exposés théoriques et pratiques.

L'action de formation se déroulera en conformité avec le savoir-faire de l'organisme de formation afin que les stagiaires puissent régulièrement intervenir au cours du stage pour poser des questions et faciliter le transfert de connaissances dans le cadre du processus pédagogique préalablement défini.

Les formateur-ices veilleront à permettre aux stagiaires de disposer régulièrement de la possibilité de s'exprimer et d'échanger avec elle-ux et, éventuellement, de confronter sa compréhension des concepts avec les autres stagiaires.

Les méthodes utilisées alterneront entre la méthode participative et la méthode active, bien que cette dernière soit prédominante. Les stagiaires seront invité-es à mettre immédiatement en pratique, à expérimenter et éprouver les techniques abordées.

Le développement, le contenu, et les niveaux d'explorations des thèmes seront intrinsèquement liés au groupe, à sa nature, en se modelant pour / avec lui et l'individu-e.

Les sessions de formation se dérouleront dans un studio de danse.

Des ressources pédagogiques papiers seront fournies aux stagiaires

Une feuille d'émargement sera signée par chacun-e des stagiaires aux fins d'attester de l'exécution de l'action de formation.

### **>>> EFFECTIFS DANS LE CADRE DE L'ACTION DE FORMATION**

20 stagiaires au maximum

*(8 Stagiaires en financement OPCO minimum)*

### **>>> MODALITÉS D'ÉVALUATION**

Évaluation au cours de la formation.

Bilan collectif oral à la fin de chaque journée et le dernier jour du stage (petit groupe ou grand groupe).

Exécution technique : suivre ou proposer une partition (ex : contrepoids, point de contact, point d'appuis, spirales)

Capacité à danser les yeux fermés.  
Capacité à se situer.  
Capacité à intégrer l'altérité.  
Capacité à coopérer.  
Capacité à faire des choix d'écriture en temps réel.  
Capacité à témoigner de son expérience intérieure et de son expérience d'apprentissage.

Questionnaire / bilan écrit à remplir par les stagiaires en fin de stage. Bilan oral et écrit entre intervenant-es.

En cas de difficultés et pour chaque cas particulier, un entretien individuel a lieu avec l'équipe encadrante.

**Une attestation de formation sera remise à chaque stagiaire en fin de formation.**

## >>> PROFIL DES FORMATEUR-ICES

### **Mathilde Monfreux**

Mathilde Monfreux crée la compagnie Des Corps Parlants à Marseille en 2009 où elle décline un travail alliant performance, improvisation et écriture de pièce in situ (plateau de théâtre, sites spécifiques, paysages extérieurs). Elle met en relation corps, contextes, objets et voix et développe une démarche basée sur un corps organique et sur une écriture de corps-à-corps. Depuis 20 ans Mathilde dialogue avec le contact-improvisation. Elle l'enseigne, et se passionne pour mettre sa recherche en relation avec des thèmes spécifiques (féministes, plastiques, littéraires), des médiums différents, dans des contextes de création ou de recherche assez divers. Elle s'est aussi fortement nourrie de disciplines somatiques.

Elle intervient auprès d'étudiant-es en art et de tout type d'autres personnes et collabore avec des circassien-nes (notamment Fanny Soriano, Cie Libertivore, de 2015 à 2021), des plasticien-nes (Elizabeth Saint-Jalmes de 2008 à 2016) et de nombreux-ses performeur-euses et improvisateur-ices, dont récemment Céline Larrère (Cie Morula), Robin Decourcy (Trek Danse – Cie Avaleur), Claude C. Boillet, Laura Hicks.

[www.mathildemonfreux.com](http://www.mathildemonfreux.com)

### **Liselotte Singer**

Liselotte Singer travaille dans les champs des pratiques somatiques, de l'improvisation et de la création en danse contemporaine. Elle est diplômée de la licence « Danse, Contexte, Chorégraphie », HZT, Berlin où elle a vécu entre 2012 et 2021, et du Master Danse à Paris 8, (2023). À côté d'un travail en tant que chorégraphe, assistante et interprète, elle fait belle part à la création d'espaces de recherche collectifs dans son activité, par le biais de training, de lab et de résidences auto-gérées. Le toucher et l'improvisation sont ses domaines de prédilection. Cherchant à affirmer un engagement social éthique et de soin dans sa pratique, depuis 2022 elle transmet le Yoga et Le Contact Improvisation à un large public à Marseille et elle se forme avec l'Omphale (Catherine Hossenlop) à la thérapie cranio-sacrée biodynamique, une forme d'ostéopathie non intrusive avec une approche centrée sur l'accompagnement vers la résolution des traumatismes.

### **Laurian Houbey**

Profondément touché-e par les phénomènes perceptifs intimes, et les ressources que l'on déploie pour les rendre manifeste et les mettre en jeu dans le monde, iel travaille à déployer ces micro-sensorialités avec ses outils de performer, de chorégraphe ou de pédagogue, pour tenter de rendre visible les invisibles.

Pour soutenir son attention aux corps sensibles et à leurs mouvements, iel se nourrit des univers

artistiques de nombreux-es chorégraphes et improvisateur-ices dont, particulièrement Lisa Nelson et les Tuning Scores, des partitions de composition instantanée et de communication en temps réel, ainsi que de diverses approches somatiques telles que le Mouvement Authentique, le Feldenkrais, les pratiques d'hypnose, le Body Mind Centering et l'étude du système nerveux, ou encore les ressources cultivées dans les milieux queers féministes.

En tant que chorégraphe, iel co-fonde le duo INUI avec Laurie Peschier-Pimont en 2012, au sein duquel se créent pendant 10 ans des pièces autour de la notion de *maysage* – le paysage sensible en mouvement. Et en tant que performer ou regard extérieur, iel travaille notamment avec Mathilde Monfreux, Claude C. Boillet, la compagnie Strates et les Harmoniques du Néon.

Iel développe une approche pédagogique des arts chorégraphique en écoles supérieures d'art, ainsi qu'auprès de publics plus éloignés de l'art, et avec les champs croisés de la recherche scientifique (CNRS, ARS) ou du travail social (précarité, migrations, handicap).

Au quotidien, iel vit entre Marseille et un lieu collectif à la montagne.

### **Nezha Rhondali**

Nezha est une artiste maroco-française, installée au Maroc depuis 2013. Elle développe des projets aux lisières de l'art, du politique et du social. Elle crée la compagnie Irtijal, qui signifie « improvisation » en arabe, à travers laquelle elle regroupe une communauté autour de la pratique du Contact Improvisation et de la danse in-situ. Elle accueille des artistes de différents horizons, qu'ils ou elles soient professionnel·les ou amateurs et propose ainsi des performances dans des espaces non scéniques, invitant le public à se questionner sur des thématiques engagées.

Depuis 2020, elle réalise des dispositifs de performances mêlant arts visuels et arts vivants. En 2023, elle lance le projet Derdek, première plateforme dédiée à la performance au Maroc. Nezha est également la co-fondatrice de Tassarout, un tiers-lieu hybride d'expérimentation artistique, culturelle et sociale, situé dans le Foundouk Ben Aïcha (caravansérail) de la vieille médina de Rabat, un espace historiquement dédié à l'artisanat.

### **>>> CONTACT / INSCRIPTION**

Responsable de formation : Thérèse Méaille

[contact.pole164@gmail.com](mailto:contact.pole164@gmail.com)

04 91 64 11 58