

## Programme de formation

### Conscience corporelle et expression vocale

*Pédagogie de l'expression corporelle et vocale*

#### Déroulement de la formation

---

**Durée :** 45h

**Dates :** du 23 février au 2 mars 2025

**Horaires :**

Jour 0 : arrivée à 18h, accueil, présentation du stage et des animateurs.

Jour 1 à 6 : 9h-12h, 14h30 - 18h30 (atelier en groupe complet et en sous-groupes)

Jour 7 : 9h-12h (atelier et bilans à chaud – groupe complet)

**Public de la formation :** artistes (chanteurs, musiciens, comédiens, danseurs...), enseignants, professions médicales et para-médicales, animateurs, éducateurs spécialisés, toute personne désirant travailler et développer son expression vocale.

Nombre de participants limité à 12.

**Pré-requis :** être ouvert à une approche globale de l'expression par l'engagement de la personne toute entière et s'investir sur la durée du stage.

**Nom et qualité des intervenants :**

Jacques GARROS, psychomotricien d.e. Formé par Hilde Peerbom

Jean MASSE, danseur, chorégraphe, enseignant d.e

Ludovic POTIE, musicien, CA de directeur d'établissement d'enseignement artistique

**Tarif :** 25,00 €/heure

**Coût :** 1125,00 €

#### Objectifs et contenu de la formation

---

##### Objectifs pédagogiques

- Acquérir les outils nécessaires à l'enseignement de l'expression corporelle et vocale
- Acquérir les outils pour maîtriser l'acte respiratoire et la conscience spatiale
- Se mettre en relation avec l'accompagnateur musical
- S'investir dans l'émission vocale
- Développer son expression orale (langage parlé/articulation, voix chantée/justesse...)

## Programme

### JOUR 0 :

Accueil des participants - Présentation de chacun  
Brainstorming sur la voix humaine parlée, chantée, proférée  
Complémentarité des interventions des 3 animateurs différents

### JOUR 1 :

Atelier du matin avec le groupe complet

Pratique corporelle et connaissances anatomiques

Apprendre à relâcher les tensions

Établir un état de détente et de disponibilité

Alternance entre tension et détente,

Conscience de la durée (pulsations, tempo, silence, phrasé...);

Conscience de l'acte respiratoire, source des mouvements et de la voix ; amplification de la capacité vocale (projection, modulation, timbre...);

Atelier de l'après midi par groupe de 4 avec les différents animateurs

Travail individuel au piano

Par l'investissement du chanteur, le corps est le terrain d'expression et de transformation du langage parlé et gestuel.. Expérience de l'engagement physique au service de la voix

Maîtrise des éléments qui constituent l'expression : intention, investissement, engagement, relation...

### JOUR 2 :

Atelier du matin avec le groupe complet

Pratique corporelle

Exploration du statique et du dynamique

Conscience des appuis, qualité de l'enracinement ;

Apprendre à se situer dans l'espace (courbe, ligne, trajet, cercle, profondeur, largeur, haut/bas..)

Atelier de l'après midi par groupe de 4 avec les différents animateurs

Travail individuel au piano

Travail sur la mélodie en relation à l'accompagnement, sur le rythme

Travail de la voix individuellement ou à plusieurs

Mise en place de la mélodie de la chanson choisie

### JOUR 3 :

Atelier du matin avec le groupe complet

Pratique corporelle

Conscience de l'acte respiratoire - rythme vital : la respiration, source de mouvements et de la voix ; Amplification de la capacité vocale (projection, modulation, timbre...)

Émission vocale en lien avec la capacité respiratoire

Émission vocale en mouvement

Atelier de l'après midi par groupe de 4 avec les différents animateurs

Travail individuel au piano

Maîtrise de l'émotion pendant l'émission vocale ;

Travail sur le ressenti du groupe relativement à ce que l'on a cru exprimer

Travail individuel et personnalisé sur la justesse des notes et sur le rythme dans la chanson choisie

## **JOUR 4 :**

### Atelier du matin avec le groupe complet

Pratique corporelle

Travail d'intégration des données primaires : relation à l'espace (champ perceptif visuel) ; relation aux temps (champ perceptif auditif) ; relation à l'énergie (champ proprioceptif) ;

Pratiques de coordination et de dissociations

Justesse de l'unisson dans des mouvements de déplacement communs

Niveau d'attention et d'éveil nécessaires

### Atelier de l'après midi par groupe de 4 avec les différents animateurs

Travail individuel au piano , deuxième passage avec les animateurs

Travail sur le texte, l'articulation, la dimension poétique en lien avec la mélodie

Maîtrise de l'émotion pendant l'émission vocale et son lien avec la mémoire

## **JOUR 5 :**

### Atelier du matin avec le groupe complet

Pratique corporelle

Exercices d'assouplissement par des pratiques individuelles

Exercice de disponibilité aux manipulations des bras par un partenaire

Maîtrise de l'émission vocale pendant ces manipulations.

Approfondissement de l'amplitude respiratoire par des exercices individuels

### Atelier de l'après midi par groupe de 4 avec les différents animateurs

Travail individuel au piano – deuxième passage

Éveil de la sensibilité au service de l'interprétation

Travail d'interprétation en relation avec les auditeurs

En soirée filage de toutes les chanson, chaque stagiaire chantant devant le groupe complet

## **JOUR 6 :**

### Atelier du matin avec le groupe complet

Pratique corporelle

Exploration du statique et du dynamique, conscience des appuis, qualité de l'enracinement ;

Approfondir la conscience de l'espace (courbe, ligne, trajet, cercle, profondeur, largeur, haut/bas..)

Pratique du geste expressif devant le groupe

Éveil de la capacité à réaliser de façon imaginaire le cadre, les personnages, les situations exprimés par la chanson

### Atelier de l'après midi par groupe de 4 avec les différents animateurs

Travail individuel au piano – deuxième passage

Partant de l'expérience de la veille, réagir à ce qui s'est passé dans l'interprétation et progresser dans la maîtrise de l'émotion au service de l'expression

## **JOUR 7 :**

### Atelier du matin avec le groupe complet

Synthèse des liens entre l'engagement corporel et l'émission vocale.

Expression de chaque stagiaire sur ce qui lui a paru important dans cette expérience

Synthèse finale de la formation

## Contenu de la formation

- **Mouvement, Voix et conscience corporelle :**

- > Exploration du statique et du dynamique, conscience des appuis, qualité de l'enracinement ;
- > Apprendre à se situer dans l'espace (courbe, ligne, trajet, cercle, profondeur, largeur, haut/bas..) ;
- > Regarder, voir.

**Méthodologie :** expérimentation personnelle ; travail sur le ressenti, échanges, écoute des autres ; pratique d'exercices en groupe complet, sous-groupe, à deux ou individuel.

- **Mouvement, Rythme et Voix :**

- > Alternance entre tension et détente, sensation de circulation et de déroulement ;
- > Conscience de la durée (pulsations, tempo, silence, phrasé...) ;
- > Conscience de l'acte respiratoire - rythme vital : la respiration, source de mouvements et de la voix ; amplification de la capacité vocale (projection, modulation, timbre...) ;
- > Écouter, entendre, sentir.

**Méthodologie :** travail sur la mélodie en relation à l'accompagnement, sur le rythme (percussions, djembé, tambourin, claves, percussions corporelles) ; travail de la voix individuellement ou en chœur.

- **Mouvement, voix et imaginaire :**

- > Éducation de la sensibilité au service de l'interprétation
- > Éveil de la capacité à réaliser de façon imaginaire le cadre, les personnages, les situations exprimés par la chanson ;
- > Maîtrise de l'énergie au service des nuances en lien avec les sentiments ;
- > Développer la relation aux auditeurs à partir de la conscience de soi.

**Méthodologie :** travail d'intégration des données primaires : relation à l'espace (champ perceptif visuel) ; relation aux temps (champ perceptif auditif) ; relation à l'énergie (champ proprioceptif) ; apprendre à s'investir en se donnant dans sa voix .

- **Corps et expression :**

- > Par l'investissement du chanteur le corps est le terrain d'expression et de transformation du langage parlé et gestuel. Cela demande une maîtrise des éléments qui constituent l'expression : intention, investissement, engagement, relation...

**Méthodologie :** maîtrise de l'émotion pendant l'émission vocale ; travail sur le ressenti par la parole et l'écoute ; travail individuel et personnalisé sur une chanson déterminée, mise en situation de chanter devant le groupe.

## Pédagogie

---

- **Moyens et méthodes pédagogiques :**

- > Travail pratique au piano individuel devant un petit groupe ;
- > Travail sur le texte, mémoire et dimension imaginaire
- > Mise en situation et évolution en groupe (technique, improvisation, composition) ;
- > Relation à la musique, modalité, tonalité, tempo
- > Confrontation à la musique et au texte : analyse et interprétation.

- **Profils des formateurs :**

- **Ludovic POTIE :**

- Musicien, pianiste, titulaire du CA de directeur d'établissement d'enseignement artistique. A fait des études de musicologie, de direction de chœur et de direction d'orchestre. Lorsqu'il était directeur du conservatoire de la Roche-sur-Yon, il a proposé aux étudiants et aux enseignants la pratique de la pédagogie d'expression enseignée par le Centre Lafaurie.

- **Jacques GARROS :**

- Après des études de philosophie et théologie, suit la formation de psychomotricien à l'Institut des Pyrénées Atlantiques (Pau) où il obtient son diplôme. De 1969 à 1979, élève en Travail Corporel de Hilde Peerboom, il commence à animer dès 1970 sur Bordeaux. En association avec Jean Masse, il développe ensuite cette activité au Centre Lafaurie depuis octobre 1974.

- **Jean MASSE :**

- Danseur-chorégraphe - diplômé d'état, expert national «danse à l'école». Disciple de Karin Waehner, il développe sur la région Aquitaine en collaboration avec Jacques Garros une action de formation et d'enseignement ouverte aux amateurs et aux professionnels. L'acte créateur se fonde sur la nécessité intérieure d'explorer le mouvement et de partager cette recherche. Le travail développé avec les danseurs au sein de la Compagnie Epiphane est le résultat d'un choix réciproque.

- **Evaluation :**

- > Évaluation en fin de stage sur les acquis techniques et l'efficacité de leur mise en œuvre à l'occasion d'une présentation publique.
  - > Évaluation de la précision et de l'adaptation en situation.
  - > Évaluation de l'attitude juste dans la relation et la présence aux autres.

- **Moyens techniques :**

- > Travail en salle (salle de pratique de 120m2).
  - > Travail individuel d'une heure au piano avec chacun des trois intervenants dans trois salles.
  - > Accompagnement musical : chaîne Hi-Fi, piano, percussions