



## FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

### ACRO JUDO TANGO LES PRATIQUES DE DUOS : DE L'ENTRAÎNEMENT A L'IMPROVISATION

DU 24 AU 28 AVRIL 2023  
35H / 5 JOURS

En partenariat avec



Formation encadrée par une équipe composée de

Alexandre FRAY, acrobate, directeur artistique de la Compagnie Un loup pour l'Homme et pédagogue

Florent BERGAL, artiste de cirque, danseur de tango, pédagogue et dramaturge

Thomas BONTE, judoka, enseignant DEJEPS et président du Luc Judo à Lille

Qu'a un-e acrobate improvisateur-ice à gagner à étudier *Kuzushi Tsukuri Kake* ?

Un-e danseur-euse à appliquer les principes du *randori* ?

Un-e judoka-te à comprendre l'importance de l'*abrazo* ?

A travers l'organisation structurelle du corps et des notions fines d'équilibre et de contact, ces trois disciplines (Portés acrobatiques, Judo, Tango) ont une recherche de fond similaire : la reconnaissance mutuelle, l'efficacité énergétique, la beauté et le sens profond du geste.

Pendant cinq jours, nous explorerons les intersections entre ces trois champs, notamment autour de la déconstruction des rôles et d'une méthodologie de la mise en jeu dans le présent.

### Objectifs de la formation

A l'issue de cette formation, les participant-es seront en mesure d'/de :

- Approfondir leur conscience de l'organisation structurelle du corps, en statique et en mouvement
- Expérimenter les notions d'équilibre, de masse, de gravité dans le corps à corps
- Renforcer l'écoute du partenaire
- Analyser la construction des rôles dans les duos (cavalier/cavalière, porteur/voltigeur, Tori/Uke) et en rechercher la perméabilité des rôles
- Enrichir leur vocabulaire technique, figures et prises par l'étude pratique et croisée des champs du porté acrobatique, du judo et du tango.
- Utiliser de nouveaux outils méthodologiques permettant le lien entre l'apprentissage technique et sa mise en application, entre répétition et improvisation.
- Améliorer leur capacité d'écriture et d'exécution dans l'art de l'instant

### Profils concernés et pré-requis

Cette formation s'adresse à toute personne investie dans une pratique corporelle soutenue et souhaitant travailler le rapport à l'autre, au duo : artistes du spectacle vivant (danse, théâtre physique, cirque...), sportif-ves...

Ils devront avoir une bonne condition physique en adéquation avec la formation.

## Contenu de la formation

### **1. Développer ses connaissances pratiques et théoriques sur les pratiques du duo que sont les portés acrobatiques, le tango et le judo**

- Vocabulaire technique
- Enjeux philosophiques, pratiques et esthétiques
- Transition de l'acquisition technique à la mise en jeu pratique

### **2. Apprendre à travailler ensemble, revisiter et enrichir la conception du travail en duo**

- Conception d'une méthodologie de travail en duo et en groupe, mise en place d'outils
- Revisiter la construction et la perméabilité des rôles dans le duo à la lumière des relations porteur/voltigeur, cavalier/cavalière, Uke/Tori
- Développement de ses capacités d'écoute, de toucher et de regard.
- Réalisation d'une série d'exercices en duos et petits groupes qui aborderont la question de :
  - \* La relation au poids et à la posture
  - \* La relation partenaire/adversaire
  - \* La relation au jeu

### **3. Améliorer la mobilité et la communication dans le mouvement**

- Renforcement de l'écoute et de ses facultés à guider ou suivre
- Renforcement de la qualité et intensité du contact
- Mobilisation et utilisation des forces à l'œuvre : translation, rotation, inclinaison...
- Utilisation du mouvement comme source d'opportunités : écouter, repérer, provoquer

### **4. Se repérer et circuler de l'apprentissage technique à une mise en pratique de l'instant**

- Méthodologie de l'apprentissage
- Hybridation et enrichissement de sa propre pratique quotidienne
- Expérimentation et analyse des cadres possibles de pratique
- Recherche du sensible et du vivant dans la répétition et la mécanique du geste

### **5. Feed back de la formation**

- Analyse collective des apprentissages
- Identification des outils et des mécanismes à l'œuvre
- Exposition des problématiques et difficultés rencontrées, recherche de solutions
- Premiers réinvestissements des apprentissages dans sa pratique professionnelle

## Modalités pédagogiques

En parallèle d'une démarche de transmission de savoir, cette formation est considérée comme un laboratoire de recherche et d'expérimentation pour soi, avec le-a partenaire, et au sein d'un groupe.

Elle se base principalement sur la mise en pratique corporelle des notions abordées, lors d'exercices physiques et de mise en situation de partenariat.

Elle est accompagnée d'une mise en perspective théorique propre à chacun des champs considérés (acrobatie, tango, judo) - un corpus d'œuvres ou d'extraits (sous forme papier et vidéo) seront à

disposition et permettront de nourrir la recherche - ainsi que de temps de pensée collective autour de leurs notions transversales.

Chaque journée démarrera par un temps d'échauffement et se clôturera par un temps d'échange pour recueillir les ressentis et expériences de chacun-e afin de permettre aux encadrants d'ajuster quotidiennement leur pédagogie.

L'installation d'un cadre de travail agréable, respectueux, inclusif sera une priorité des premiers jours.

L'attention aux partenaires et au respect de leur intégrité physique et psychologique irriguera l'ensemble de la formation.

## Déroulement

Première partie : Les 3 premiers jours seront consacrés à une approche pratique et théorique à part égale des 3 disciplines mises en perspective, à raison de 2 demi-journées pour chacune (portés acrobatiques, tango, et judo).

L'objectif est de faire surgir, à travers des exercices physiques, l'évidence de mots-clés transversaux à ces 3 pratiques (autour des notions principales de partenariat/rôle, posture/poids/contact, déplacement).

Il s'agira également d'acquérir une connaissance commune, théorique et pratique, de leurs fondements méthodologiques, de leur diversité et de leur lien à leurs différents objectifs (spectacle, danse, combat).

Chaque stagiaire sera invité-e à contribuer à une élaboration collective en s'appuyant sur son parcours et ses spécificités et sera encouragé-e à enrichir sa pratique au croisement de celle des autres. Les moments de réflexion favoriseront l'émergence de pistes de travail permettant la passerelle entre ces pratiques cousines.

Seconde partie : Les 2 derniers jours seront dédiés à l'hybridation des pratiques et des méthodes. En complément des mises en situation proposées par les encadrants, il sera demandé aux participant-es, en fonction de leur propre intérêt et niveau de pratique, d'imaginer et de mettre en situation des cadres de travail et de recherche. Les temps d'atelier, en duos ou en petits groupes, s'attacheront à mettre en mouvement mais aussi en mots, afin de favoriser l'émergence d'un vocabulaire et de méthodes transmissibles.

Le dernier après-midi se tiendra un moment d'improvisation ouvert aux regards.

## Matériels fournis

Les stagiaires et les formateurs auront comme lieu de pratique le chapiteau de la Compagnie Un loup pour l'Homme de 268m2 installé à St Sauveur à Lille pendant le festival Les Toiles dans la ville organisé par le Prato. Iels pourront avoir accès à une salle du Prato (en fonction des autres occupations), le parc de St Sauveur permettra aussi des exercices en plein air.

Iels auront à disposition des sols de nature différente : plancher, piste en moquette ou tapis de danse, tatamis, et auront accès à des éléments technique de base du chapiteau (lumière et diffusion son). Un corpus théorique (livres, liens internet, disque dur vidéo) sera à disposition, ainsi que du matériel de premiers soins.

## Modalité d'accès, de suivi et d'évaluation

Avant la formation, chaque personne souhaitant participer à la formation est invitée à envoyer un CV et une lettre de motivation pour faire acte de candidature et compléter un questionnaire de positionnement permettant d'exprimer directement au responsable pédagogique sa situation et ses attentes.

Une feuille de présence est signée par demi-journée pour les formations en présentiel.

Les temps d'évaluation seront multiples et de différentes formes. Chaque fin de journée une demi-heure sera consacré-e à un bilan collectif avec les intervenants (évaluation formative) dans le but d'informer les stagiaires et les formateurs du degré d'atteinte des objectifs de la formation. Ces temps serviront aux formateurs pour ajuster leurs interventions et aux participant-es pour mesurer leur progression.

Lors de la dernière demi-journée de formation un temps d'improvisation ouvert au public sera mis en place. L'objectif est de confronter les pratiques imaginées en face et avec des publics extérieurs. Chaque stagiaire pourra proposer à son entourage (public volontaire et averti) de venir expérimenter les approches proposées par les stagiaires et de valoriser par l'expérience les notions acquises. A l'issue de ce temps d'échange, le petit groupe de public sera invité à effectuer des retours sur l'expérience vécue.

Une évaluation qualitative est réalisée en fin de formation, puis analysée par l'équipe pédagogique. Le résultat global est à la disposition des personnes ayant participé à la formation.

Une attestation individuelle de fin de formation est remise aux personnes ayant assidument participé à la formation.

Une évaluation « à froid » est réalisée environ 3 mois après la fin de la formation pour appréhender les résultats de la formation.

Moyens et accessibilité

**La formation se tiendra du 24 au 28 avril 2023 de 09h30 à 13h et de 14h15 à 17h45 au sein du chapiteau de la Compagnie Un loup pour l'Homme – St Sauveur à Lille.**

Taille du groupe : de 12 personnes à 16 personnes

En dessous de ce seuil, Filage se réserve le droit d'annuler ou reporter la formation.

La formation se déroulera en **Présentiel**. Elle n'est en aucun cas adaptable en distanciel.

Dans la mesure du possible, nous proposerons de prendre les repas ensemble, et inciterons à partager des temps de convivialité.

Filage est doté d'une référente handicap et peut étudier avec vous les différents aménagements de votre projet de formation. Contactez-nous pour que nous prenions les dispositions nécessaires pour vous accueillir au mieux.

Tarifs et modalités d'inscription

875 € HT + 175 € (20%TVA) = **1050 € TTC / personne**

Envoi d'un devis sur demande

Prise en charge et financement : Contactez-nous, nous pouvons vous conseiller sur les possibilités de prise en charge en lien avec nos partenaires réguliers ([AFDAS](#), [Pôle Emploi](#)...). (Attention les délais de traitement des demandes de prise en charge des opérateurs publics peuvent varier de 2 à 4 semaines).

**Date limite d'inscription : inscription définitive au plus tard 8 jours avant le début de la formation, selon nos Conditions générales de vente.**

Contact : **Anne-Sophie MELLIN** responsable pédagogique et référente handicap

**03 20 47 81 72 – [formation@filage.fr](mailto:formation@filage.fr)**

FILAGE – 7b rue de Trévis, Lille (59) – N° de déclaration d'activité: 32 59 10645 59 – Siret : 892 090 424 000 11

**RETROUVEZ L'ENSEMBLE DU PROGRAMME DES FORMATIONS SUR [WWW.FILAGE.FR](http://WWW.FILAGE.FR)**

Programme mis à jour : 16/02/2023