

# Programme de formation professionnelle

## AXIS SYLLABUS

### PUBLIC CONCERNE :

Professionnels de la danse et personnes exerçant une profession en lien avec la transmission de la danse, de la musique, du théâtre, des arts du cirque

### PREREQUIS :

Avoir une expérience artistique (enseignant.e.s, danseur.se.s...)  
Pas de compétences techniques particulières  
Bonne condition physique

### OBJECTIF GENERAL :

Action de formation professionnelle continue sur le système d'informations Axis Syllabus.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Comprendre les avantages des relations biomécaniques des différentes sections du corps les unes par rapport aux autres et être capable de séquencer un mouvement ou de compartimenter les changements de tonus dans le corps pour favoriser la circulation de l'activité neuro-musculaire
- Savoir analyser l'usage de la répétition pour stabiliser de façon bénéfique des coordinations fonctionnelles et faciliter une meilleure intégration du mouvement
- Savoir développer le gout et le plaisir de danser facilitant ainsi l'apprentissage de nouvelles locomotions et pouvoir développer une autonomie dans son apprentissage

Le.e stagiaire aura, à l'issue de la formation, **développé des outils pour améliorer la perception de son propre mouvement (la proprioception), sera capable de comprendre le concept de mouvement fonctionnel et de l'appliquer dans sa pédagogie et dans sa pratique de la danse.**

### CONTENU DE LA FORMATION :

Etude de principes de la marche et de la reptation et de leurs applications à d'autres types de mouvement

Etude de principes de chute pour se protéger plus efficacement et apprendre à convertir l'énergie libérée



# Programme de formation professionnelle

Travail sur les changements de niveau, pour servir la danse et la vie quotidienne

Etude du mouvement à travers des images et vidéos :

Vidéos sur les fascias : « strolling under the skin » de Jean-Claude Guimberteau

Représentations extraites du livre « Anatomy trains » de Thomas Myers.

## METHODES PEDAGOGIQUES :

Travail à partir des images et vidéos. Application pratique s'appuyant sur des bases théoriques scientifiques et des connaissances empiriques.

Travail sur les mouvements en solo, à deux ou avec l'ensemble du groupe.

Séries de mouvements et formats laissant place à l'improvisation.

Temps de partage en groupe.

## MODALITES D'EVALUATION :

Evaluation par des questions de théorie et de pratique en binôme ou à plusieurs, tout au long de la formation.

La validation des acquis de la formation et de la compréhension des problématiques abordées se fait durant la formation par le.a formateur.trice, via des mises en situation pratiques, des exercices collectifs et individuels, au regard des objectifs pédagogiques fixés.

## FORMATEUR.TRICE.S :

Antoine Ragot

## DATE(S) :

9 et 10 septembre 2020

de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h

Soit 2 jours et 14 heures pédagogiques.

## LIEU :

Espace musique et danse

1 place de la Liberté d'Expression – 29360 Clohars-Carnoët

## PARTICIPANTS :

Maximum 20

