

# **COLORER SON GESTE AVEC « EFFORT » DE R. LABAN**

*4 facteurs du mouvement pour déployer toute sa palette expressive*

Mise à jour du 15/12/2025

**Durée :** 28 heures - 4 jours de formation

**Public visé :** A l'attention des personnes pour qui le corps est un outil d'expression et de communication - danseur.se, comédien.ne, musicien.ne, chanteur.se, pédagogue en danse, théâtre, musique, arts de la scène... art-thérapeute, thérapeute psycho-corporel...

**Prérequis :** Avoir une pratique corporelle régulière dans les arts du mouvement (niveau amateur confirmé, préprofessionnel, professionnel).

**La formatrice :**

Laetitia Doat est danseuse, chercheuse et thérapeute. Elle découvre les travaux de Rudolf Laban en 2002 auprès de Simon Hecquet, une rencontre décisive qui marque le début d'un compagnonnage durable avec les études labaniennes, lesquelles nourriront l'ensemble de sa trajectoire artistique, universitaire et pédagogique. Elle se forme auprès de trois figures majeures : Dominique Brun, Noëlle Simonet et Angela Loureiro. Titulaire d'une thèse consacrée au répertoire d'Isadora Duncan soutenue en 2013 à l'université Paris 8, elle obtient en 2015 le diplôme de cinétopographie Laban. Entre 2007 et 2018, elle anime chaque année, au sein des départements danse des universités Paris 8 et Lille 3, des ateliers de répertoire chorégraphique à partir de partitions en cinétopographie. Depuis 2019, elle enseigne la maîtrise de l'Effort et de la Choreutique en tant que professeure invitée au Conservatoire Supérieur de Danse de Paris.

**Objectifs :**

- Reconnaître les 4 facteurs du mouvement (Poids, Temps, Espace, Flux) constitutifs de la grille d'analyse qualitative Effort de R.Laban
- Interpréter les polarités (léger/fort, libre/condensé, soudain/soutenu, direct/indirect) de ces 4 facteurs
- Combiner les polarités en explorant les 6 Etats de base (alerte, rêve, proche, lointain, stable, mobile), et des 4 Impulsions (action, passion, envoûtement, vision)
- Graduer l'intensité dynamique d'un geste en s'appuyant sur la grille d'analyse Effort
- Varier le phrasé dynamique d'un geste en s'appuyant sur la grille d'analyse Effort

**Contenu :**

**Module 1 : Les 4 facteurs de l'Effort et leurs polarités**

Jour 1 matin : Découvrir les 4 facteurs l'Effort, les polarités « conciliantes » et « combatives » du système

Jour 1 après-midi : Explorer le Flux (libre/condensé)

Jour 1 après-midi : Explorer le Poids (léger/fort, mou/lourd)

Jour 2 matin : Explorer le Temps (soutenu/soudain)

Jour 2 matin : Explorer l'Espace (indirect/direct)

**Module 2 : Etudes de cas : utiliser le répertoire pour distinguer Effort et forme**

Jour 2 après midi : Varier les qualités dynamiques en interprétant le *Prélude Opus 28 n°7* d'Isadora Duncan

**Module 3 : Graduer l'intensité dynamique : traverser les Etats et Impulsions**

Jour 3 : Découvrir les 6 Etats de base (alerte, rêve, proche, lointain, stable, mobile)

Jour 4 : Monter en intensité dynamique avec l'Impulsion d'action, de passion, de vision, d'envoûtement

**Module 4 : Etudes de cas : utiliser le répertoire pour distinguer Effort et forme**

Jour 5 : Varier les qualités dynamiques en interprétant un extrait de *Rosas danst Rosas* d'Anne Teresa de Keersmaecker

**A lire :**

Rudolph Laban, *La maîtrise du mouvement*, Actes Sud, Paris, 1994.

Angela Loureiro, *Effort : L'alternance dynamique*. Ressouvenances, Villers-Côterets, 2013.

### **Modalités pédagogiques**

Formation exclusivement en présentiel.

Ateliers de pratique : expérimentations, explorations, improvisations corporelles.

Pédagogie du modèle à travers la transmission d'extraits de répertoire chorégraphique.

Transmission et création de supports visuels.

Ateliers de regard : analyse d'œuvres chorégraphiques

Échanges en groupe à partir de l'expérience vécue.

### **Modalités d'évaluation :**

Grâce à la tenue d'un journal de bord et de questionnaires d'autoévaluation en début de formation, en milieu et en fin de formation, le stagiaire sera dans un processus d'évaluation ipsative, il mesurera lui-même les progrès réalisés.

La formatrice procèdera à une évaluation formative des stagiaires tout au long de la formation grâce à des mises en situation pédagogique avec le groupe, des retours en temps réel et procèdera à des ajustements progressifs en fonction des avancées du groupe. La formatrice procèdera à une évaluation sommative des acquis à la fin de chaque module.

### **Évaluation par l'organisme :**

Analyse des prérequis à l'entrée en formation

Questionnaire de satisfaction à la fin du dernier jour de formation.

### **Moyens techniques, équipements et environnement technique de la formation :**

Studio de danse chauffé /climatisé 110 m2 équipé d'un plancher, aéré et lumineux, vestiaire, WC, zone cuisine (bouilloire, frigo, micro-ondes), cour intérieure, zone d'accueil.

Équipement : sono, paper board, chaises, tables, coussins, tapis, ballons, balles.

### **Accessibilité/Handicap :**

Formation accessible à tous sous certaines conditions, nous contacter pour évoquer les adaptations qui sont possibles.

### **Délai d'accès :**

Entre 4 et 10 semaines.

Nombre minimum de participants : 6

### **Prix de la formation :**

Prise en charge OPCO : 1 500 euros net de TVA

Autofinancement : Nous contacter

*En tant qu'organisme de formation certifié Qualiopi, nous vous accompagnons dans toutes les étapes de votre démarche de financement auprès des OPCO (Opérateurs de Compétences).*

### **Contact administratif :**

La Coop des Arts – Studio la Nef : 15 bis rue Lamartine 34000 Montpellier

Courriel : [formation@studiolaneef.com](mailto:formation@studiolaneef.com)

Tel : 06 11 07 80 96

Accueil Général : 07 66 10 18 23