



ÉCRIRE LE MOUVEMENT EN TEMPS RÉEL

L'art de la composition instantanée

Mise à jour du 15/12/2025

Durée : 35 heures sur 5 jours consécutifs.

Public visé : A l'attention des personnes pour qui le corps est un outil d'expression et de communication - danseur.ses, interprètes - arts de la scène et cinéma (comédien.nes corporel.les, circassien.ne.s, cascadeur.ses).

Prérequis : Avoir une pratique corporelle régulière dans les arts du mouvement et un intérêt pour la recherche et l'expérimentation (niveau amateur confirmé, préprofessionnel, professionnel)

Les Formatrices :

Laura Demangel :

Performeuse, chorégraphe et danseuse, directrice artistique de la Compagnie Anima basée en Occitanie depuis 2010.

Artiste transversale, Laura Demangel a suivi une formation pluridisciplinaire : danse, théâtre et masques, piano, chant, acrobatie et masques. Pour le théâtre et les masques, elle se forme auprès d'Ariane Mnouchkine, Erhardt Stiefel, Mas Soengeng. En anatomie pour le Mouvement et Body-mind Centering, elle travaille avec Christine Lenthéric, Jacky Taffanel, Jean Marc Picquermal. Depuis 1995, elle crée et collabore uniquement avec des performeurs et chorégraphes internationaux pour qui l'improvisation et la composition instantanée sont le fondement même de l'écriture artistique (Dudude Hermann au Brésil, les américains Lila Greene, Mark Tompkins et Kirstie Simson à Paris, Lachambre au Québec et en France...).

Gypsy David :

Danseuse interprète, répétitrice et assistante chorégraphique, professeure de danse contemporaine diplômée d'état.

Après une formation académique (Conservatoire d'Avignon, perfectionnement du danseur contemporain avec M.Monnier au CCN de Montpellier), Gypsy David découvre l'improvisation avec les ateliers réguliers de Yann Lheureux. De 1995 à 2005, elle côtoie les plus grandes figures du courant de la composition instantanée et du contact improvisation (Jullyen Hamilton, Patricia Kuypers, Kirstie Simson, Mark Tompkins). Depuis 20 ans, elle prolonge cet héritage esthétique et pédagogique à travers l'ensemble de ses activités artistiques.

Objectifs :

- 1) Danser à partir de consignes imposées, sans avoir recours à ses schèmes habituels
- 2) Montrer une variété d'états toniques et une occupation judicieuse de l'espace
- 3) Proposer des interactions chorégraphiques renouvelées
- 4) Élaborer en temps réel une structure dramaturgique simple - réalisable et lisible
- 5) Démontrer concrètement une aptitude à être à l'écoute : de son corps, des autres, du moment

Contenu de la formation :

Chaque journée sera consacrée à une thématique particulière, en portant l'attention sur :

JOUR 1 : le corps intérieur (proprioception, conscience cellulaire, densité musculaire, flux et fluides...)

JOUR 2 : le corps dans l'espace (niveaux, directions, plans, volumes...)

JOUR 3 : la dimension relationnelle (lieu, objet, support sonore, personne)

JOUR 4 : la construction dramaturgique du temps (début, déroulement et fin d'un phrasé, d'une séquence, transitions, cuts...)

JOUR 5 : simultanément sur l'ensemble les thématiques traversées lors des jours précédents.

Déroulé d'une journée :

Mise en route, mise en corps

Du ressenti au mouvement - chauffe sensitive du corps, réveil articulaire et musculaire.

- Une personne au sol, l'autre la manipule dans un objectif d'écoute et de ressenti pour l'un et l'autre.
- Traversées : à partir du centre et de l'axe, avec un engagement tonique croissant et vers une dynamique qui se déploie dans l'espace (petit à grand ; du sol au niveau moyen ; debout)

Premières expérimentations autour de la thématique du jour

- Identification de la thématique
- Recherche personnelle pour affiner le ressenti
- Échanges et feed-back

Exploration sous forme d'improvisations à partir de contraintes/consignes

- Groupes en alternance danseurs/spectateurs
- Temps de partage oral pour conscientiser les automatismes gestuels et s'ouvrir d'autres possibles

Composition instantanée

- En solo
- En duo
- En groupe

Temps d'échanges : verbalisation des ressentis en regard des enjeux de la composition instantanée.

Auto-évaluation de l'expérience vécue et des acquis sans jugement de valeur.

Modalités pédagogiques

Formation exclusivement en présentiel.

Ateliers de pratique : échauffement dynamique, expérimentations, improvisations, compositions instantanées.

Pédagogie du modèle ponctuelle (dé/montrez, faire faire) appuyée par des consignes systématiques d'auto-évaluation perceptive.

Echanges : analyses et verbalisation des expériences à la fin de chaque module (place du danseur et place du spectateur).

Modalités d'évaluation :

L'évaluation sera ipsative : elle mesurera les progrès réalisés par rapport à un point de départ, plutôt qu'à une norme ou un niveau attendu commun. Cette évaluation ipsative sera prise en charge par :

- Le stagiaire lui-même, grâce à des questionnaires d'autoévaluation en début de formation et en fin de formation.
- Le groupe grâce aux temps d'échanges critiques après chaque expérimentation, improvisation, composition instantanée
- Par les formatrices grâce à une évaluation diagnostique (identifiant les acquis, les difficultés, les prérequis), formative (durant l'apprentissage) et sommative (certifiant les acquis, validant les étapes d'apprentissages).

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.

Période :

35h sur 5 jours, soit 7h/jour

Accessibilité/Handicap :

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

Délai d'accès :

Entre 4 et 12 semaines.

Nombre minimum de participants : 6

Prix de la formation :

Autofinancement : Nous contacter

Prise en charge OPCO : 1 680 € net de TVA

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

Tel : 06 11 07 80 96

Accueil Général : 07 66 10 18 23