

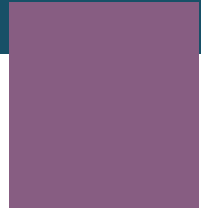


Mise à jour le 12 février 2026

PROGRAMME DE FORMATION INDIVIDUELLE 20H

CREER & ANIMER SON ATELIER SIGNATURE EN DANSE

La corporéité de l'intervenant comme premier support pédagogique



Durée : 20 heures

Public visé : Professionnels ou futurs professionnels du mouvement : danseurs, chorégraphes, enseignants en danse, artistes intervenants, comédiens, circassiens, chanteurs, éducateurs, thérapeutes psychocorporels, toute personne animant des ateliers corporels.

Prérequis :

- pratique corporelle régulière

ET

- expérience d'animation, de pédagogie en danse OU voir suivi la formation « Animer un atelier en danse – outils essentiels »

ET

- projet concret de transmission en danse

La Formatrice :

Sara Jaleco est danseuse, chercheuse, chorégraphe, pédagogue. Elle crée et dirige la Cie de danse franco-portugaise LeMooveNeMent depuis 2006. Elle travaille aussi avec les Cie Dakipaya Danza, Action d'Espace, Didier Théron, La Véloce et Marie-Louise Bouillonne. Docteure en Biologie (CNRS Montpellier Université de Coimbra), professeure de Body-Mind Centering® et détentricice d'un DU Art et Créativité-pratiques de soins, pratiques éducatives option danse (Univ. de Nîmes – France), sa démarche artistique s'articule autour des liens entre art, lieux et personnes, dans une approche d'écologie humaine.

Objectifs :

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Communiquer avec précision et concision la singularité de son projet pédagogique et artistique
- Créer une trame d'atelier inédite correspondant aux enjeux du projet
- Incarner durant l'atelier une posture claire, un cadre sécurisant, soutenant pour le groupe
- S'appuyer sur des repères corporels pour ajuster sa posture de transmission en temps réel
- Formuler des consignes suscitant la créativité des participants
- Animer un atelier complet et analyser sa pratique

Contenu détaillé :

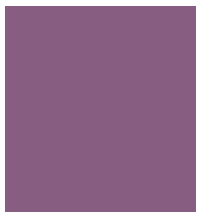
A ajuster en fonction des compétences propres au stagiaire et de la spécificité de son projet .

INTRO – Clarification et premières bases (4h)

Séance 1 – Clarification du projet et structuration d'un premier atelier (2h)

- présentation du projet par le stagiaire
- explicitation du public visé et de ses enjeux de transmission
- identification de sa singularité pédagogique et artistique
- définition de ses objectifs pédagogiques et artistiques pour le projet
- élaboration d'une première trame d'atelier

A l'issue de cette séance, réécriture d'une note d'intention et d'un déroulé transmis à la formatrice afin d'ajuster la séance suivante aux besoins identifiés.



Séance 2 — Posture de l'intervenant : initiation (2h)

Séance d'exploration corporelle pour conscientiser ses habitudes posturales du stagiaire intervenant face à un groupe

- proprioception et conscience cellulaire
- posture et appuis
- système respiratoire et système nerveux
- regard, voix

PHASE 2 — Expérimentations terrain / application avec un groupe (8h)

(Le ou les groupes sont constitués par le stagiaire intervenant dans le cadre d'une expérimentation pédagogique non commerciale. Les participants sont présents à titre gracieux dans le cadre d'une situation pédagogique.).

Séance 3 — Mise en situation 1 (3h)

- proposition d'un atelier par le stagiaire intervenant (observation par la formatrice)
- proposition d'un atelier par la formatrice (observation par le stagiaire intervenant)
- débriefing collectif puis individuel

Séance 4 — Importance du cadre (2h)

*Séance d'exploration corporelle pour favoriser la capacité à créer un cadre clair, sécurisant et soutenant
Mise en lien explicite avec les situations rencontrées lors du terrain d'application.*

- l'importance du cadre
- la disponibilité au mouvement
- la prise d'espace
- la qualité de toucher

Séance 5 — Mise en situation 2 (3h)

PHASE 3 — Approfondissement et intégration (8h)

Séance 6 — Fluidité et expressivité de l'intervenant (2h)

*Séance d'exploration corporelle pour favoriser la capacité d'adaptation en temps réel face à un groupe
Mise en lien explicite avec les situations rencontrées lors du terrain d'application.*

- conscience des différents fluides corporels
- notion de circulation, continuité, modulation
- impact sur l'expressivité et la relation au groupe

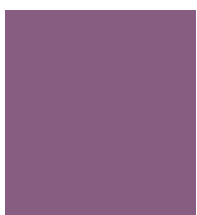
Séance 7 — Imaginaire moteur et langage pédagogique (2h)

*Séance d'exploration corporelle pour favoriser la capacité à susciter la créativité d'un groupe
Mise en lien explicite avec les situations rencontrées lors du terrain d'application.*

- images motrices
- vocabulaire sensoriel
- transformer une sensation en consigne

Séance 8 — Mise en situation 3 (3h)

Même protocole que dans la séance 3.



Séance 9 — Bilan et perspectives (1h)

- analyse des apprentissages
- auto-évaluation à partir des objectifs initiaux
- axes de progression
- plan d'action professionnel

Méthodes d'évaluation:

Avant la formation

- entretien oral et vérification des prérequis
- rédaction d'une première note d'intention
- évaluation de cette note par la formatrice

Pendant la formation

- observation continues des séances de travail corporelles
- observation continue lors des mises en situation
- feedbacks individualisés
- production de docs écrits (trame d'atelier, nouvelle note d'intention...)

En fin de formation

- auto-évaluation du stagiaire
- bilan individualisé formatrice / stagiaire
- évaluation à partir d'une grille de compétences (acquis / en cours / non acquis)
- questionnaire de satisfaction

Moyens pédagogiques et techniques :

- Approche individualisée selon les besoins et objectifs du stagiaire.
- Apports théoriques contextualisés et discussions
- explorations corporelles individuelles guidées
- conception écrite d'ateliers (notes d'intention, trames pédagogiques)
- mises en situation réelles d'animation auprès d'un groupe
- observation d'ateliers conduits par la formatrice
- analyse de pratique en groupe
- feedback individualisé
- supports anatomiques visuels
- utilisation de la musique et du matériel pédagogique

Modalités pratiques :

Durée : 20 heures

Lieu : Domicile du stagiaire ou studio privatisé sur Montpellier ou Studio La Nef au 15 bis rue Lamartine 34070 Montpellier selon les disponibilités

Accessibilité/Handicap :

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

Délai d'accès :

Entre 4 et 6 semaines.

Prix de la formation :

1800 € 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).