**Module 1 : Mobiliser sa colonne vertébrale en appui podal et en inversion/ Introduction à l’AFCMD et aux équilibres de cirque.**

**Dates et Horaires:**

**Vendredi 3 novembre : 14h-18h (4h)**

**Samedi 4 novembre : 10h00 - 13h00 et 14h30 - 17h30 (6h)**

La colonne vertébrale transcrit l’évolution de l’espèce humaine et raconte, parallèlement, notre histoire en tant que personne. Elle est le commun et le singulier à la fois, chargée de représentations symboliques, porteuse de caractéristiques culturelles et exprimant des choix esthétiques. Sa structure résulte de fonctions qu’elle est appelée à exercer et notamment la posture. Dans la pratique de la danse ou du cirque, la colonne vertébrale est sollicitée en dehors de la sphère du quotidien avec une organisation posturale différente et plus complexe. Pendant cet atelier, nous allons sentir et étudier les différentes parties de notre colonne vertébrale, les mettre en lien et en mouvement, traverser les étages et les inverser, se mettre à l'écoute de nos sensations internes.

**Contre Indications:** Femmes enceintes et personnes souffrant de pathologies du rachis cervical

**Objectifs opérationnels**

* Percevoir sa colonne vertébrale dans tous ses aspects: mécanique, relationnel et symbolique à travers les outils de l’AFCMD et le langage technique du cirque
* Approfondir les notions d’équilibre et d’axe gravitaire
* Aligner et inverser les volumes du corps dans une construction verticale

**Théorie**

* La colonne vertébrale : constitution et fonctions
* Les vertèbres et les disques intervertébraux
* Mobilité de différents étages de la colonne vertébrale
* Organisation posturale et axe gravitaire

**Pratique**

* Expérimentation du mouvement sur ses 3 plans
* Mobilisation de différents étages
* Analyse de mouvement en statique et en déplacement
* Exercices d’inversion
* Jeux et improvisations thématiques

**Moyens et méthodes pédagogiques**

* Observation et analyse de pratique à travers des supports iconographiques et pédagogiques
* Pratique corporelle à travers les outils de l’AFCMD
* Exercices en techniques de cirque
* Improvisations guidées et recherche

**Modalités d’évaluation**

En contrôle continu, à travers le mouvement, tout le long du module.En fin de formation : bilan collectif à l’oral et individuel par écrit (questionnaire de satisfaction).

Une attestation de suivi de formation est remise à chaque participant à l’issue de chaque module de formation

**Module 2 : Arpenter les ceintures du corps entre mobilité et stabilité. La ceinture scapulaire et la cage thoracique : appuis, inversions et respiration .**

**Dates et Horaires**

**Vendredi 9 février 2024: 12h30-16h30 (4h)**

**Samedi 10 février 2024: 10h00 - 13h00 et 14h30 - 17h30 (6h)**

En anatomie, les ceintures sont les ensembles articulaires et musculaires qui sont les points d’union horizontaux avec la colonne et qui permettent de la relier aux membres. A la partie haute du corps, la ceinture scapulaire (ou pectorale) est posée sur la cage thoracique et sert de point d’accroche aux membres supérieurs. Thermomètre de nos émotions, la ceinture scapulaire est affectée et affecte notre respiration. Pendant ce module nous allons expérimenter les modifications de la respiration, dûes à l’utilisation de la cage en lien avec la ceinture scapulaire afin de sentir les effets de ces modifications sur notre tonus musculaire lors du mouvement dansé et acrobatique en inversion.

**Objectifs opérationnels**

* Percevoir le lien de la ceinture scapulaire et de la cage thoracique à travers la respiration
* Mobiliser le volume de la cage thoracique par la respiration en mouvement dansé et en inversion
* Se mettre à l’écoute des changements de tonus provoqués par la respiration à travers les outils de l’AFCMD et le langage technique du cirque

**Théorie**

* La ceinture scapulaire et la cage thoracique: constitution, particularités, liens et fonctions
* La respiration: le rôle du diaphragme et des muscles accessoires

**Pratique**

* Mobilisation de la cage thoracique dans la respiration
* Stabilisation des omoplates en position podale et inversée
* Jeux et improvisations thématiques

**Moyens et méthodes pédagogiques**

* Observation et analyse de pratique à travers des supports iconographiques et de textes
* Pratique corporelle à travers les outils de l’AFCMD
* Exercices en techniques de cirque
* Improvisations guidées et recherche

**Modalités d’évaluation**

En contrôle continu, à travers le mouvement, tout le long du module.

En fin de formation : bilan collectif à l’oral et individuel par écrit (questionnaire de satisfaction).

Une attestation de suivi de formation est remise à chaque participant à l’issue de chaque module de formation.

**Module 3 : Arpenter les ceintures du corps entre mobilité et stabilité. La ceinture pelvienne: Porter et être porté.**

**Dates et Horaires**

**Vendredi 5 avril 2024: 14h-18h (4h)**

**Samedi 6 avril 2024: 10h00 - 13h00 et 14h30 - 17h30 (6h)**

La ceinture pelvienne se trouve au carrefour des forces verticales ( l’axe de la colonne vertébrale) et horizontales (pelvis). Le bassin, à la fois “soutenu et “soutenant”, porteur et porté” par les membres inférieurs. Point de stabilité mais aussi zone de mobilité par rapport notamment à l'articulation coxofémorale, le bassin peut être perçu comme ayant deux entités distinctes et latéralisées. Pendant ce module, nous allons partir à la recherche de la mobilité de différentes régions du bassin en lien avec la colonne vertébrale et expérimenter les spirales créées par les chaînes musculaires qui le traversent. Les portés acrobatiques donneront des occasions multiples pour appliquer les jeux de force et les nouvelles sensations concernant la ceinture pelvienne.

**Objectifs opérationnels**

* Percevoir et étudier la ceinture pelvienne en lien avec la colonne vertébrale
* Mobiliser le volume du bassin en mouvement dansé et acrobatique
* Utiliser les spirales des chaînes musculaires qui franchissent le bassin pour sentir les forces le traversent dans le mouvement

**Théorie**

* La ceinture pelvienne : constitution et fonctions
* Le psoas et le grand dorsal

**Pratique**

* Mobilisation du bassin dans les différents plans du mouvement
* La controlatéralité dans la marche et le mouvement dansé
* Utilisation du bassin dans les portés acrobatiques
* Jeux et improvisations thématiques

**Moyens et méthodes pédagogiques**

* Observation et analyse de pratique à travers des supports iconographiques et pédagogiques
* Pratique corporelle à travers les outils de l’AFCMD
* Exercices en techniques de cirque
* Improvisations guidées et recherche

**Modalités d’évaluation**

En contrôle continu, à travers le mouvement, tout le long du module.

En fin de formation : bilan collectif à l’oral et individuel par écrit (questionnaire de satisfaction).

Une attestation de suivi de formation est remise à chaque participant à l’issue de chaque module de formation.

**Module 4 : Engager les extrémités du corps pour sentir et agir. Les membres supérieurs et inférieurs : entre sensation et action.**

**Vendredi 28 juin 2024: 14h-18h (4h)**

**Samedi 29 juin 2024 : 10h00 - 13h00 et 14h30 - 17h30 (6h)**

Les membres supérieurs et inférieurs sont latéralisés et agissent de façon non symétrique en suivant des chemins de mouvement distincts. Ils constituent les extrémités de notre corps et se déploient dans l’espace grâce à des articulations très mobiles et de nombreux récepteurs sensoriels. Porteurs d’une grande sensibilité et mobilité, les mains et les pieds, qui nous ont longtemps portés lors de l'évolution de l’espèce, ont développé des fonctions très différentes à partir de l’acquisition de la bipédie. Dans ce module, nous allons explorer les différents degrés de liberté qu’offrent les articulations des membres supérieurs et inférieurs, la tactilité et l’expressivité de nos extrémités, l’aspect relationnel qui les caractérise ainsi qu’une variété d’appuis spatiaux, grâce, notamment, à l’utilisation du regard dans le mouvement dansé et la pratique des arts du cirque.

**Objectifs opérationnels**

* Affiner la perception de la sensibilité et de la mobilité de nos extrémités
* Découvrir différentes perspectives autour de la notion d'appui
* Faire appel aux différents supports d’orientation et d’utilisation spatiale, comme le regard
* Entrer en relation avec l’espace et les autres

**Théorie**

* Les membres supérieurs et inférieurs et leurs fonctions
* L e système visuo-oculo-manuel

**Pratique**

* Mobilisation des membres supérieurs et inférieurs dans différents contextes spatio temporels
* Sollicitation de différents types de regards
* Pratique dansée et acrobatique avec ou sans manipulation d’objets
* Jeux et improvisations thématiques

**Moyens et méthodes pédagogiques**

* Observation et analyse de pratique à travers des supports iconographiques et de textes
* Pratique corporelle à travers les outils de l’AFCMD
* Exercices en techniques de cirque
* Improvisations guidées et recherche

**Modalités d’évaluation**

En contrôle continu, à travers le mouvement, tout le long du module.

En fin de formation : bilan collectif à l’oral et individuel par écrit (questionnaire de satisfaction).

Une attestation de suivi de formation est remise à chaque participant à l’issue de chaque module de formation.