

# EXPRESSION CORPORELLE EN MUSIQUE

**PROGRAMME PRÉVISIONNEL DE FORMATION**

*Enrichir ses séances grâce à la musique*

# Concevoir des ateliers de danse à visée thérapeutique

*et mettre en mouvement les patients grâce à la musique*

## Objectifs

- Connaitre les bénéfices de la musique pour stimuler l'expression corporelle
- Sélectionner des musiques adaptées pour favoriser le lien musique-mouvement
- Explorer les caractéristiques des objets tels que le ballon, le ruban, les foulards, ... afin d'initier le mouvement
- Identifier les organisateurs du développement psychomoteur et les mettre en mouvement
- Préparer des exercices en musique stimulant les grandes fonctions psychomotrices
- Concevoir des situations pédagogiques évolutives en musique permettant de s'adapter à différents publics

## Contenu

- Journée 1 : présentation de la pédagogie Dalcroze : traduire la musique par le mouvement - apport de notions musicales - constitution de playlists - découverte des spécificités des objets utilisés (méthode Medau)
- Journée 2 : aspects théoriques des organisateurs fondamentaux du développement psychomoteur et mise en mouvement, étude de cas cliniques (difficultés d'imitation, troubles neuro-développementaux, dysrégulation émotionnelle)
- Journée 3 : processus de création chorégraphique à partir de l'analyse musicale - entrée par l'imaginaire - propositions chorégraphiques en fonction d'un public spécifique
- Classe virtuelle à 4 mois : retour sur un exercice filmé

## Pré-requis

- Etre sensibilisé aux particularités des publics à besoins spécifiques

## Publics

Professionnel(le)s de la rééducation et de l'enseignement :

- psychomotriciens
- ergothérapeutes
- orthophonistes
- (neuro)psychologues
- enseignants spécialisés
- éducateurs
- professeurs de sport, musique, danse

## Supports

- analyse de vidéos
- power point
- playlists
- bibliographie
- pratique corporelle
- travail en groupe

## Modalités

- dates : **du 5 au 7 juillet 2027, 9h-17h**
- classe virtuelle : **9 nov. 2027, 9h-12h**
- durée : 24h (21h + 3h en visio)
- Tarif établissement : 1000 €
- Tarif individuel : 900 €
- Prise en charge FIFPL/OPCO possible
- lieu : Galerie de la Danse à Besançon
- inscription en ligne : dansez-psychomot.fr jusqu'à 5 jours avant la formation
- 16 personnes maximum

## Évaluation

- Évaluation des besoins en amont
- Co-création en groupe d'exercices chorégraphiés en musique en fonction d'un public ciblé
- Présentation des créations et analyse collective
- Quiz
- Exercice filmé à rendre, avec retours en classe virtuelle
- Questionnaire de satisfaction

ELISE BENAZET - psychomotricienne, formatrice, professeure de danse

SIRET : 80489172900027 - NDA : 27250363425




# Jour 1 : Fondements et exploration du mouvement

## Matin : Introduction à la pédagogie Dalcroze et aux bases du mouvement

**Présentation de la pédagogie Dalcroze :**

- Historique et principes fondamentaux
- Lien entre la musique et le mouvement
- Rythmique, solfège corporel, improvisation

**Exploration de la musique :**

- Analyse des notions musicales (rythme, mélodie, structure)
- Utilisation de la musique comme support à la création

**Variables du mouvement (espace/temps/énergie) :**

- Définition et exploration de chaque variable
- Exercices pratiques pour moduler le mouvement en fonction des variables

## Après-midi : Découverte des objets et applications pratiques

**Introduction à la méthode Medau :**

- Présentation des objets spécifiques (ballon, massues, ruban, corde, cerceau, foulards)
- Exploration des différentes utilisations des objets

**Expérimentation pratique avec les objets :**

- Exercices individuels et en groupe
- Exploration des qualités de mouvement avec les objets
- Création de petites séquences chorégraphiques simples



# EXPRESSION CORPORELLE EN MUSIQUE

**PROGRAMME PRÉVISIONNEL DE FORMATION**

*Enrichir ses séances grâce à la musique*

## Jour 2 : Les fondamentaux du développement psychomoteur en mouvement

### Matin : Les organisateurs fondamentaux du développement psychomoteur

**Présentation théorique des concepts :**

- L'absence/présence : exploration des notions de vide, de plein, d'attente et de surprise
- Le dedans/dehors : découverte des limites corporelles, de l'espace personnel et de la relation à l'environnement
- Le soi/non-soi : exploration de l'identité, de la différenciation et de la relation à l'autre

**Exercices pratiques pour expérimenter les organisateurs fondamentaux à travers le mouvement :**

- Jeux de présence/absence : apparitions et disparitions, jeux de cache-cache, etc
- Exploration de l'espace : mouvements à l'intérieur et à l'extérieur de limites définies, utilisation d'objets pour matérialiser les limites
- Jeux de miroir et d'imitation : exploration de la relation à l'autre, de la différenciation et de l'empathie

### Après-midi : Adaptation et études de cas

**Focus sur les adaptations pour les personnes présentant des difficultés spécifiques :**

- Difficultés d'imitation
- Troubles neuro-développementaux (TND)
- Dysrégulation émotionnelle

**Études de cas cliniques et ateliers pratiques :**

- Présentation et analyse de cas cliniques concrets
- Création et animation de séquences de mouvements adaptées à des profils spécifiques
- Jeux de rôle pour simuler des situations d'animation et explorer différentes approches




# Jour 3 : Création chorégraphique et animation d'atelier

### Matin : Processus de création chorégraphique

**Traduction de la musique par le mouvement (motricité) :**

- Exploration des mouvements de base et de leurs variables (dans l'espace, avec les partenaires)
- Utilisation de l'improvisation pour générer des idées

**Entrée par l'imaginaire :**

- Utilisation de la musique pour stimuler l'imaginaire
- Création de thèmes et de scénarios
- Choix de musiques adaptées aux différents publics

### Après-midi : Animation d'atelier et mise en pratique

**Conception d'une courte séquence chorégraphique adaptée à un public**

**Présentation et analyse des créations :**

- Présentation des séquences chorégraphiques par chaque groupe
- Analyse collective des choix musicaux, des mouvements et de l'adaptation au public
- Échanges et apprentissage collectif
- Récapitulatif des points clés des trois jours

# Classe virtuelle : analyse collective d'un exercice filmé

### Mardi 9 novembre 2027, 9h-12h, en visio

**Avant la classe virtuelle :**

- Mise en pratique des outils de la formation pendant 4 mois auprès de son public
- Chaque stagiaire filme un exercice mené dans sa pratique et le partage avant la séance

**Pendant la classe virtuelle :**

- Visionnage et analyse collective des vidéos
- Ajustement des choix musicaux, des consignes et des adaptations au public
- Réponses aux questions et difficultés rencontrées sur le terrain
- Pistes concrètes pour faire évoluer ses ateliers



# EXPRESSION CORPORELLE EN MUSIQUE

## PROGRAMME PRÉVISIONNEL DE FORMATION

*Enrichir ses séances grâce à la musique*

## Intervenantes

### Elise Bénazet

- 2004 : Psychomotricienne diplômée d'Etat à la Pitié-Salpêtrière à Paris
- 2004-2014 : Spécialiste de la petite enfance (CAMSP, SESSAD, néonatalogie, crèches), formée à l'échelle de Brazelton et à la méthode Bobath
- 2015-2022 : Accompagnement et participation au diagnostic des troubles neuro-développementaux (cabinet libéral, IME), formée au Profil Sensoriel de Dunn, au NP-MOT et aux méthodes PECS, CO-OP, NTT et Imagerie Motrice
- 2014-2022 : Conceptrice et animatrice de cours d'éveil rythmique dès 18 mois (crèches, relais d'assistantes maternelles, école de danse à Besançon et de cirque à Lausanne)
- 2015-2022 : Enseignante à l'IRTS de Besançon
- 2022 : Enseignante et coordinatrice à l'UFR Santé de Besançon, filière psychomotricité
- depuis 2023 : Formatrice sur l'apport du lien musique-mouvement en psychomotricité
- depuis 2023 : Professeure de danse "Salsa Hip-hop" et "Ateliers de Danse Bien-être"



### Carole Moyse

- Carole enseigne la discipline qu'elle a conçue en 2008, à partir de ses 15 années d'expérience de professeur de sport en gymnastique rythmique.
- La relation musique mouvement qu'elle a étudiée de manière approfondie depuis 2011, à l'institut Jaques Dalcroze de Genève est au centre de sa pédagogie et de ses chorégraphies. Elle est titulaire du CAS : Certificat d'études Dalcroziennes
- Elle développe également des activités de formation professionnelle et de recherche autour du mouvement et de la pédagogie qu'elle regroupe au sein du concept «Rythmique et compagnies».
- Riche de ses multiples expériences d'enseignement dans les milieux, scolaire (écoles, maternelles et primaires), sportif (fédérations sportives), artistique (écoles de danse) et thérapeutique, elle regroupe aujourd'hui, l'ensemble de ses activités à la «Galerie de la Danse», à Besançon.
- Elle poursuit sa formation en participant à des stages autour de différentes techniques de danse et plus récemment s'est formée au Bungee et au Fly yoga© qu'elle développe depuis 2021 à travers des activités Flywork élastique et Yoga aérien.



#### Politique handicap

Tout est mis en oeuvre pour rendre accessibles mes formations. Afin d'établir les modalités d'adaptation nécessaires aux personnes en situation de handicap, merci de me contacter en amont de toute inscription.

