

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

- Connaître 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 psychique 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 - Traductions possibles par la variété des mouvements (et de leurs qualités) du corps et des objets, et l'exploitation l'espace, propositions chorégraphiques en fonction d'un public spécifique

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
- évaluation : création d'exercices chorégraphiés en musique

Modalités

- dates : du 6 au 8 juillet 2026
- durée : 3 jours / 21h
- horaires : 9h-17h30
- Tarif établissement : 795 €
- Tarif individuel : 715 €
- 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

ELISE BENALET - psychomotricienne, formatrice, professeure de danse

SIRET : 80489172900027 - NDA : 27250363425



EXPRESSION CORPORELLE EN MUSIQUE

PROGRAMME PRÉVISIONNEL DE FORMATION

Enrichir ses séances grâce à la musique

Jour 1 : Fondements et exploration du mouvement

Matin : Introduction à la pédagogie Dalcroze et aux bases du mouvement (Carole Moyse)

Présentation de la pédagogie Dalcroze :

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

Exploration des moteurs du mouvement :

- Les différentes parties du corps impliquées dans le mouvement
- Exercices pratiques pour ressentir et identifier les moteurs

Localisation du mouvement dans l'espace :

- Exploration des directions, des niveaux et des trajectoires
- Jeux et exercices pour développer la conscience spatiale

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 (Elise Bénazet)

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

ELISE BÉNAZET - psychomotricienne, formatrice, professeure de danse

SIRET : 80489172900027 - NDA : 27250363425



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 (Elise Bénazet)

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 (Elise Bénazet)

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

EXPRESSION CORPORELLE EN MUSIQUE

PROGRAMME PRÉVISIONNEL DE FORMATION

Enrichir ses séances grâce à la musique

Jour 3 : Création chorégraphique et animation d'atelier

Matin : Processus de création chorégraphique (Carole Moyses)

Exploration de la musique : construction d'une grille d'analyse musicale

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

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 (Elise Bénazet)

Conception d'une courte séquence chorégraphique adaptée à un public, en utilisant :

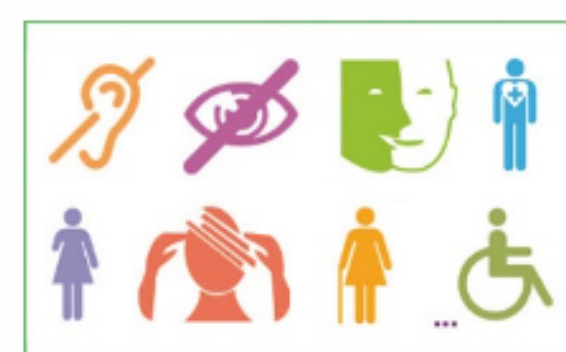
- L'exploration des mouvements de base et improvisation
- La stimulation de l'imaginaire et création de thèmes/objectifs
- Le choix de musiques adaptées
- L'utilisation d'objets médiateurs

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

Politique handicap

Tout est mis en oeuvre pour rendre accessible 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.



ELISE BÉNAZET - psychomotricienne, formatrice, professeure de danse

SIRET : 80489172900027 - NDA : 27250363425

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 à l'UFR Santé de Besançon
- depuis 2023 : Formatrice sur l'apport du lien musique-mouvement en psychomotricité (process certifié Qualiopi)
- 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 étudié de manière approfondie depuis 2011, à l'institut Jaques Dalcroze de Genève est au centre de sa pédagogie et de ses chorégraphies.
- 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.



ELISE BÉNAZET - psychomotricienne, formatrice, professeure de danse

SIRET : 80489172900027 - NDA : 27250363425