

CULTIVER LES VISIONS

Une immersion dans le Contact-Improvisation et la performance.

Développer sa pratique artistique, technique et performative

Vous pratiquez la danse, les arts du mouvement, le soin ou l'éducation ? Cette formation intensive de 36 heures vous plonge au cœur du contact-improvisation et des pratiques somatiques. En 6 jours, vous développerez une maîtrise technique et relationnelle solide, enrichie par une culture chorégraphique et de la performance que vous pouvez transposer directement dans votre pratique professionnelle.

1. Public visé

Danseur·ses, chorégraphes, interprètes, circassien·nes, comédien·nes, plasticien·nes, artistes en espace public. Également ouverte aux professionnels du soin, de l'éducation populaire et du travail social souhaitant développer leurs compétences corporelles et relationnelles via la pratique du mouvement.

2. Pré-requis

Aucun prérequis technique en danse n'est exigé. Les participants doivent être aptes à une pratique physique soutenue, ouverts à l'improvisation et accepter le travail de contact physique dans un cadre pédagogique bienveillant et cadrant.

Validation des prérequis : entretien téléphonique ou échange écrit avec le stagiaire et/ou le donneur d'ordre préalablement à l'inscription.

3. Objectifs opérationnels et mesurables

- Mobiliser les fondamentaux techniques du contact-improvisation (gravité, poids, contre-poids, appuis, spirales, chutes, portés).
- Utiliser les pratiques somatiques comme outils d'écoute interne au service du mouvement.
- Développer une écoute corporelle et relationnelle permettant l'improvisation en duo et en groupe.
- Composer une improvisation individuelle ou collective en utilisant des partitions chorégraphiques.
- Analyser une œuvre ou une pratique au regard de l'histoire de la danse contemporaine et de la performance.
- Transposer les compétences relationnelles acquises (écoute, confiance, responsabilité, collaboration) dans son champ professionnel.
- Expérimenter différentes relations vis-à-vis du public.

4. Durée

6 jours - 36 heures (10h00–13h00 puis 14h30–17h30). De 1 à 12 participants.

5. Modalités d'accès

L'accès à la formation se fait à l'issue d'un échange avec la formatrice permettant d'analyser les besoins et de vérifier l'adéquation avec la formation proposée. Après validation, une proposition est transmise. L'inscription est effective après signature des documents contractuels et réception de l'accord de financement le cas échéant.

Votre candidature pourra se formuler à la manière qui vous convient le mieux : poème, vraie ou fausse lettre de motivation, liste de vos curiosités, dessin, cartographie, plan de situation, etc...

6. Délais d'accès

Ouverture des inscriptions le 1^{er} septembre 2026.

Les délais d'accès sont généralement de 7 à 21 jours selon les modalités de financement et les disponibilités.

Les demandes d'aides financières auprès de l'AFDAS seront déposées entre le 1er septembre et le 30 octobre 2026.

7. Tarifs

Tarif entreprise / organisme financeur : demande su devis.

Tarif AFDAS = 1700 HT

Tarif indépendant / intermittent : à préciser.

Formation exonérée de TVA au titre de la formation professionnelle - article 261-4-4°a du CGI.

Des possibilités de prise en charge existent pour les intermittents du spectacle et les salariés (AFDAS, UNIFORMATION, plan de formation...). Contactez-nous pour étudier votre situation.

8. Moyens d'accès

L'inscription peut se faire par téléphone, email ou via les réseaux professionnels. La formation se déroule en présentiel. Les échanges préalables peuvent avoir lieu à distance.

9. Contacts

Formatrice principale : Mathilde Monfreux

Téléphone : 06 16 15 25 35

Email : mathildemonfreux@gmail.com

Site : www.mathildemonfreux.com

Lieu de la formation : Pôle 164, 164 boulevard Plombières, Marseille.

10. Modalités pédagogiques

La pédagogie privilégie l'expérience sensible, l'expérimentation, l'observation et l'analyse réflexive. Les séances alternent démonstration, mise en situation individuelle ou collective, retour d'expérience, apports théoriques et analyse d'œuvres.

Une attention particulière est accordée à l'inclusion et à la diversité des personnes en présence. La formation valorise la bienveillance dans la relation au corps et au toucher, et la conscience des rapports entre les personnes dans des situations dansantes collectives.

Les pratiques somatiques (Feldenkrais, Body-Mind Centering, mouvement authentique) sont intégrées comme outils d'écoute interne soutenant les apprentissages. La formation invite au ressenti personnel.

Un suivi personnalisé est assuré tout au long du parcours. Des temps de bilan, de feedback individuel et de régulation pédagogique sont intégrés à chaque journée.

11. Modalités d'évaluation

- Évaluation de positionnement en amont : entretien permettant de situer le niveau et les attentes de chaque participant.
- Observation continue des acquisitions tout au long des 6 jours.
- Feedbacks quotidiens individuels et collectifs en fin de chaque journée.
- Évaluation finale au travers d'une composition ou d'une performance mobilisant les compétences travaillées pendant la semaine.
- Questionnaire de bilan écrit en fin de formation.
- Bilan oral collectif le dernier jour.
- Attestation individuelle de fin de formation remise à chaque participant.

12. Accessibilité aux personnes handicapées

Les personnes en situation de handicap souhaitant participer sont invitées à nous contacter avant toute inscription. Un échange personnalisé sera organisé afin d'étudier les aménagements envisageables.

13. Contenu détaillé

La formation propose une immersion intensive structurée en deux temps quotidiens complémentaires : le matin est consacré à la technique et à la pratique corporelle ; l'après-midi intègre composition, performance et apports historiques.

Chaque matinée intègre des périodes de pratique seul-e, en duo et en groupe, ainsi que des moments de partage réflexif. Les échauffements s'appuient sur des influences somatiques (Feldenkrais, contact-improvisation, mouvement authentique, Body-Mind Centering).

Les après-midi proposent systématiquement un apport d'histoire de la danse et de la performance, suivi d'un travail de composition lié au thème du jour.

Jour	Matin - Technique et pratique corporelle	Après-midi - Performance, composition et histoire
Jour 1	Le contact avec soi : squelette, axe, gravité. Le sol comme premier partenaire. Chute, poids, notion d'écoute et de contact avec les autres à travers l'espace.	Histoire de la danse #1 - L'improvisation et la Post-Modern Dance. Composer le temps et l'espace à partir du poids et de la musicalité du mouvement.

Jour	Matin - Technique et pratique corporelle	Après-midi - Performance, composition et histoire
Jour 2	Le toucher sans intention. Sentir l'enveloppe et le poids. Masse et peau en relation avec le mouvement et les partenaires. Corps fluide et poids partagé.	Histoire de la danse #2 - L'improvisation et la Post-Modern Dance. Composer en intégrant les émotions, la place du spectateur et les modalités d'attention.
Jour 3	Retour au squelette. Architecture et structure des appuis entre les corps. Contrepoids. Rolling Point. Travail avec des objets et l'espace.	Histoire de la danse #3 - Fluxus, le In Situ, la création en extérieur. Composer avec le contexte : architecture, objets, intérieur et extérieur.
Jour 4	Matériel for the Spine #1. La spirale. Vers une dynamique de portés et de sauts #1.	Histoire de la danse #4 - Le post-contact-improvisation et le Somactivisme. Quel cadre de représentation ? Quelle place pour le public ? Spectacle, expérience participative ou immersive.
Jour 5	Matériel for the Spine #2. La spirale #2. Vers une dynamique de portés et de sauts #2. Approfondissement des acquis des journées précédentes.	Histoire de la danse #5 - Le post-contact-improvisation et le Somactivisme. Quel lien et quel dispositif d'expérience est proposé au spectateur ?
Jour 6	Différentes sortes de trio. Travail en groupes. Écriture de partitions compositionnelles et personnelles, en jouant entre le dedans et le dehors.	Restitution finale. Analyse critique collective. Bilan de parcours et perspectives professionnelles. Questionnaire de fin de formation.

Écriture de partitions (jour 6) : en groupe, et forts des méthodes et techniques découvertes pendant la semaine, les participants étireront les outils de manière compositionnelle et personnelle, par des tentatives et des explorations, en jouant entre le dedans et le dehors.

14. Moyens techniques et d'encadrement

Équipe pédagogique

La formation est assurée par des formatrices justifiant d'une formation initiale en lien avec la discipline enseignée et de plusieurs années d'expérience professionnelle et pédagogique. Selon les sessions, des artistes invité·es enrichissent la formation par leurs approches complémentaires.

Ressources pédagogiques

Les participants reçoivent en amont un document de présentation (contenu, organisation, planning, intervenantes). En cours de formation : bibliographie, sélection d'extraits vidéo, audiothèque, ressources documentaires. Les objets scénographiques (ballons de pilates, tissus lycra) sont fournis par les formatrices.

Moyens techniques

Salle de danse équipée (sol adapté, espace de mouvement suffisant), vidéoprojecteur, connexion Wi-Fi. La formation se déroule en présentiel au Pôle 164, Marseille.

Assistance pédagogique

Un tour de table est organisé en début de formation pour identifier les besoins spécifiques et les adaptations éventuelles. Des temps d'échanges, de questions-réponses et de régulation pédagogique sont intégrés au déroulement de la formation.

15. Sanction de la formation

Attestation individuelle de fin de formation mentionnant les objectifs, la durée, les dates et les résultats de l'évaluation.

16. Modalités de suivi

- Questionnaire de positionnement en amont de la formation.
- Feuilles d'émargement par demi-journée.
- Questionnaire de satisfaction à chaud en fin de formation.
- Attestation individuelle de fin de formation remise à chaque participant.
- Enquête de satisfaction à froid à 3 mois.

Intervenantes

Mathilde Monfreux

Danseuse, chorégraphe, pédagogue et praticienne Feldenkrais. Depuis 25 ans, Mathilde Monfreux dialogue avec le contact-improvisation et le post-contact-improvisation. Elle fonde la compagnie Des Corps Parlants à Marseille en 2009 et développe un art chorégraphique relationnel alliant performance, immersion, improvisation et écriture In Situ, mettant en relation corps, contextes, objets et voix.

Elle intervient auprès d'étudiants en art, de la FAIAR, d'écoles de danse et d'autres publics professionnels. Elle collabore avec des circassiens (Fanny Soriano, Cie Libertivore), des plasticiens (Elizabeth Saint-Jalmes) et de nombreux performeurs dont Céline Larrère, Robin Decourcy, Caroline Boillet, Laura Hicks. Elle contribue à l'ouvrage pédagogique « Créer dans l'espace public » (Editions de l'Entretemps, 2027) et co-conçoit la Summer School d'Improvisation de l'UFR de Nice. Sa recherche actuelle est tournée autour du Somactivisme.

www.mathildemonfreux.com

Anne-Gaëlle Thiriot

Danseuse, enseignante et chorégraphe. Depuis le début des années 2000, Anne-Gaëlle Thiriot navigue entre la danse contemporaine et le Contact Improvisation, et leurs affluents chorégraphiques, performatifs, somatiques et communautaires.

Son parcours dansé s'est développé en Italie (Cie Vi-Kap, Michal Mualem & Giannalberto De Filippis / Sasha Waltz & Guests) puis au Royaume-Uni où elle obtient son diplôme du conservatoire Trinity Laban et collabore avec Glyndebourne Opera, Simonetta Alessandri, Candoco Dance Company et plusieurs collectifs (Tadam, the Latecomers, Exit Map). Assistante chorégraphe sur des projets à grande échelle pour 100 à 200 performers (Sadler's Wells / Dance United, Hofesh Schechter, Candoco), elle a également enseigné pour Candoco et les Universités de Roehampton et Winchester.

Son écriture personnelle cherche à révéler la création de communs et de différences, accueille l'aléatoire tout en cultivant un travail ancré dans le sensible et le fonctionnel.