

PROGRAMME DÉTAILLÉ

DANSE AVEC MOI

Public: Professionnelles de la Petite Enfance

Durée: 14 heures de formation collective

Objectifs: L'objectif global est de favoriser le mouvement dansé chez l'enfant.

- Prendre conscience de l'importance de la motricité libre et de ses effets bénéfiques
- Prendre conscience du schéma corporel
 - Importance de l'ossature
 - Importance de la musculature
 - Importance des appuis et du rapport au sol (2 pieds chez l'enfant marcheur, pieds, orteils, mains, genoux, dos, ventre, etc. chez l'enfant qui commence à se mouvoir)
- Initier les professionnel(le)s de la petite enfance à l'éveil corporel
 - Motricité globale
 - Balancement - poids du corps
 - Rythmique
 - Introduction de la matière
 - Parcours de motricité en musique
 - Espace individuel/collectif

Contenu:

- Importance du regard de l'enfant sur le mouvement dansé : danser devant et pour l'enfant. Danser est une expression du corps et de l'esprit, un moment de détente et d'évacuation. La danse est l'expression fondamentale du corps : se mouvoir, s'allonger, se recroqueviller, tourner, se retourner, rouler, se lever, etc. ce que fait n'importe quel enfant sans a priori, avec une aisance naturelle car elle n'est pas guidée par les codes de la société qui peut rigidifier le mouvement.
- Exposé bref du schéma corporel (supports : vidéos, illustrations).
- Présentation brève de la méthode Feldenkrais et de ses conséquences positives dans le développement physique de l'enfant. La méthode Feldenkrais est fondée sur un mouvement sans a priori ni jugement, sans codes sociaux et qui amène à prendre conscience du corps et de l'espace. En somme, chaque enfant exposé à la motricité libre est un adepte de la méthode Feldenkrais et de la gestuelle naturelle et instinctive. A contrario, l'enfant qui n'est pas exposé à la motricité libre a déjà des parties du corps « endormies » qui l'empêchent d'exploiter ses capacités de mouvement (explication + vidéos).
- Réflexion sur la motricité libre : brainstorming (mise en place d'une carte mentale) + effets positifs de la motricité libre sur le corps : l'équilibre, l'ouverture au monde et à l'autre, la sensation, etc.

- Présentation de l'importance du pied nu au sol ; travail sur la sensation, l'équilibre, le rapport au sol, le contact avec la surface + mise en situation des adultes.
- Mise en mouvement des participants :
 - Début de l'atelier dansé au sol - mise en situation Feldenkrais (sur le dos, sur le ventre, etc.)
 - Se mettre à la place de l'enfant pour retrouver la spontanéité du mouvement
 - Atelier guidé pour amener les participants dans un univers dansé
 - Ecoute de musiques aux rythmes différents + improvisations
 - Danse contact

À l'issue de la formation, une attestation de présence et d'assiduité sera remise à chaque stagiaire.