



Coopérative Culturelle & Créative

## FAIRE DANSER NOS POSTURES

*ou comment les outils de la danse et de l'improvisation peuvent venir soutenir nos postures ?*

**Dates :** Du 09 au 11 février 2026 **Durée :** 21h

**Lieu :** Grenoble **Formatrice :** Aline Fayard

Mise à jour : juin 25

Trois jours pour faire un pas de côté, se ressourcer, se renforcer dans sa posture professionnelle d'accompagnement d'individus et de groupe.

Trois jours pour prendre le temps de faire des détours par le corps en mouvement, dépayser ses pratiques interroger les frontières des rôles établis.

Trois jours pour penser et agir à partir de l'expérience sensible, faire des allers-retours entre explorer, penser, écrire, échanger.

### PUBLIC CIBLE

- Tout professionnel·les des champs du social, du médico-social, et de l'éducation populaire travaillant en relation avec des publics/usager·ères, en prise avec des situation d'accompagnement (d'individus et de groupes)

### PRE REQUIS

Être à l'aise avec le fait de se mettre en mouvement et d'explorer par le corps des propositions de mise en relation (qui peuvent inclure des séquences de toucher)

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier et valoriser les différentes compétences et les multiples ressources liées au travail d'accompagnement
- Acquérir des méthodes basées sur l'écoute, le mouvement et le soutien pour permettre un accompagnement au service de l'autonomie et de l'émancipation des personnes accompagnées
- Nourrir et élargir ses pratiques par l'utilisation d'outils et de protocoles issus du champ de la performance
- S'autoriser à créer des outils adaptés à sa pratique en assemblant différents médiums (image, mot, mouvement...)

### Compétences visées :

- Avoir du recul sur sa posture d'accompagnement, identifier des pistes pour ouvrir les possibles et moduler sa posture en lien avec la situation
- Maîtriser des protocoles d'accordage sensible entre individus dans un groupe
- Identifier des protocoles permettant de mettre au travail les notions de postures et de place au sein d'un groupe
- Gagner en aisance pour oser créer des protocoles de partage d'expérience mêlant différents médiums

#### station créative

CS 40947 - Halle Tropisme  
121 rue de Fontcouverte - 34076 Montpellier Cedex 3



04 67 84 29 89



formation@illusion-macadam.fr

**illusion-macadam.coop**

## CONTENU

La formation se déroule sur 3 journées, et se déploiera sur plusieurs thèmes :

- **La notion de posture**
  - Apports théoriques
  - Réflexion et partage en collectif des postures de chacun·e
  - Explorations sensibles
- **Les compétences et techniques à l'oeuvre dans les métiers de l'accompagnement**
  - Repérer, visibiliser, valoriser et cartographier collectivement les différentes compétences liées au travail d'accompagnement
  - Exercer son écoute et travailler l'empathie
  - Interroger les notions de leadership, de projection et d'anticipation
  - Expérimenter différentes manières d'accompagner, d'être soutien, afin de se donner plus de liberté dans les choix de positionnement
  - Développer l'écoute en groupe
- **Éprouver des protocoles issus de la danse pour questionner la notion de cadre**
  - Expérimenter la manière dont l'intention peut venir orienter l'action
  - Expérimenter différentes façons d'impulser ou de suivre un mouvement
  - Élaborer pour chacun·e les conditions nécessaires de cadres non autoritaires et émancipateurs et sécurisants
- **Prendre soin de sa pratique, créer des outils**
  - Mise en commun et partage de ressources et de stratégies
  - Expérimentation de différents médiums
  - Interroger la manière dont le groupe peut faire support à l'expérience individuelle
  - Mettre en pratique l'écoute

## METHODE PEDAGOGIQUE

La formation aura lieu en présentiel.

Elle se base sur une méthode active, des activités en groupe ou en petit groupe.

Les apports théoriques peuvent être apporté par la formatrice ou mis en avant par les stagiaires, puis immédiatement mis en pratique et expérimenter pendant la formation.

## MOYENS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

Une salle adaptée à la pratique

Accès à des ouvrages, table de ressources

Textes remis aux stagiaires au long de la formation

## MODALITES D'EVALUATION

L'évaluation des acquis des stagiaires se basera sur une observation de leur travail tout au long de la formation, en s'appuyant notamment sur la capacité des stagiaires à prendre du recul sur leurs situations professionnelles et en particulier dans les situations d'accompagnement.

A la fin de la formation, un bilan collectif sera proposé, afin de permettre à chacun de nommer les compétences acquises lors de ces 3 jours.

Des protocoles d'autoévaluation seront proposés tout au long de la formation.

## DUREE, HORAIRES ET LIEU DE LA FORMATION

**Durée** : 21h sur 3 jours

**Horaires** : 09h30-17h30

**Lieu** : **Jardin et Mouvement**, 9 rue Revol – 38000 Grenoble

## TARIFS DE LA FORMATION

Prise en charge du coût pédagogique : 1 050,00 euros HT

Si vous êtes salarié (y compris intermittent du spectacle), votre organisme de financement de la formation professionnelle (AFDAS, UNIFORMATION...) peut prendre en charge le coût global à travers différents programmes (Plan de Formation de l'Entreprise, Plan de Formation des Intermittents, CFP, CFP de transition...).

Consultez notre page « financer sa formation » pour plus d'informations => <https://www.illusion-macadam.coop/formation/financer-sa-formation>

Les dispositifs sont nombreux et complexes. Contactez-nous afin que l'on étudie votre situation particulière et que l'on vous indique les démarches à effectuer.

Cette formations est accessible à tous·tes.

Si vous avez besoin d'un aménagement spécifique, vous pouvez contacter notre référente handicap qui organisera un entretien personnalisé, afin d'étudier votre projet de formation et les aménagements qui pourraient, dans la mesure du possible, être mis en place.

Contactez notre référente handicap, Fanny Chaze au 04 67 84 29 89 ou [fchaze@illusion-macadam.fr](mailto:fchaze@illusion-macadam.fr)

## MODALITES ET DELAIS D'ACCES A LA FORMATION

L'effectif de cette formation est limité à 12 personnes

L'inscription se fait suite à la réception d'un dossier complet, comprenant fiche d'inscription, convention de formation signée, accord de financement (devis signé ou accord de prise en charge).

La date limite d'inscription a lieu 2 semaines avant le début de la formation.

Pour plus d'information, contacter le service formation au 04 67 84 29 89 ou par mail [formation@illusion-macadam.fr](mailto:formation@illusion-macadam.fr)

## FORMATEUR·ICES

### ALINE FAYARD - PERFORMEUSE ET FORMATRICE TOUT TERRAIN.

Après un parcours universitaire mêlant sciences de l'environnement et sciences sociales, elle oriente la fin de ses études universitaires sur les liens entre art et territoires. Elle travaille un temps dans le champ de l'éducation populaire pendant lequel elle se familiarise avec des pédagogies actives et des méthodes lui permettant d'accompagner des personnes et de collectifs dans des moments de changement (histoires de vie, entraînement mental).

Passionnée par le mouvement, elle découvre en 2005 le Body Mind Centering ainsi que le Contact Improvisation et se forme depuis aux pratiques de l'improvisation et de la composition instantanée. Elle suit en 2025 une formation au Mouvement Authentique, lui permettant d'attiser sa curiosité envers l'immensité des paysages existants chez chacun·es d'entre nous et de développer une démarche d'archéologue, à l'écoute des strates multiples existant sous la surface (du présent, du visible...).

Installée à Grenoble depuis 2015, elle crée la compagnie Strates en 2017, véritable terrain de jeu et d'exploration qu'elle co-dirige avec Sandra Wieser depuis 2019. Elle y développe des projets situés, hybrides, interrogeant nos manières d'être en relation – à soi, aux autres et à ce qui nous entoure. Par ailleurs, elle s'engage avec enthousiasme dans des espaces de rencontres et de collaborations avec d'autres artistes-chercheur·ses dans le cadre de groupes de pratique autogérés (Mouvement

Authentique / Tuning Score). En 2020, elle a la grande chance d'intégrer l'équipe d'1 Watt pour les créations *Nous impliquer dans ce qui vient*, puis plus récemment *Plus ou moins disparaître*, autant de projet qui lui permettent d'enquêter autrement autour d'une question (obsession?) centrale pour elle, à savoir : comment favoriser l'existence de pratiques collectives fondamentalement non autoritaires, féministes et émancipatrices?

**station créative vous accompagne dans votre parcours de formation**

Vos référentes :

**Fanny Chaze** – Référente Qualité / Référente Handicap

**Suzana Dukic**, Référente Égalité professionnelle Femme/Homme

**Claire Videau**, Référente RSE

**Marlon Tostain** - Référente pédagogique et administrative

Tel : 04 67 84 29 89

Mail : [formation@illusion-macadam.fr](mailto:formation@illusion-macadam.fr)