



PROGRAMME DE FORMATION

Wutao® & Chant du Souffle® Avec Laure Trimoulet & Loïc Cimelière

Présentation du Stage

Ondulez, inspirez et expirez, jouez avec votre souffle comme instrument... et renouez avec l'intelligence de votre corps pour mieux l'habiter.

Créé en 2000 par Imanou Risselard & Pol Charoy, le Wutao est un art corporel global, voie du geste sensible, qui se pratique debout, assis, au sol, et se décline en 27 mouvements, accessibles à toutes et à tous. Métissage de différentes techniques (tai-chi, qi gong, yoga...), fondé sur la restauration de l'onde dans la colonne vertébrale et la libération de la respiration, avec le Chant du Souffle, il offre une nouvelle expérience sensorielle. En miroir ou en cercle, vous êtes invité-es à suivre les mouvements guidés : ondulez, inspirez et expirez, jouez avec votre souffle comme instrument, explorez des motifs rythmiques, lâchez prise... Ainsi, vous développez une écoute subtile de vos sensations et de votre environnement, pour renouer avec l'intelligence de votre corps et mieux l'habiter.

Ce stage est ouvert sans prérequis aux adultes à partir de 18 ans.

Maître de Stage

Pratiquant le Wutao depuis 2011, Laure Trimoulet, formatrice, rejoint par Loïc Cimelière font aujourd'hui partie de la Wutao Team et vous guident, en duo, dans votre découverte et exploration de cet art qu'il et elle enseignent avec passion. Également facilitatrice en ATA (Art de la Trans-Analyse), autre voie de connaissance de soi et du Soi qui s'appuie sur les arts scéniques, Laure Trimoulet a cofondé, en 2020 à Arles, le premier Studio Wutao.

Objectifs pédagogiques

- Se familiariser avec les principes fondamentaux de l'art du Wutao
- Explorer et ressentir le mouvement interne, l'onde dans l'immobilité et le mouvement
- Transformer sa relation au mouvement
- Explorer plusieurs motifs rythmiques de l'art de Chant du Souffle
- Expérimenter l'accélération du rythme proche d'une danse transe

A la fin de la formation, les stagiaires peuvent être évalué.e.s sur leur capacité à :

- Se familiariser avec les principes fondamentaux de l'art du Wutao
- Explorer et ressentir le mouvement interne, l'onde dans l'immobilité et le mouvement
- Transformer sa relation au mouvement
- Explorer plusieurs motifs rythmiques de l'art de Chant du Souffle
- Expérimenter l'accélération du rythme proche d'une danse transe

Méthodes pédagogiques

Les Maîtres de stage pratiqueront chaque mouvement en même temps que le groupe, tout en guidant par la voix le déroulé pédagogique. La progression du stage n'est pas linéaire et s'adaptera aux besoins du groupe et à l'écoute des sensations de chaque stagiaire. Les exercices se pratiqueront en miroir ou en cercle, en groupe ou sous-groupe.

Contenu type d'une journée de stage

- Salut
- Mise en état sensorielle (groupe entier en "miroir" face au maître de stage)
- Déploiement du mouvement collectivement en "miroir"
- Conscientisation des écueils du mouvement collectivement en "miroir"
- Précisions de zooms pédagogiques, donnant parfois l'occasion de petits ateliers en mini-groupes
- Exploration de motifs rythmiques en cercle
- Salut de fin

Modalités d'évaluation de la formation

Pendant la formation :

- Une autre à définir à remettre à la fin de la semaine à votre accompagnateur·ice Suds
- Grille d'auto-évaluation par le stagiaire sur son espace personnel suds-arles.com

Après la formation :

- Questionnaire de satisfaction à destination des stagiaires envoyé par mail par Suds
- Bilan des Maîtres de Stage sur l'organisation générale SUDS envoyé par mail par Suds

Prérequis pour suivre la formation

Les niveaux suivants, impliquant certains prérequis précis, sont acceptés dans cette formation :

Tous niveaux – Aucun prérequis Ce stage est ouvert à tous·tes à partir de 18 ans, sans aucun prérequis nécessaire. Au moment de l'inscription, il est demandé à chaque stagiaire de préciser son niveau ainsi que ses attentes sur le stage.

Moyens techniques

Salle utilisée uniquement pour la formation

Système de sonorisation avec entrée CD, USB, mini jack

Dates de la formation

Du 8/7/2024 au 12/7/2024

Horaires de la formation

De 15:30 à 17:30

Durée de la formation

5 jours, 10h de formation

Lieu de la formation

Salle adaptée à la formation, dans le centre-ville d'Arles (Salle précise renseignée deux semaines avant la formation)

Public

Le nombre de personnes pouvant accéder à ce stage est limité à 30

Conseils pratiques

Même si nous faisons notre possible pour rafraîchir les salles, l'été arlésien reste chaud ! N'oubliez pas de vous munir de gourdes d'eau, chapeaux, serviettes, vêtements légers et tout ce qui permettra votre confort.

Délai d'inscription

Les inscriptions aux formations sont ouvertes 4 mois avant le démarrage de celles-ci. Le délai d'accès est donc compris entre 1 jour et 4 mois. Pour la prise en charge des dossiers en formation professionnelle, la date limite d'inscription est fixée au 10/06/2024.

Accessibilité

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap et différents aménagements peuvent être envisagés. Les participant·es sont invité·es à contacter Pauline Lecocq à stages@suds-arles.com ou au 04.90.96.06.27. Nous discuterons des solutions envisageables ensemble.

Conditions tarifaires

Tarif réduit* : 120€

Plein tarif : 150€

Formation professionnelle : 250€

**Sur présentation d'un justificatif (étudiant·es, jeunes de -18ans, bénéficiaires de minima sociaux (RSA), détenteur·rices de la carte AAH, élèves des structures partenaires). Non cumulable avec la réduction pour plusieurs stages achetés.*

Prise en charge

Suds à Arles est Organisme de Formation certifié Qualiopi, label qualité qui nous engage auprès des personnes inscrites à nos formations. Différentes prises en charge peuvent être envisagées (AFDAS, Uniformation, FIFPL, employeur, Pôle Emploi...) En l'absence de financement ou si besoin de renseignements, nous vous invitons à nous contacter : stages@suds-arles.com ou au 04.90.96.06.27

Document de fin de formation

Une attestation de fin de stage sera téléchargeable sur l'espace personnel du·de la stagiaire
Une grille d'auto-évaluation et un questionnaire en ligne seront envoyés à la fin de la formation.