

LE GESTE ET LA VOIX
Atelier d'improvisation
Dynamisation par la Création

La création artistique : outil de construction et de développement personnel.

De quoi s'agit-il ?

Grace à une pédagogie expérimentée depuis plus de quinze ans auprès d'artistes professionnels mais également auprès d'un public néophyte (enfants, jeunes adultes, adultes valides et invalides) Pier Ndoumbe élaboré une pédagogie qui place chaque participant face à lui-même.

Après un diagnostic qu'il construit avec vous, il propose une approche spécifique appropriée à chaque situation. Cette approche a pour objectif une meilleure connaissance de soi, une acceptation de soi, donc une plus grande maîtrise de soi à travers des exercices vocaux et gestuels. Les exercices d'improvisations visent quant à eux à développer les capacités créatrices des participants. L'objectif visé est toujours l'autonomie de chacun : **être en accord avec soi même pour pouvoir mieux se positionner dans son environnement socioculturel.**

Public visé ?

Milieu scolaire : primaires, collèges lycées

Les jeunes des quartiers

Jeunes travailleurs en foyers ou accompagnés par des structures sociales

Les sociétés (team building)

Les artistes professionnels

Quels sont les pré-requis nécessaires à l'action ?

La participation au stage n'est soumise à aucune modalité spécifique.

Le seul critère indispensable est la motivation.

Nombre de bénéficiaires de l'action :

20 personnes maximum

Notre démarche pédagogique :

Elle repose sur la conviction que l'individu est à considérer dans sa globalité. Le physique, les émotions et la pensée constituent notre histoire avec laquelle il faut composer. Je me place non pas en thérapeute mais en simple citoyen qui a expérimenté sur soi une méthode qui l'a fait grandir humainement et artistiquement. C'est cette démarche que je veux faire partager persuadé que l'art peut être un moyen parmi d'autres de se découvrir et de s'accepter tel qu'on est.

Deux axes de travail :

- 1°) LA RESPIRATION ET LA DETENTE
 - LE SHEMA CORPOREL/LAPOSTURE/ L'ESPACE
 - LA VOIX
- 2°) LA CREATIVITE/ LE LACHER PRISE

CONTENU DETAILLE DE LA DEMARCHE PEDAGOGIQUE

PHASE 1 : LA RESPIRATION ET LA DETENTE

L'atelier démarre systématique par des exercices de respiration afin de détente le corps. Plus celui-ci est relâché plus il est disponible pour tout apprentissage.

LE SHEMA CORPOREL/LAPOSTURE/ L'ESPACE

Notre objectif est de suggérer un nouveau rapport à soi pour libérer l'énergie. Après des exercices de préparation du corps au mouvement, je propose une série d'exercices qui permettront :

- de prendre conscience de son image
- corriger les mauvaises postures notamment en attachant une attention particulière à l'alignement tête-cou-colonne.
- de développer sa conscience de l'espace : traversée et maîtrise de l'espace, compréhension du rôle de l'espace imaginaire et réel)
- de se confronter au regard des autres

LA VOIX

L'objectif est ici de libérer le son, de découvrir et de développer son potentiel vocal.

- s'approprier le langage, le son, à travers la découverte d'exercices vocaux (vocalises, jeux) et des modes d'expression
- savoir communiquer, analyser
- aborder différent modes d'expressions orales (articulation, diction, lecture de texte, slam, chant)

PHASE 2 : LA CREATIVITE ET LE LACHER PRISE

Il s'agit dans cette phase du travail d'inciter la participant à se libérer, à oser, à se lâcher. Chacun devient acteur de sa vie. Chaque participant est seul face au groupe. Il doit se mettre en scène en partant de sa propre histoire en mettant en application les acquisitions précédentes. Après sa prestation, suit une discussion où tous les spectateurs donnent leur avis sur leur ressenti. Le but n'est jamais de se moquer mais d'aider l'acteur à prendre conscience de ses forces et des ses faiblesses.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Durant l'atelier, les participants sont sollicités pour améliorer :

- **LA PERCEPTION DE SOI**

Sous forme d'improvisation, le participant doit se présenter à partir d'un questionnaire précis. C'est un premier diagnostic qui permet de mesurer à un étape X l'état d'esprit du stagiaire : inhibition, honte de soi, prise de parole, diction, conscience de son corps Etc.

- **LA DECOUVERTE OU REDECOUVERTE DE SOI ET DES AUTRES.**

Une fois de diagnostic établi une série d'exercices est proposée dont le but est la libération de toutes les inhibitions (peur, honte, etc)
C'est l'étape de prise de conscience de ses atouts par la découverte de son corps, la découverte de sa voix, la découverte de la respiration qui joue un rôle important dans le processus de libération, la découverte de l'autre, la découverte de l'espace

- **LA TRANSFORMATION PAR LE MOUVEMENT ET LA VOIX.**

C'est l'étape qui permet de transformer son énergie intérieure en énergie créatrice. C'est l'étape où le stagiaire doit s'affronter au regard de l'autre. Partant de son histoire personnelle il devra l'assumer face au groupe.

LIEU DE L'ACTION

Les ateliers se dérouleront dans une salle de danse, ou une salle polyvalente.

PERSPECTIVES POUR LES BENEFICIAIRES.

- 1) Le participant a des pré-requis artistiques ou découvre son potentiel créatif
- 2) Le participant développe son potentiel créatif.

INDICATEURS D'ÉVALUATION.

Chaque intervenant possède un cahier de bord pour chaque participant où sont consignées les évaluations sur l'évolution de celui-ci.

A la fin de chaque séance, les stagiaires se réunissent autour de l'intervenant pour faire part de leurs ressentis et de leurs évolutions : ce qu'ils ont aimé et pourquoi, ce qu'ils ont appris, ce qu'ils ont détesté, etc.

Ces réunions de fin de séance ont pour objectif de libérer la parole, d'analyser le contenu de celle-ci. Pour l'intervenant, c'est également l'occasion d'ajuster son intervention en fonction des évaluations.

En fin de session un rapport général est demandé à chaque stagiaire sur ses impressions, ses acquis, les difficultés repérées et les freins et contraintes qu'il faudrait lever.

Enfin les captations vidéo font partie des moyens d'évaluation à plusieurs niveaux :

Pendant la séance elles peuvent être utilisées pour analyser l'atelier toujours en interactivité entre l'intervenant et le jeune.

MOYEN MIS EN ŒUVRE POUR MENER L'ACTION.

Moyen humain

Le projet sera mené par Pier Ndoumbe : chorégraphe.

- 1) Moyens matériels:

Une salle de danse (à défaut une grande salle).

Fournitures : 1 lecteur CD

Des cahiers des feuilles

Une vidéo, des cd