



Association Loi 1901
Siret n° 399 056 050 00046
APE n° 900 1Z
13 rue Etienne Marcel 93500 PANTIN
Tél : 01 49 42 10 52
Mail : association.latribu@free.fr
Site : www.latribudepantin.com

TEAM BUILDING

Dynamisation par la Création Chorégraphique et Vocale PERSONNEL HERMES

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

De quoi s'agit-il ?

Cet atelier a pour but de développer le sens de la créativité, aider les participants à être mieux dans leur corps et dans leur tête grâce une activité créatrice artistique : VOIX /CORPS.

Pour qui ?

Cet atelier s'adresse à tout le personnel de la société.

Déroulement.

L'atelier dure 2 heures. Le groupe est constitué de 15 à 20 hommes et femmes sur une période qui sera à définir avec la direction.

Finalité

L'atelier se termine par une représentation publique d'une pièce originale mêlant chorégraphie, chants, poésie, slam ou moments théâtraux. La représentation peut se passer dans un théâtre parisien, ou dans les locaux de la Société HERMES lors d'un événement qui sera choisi par la direction.

Un projet bâti à partir de nos expériences sur le terrain

Nos vécus

Au fil des années nous avons pu proposer ce type d'atelier auprès de publics très différents: jeunes en rupture scolaire dans les quartiers difficiles (Avignon, Pantin, Aubervilliers), chômeurs (Paris, Pantin) artistes handicapés (Dakar au Sénégal), mais aussi coaching auprès d'artistes professionnels, ou « incentive team building » auprès d'entreprises nationales ou internationales (en Italie pour le groupe Danone, à Paris pour la Société Générale, Groupe Hermès à Paris, Munich, Bordeaux).

Ce que ces expériences nous ont appris

Alors que l'ambition première et affichée de ces divers ateliers était de proposer l'approche d'une expression artistique nouvelle, les participants déclaraient unanimement à l'issue des sessions (et quelques soient leurs catégories socioprofessionnelles ou le degré de leur intégration sociale) :

- Qu'ils étaient mieux dans leur tête et dans leur corps
- Que cela leur avait permis d'être immédiatement plus dynamiques dans leurs activités quotidiennes personnel ou professionnelle

Comment ces expériences nous ont permis d'élaborer un outil pédagogique.

Dès lors, nous avons donc intégré ces objectifs de manière explicite dans nos propositions.

Nos ateliers sont clairement placés maintenant sous le signe de la redynamisation.

Nous avons donc acéré notre regard, nos méthodes et notre accompagnement dans l'observation durant les ateliers.

Nous sommes particulièrement attentifs pour chaque participant aux points suivants :

- Acquérir plus de confiance en soi
- Avoir meilleure conscience de soi
- Mieux repérer ses capacités d'expression personnelle
- Verbaliser davantage sur les situations vécues
- Améliorer son expression orale
- Mieux se situer en groupe et dans une dynamique collective.

CONTENU DETAILLE DU PROJET

Le travail comprendra 3 phases

□ **PHASE 1**

Une formation préliminaire des stagiaires pour des exercices vocaux et corporels visant à :

- leur permettre de prendre conscience de leur image, la confronter au regard des autres
- s'approprier le langage, le son, à travers la découverte d'exercices vocaux (vocalises, jeux) et des modes d'expression
- travailler son imagination
- mettre son individualité au service d'un travail collectif
- savoir communiquer, analyser

Tous ces exercices passeront par :

- Un travail physique (traversée et maîtrise de l'espace, compréhension du rôle de l'espace imaginaire et réel)
- Un travail oral (articulation, diction, lecture de texte, slam, chant)
- Un travail créatif (improvisations)

□ **PHASE 2**

Un travail d'improvisations sur et autour de la thématique ou des textes choisis, ou improvisés.

Ce travail sera mené conjointement par les intervenants qui observent et orientent les improvisations et les remettent en jeu, donnant là une structure au spectacle élaboré avec les stagiaires.

□ **PHASE 3**

La phase finale est la préparation et la restitution de la création.

Ce travail les confrontera au travail sur le son (texte, chant), à l'interprétation, à la projection de soi à travers des mots et surtout à un travail de groupe au service d'un projet incluant toutes les aspirations individuelles.

CONTENU PEDAGOGIQUE

Les exercices corporels et vocaux permettent au participant

- ✓ de prendre conscience des éléments qui entrent dans la composition de l'individu dans un espace de représentation chorégraphique ou vocal
- ✓ de travailler sur la créativité vocale et la prise de parole (articulation, diction, le discours), découverte et prise de conscience de son schéma corporel (travail sur la marche, le geste, la respiration).

Les exercices d'improvisation quant à eux ont pour objectif le dépassement de soi, ce qui ne va pas sans au préalable, la découverte de ses potentialités.

En effet il s'agit, à travers des scènes courtes et l'élaboration des scénarios, de faciliter l'expression verbale et non verbale. Nous avons constaté lors de nos sessions antérieures que c'est l'étape la plus difficile pour les participants, pendant les exercices collectifs, ils sont fondus dans la masse et parviennent à se dissimuler plus ou moins. Dans les improvisations au contraire, chacun est seul face à lui-même. Les personnalités se révèlent. Impossible de se cacher. C'est dans ces exercices que l'on mesure le mieux les véritables blocages et les inhibitions de chacun : honte, complexe, manque de confiance en soi, peur du ridicule. C'est une étape décisive où l'intervenant doit saisir rapidement la personnalité du stagiaire afin de l'orienter, le rassurer.

A l'issue de l'atelier les participants présentent devant un public une séquence.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Durant l'ateliers, 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.

Afin de mesurer l'évolution des stagiaires les séances de travail sont filmées de temps en temps puis visionnées par les participants. Ces étapes souvent surprenantes pour certains sont cependant des moments décisifs de prise de conscience de son image (son regard, entendre sa voix, voir son corps) pour pouvoir mieux agir sur sa personnalité.

LIEU DE L'ACTION

Les ateliers se dérouleront dans les locaux mis à disposition pour l'atelier.

PUBLIC VISE

Tout le personnel de la société.

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

La participation à l'atelier n'est soumise à aucune modalité spécifique.

▪ Nombre de bénéficiaires de l'action :

15 à 20 personnes

MOYEN MIS EN ŒUVRE POUR MENER L'ACTION.

Moyen humain

Le projet sera menée par Franck Dribault, Pier Ndoumbe ou des artistes formés par eux.

Moyens matériel:

- 1) Une salle de danse (à défaut une grande salle).
- 2) Fournitures : 1 lecteur CD, 20 CD, 10 cassettes vidéo, une caméra numérique.