



Coopérative Culturelle & Créative



SHAKING - L'ART DE SE SECOUER

Dates : Du 01/09/26 au 04/09/26

Durée : 24h

Lieu : Molière sur Cèze **Formatrice :** Jane Fournier Dumet

Mise à jour : janv26

Ce stage propose un cheminement avec comme technique centrale le shaking ou l'art de se secouer. Il s'agit de créer une secousse intérieure, un rebond à soi. Un rebond intime qui, avec le temps et l'expérience, devient collectif.

Jane Fournier Dumet transmet l'authenticité de ses recherches en proposant un processus qui tente de se réinventer en parcourant le présent : se défaire, se libérer du connu, pour ouvrir de nouvelles portes et créer l'expérience.

PUBLIC CIBLE

Danseurs, chorégraphes, performers et artistes du spectacle vivant professionnels ou en voie de professionnalisation.

PRE REQUIS

Expérience professionnelle ou pré-professionnelle en danse ou arts vivants.

Disponibilité pour un travail corporel intense et engagé.

Ouverture à l'expérimentation.

Bonne condition physique générale.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Maîtriser la technique du shaking comme outil de préparation scénique et de concentration
- Utiliser le shaking pour accéder à des états de conscience modifiée propices à la performance
- Développer leur capacité à se libérer des schémas habituels et à explorer l'inconnu
- Intégrer le shaking comme outil de composition et d'écriture chorégraphique
- Transformer une pratique intime en expérience collective
- Créer des propositions artistiques à partir de la dynamique du rebond et de la secousse

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

Notre centre de formation remplit les critères du décret qualité Qualiopi au titre de la catégorie « Actions de formation ». Il bénéficie du label Certif région.
SCOP à capital variable / APE 8559A / R C S Montpellier 821 264 637 / Organisme de formation n° 76 34 09069 34 cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

CONTENU

La formation se déroulera sur quatre jours, durant lesquels les stagiaires travailleront sur trois approches complémentaires du shaking, issues du parcours de la formatrice :

1. **Shaking pour la concentration scénique (approche Loïc Perela, 2016) :**
 - Outil dédié à la scène
 - Favorise la concentration des danseurs au plateau
2. **Shaking et conscience modifiée (approche Rita Vilhena, 2017) :**
 - Dédié à la performance
 - Permet d'ouvrir des espaces en travaillant autour de la conscience modifiée
3. **Shaking comme outil de composition (approche Loulou Carré, 2019) :**
 - Outil de composition et d'écriture chorégraphique
 - Source de matériau pour la création (référence : pièce « Dans tes bras »)

Le travail s'organisera autour de différents axes :

- Apprentissage progressif de la technique du shaking
- Exploration de la secousse comme principe corporel et créatif
- Travail sur le rebond intérieur et la vibration corporelle
- Pratiques de défaire et de libération des schémas habituels
- Du shaking individuel au collectif : construction d'une expérience partagée
- Application du shaking à la préparation scénique et à la présence au plateau
- Utilisation du shaking pour accéder à des états de conscience modifiée
- Composition et écriture chorégraphique à partir du shaking
- Exploration de l'inconnu et ouverture de nouveaux espaces créatifs

Le processus proposé invite à parcourir le présent, à se défaire et se libérer du connu pour ouvrir de nouvelles portes et créer l'expérience. Il s'agit d'une pratique à la fois corporelle, sensorielle et méditative, qui engage l'interprète dans sa totalité.

METHODE PEDAGOGIQUE

La formation se déroulera intégralement en présentiel.

Elle se basera sur la méthode active, permettant aux stagiaires de mettre en pratique immédiatement les apports théoriques abordés.

Ainsi la formation se basera sur plusieurs méthodes :

- Pratique corporelle intensive et progressive du shaking
- Sessions individuelles et collectives
- Temps d'exploration guidée et d'improvisation
- Ateliers de composition à partir du matériau généré

La formation alternera donc des moments de transmission basée sur l'authenticité de la recherche de la formatrice, des moments d'expérimentation et des moments de partage et de retour d'expérience le tout dans une approche pédagogique bienveillante.

MOYENS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

- Salle de danse/studio adapté au travail corporel intense
- Sol approprié pour le travail de mouvement et les chutes éventuelles
- Système audio pour accompagnement musical si nécessaire
- Espace suffisamment vaste pour permettre des déplacements amples
- Capacité d'accueil jusqu'à 20 participants

MODALITES D'EVALUATION

L'évaluation et le suivi des stagiaires se fera à travers trois méthodes :

- Évaluation diagnostique en amont de la formation via un questionnaire de positionnement
- Évaluation formative tout au long de la formation, à travers des mises en situation et des retours réguliers pendant la semaine de formation.
- Évaluation finale en fin de semaine, via un bilan collectif oral, un retour oral et écrit de l'intervenante basé sur les mises en situation de la semaine, et une autoévaluation effectué par le ou la stagiaire.

Afin de reconnaître les compétences et capacités des stagiaires dans un contexte professionnel, l'évaluation portera non seulement sur leurs savoir-faire mais aussi sur leurs savoir-être.

DUREE, HORAIRES ET LIEU DE LA FORMATION

Durée : 4 jours (24 heures)

Horaires : de 09h00 à 18h00

Lieu : Casa Barbara / Espace de création - Les Jonquiers - 30410 Molières sur Cèze

TARIFS DE LA FORMATION

Coût pédagogique : 1 440,00 € 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,...).

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 formation est accessible à tous·tes.

Si vous avez besoin d'un aménagement spécifique, vous pouvez contacter notre référente handicap qui vous mettra en place 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

MODALITES ET DELAIS D'ACCES A LA FORMATION

L'effectif de cette formation est limité à 20 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 1 semaine avant le début de la formation.

Pour les personnes souhaitant faire une demande auprès de l'Afdas, il est à noter que les demandes de prise en charge sont à déposer un mois 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

FORMATRICE

Jane Fournier Dumet

Jane Fournier Dumet est danseuse interprète et chorégraphe.

Diplômée du CNSMD de Lyon après une dernière année à la Theater School d'Amsterdam, elle signe en 2022 avec le musicien Cédric Froin, sa première pièce Bien Parado, un duo intime et asphalté, porté par le collectif LA MÉANDRE.

Elle déploie également son amour pour l'espace public, avec la Cie OXYPUT en interprétant Full fuel et en participant à l'écriture chorégraphique de la prochaine création Radical RIZOM (2026). Aujourd'hui, elle découvre une nouvelle pratique avec la COMPAGNIE SAXIFRAGE au travers de la création Subsistance musclée (2027).

Depuis 2020, parallèlement à son travail dans l'espace public, elle collabore avec LEÏLA KA et continue ainsi à nourrir son amour pour la salle. Elle danse dans le duo C'est toi qu'on adore aux côtés de Leïla Ka et dans le quintet Bouffée créer en 2022. Cette collaboration, où elle est à la fois, interprète et assistante chorégraphe, l'invite à créer à côté de Leïla la pièce de groupe Maldonne (2023).

Aujourd'hui elle continue d'accompagner Leïla Ka sur l'ensemble de ses projets artistiques en occupant le rôle de collaboratrice artistique permanente.

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

Marion Tostain - Référente pédagogique et administrative

Tel : 04 67 84 29 89

Mail : formation@illusion-macadam.fr