

**Année 2021-2022**  
**Support pédagogique de la formation :**  
**«L'espace est à nous : danser, bouger, dire »**

**Formateurs :**  
Cassandra Delhalle  
Julien Rousseau



Rue Henri Maus, 29 | B-4000 Liège  
Tél. : 04/223.58.71 | Fax : 04/237.00.31  
Contact : [valentine@c-paje.be](mailto:valentine@c-paje.be) (Valentine DURIAUX)  
Assistante administrative  
Site : [www.c-paje.be](http://www.c-paje.be)



## L'espace est à nous : danser, bouger, dire

20 et 21 juin 2022 – Centre des Jeunes et de la Culture à Rochefort

**Avec le soutien de :**



**FÉDÉRATION**  
WALLONIE-BRUXELLES

**Opérateur de formation**

**C-paje**

Rue Henri Maus, 29 | B-4000 Liège

Tél. : 04/223.58.71 | Fax : 04/237.00.31

Site : [www.c-paje.be](http://www.c-paje.be)



Collectif pour la Promotion de l'Animation Jeunesse Enfance

## L'espace est à nous : danser, bouger, dire

20 et 21 juin 2022 – Centre des Jeunes et de la Culture à Rochefort



### **Les traces de la formation**

Vous trouverez dans ce portefeuille les différentes activités vécues en formation ainsi que des techniques de réappropriation. Nous vous invitons à les redécouvrir et à les décliner en modifiant les supports, l'âge visé, la technique, les modes de travail, les alternances dans ces modes ...

---

### **Des questions en suspens ?**

Le C-paje se tient à votre disposition pour répondre à vos **questions éventuelles** à la suite de la formation.

**Vous trouverez aussi des idées à puiser sur notre site ([www.c-paje.be](http://www.c-paje.be)) .**

Valentine DURIAUX – Assistante administrative  
valentine@c-paje.be  
C-paje asbl, rue Henri Maus, 29 à 4000 Liège  
Tel : 04/223.58.71 - Fax : 04/237.00.31  
[www.c-paje.be](http://www.c-paje.be)



## **L'espace est à nous : danser, bouger, dire**

20 et 21 juin 2022 – Centre des Jeunes et de la Culture à Rochefort

### **Sommaire**

#### **I. Déroulement des deux journées de formations**

##### **Annexe I : C-Paje, Qui sommes-nous**

## I. Déroulement des deux journées de formations

---

### Bref visuel du programme

---

#### Lundi 20 juin 2022 :

- ◆ Tour de table et présentations + attentes des participants
- ◆ Échauffement
- ◆ Déplacement dans l'espace, clap et posture
- ◆ Téléphone arabe
- ◆ **Pause midi**
- ◆ Déplacement à l'aveugle
- ◆ Le jeu du géant
- ◆ L'île au trésor
- ◆ Feu de camp sur la danse
- ◆ Statue en canon thématique
- ◆ **Débriefing de la journée et attentes du lendemain**

#### Mardi 21 juin 2022 :

- ◆ Twister
- ◆ Histoire et mime, pictictionary
- ◆ Différentes traversées rythmiques
- ◆ Déplacement et exploration
- ◆ Body taping et création
- ◆ **Pause midi**
- ◆ Jeu du miroir et jeu du curseur des émotions
- ◆ Ancrage scénique
- ◆ Chorégraphie des 4 états
- ◆ **Évaluations, débriefing**

### Déplacement dans l'espace, clap et posture

Se déplacer dans l'espace. L'animateur donne les consignes (regard à l'horizontal, bras le long du corps, ne pas parler, ne pas se toucher, ne pas suivre, avoir un même rythme).

Dans l'espace libre, marcher seul et prendre conscience de remplir l'espace :

- 1 tap = arrêt
- 1 clap = arrêt + sourire à la personne la plus proche
- 1 clap = arrêt + bonjour avec un geste à la personne la plus proche
- 1 clap = arrêt + dire son prénom à la personne la plus proche
- Course poursuite : choisir une personne dans la pièce (mentalement) et essayer de l'attraper au tap
- Mot réflexe : dire un mot et s'arrêter en statue du mot : plante, animal, construction, émotion, éléments, objets, couleur ...
- Action commune : se déplacer ensemble, puis au clap faire une action commune : regarder en l'air, faire des gestes associés à un thème (shooter dans un ballon, attraper un but au goal,...).
- En trio : choisir mentalement deux personnes et tenter de toujours être à équidistance dans l'espace avec ces deux personnes.
- Dans la peau d'un personnage : choisir un thème ou une situation, chacun se déplace dans la peau de ce personnage. On peut diviser le groupe en deux pour questionner ensuite les observations des corps des autres, de son propre corps, son ressenti .... Le refaire une fois ces sensations conscientisées.

### Statue en canon thématique

Sur un fond musical assez lent. Deux équipes en lignes se font face. La ligne B est en position ancrée, neutre, les sculpteurs (A) vont chacun leur tour, changer la posture de leur partenaire (en une seule fois). Quand un sculpteur a fini, il revient à sa place et B reste dans la posture. Le deuxième sculpteur positionne son partenaire et ainsi de suite.

Après les 4 changements de postures, demander aux sculptures de reprendre leur position neutre, puis de reproduire ce qu'ils viennent de vivre, de se remémorer les 4 postures et des les récréer. On a une petite combinaison rythmique de sculptures en canon.

Utiliser deux souvenirs positifs et deux souvenirs négatifs écrits lors d'une activité précédente pour y ajouter des intentions en lien avec le vécu des participants.

Variante : sans thème, utiliser des objets, accessoires ...

## Déplacement et exploration

---

Il est possible de raconter une histoire et de vivre celle-ci en mime (je marche sur du sable, je passe dans l'eau, je cours parce qu'un chien me poursuit ...).

Dans l'espace, marcher et prendre la démarche qui est proposée : petit/grand ; lourd/léger ; mou/raide ; rapide/lent ...

Déplacements variés :

- Changer la vitesse (lent, rapide ...)
- L'itinéraire (en ligne, en serpent, en tournant ...)
- La direction (face public, de profil, marche arrière ...)
- Le regard (on se regarde dans les yeux en duo, en fixant le public, en regardant le plafond ...)
- La fluidité (en continu, en saccadé ...)
- L'ancrage (pas lourd, pas très léger ...)
- L'équilibre (en déséquilibre, en se tenant, en tombant ...)
- La pesanteur (en se suspendant, en rampant, en sautillant ...)
- Avec un guide extérieur (l'autre que l'on imite ou un membre du corps, les fesses, la main, ...)
- En « checkant son corps »

## Chorégraphie des 4 états

---

Nécessite un moment d'écriture au préalable pour l'utiliser comme repère et guide.

Chaque sous-groupe sélectionne une histoire. Ils doivent ensuite la découper en 4 états/étapes. Chaque participant trouve un geste par état, ils ont donc tous 4 gestes qui racontent chacun un bout de l'histoire. En sous-groupe, ils se regardent, travaillent leurs gestes (en sélectionnant les « meilleures » idées).

Quand cela est créé, tous ensemble, les sous-groupes présentent leurs gestes en tempo que l'animateur donnera sur un fond musical (lent en 8 temps, rapide en 4 temps ...). Proposer selon le rythme, d'agrandir les mouvements pour que cela soit en continu, faire en tout petit pour gagner en vitesse. Chaque sous-groupe montre aux autres, selon leur thème, l'animateur propose un rythme plus ou moins rapide.

### Le carré d'émotions

---

- L'espace est divisé en 4 zones
- A chaque zone correspond une émotion : 1 = timidité ; 2 = colère ; 3 = mépris ; 4 = doute (exemples).
- Exercice individuel : le participant raconte une histoire (n'importe laquelle) et selon la zone où il se trouve adopte l'émotion adéquate.

**Les objectifs :** Oser montrer ses émotions devant le groupe. Maîtriser ses dernières, être capable de passer de l'une à l'autre. Atteindre la crédibilité (on doit y croire!)

### Jeu autour du terrain/de la scène

---

Proposer à chaque participant de se souvenir d'une situation positive ou négative et d'ensuite « entrer sur la scène » en prenant une pause qui peut la refléter. Ensuite, changer de pause et penser à une autre situation. De manière libre et volontaire, aller au centre pour faire une proposition et aller compléter la pause de quelqu'un ou susciter une nouvelle énergie.

### Travail sur les émotions

---

Par 4, en ligne, dos au public : l'animateur lance une émotion, frappe dans les mains, les 4 participants se retournent et sont dans l'émotion (neutre, heureux, triste, effrayé, colère ....).

Seul choisir une feuille (sur laquelle sont dessinées quelques émotions de base) une émotion, entrer sur la scène avec son émotion et dire lorsque nous sommes au centre de la scène « bonjour je m'appelle ... ». Même exercice à deux, chacun entre par un côté, importance du regard, aller au centre de la scène et se dire l'un à l'autre en gardant son émotion « bonjour ... ». Même exercice, mais lorsque nous sommes au centre de la scène, échanger son émotion puis sortir avec l'émotion de l'autre. Même exercice mais à l'extérieur, pour être loin du groupe et agrandir au maximum ses émotions et ses mouvements tout en restant dans l'émotion juste.

## Le dé à coudre

- Chaque participant marche dans la salle en suivant 4 règles : les mains le long du corps, le regard à l'horizontale, ne pas suivre quelqu'un et respecter le silence.
- L'animateur propose oralement de s'imaginer un dé à coudre fixé sur un endroit précis de son corps (prendre le temps d'imprimer cette image).
- Ensuite, l'animateur propose à chacun d'imaginer un deuxième dé à coudre sur le corps de quelqu'un d'autre (à un endroit différent du premier).
- A un signal donné, tout le monde doit aller coller son dé à coudre sur la personne choisie mentalement. Le plus rapidement possible (à la manière de deux aimants qui se réunissent).
- Changer : un autre dé sur soi et un second sur quelqu'un d'autre.
- Après quelques tentatives (4 ou 5), on arrive à ce que tout le monde soit en connexion (et non plus des îlots ici et là).

**Les objectifs :** Accepter de toucher l'autre et de se faire toucher. Aller à la rencontre (physique) de personnes méconnues. Développer une certaine énergie. Faire confiance à l'intelligence collective.

## Le jeu du clou

En cercle. Imaginer qu'il y a un clou au centre du plateau. Former un duo avec la personne en face de nous. Comme s'il y avait un miroir, reproduire ce que notre binôme réalise. S'il avance vers le centre/le clou, avancer également ... Cet exercice permet de travailler le positionnement dans l'espace en étant connecté à une autre personne, et d'avoir une image collective de tous et toutes connectés.

## Jeux calme et de confiance : l'échauffement

Effectuer un échauffement progressif du corps. Insister sur la nécessité de bons appuis et l'écoute de ses sensations. Quand on a senti son axe et que l'on arrive à le poser, on dispose d'une meilleure motricité et d'une plus grande liberté respiratoire.

Accorder une grande importance dans le travail d'étirement des articulations, et en particulier le délié de la colonne vertébrale, que nous enroulons et déroulons pour recontacter son mouvement initial et une liberté toujours plus grande de ce mouvement. Travailler sur notre axe, l'allongement du dos et de la taille, l'alignement de la tête par rapport à la colonne. Passer en revue les principales articulations du corps et es délier par des mouvements souples et légers. Passer ensuite un moment au sol où nous continuons à nous étirer. L'animateur explique toujours que plus le corps est relâché, plus il est disponible au mouvement.

Si le contexte s'y prête, rajouter quelques minutes de relaxation, demander à chacun de se concentrer sur sa respiration ou de visualiser une partie du corps en particulier, dans sa globalité ou au niveau du squelette (bassin, colonne vertébrale, crâne...). Éprouver les différentes catégories de soi est un outil de réorganisation des corps. L'intégration et la conscience du squelette et des organes font souvent céder les tensions musculaires.

### L'ancrage

---

Sur une musique instrumentale, lente et calme.

Se retourner du cercle, prendre place en position ancrée, on respire, on sent l'air qui passe par le corps, les pieds, l'équilibre sur le sol, les genoux, sont-ils souples, le bassin, est-il droit, continu avec la colonne, la colonne fait-elle le lien jusqu'à la nuque, les épaules sont-elles baissées, on sent la respiration dans la poitrine, on prend l'espace, comment sont les bras, les mains, les doigts,... la tête est-elle droite, attirée par le haut,... le regard fixe t'il un point,.... ?

Refaire le tour des pieds à la tête, mais lorsque l'animateur dis le membre, on le fait légèrement bouger sur la respiration,...

### La relaxation

---

La relaxation est évidemment un outil intéressant dans ce contexte. On peut utiliser une musique douce. Les participants s'installent dans la pièce à l'endroit où ils veulent. Ils se mettent dans une position qui leur est confortable. L'animateur avec une voix calme, guide l'attention des participants sur les différentes parties de leurs corps, concentrés sur la respiration. Cet exercice permet également de se recentrer sur soi, reprendre possession de son corps, lier la conscience et le corps.

### Déplacement de l'aveugle

---

Se déplacer. La moitié du groupe a les yeux bandés et l'autre moitié les guident mais n'ont pas une personne « attirée » (les guides passent de personne en personne, le but est que personne ne tombe ou ne percute quelque chose,...) pour travailler la confiance.

### Le jeu du géant

---

En duo. Une personne devant avec les yeux fermés (A), l'autre derrière (B). B va toucher le dos de A, qui va reproduire ce qu'il a senti comme si devant lui il avait le dos d'un géant.

### Le jeu des influences extérieures

---

Des volontaires, (1/2 groupe) ont les yeux fermés (A), l'autre moitié (B) passe de personne en personne pour la toucher à un endroit (épaule, pied, tête,...) et A va ensuite bouger le corps selon la pulsion donnée par B,... D'abord, « membre » par membre, puis tout combiner, ne rien arrêter ... Il est possible de rester en binôme d'abord, et puis de changer de partenaire.

## L'aveugle en cercle

- Le groupe est en cercle.
- Une personne entre dans ce cercle et ferme les yeux.
- Elle marche dans n'importe quelle direction, lentement (toujours les yeux fermés).
- Les autres personnes restées sur le périmètre du cercle réorientent, par des gestes doux et délicats, le marcheur dès qu'il approche d'un quelconque et potentiel danger.
- Le cercle varie (son diamètre) et bouge dans l'espace (en fonction des déplacements de l'aveugle).
- La personne qui est au centre, si elle se sent en confiance, peut accélérer le rythme de sa marche (et pourquoi pas aller jusqu'au trot).

**Les objectifs :** Développer la confiance en soi et envers les autres. Dominer sa peur (des autres et de soi, la comprendre). Prendre conscience de son importance dans le groupe, de ses responsabilités . Accepter de toucher l'autre et de se faire toucher. Aller à la rencontre (physique) de personnes méconnues. Découvrir les autres, leurs réactions. Procurer à l'autre une sensation (mé ou in)connue. Apprécier cette sensation.

## Ali baba et les 40 voleurs

Tout le monde est en cercle. L'animateur est le chef d'orchestre. Pour démarrer, tout le monde répète la phrase « Ali baba et les 40 voleurs » en rythme proposé par l'animateur. Lorsque c'est acquis par le groupe, l'animateur fait un geste répété sur le rythme de la phrase, par exemple, tapoter sur sa tête. Lorsque la phrase est terminée, la personne à sa gauche va tapoter sur sa tête également, pendant que l'animateur crée un autre mouvement (taper sur ses genoux par exemple,...).

L'objectif est de créer une chaîne de mouvements en canon, et en rythme. Chaque participant doit être attentif au geste réalisé par la personne qui se trouve à sa droite, car c'est ce geste qu'il devra démarrer dès que la phrase se répète.

## Traversée rythmiques différentes

Utiliser une playlist avec des musiques qui reflètent explicitement des intentions, énergies et émotions différentes. Le groupe est en ligne, un à côté de l'autre dans le fond de la pièce. Pour chaque musique, ils vont traverser la salle en se laissant porter par l'énergie de la chanson. Par exemple, sur une musique Rock N Roll, puis voguing, ...

Cet exercice permet de lâcher prise et d'introduire les émotions ressenties par la musique, le corps, le groupe...

Variantes :

Proposer à des volontaires d'offrir un cadeau, une traversée, de montrer l'exemple.

Former deux lignes face à face... danser sur le rythme, puis les personnes de la ligne A se déplacent à droite pour changer de partenaire à chaque changement de chanson...

### Attrape/attrape pas

---

- Le groupe est en cercle.
- Chacun tend la main gauche (vers son voisin de gauche) et pose son index droit (sur la main gauche du voisin de droite).
- Au signal de l'animateur : il faut attraper, avec sa main gauche l'index de l'autre et éviter de se faire attraper son propre index par le voisin de droite.

**Les objectifs :** Développer sa réactivité. Aiguiser son écoute. Être en osmose avec le groupe auquel on appartient. Prendre conscience de son importance dans le groupe, de ses responsabilités.

### Le cercle de présentation par un geste + un prénom

---

Le groupe est en cercle, le premier participant dit son nom et y ajoute un mouvement corporel. La personne suivante va devoir répéter le nom et le mouvement de son voisin et y rajouter le sien. Ainsi de suite jusqu'à faire un tour complet (coup dur pour le dernier: ) ).

### Cartes postures :

---

Des cartes avec des photos de danseurs sont disposés au sol. Ces mêmes cartes (en plus petit) sont données (1 seule) à un participant, qui à l'aide de son corps va devoir faire deviner aux autres la carte qu'il a choisie. Celui qui trouve remporte la carte et doit à son tour piocher une carte pour la faire deviner aux autres.

### Téléphone arabe

---

Tout le monde en file indienne, le premier de la file se retourne face à celui qui est derrière lui et mime une action imposée par l'animateur, le suivant va mimer l'action au suivant et ainsi de suite jusqu'au dernier.

### Twister

---

Plusieurs photos sont disposés en 2 lignes par groupe de 3 (pied gauche, droit, main gauche, droite) le tout aléatoirement. Les participants font la course et se positionnent à la façon d'un twister sur les photos. Le premier qui arrive au bout sans se tromper gagne la course.

## Body taping

La mesure : En cercle, les participants tapent un rythme de base (2 grosses caisses, 1 caisse claire) sur les genoux et en clappant des mains. Chaque participant doit en appeler un autre exactement sur le « clap ». Au début sur le 4e clap, puis sur le 2e, pour les très forts, sur le 1er.

Cet exercice permet d'appréhender le rythme et la question de mesure. Insister sur le fait que le rythme peut se compter comme dans les mathématiques.

- > Commencer en tapant des pieds ensemble.
- > Faire un tour où chacun propose un son à faire avec son corps.
- > Continuer à taper des pieds et chacun propose un son à rajouter.
- > Quels sont les sons de notre corps (ventre, clap mains, snaps, ...).

Rythme 1 : Taper les pieds en comptant

Rythme 2 : <https://www.youtube.com/watch?v=zsXOehynKJ8>). Taper le 1er temps sur 4 avec le pied droit. Idem + un clap de main sur ventre. Idem + deux claps de mains sur ventre ... + clap main ..+ 3 claps les mains sur le ventre. Changement de rythme. On divise le groupe en 2, une moitié fait le rythme 1 et l'autre fait le rythme 2. changer tout en jouant (l'animateur fait le décompte).

Rythme 3 : Par groupe de deux inventer un rythme.

Rythme inventé : Se réunir par groupes de 2 ou 3 et partir dans un endroit calme et isolé afin de composer un rythme corporel inventé. Ce rythme doit rentrer dans une mesure de 4 temps. Apprendre ce rythme aux autres. Taper les 4 temps des pieds tous ensemble puis à tour de rôle chaque groupe joue son rythme. Terminer en faisant un tour où chacun rajoute son rythme. L'animateur peut faire le chef d'orchestre et arrêter certains par

## Références :

- x Rythme en classe : <https://www.youtube.com/watch?v=l62vz9sO1Tc>
- x Rythme cold play : <https://www.youtube.com/watch?v=8D-isrtv60c>
- x Rythme balaise « prllllllll » : <https://www.youtube.com/watch?v=YMomWUnFtE4>
- x Rythme hip-hop pied bras épaule: <https://www.youtube.com/watch?v=vE-jTil-Ch4>
- x Rythmes de bases et latins avec 2 types de claps (tekeye): <https://www.youtube.com/watch?v=MO63sRs19pE>
- x Funky groove: <https://www.youtube.com/watch?v=GfADTvXCbdY>

## Annexe I : C-Paje. Qui sommes-nous?

### Identité Une ASBL



- \*Collectif pour la Promotion de l'Animation Jeunesse Enfance
- \*une équipe pluridisciplinaire
- \*un siège social à Liège (rue Henri Maus, 29 4000 Liège)
- \*une reconnaissance d'Organisation de Jeunesse (Communauté française)

### Un réseau



L'ASBL C-paje est un réseau qui réunit plus d'une centaine de structures regroupant divers acteurs de l'animation jeunesse enfance (animateur socioculturel, éducateur, accompagnateur social, enseignant). Toutes personnes proposant un travail d'animation peut intégrer le réseau C-paje.

### Objectif



Notre objectif : soutenir, développer et promouvoir une animation de qualité au service de l'épanouissement social et culturel de l'enfant et du jeune.

### Activités

Point commun de nos activités : la créativité comme outil favorisant le développement de savoirs, de savoir-faire et de savoir-être.

### Formation



L'objectif de nos formations est de renouveler ou d'approfondir les compétences, de varier les possibilités d'actions en fonction des différents publics ou de simplement échanger avec d'autres travailleurs du secteur. Participer à nos formations permet de bénéficier de l'expérience et de la créativité d'artistes-formateurs et de praticiens confirmés.

Le C-paje orchestre, depuis plusieurs années, des projets communautaires d'envergure où se mêle le travail social, culturel et créatif. Ceux-ci réunissent plusieurs structures d'animation et bénéficient d'une large diffusion. Ces projets valorisent et développent les capacités d'expression et les ressources créatives des enfants et des jeunes, au sein d'une dynamique collective.

### Information



Nous proposons à travers nos différents canaux d'informations un large panel d'idées, d'outils d'animation et de personnes-ressources. Nous permettons aux acteurs du secteur de se tenir au courant de ce qui se passe dans le réseau C-paje et dans le monde socioculturel.

### Diffusion



Par diverses publications, C-paje fait connaître le travail ambitieux et de longue haleine du secteur de l'animation jeunesse-enfance, la variété de ses méthodes et l'impact socioculturel de ses actions.