

## ATELIER-FORMATION

### SORTIR DE NOS AUTOROUTES

### ENTRAÎNEMENT MENTAL & DANSE SINGULIÈRE

co-animé par La Turbine à Graines et l'Improbable

Du 13 au 17 mars 2017

Gîte de Soubreroche - Boulc (26)

S'émanciper de nos cadres habituels, tel est l'enjeu de l'entraînement mental et de la Danse Singulière. L'un prend le chemin de la pensée pour tenter un agir davantage libre et conscient, l'autre celui de la danse pour trouver un rapport plus libéré et sensible à son corps et au collectif.

L'entraînement mental est une méthode d'éducation populaire qui s'est constituée dans le cadre de la Résistance et qui continue depuis à se renouveler. Le point de départ est la mise au travail de situations concrètes insatisfaisantes (quotidiennes, professionnelles ou militantes) en vue de les transformer. Cette méthode favorise le croisement de regards entre pairs et l'analyse collective. Elle invite à la vigilance dans la conduite du raisonnement et aiguise notre capacité à saisir les situations dans toute leur complexité, en mettant au travail nos contradictions. La mise en mouvement de la pensée s'effectue notamment en convoquant nos « savoirs chauds » (issus de nos expériences vécues) et en allant « braconner » du côté des savoirs froids (sciences humaines, théories critiques...). L'entraînement mental offre finalement une manière structurante de cheminer pour travailler le sens de nos actions. Il met en jeu notre responsabilité en questionnant notre éthique en situation.

La Danse Singulière est une démarche de danse libre et improvisée. Pas de pas à apprendre où à suivre : la mise en jeu et en mouvement du corps amène chacun-e à se libérer d'un rapport codifié à la danse. Cette situation ritualisée amène à sentir comment chaque danse est traversée par notre histoire, notre imagination, nos sensations, nos souvenirs, notre rapport à l'autre et au monde. Le cadre de la Danse Singulière amène à remettre en jeu ces différentes inscriptions corporelles et à ouvrir de nouveaux espaces du possible. Elle est un terreau de création individuelle et collective sans cesse renouvelé. En référence au courant de l'art brut, de l'art « hors les normes », ce dispositif invite chacun.e à découvrir l'émergence de sa propre danse, reflet de nos identités personnelles et collectives.

Le pari de cette rencontre est de faire entrer en résonance la mise en jeux de nos corps et le travail de la pensée. Il s'agit de déconstruire collectivement les rapports normés et descendants aux savoirs et à la danse pour favoriser la ré-appropriation par tou-te-s de ces deux champs. Ce stage s'adresse donc à tou.te.s, il n'est pas question de niveau de danse ou de savoirs requis.

Nous proposons ici deux dispositifs très distincts dans leurs couleurs et leurs méthodes d'intervention, mais qui, au fond, travaillent les mêmes finalités: mettre au travail nos singularités individuelles et collective, mettre en jeu concrètement nos libertés pour se donner des espaces où transformer nos existences et notre rapport au monde.

## OBJECTIFS

- - Expérimenter l'éducation populaire comme démarche de transformation sociale, d'éducation au politique et comme méthode d'intervention
- Découvrir et expérimenter une méthode d'analyse collective : l'entraînement mental, utile dans le travail en équipe et dans les situations professionnelles en général
- Se doter de grilles de lecture critiques, utile pour la compréhension des enjeux (aller retour micro-macro) et pour structurer son action dans des situations complexes
- Doubler cette approche réflexive par des pratiques corporelles en s'appuyant sur le dispositif de « Danse Singulière »

## CONTENUS

- Apports théoriques : approches historiques de l'éducation populaire, grilles de lectures sociopolitiques appliquées aux pratiques collectives, analyse des enjeux dans l'approche sujet / statut / rôle / fonctions, coéducation, autoformation, pratiques corporelles.
- Expérimentation d'outils d'expression, d'analyse collective et d'appropriation de contenus théoriques

## MÉTHODES

Nous animons les échanges en utilisant des méthodes actives et en alternant des temps de travail en petits groupes avec des temps de travail en plénière. Nous utilisons des outils très variés issus des champs de l'éducation populaire et des pratiques coopératives, ainsi que des outils que nous avons-nous-mêmes « bricolés ». Ces outils facilitent à chaque étape l'expression de chacun-e, l'analyse collective et la co-décision, ainsi que l'évaluation du processus. La diversité de ces outils nous permet de nous adapter facilement à différents contextes, aux différents publics et aux différents types de demandes.

Nous animons un aller-retour permanent entre l'expérience et l'analyse. Nous valorisons les expertises de chacun-e. Le travail d'analyse s'appuie souvent sur les mises en récit d'expériences des participant-e-s, à partir desquels nous pouvons identifier les savoirs de chacun-e, les « savoirs chauds ». Dans chaque stage, nous portons également une attention au détour théorique et à l'appropriation collective de « savoirs froids » et aux outils de pensée critique : concepts, grilles de lectures, mise en perspective historique...

## HORAIRES

35h de formation réparties sur 5 journées  
Lundi : 9h – 13h30 15h -18h30  
Mardi et mercredi : 9h30-13h 15h-18h30  
Jeudi 10h30-13h 14h30-17h 20h-23h  
Vendredi : 9h30-12h30 14h30-16h30

## RENDEZ-VOUS

Rdv lundi à 8h30 sur site, pour un démarrage effectif de la formation à 9h. (Possibilité d'arriver la veille à partir de 18h).  
Fin effective de la formation vendredi à 16h30 suivi d'un temps de ménage collectif

## EVALUATION

L'évaluation fait partie intégrante du processus que nous proposons. Nous aménageons régulièrement des espaces de prise de recul, des « pas de côté » qui permettent à chacun-e de se positionner sur la formation, la bonne appropriation des contenus et le fonctionnement collectif. Ce qui nous permet de nous réajuster et nous repositionner collectivement en fonction des ressentis et des points de vue exprimés.

## ENCADREMENT

Cet atelier-formation sera encadré par un formateur d'éducation populaire de la Turbine à Graines et une animatrice de Danse Singulière de l'Improbable. Ils sont référents de l'ensemble de la formation et en assurent le bon déroulement et la cohérence. Ils animent les différents temps de formation. Pour en savoir plus, cf présentation ci dessous!

## EFFECTIF/PUBLIC

La formation est organisée pour un effectif minimum de 8 et maximum de 14 stagiaires. Cet atelier formation se destine à toutes personnes professionnelles ou non, curieuses et intéressées.

## ATELIER FORMATION EN RÉSIDENCE

L'atelier-formation se déroulera en résidence au gîte de Soubroche – Boulc (26). Un lieu singulier dans un cadre de montagne exceptionnel, propice à se ressourcer, prendre du recul et vivre le stage intensément.

Tarif : 100 euros / pers pour l'ensemble du stage, avec possibilité d'arriver la veille Les repas seront partagés collectivement et chacun-e sera invité-e à participer à la vie quotidienne : cuisine, vaisselle, ménage...

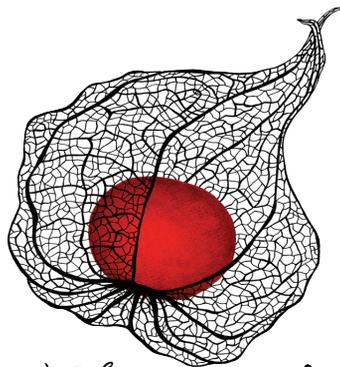


La Turbine à graines est une association d'éducation populaire qui développe son action à partir de la Vallée de la Drôme. Elle œuvre pour renforcer nos capacités à agir sur la transformation de nos vies, le sens de nos métiers et de nos engagements, l'appropriation de nos territoires. Elle agit pour favoriser la coopération et les pratiques démocratiques. Elle lutte contre les inégalités et les discriminations dans l'accès à la parole, aux ressources et aux prises de décisions.

Sa démarche se décline principalement à travers la formation et l'accompagnement. Elle s'invente également au travers les semailles, des expérimentations pour faire vivre la transformation sociale sur l'espace public, ou hors des sentiers battus.

La Turbine à Graines agit à partir de différents champs : éducation, culture, économie sociale et solidaire, travail social, santé, numérique, solidarité internationale, habitat, agriculture...

Elle s'adresse aussi bien à des collectifs, associations, collectivités, réseaux, syndicats, coopératives, qu'à toutes personnes intéressées et curieuses de questionner et mettre en mouvement leur vie et leur environnement.



## L'Improbable

L'improbable, mais qu'est-ce donc?  
Exprimer notre corps poétique  
en plongeant dans nos sensations et nos sensibilités singulières,  
Jouer de nos états de puissance et de fragilité, de vide et de plein,  
de doutes et de détermination, de mouvements perpétuels et d'immobilité habitée...  
'Sentir des deux cotés de la peau'  
Mettre en jeu nos corps pour déployer notre pouvoir  
de créer, de percevoir, de penser et d'agir.  
Danser libre pour s'émanciper, Improviser pour ouvrir d'Improbables horizons,  
Penser notre corps et le mettre en danse pour naviguer de l'intime au politique.  
Venez créer, danser, jouer, expérimenter, errer, « vous perdre pour mieux vous retrouver »  
à travers ces Improbables voyages en liberté !

## PRINCIPES D'INTERVENTION GÉNÉRAUX DE LA TURBINE À GRAINES DANS LA FORMATION

Les formations animées par la Turbine à Graines s'adressent à toutes personnes, professionnelles ou non, désireuses de questionner sa pratique en vue de la transformer, à l'échelle de leur travail et/ou de leurs engagements. Nous agissons pour mettre en mouvement le collectif de stagiaires, en développant de la rencontre et du lien. Nous favorisons à travers l'échange collectif et les croisements de regard le travail sur nos représentations, l'ouverture sur d'autres possibles, la transformation des pratiques.

Davantage facilitateurs-trices que formateurs-trices, notre intention est de rendre chacun-e légitime dans la parole et la construction des savoirs. Nous nous plaçons dans une posture de tiers-facilitateur-riche pour catalyser la production d'intelligence collective. Nous sommes attentifs à maintenir un rapport non descendant au savoir, de déhiérarchiser les savoirs. Être facilitateur-trice, pour nous, c'est ne pas se placer au dessus, ou savoir à la place des personnes. Notre posture d'extériorité, de tiers, et notre « boîte à outils », permet de renforcer la capacité d'apprentissage et le pouvoir d'agir de chacun-e. Nous accompagnons les personnes et les collectifs de manière à ce qu'ils deviennent progressivement autonomes dans ces processus d'apprentissage.

Nous construisons dans nos stages une démarche de participation effective en travaillant collectivement sur les rapports de domination agissant dans tout collectif. Nous sommes attentifs-ves à favoriser une égalité de fait dans les prises de parole et la prise en compte des points de vue de chacun-e.

Nous favorisons une démarche de recherche, d'expérimentation et de tâtonnement. Nous ne cherchons pas « la » solution mais fabriquons ensemble des réponses possibles. Donner du sens à l'action, c'est penser ensemble la complexité des situations pour mieux les transformer. Nous nous penchons sur nos contradictions, sur ce qui nous fait conflit, et nous les mettons en mouvement comme richesse pour soi et pour le collectif. Nous permettons ainsi à chacun-e « d'oser sortir des sentiers battus », de penser en dehors des modèles dominants, en favorisant ainsi la créativité et la recherche d'autres possibles.

Nous envisageons nos formations comme des déformations, ou des formations-actions. Ces espaces permettent à chacun-e de se réapproprier sa pratique, de changer son regard, sa posture, au travers d'un travail d'analyse et de repositionnement continu. Dans chaque formation sont aménagés des espaces collectifs fonctionnant comme des « laboratoire d'analyse de pratiques horizontal ». Les participant-es « mettent en chantier » des situations concrètes résonnant avec la thématique de la formation. Ces situations sont retravaillées collectivement, dans la perspective de mises en œuvre concrètes.

Héritier-e-s de l'éducation populaire, nous affirmons la dimension politique de nos formations. Il nous semble important de remettre les situations individuelles dans un contexte plus global et de décoder ce contexte pour pouvoir agir à son niveau (dans son métier, son engagement et dans sa vie) : mettre en place des alternatives concrètes, pratiquer la transformation sociale ici et maintenant.

## L'ÉQUIPE DE FORMATION

### **Julien REVOL, animateur formateur d'éducation populaire, La Turbine à Graines**

C'est la recherche et l'expérimentation continue d'alternatives et « d'utopies concrètes », de formes collectives plus coopératives et solidaires qui a animé l'engagement de Julien dans l'éducation populaire.

C'est d'abord dans ses études de philosophie et d'anthropologie sociale et culturelle qu'il se dote de grilles de lectures critiques. Puis il s'engage comme bénévole ou professionnel dans divers projets d'éducation populaire pendant plus de 10 ans.

Il a été notamment responsable d'un lieu d'accueil social et international dans les Hautes-Alpes au sein de l'association Les Villages des Jeunes. Il anime l'équipe, accompagne des jeunes et des adultes en situation d'exclusion, et travaille en lien avec l'international. Cette expérience lui permet notamment de questionner l'approche dominante des métiers du social, et il participe à fabriquer collectivement d'autres réponses dans la lutte contre les exclusions, et à expérimenter d'autres postures d'accompagnement.

Il suit le cycle long de formation « éducation populaire et transformation sociale » auprès de la SCOP l'Orage, il s'engage dans d'autres formations notamment auprès du Crefad Lyon (entraînement mental) et de Peuple et Culture et continu à militer dans des mouvements d'éducation populaire comme Solidarités Jeunesses ou des collectifs locaux comme Curieuses démocraties.

### **Anaïs REVOL, animatrice de Danse Singulière, L'Improbable association**

La rencontre de la Danse Singulière m'a ouvert de nouveaux horizons en libérant ma danse des entraves du rapport au code, « de ce que la Danse devrait être ou ne pas être ». Ces espaces de Danses Singulières ont remis depuis quelques années la danse et les pratiques d'improvisation au centre de mon existence.

La pratique du Clown (pédagogie Eric Blouet) m'a permis de trouver un réel plaisir sensible dans le jeu de scène. Puis j'ai découvert le potentiel du travail de la voix à travers la méthode du Roy Art Theatre. Je me suis aussi aventurée dans l'univers de la Danse Contact Improvisation, des Underscores et des Jams protéiformes. Dans cet élan d'expérimentations perceptives multiples, j'ai contacté l'approche du Body Weather Laboratory (qui met au travail l'intersectionnalité corps-esprit-environnement) et expérimenté les liens entre état hypnotique et Composition Instantanée.

Avec la pratique régulière du Mouvement Authentique (dans un groupe autogéré), par l'expérimentation du « corps collectif » et de la performance sur l'espace public avec le Labo de danse du Diois, je continue à chercher de nouvelles portes d'entrée qui mènent à « l'état de danse ».

En parallèle de ces pérégrinations, je me suis formée à « l'animation de situations de mises en jeu du corps » (association Transit à Bordeaux) et fais partie du groupe de recherche action sur le « Devenir de la Danse Singulière » (espace d'échanges et d'élaboration entre praticien.ne.s de Danse Singulière).

Enfin, mon intérêt pour l'expression des corps en mouvements se double d'une curiosité pour la construction sociale, culturelle et politique de l'Humain. Avant de partager ma passion pour l'improvisation, j'ai étudié la philosophie et l'anthropologie puis ai exercé le métier d'éducatrice spécialisée dans différents lieux de vie et d'accueil social/international.

Aussi, les collectifs féministes dans lesquels j'ai milité m'ont permis de questionner les processus de construction des genres et des sexualités et, plus généralement, ont contribué à la co création d'espaces singuliers de pratiques égalitaires et libertaires.

C'est de ce cheminement, tissé avec la rencontre percutante de Morgane et la Turbine à Graines que l'atelier formation « corps et éducation populaire » est né...

## COÛT DE L'ATELIER-FORMATION PAR PERSONNE ET MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

Nous défendons concrètement la possibilité pour tou-te-s de se former tout au long de la vie quel que soit ses ressources. C'est un idéal d'éducation populaire qui nous tient à cœur!

La formation tout au long de la vie est un droit, utilisez-le ! Renseignez-vous auprès de votre employeur-se, de votre OPCA (organisme collecteur), de votre conseiller-ère Pôle emploi ou de votre délégué-e du personnel... Et pour celles/ceux qui n'ont pas obtenu de financements nous mettons en place la participation consciente. Pour s'inscrire, contactez-nous d'abord par mail ([contact@laturbineagraines.net](mailto:contact@laturbineagraines.net)) en indiquant le stage, les dates, vos noms, mail, tel et adresse. Nous vous enverrons un devis ainsi qu'un programme pour effectuer votre démarche de prise en charge. .

### PRISE EN CHARGE

Le tarif de l'atelier-formation pour les personnes bénéficiant de la prise en charge est de **980€** pour une durée de 5 jours (soit 35h).

**Vous êtes salarié-e** : votre demande peut aussi être prise en charge dans le cadre du plan de formation de votre structure. La demande doit être adressée au responsable ou au service formation. Le plan de formation s'établit en octobre pour l'année suivante.

**Vous êtes inscrit-e à Pôle emploi** : toute personne privée d'emploi, indemnisée ou non, peut suivre une formation. Plusieurs financements sont possibles : pôle emploi, la Région, l'Etat, et les OPCA.

**Vous êtes bénévole dans une association** : Le Fonds pour le Développement de la Vie Associative (FDVA) peut financer des formations pour les associations qui en font la demande.

### LA PARTICIPATION CONSCIENTE

**Si vous n'avez pas de possibilité de prise en charge, contactez-nous.** Nous mettons en place un système de solidarité concrète et nous travaillons l'équilibre entre responsabilité individuelle et responsabilité collective.

La participation consciente est une manière de travailler l'articulation entre :

- Les ressources de chaque stagiaire : ce que chacun-e estime juste de donner / ce que chacun-e peut donner
- L'équilibre financier de la Turbine à Graines : ce que vaut l'action de formation, et la manière dont ça s'équilibre sur la durée

### MODES DE PRISE EN CHARGE

#### Si vous êtes pris en charge par votre OPCA

- L'OPCA prendra en charge **les frais pédagogiques** de formation
- **L'hébergement** sur place est pris en charge.
- **La nourriture** est en autogestion, chacun-e amène de quoi manger et partager pour l'ensemble du stage
- **L'inscription** ne sera confirmée qu'à réception de la copie de l'accord de votre OPCA.

#### Si vous n'êtes pas pris en charge par un OPCA

- **Les Frais pédagogiques** seront remis in situ à La Turbine à Graines en Participation Consciente. Ce principe de paiement sera ré explicité en début de stage
- **Les frais d'hébergement** sont à votre charge. soit un total de 100€ / pers pour l'ensemble du stage, avec possibilité d'arriver la veille
- **La nourriture** est en autogestion, chacun-e amène de quoi manger et partager pour l'ensemble du stage.
- **L'inscription** ne sera confirmée qu'à réception d'un chèque de 100 euros (correspondant aux frais d'hébergement) envoyé par chèque à l'ordre de la Turbine à Graines. L'inscription n'est validée définitivement qu'à réception des arrhes. Ceux-ci ne sont pas encaissés et rendu pendant le stage.

#### Modalités d'annulation

- En cas d'annulation par le-la participant-e, les arrhes sont encaissés. Ils ne seront remboursés seulement si le stage part rempli et que la personne a été remplacée par quelqu'un-e de la liste d'attente.
- En cas d'annulation par la Turbine à graines, nous vous remboursons la totalité des arrhes versées.

La Turbine à Graines - Co-working Saillans - 36, Grande Rue - 26340 Saillans - [contact@laturbineagraines.net](mailto:contact@laturbineagraines.net)

Morgane GONNET : 06 50 21 86 50 - Julien REVOL: 06 02 63 46 36

Association La Turbine à Graines Loi 1901 / N°SIRET: 805 064 748 000 17 / Code APE: 9499Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 82 26 02412 26 auprès du préfet de région Rhône-Alpes

Domiciliation bancaire à La Banque Postale RIB : Etab 20041, Guichet 01007, N° Compte 1597308C038, Clé 66

IBAN: FR62 2004 1010 0715 9730 8C03 866 BIC : PSSTFRPLYO