



Nacesito, 1991 © Marc Gincz

FORMATION PROFESSIONNELLE DE DANSE EN CÔTES D'ARMOR

GUIDE COMPLET DE
LA FORMATION

OCTOBRE À
DÉCEMBRE 2025

Version du 30 octobre 2025

CIE
GREGGIRE
& CO

LE —
LIEU
ESPACE DE CRÉATION
ET D'ÉCHANGES
DÉDIÉ À LA DANSE

LE LIEU : CENTRE DE FORMATION

Créé par la Compagnie Grégoire & Co à Guingamp (Bretagne), LE LIEU est un espace de création et d'échanges dédié à la danse.

Le partage est le fil conducteur du LIEU, catalyseur de rencontres et de créations artistiques où se croisent les artistes, les partenaires, les habitant·e·s, les publics.

Cet espace mis à disposition par la ville de Guingamp apparaît comme un laboratoire et un nouvel outil au service de la création chorégraphique en Bretagne.

LE LIEU accompagne la réflexion et la structuration du secteur chorégraphique en Côtes d'Armor.

Engagé sur les enjeux de l'éducation artistique et culturelle, LE LIEU favorise l'accessibilité à l'art et à la culture pour tou·te·s.

Créer, soutenir la danse, accompagner les artistes, s'ouvrir au monde, aux mondes, opter pour la diversité et la singularité, activer l'imaginaire dans une dynamique synergique.

La loi n° 2018-771 du 5 septembre 2018 pour la liberté de choisir son avenir professionnel prévoit dans son article 6 une obligation de certification, par une tierce structure, des organismes réalisant des actions concourant au développement des compétences sur la base d'un référentiel national unique, s'ils veulent bénéficier de fonds publics ou mutualisés



UN CENTRE CERTIFIÉ

La certification QUALIOPI vise à :

- Attester de la qualité du processus mis en œuvre par les prestataires d'actions concourant au développement des compétences.
- Permettre une plus grande lisibilité de l'offre de formation auprès des entreprises et des usagers.

Une prise en charge de la formation est ainsi possible via les OPCO (Opérateurs de Compétences) comme l'AFDAS ou encore Uniformation.

LE LIEU est centre de formation **certifié QUALIOPI** au titre des **ACTIONS DE FORMATION**

— *Certifié par AFNOR*

LE LIEU, c'est :

- ▶ Un centre de ressources et de fabrique artistique
- ▶ Un laboratoire d'expérimentations artistiques en constante évolution
- ▶ Un espace dédié aux échanges et aux projets participatifs
- ▶ Un lieu favorisant les rencontres entre artistes et publics
- ▶ Un site de diffusion culturelle, notamment à travers le festival MIL LIEUX et ses événements associés
- ▶ Un organisme proposant un accompagnement et une formation continue tout au long de la vie professionnelle

LA FORMATION PROFESSIONNELLE

L'Association Grégoire & Co - LE LIEU est missionnée par le Conseil Départemental des Côtes d'Armor pour la construction, la mise en oeuvre et l'accueil du Plan Départemental de Formation Danse.

Cette formation vise à proposer des espaces d'approfondissement, de questionnement, de mise en pratique, d'ouverture et d'échanges autour de la danse. Elle permet d'élargir les pratiques et connaissances et d'élaborer de nouvelles méthodologies de transmission reliant la théorie, la technique, la recherche et la création.

Les modules présentés dans ce guide s'inscrivent dans le cadre du **Schéma Départemental des Enseignements Artistiques** des Côtes d'Armor.

ÉVALUATION

Une première évaluation, sous la forme d'un **formulaire à compléter**, est réalisée avant le début de chaque formation. Cette évaluation est à retourner impérativement avant la participation du/de la stagiaire à une ou plusieurs formations, auquel cas, ce/cette dernier·e ne pourra pas assister à la formation.

L'évaluation se poursuit tout au long de la formation lors d'échanges avec les formateur·rice·s. Le/la stagiaire fait part de ses ressentis et le/la formateur·rice apporte les retours permettant au/à la participant·e d'évoluer dans sa pratique.

À l'issue de la formation, un rendez-vous individuel peut être programmé pour faire le point sur les objectifs atteints afin de conseiller des formations complémentaires ou des axes de travail personnalisés. Une **évaluation conjointe** entre le/la stagiaire et le/la formateur·rice est réalisée **en fin de formation**.

Un **questionnaire** est envoyé au/à la stagiaire dans les semaines qui suivent la formation. Une **attestation de formation** est délivrée au retour du questionnaire.

ÉLIGIBILITÉ

Cette formation professionnelle s'adresse aux chorégraphes, danseur·se·s professionnel·le·s, aux artistes du corps (performeur·se·s, circassien·ne·s...) résidant en Côtes d'Armor*, aux interprètes d'une compagnie ayant leur siège social en Côtes-d'Armor*, aux enseignant·e·s de la danse titulaires du Diplôme d'État ou bénéficiant d'une dispense, aux personnes ressources sous contrat avec l'Éducation Nationale, aux personnes ayant un « statut étudiant-artiste » ainsi qu'aux danseur·se·s en voie de professionnalisation.

**La formation est ouverte aux professionnel·le·s d'autres départements dans la mesure des places disponibles.*

INTRODUCTION À LA FORMATION

Les modules proposés s'inscrivent dans la continuité des parcours précédents, afin de favoriser un approfondissement progressif des pratiques artistiques et pédagogiques, ainsi que des apports théoriques.

ERD (ENTRAÎNEMENTS RÉGULIERS DU DANSEUR)

Les Entraînements Réguliers du Danseur (ERD) répondent à la nécessité, pour les danseur·se·s et enseignant·e·s, de maintenir un niveau de pratique technique rigoureux et adapté aux exigences du métier. Ils constituent un temps dédié à l'entretien du corps, à la consolidation des acquis et à la prévention des blessures. Chaque séance permet de renouer avec ses sensations corporelles, d'évaluer sa disponibilité physique et de nourrir sa pratique grâce à de nouveaux outils d'échauffement et de mise en mouvement.

S'inscrire dans une pratique régulière, c'est assurer la continuité d'un corps prêt à répondre aux exigences de la scène, de la transmission ou de la création.

ODT (OUTILS DE TRANSMISSION)

Ces modules visent à accompagner les professionnel·le·s de la danse dans l'enrichissement de leurs pratiques pédagogiques. Ils proposent une approche articulant travail corporel, analyses de situations, partages d'expériences et apports théoriques. L'objectif est de nourrir une réflexion active sur les modalités de transmission : place du corps dans l'apprentissage, attention et perception, mémorisation du geste, posture de l'enseignant·e, rôle du langage et de la mise en jeu.

DEMI-JOURNÉES CHORÉGRAPHIQUES

Les demi-journées chorégraphiques proposent une immersion dans l'univers artistique d'un·e chorégraphe à travers l'exploration physique de ses créations ou processus de travail. Ces sessions permettent aux participant·e·s d'appréhender différentes démarches chorégraphiques, en abordant des extraits d'œuvres ou des propositions spécifiques, dans un cadre d'expérimentation et de sensibilisation.

Pensées pour enrichir les savoirs ainsi que la pratique personnelle et professionnelle, elles offrent un regard approfondi sur la création contemporaine et ouvrent de nouvelles perspectives pour la danse.

CULTURE CHORÉGRAPHIQUE

Nous proposons ces espaces pour acquérir de nouvelles connaissances sur ce qui fait l'histoire de la danse, ses courants, ses figures, ses œuvres, ainsi que les moyens et conditions de constituer des traces. Ils sensibilisent à l'importance de la transmission vivante du patrimoine et matrimoine chorégraphique contemporain. Différents rendez-vous jalonnent ce cheminement à remonter le temps. Ils encouragent une approche active et critique du geste dansé : entre mémoire, réinvention et engagement du corps.

Ces temps sont ponctués de moments de pratique et de réflexion, afin de nourrir les approches pédagogiques et d'ouvrir plus largement les chemins d'accès à la culture chorégraphique pour chacun·e

ERD CONTEMPORAIN / ENTRAÎNEMENT RÉGULIER DU DANSEUR

Les ERD sont ouverts à tou·te·s les stagiaires, quels que soient leur parcours ou leur discipline principale. Ils encouragent une **approche transversale de la pratique**, en invitant chacun·e à explorer des techniques autres que celles de sa spécialité. Cet élargissement nourrit la sensibilité artistique, affine les perceptions corporelles, et favorise un croisement fécond entre les esthétiques et les savoirs.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX :

- Maintenir un entraînement technique régulier du danseur·se
- Développer la conscience corporelle et renforcer les capacités physiques
- Entretenir et nourrir les fondamentaux de la danse : espace, temps, mouvement
- Approfondir la pratique technique et artistique
- Affiner une approche sensible et consciente du mouvement
- Stimuler la créativité et l'expressivité du danseur·se
- Acquérir des outils favorisant l'autonomie dans la pratique

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES À LA SESSION ERD CONTEMPORAIN :

- Affiner la conscience corporelle et sensorielle dans l'acte dansé
- Acquérir de nouveaux outils pour libérer la dynamique du mouvement
- Cultiver une qualité de présence et d'engagement physique dans la danse
- Renforcer la relation au sol, au rythme et à l'espace
- Construire une écoute corporelle collective
- Développer une conscience spatiale à la fois individuelle et partagée
- Stimuler la réactivité, la présence et la capacité à générer des dialogues corporels en interaction avec le groupe

-> [Fiche pédagogique des ERD Contemporains](#)



Backline © François Stemmer

DATES / 4 ERD

06/10 13/10 08/12 15/12

HORAIRES

De 10h00 à 12h00

(Merci d'arriver 15 minutes avant la séance)

LIEU DE FORMATION

LE LIEU - Espace Sportif de la Madeleine,
1 rue Faven, 22200 Guingamp

TARIFS

64€ - prise en charge personnelle

128€ - prise en charge employeur ou
organisme de financement

EFFECTIF

Jauge limitée à **18 participant.e.s**

INTERVENANT·E·S / SYLVIE LE QUÉRÉ



De formation classique, contemporaine et jazz, Sylvie Le Quéré est danseuse et chorégraphe. Elle devient interprète pour Jacques Dombrowsky, Reney Deshauteurs et Géraldine Armstrong entre 1992 et 1997. Elle est diplômée d'Etat de professeur de danse en 1993.

En 1998 elle crée la Compagnie Grégoire & Co et participe à l'un des premiers échanges multimédia en partenariat avec la Médiathèque de Paris. Sa pièce Grégoire croise alors des images des travaux de Merce Cunningham sur le net. Cette expérience marquera fortement l'identité de la compagnie (transversalité, relation des corps avec l'environnement, recherche, transformation). Elle collabore régulièrement avec des écrivains, philosophes, chercheurs et est régulièrement invitée en France et à l'étranger pour des spectacles,

Elle est artiste associée à l'Espace Culturel Bleu Pluriel de Trégueux (Scène de Territoire pour la Danse) de 2009 à 2011, au Domaine Départemental de la Roche Jagu de 2010 à 2012 et au Petit Echo de la Mode pour la saison 2018 - 2019.

Depuis 2014, elle est directrice artistique d'un espace de création et d'échanges dédié à la danse, LE LIEU à Guingamp.

En 2018 elle est invitée au CNSMDP (Conservatoire National de Musique et de Danse de Paris) pour une adaptation de sa pièce Zool pour 3 danseuses.

CONTENU DE FORMATION

L'univers de Sylvie Le Quéré s'ancre dans une relation sensible du corps à son environnement. Dans son travail d'écriture chorégraphique, elle s'appuie sur l'anatomie et la biomécanique du corps humain comme moteurs artistiques.

Le travail débute au sol, dans une neutralité d'effort, par un réveil sensoriel. Par le relâchement, la respiration, l'écoute des sensations (peau, poids, os), l'échauffement progressif permet d'approfondir sa conscience corporelle, d'accroître la disponibilité, d'affiner la perception.

De cette exploration au sol émerge un "debout renouvelé", plus vivant, ancré et réactif, sur lequel s'appuie un travail sur la relation à l'espace :

- Comment toucher le sol, l'air, les surfaces autour de soi ?
- Comment entrer en contact avec l'espace par le mouvement ?
- Comment convoquer une énergie, une texture, une direction à travers le corps en mouvement ?

Les propositions mènent vers un engagement global du corps : une danse guidée par la respiration, traversée par la gravité, attentive à l'énergie, au son, à l'espace et à la présence.

L'expérience s'enrichit dans la relation aux autres : par le regard, l'écoute, le contact ou la circulation partagée. Dans cet espace collectif, le plaisir de danser prend toute sa place. Une attention mutuelle émerge, nourrissant la qualité du mouvement comme du lien.

OUTILS, SUPPORTS ET MÉTHODES UTILISÉS

La séance s'articulera autour d'exercices techniques, de phrases dansées écrites et de mises en situation - en solo, en duo ou en groupe - permettant d'explorer différentes approches corporelles.

INTERVENANT·E·S / THIERRY MICOUIN

CONTENU DE FORMATION

La formation s'ouvrira par un travail au sol empruntant aux approches du Pilates et de la méthode Feldenkrais, afin de développer une conscience fine du corps dans sa globalité, et plus particulièrement du centre. Cette phase préparatoire favorisera l'alignement, la disponibilité articulaire et la perception sensorielle.

Un échauffement structuré viendra ensuite approfondir les notions d'écoute, de poids, d'appui et de circulation de l'énergie, comme fondements du mouvement engagé.

Nous aborderons les principes suivants :

- Ancrage et activation du centre
- Fluidité du geste, mobilité du buste, rebond et pulsation
- Harmonie entre tension et relâchement
- Rapport nuancé à la musique et à l'espace

L'exploration se déployera également sur des axes d'écriture chorégraphique et d'interprétation :

- Mémoire du mouvement et précision
- Le mouvement comme prise de parole, outil d'expression personnelle et politique
- Développement d'une physicalité consciente, en affinant la perception du poids, de l'appui, de la gravité et du déséquilibre

OUTILS, SUPPORTS ET MÉTHODES UTILISÉS

Enfin, des extraits vidéos et photographiques de pièces récentes du répertoire (*Eighteen*, *Blind Dreams*, *Jour Futur*, *Luttes*) serviront de matière pour aborder certains principes de composition, permettant aux participant·e·s de relier le travail technique et sensible aux enjeux d'écriture et d'interprétation.

Parallèlement à son activité de danseur avec Catherine Diverrès, Boris Charmatz et Olivier Dubois, Thierry Micouin développe un travail de création dans le cadre de la compagnie T.M Project.

Il aborde la question de l'identité sexuelle avec son premier solo *W.H.O* en 2006 puis celle de la prostitution masculine en 2009 avec *Men at Work go Slow !* dans le cadre du programme Culturesfrance - Hors les murs (Villa Médicis).

Depuis 2013, il collabore avec la plasticienne sonore Pauline Boyer. Ils créent *Double Jack* en 2014 puis *Synapse* dans le cadre du Festival Mettre en scène à Rennes en novembre 2015. Durant les saisons 2016/18, Thierry Micouin est artiste en compagnonnage au Manège de Reims qui a accueilli les premières de *Backline* en 2017.

Thierry Micouin et Pauline Boyer remportent l'appel à projet « Corps, espaces sensibles » du Département 56 avec le projet *Faille*, créé au centre d'art contemporain Domaine de Kerguénec en 2018.

En 2019, il crée la pièce *Eighteen* avec sa fille Ilana à la Ménagerie de Verre à Paris dans le cadre du Festival Etrange Cargo. En 2021, Thierry Micouin et Pauline Boyer ont créé *Visages d'un Pays*, un projet participatif sur le territoire du Centre Ouest Bretagne en collaboration avec le Centre Pompidou, puis *Jour Futur*, pièce pour quatre danseur·se·s en 2022.

En 2023, ils créent *lutte.s*, solo pour le danseur et lutteur Julien Fouché. Thierry Micouin est actuellement en création pour le solo *Blind dreams* prévu à l'automne 2025.



ERD JAZZ / ENTRAÎNEMENT RÉGULIER DU DANSEUR

Les ERD sont ouverts à tou·te·s les stagiaires, quels que soient leur parcours ou leur discipline principale. Ils encouragent une **approche transversale de la pratique**, en invitant chacun·e à explorer des techniques autres que celles de sa spécialité. Cet élargissement nourrit la sensibilité artistique, affine les perceptions corporelles, et favorise un croisement fécond entre les esthétiques et les savoirs.

CONTENU DE FORMATION

Sophie Lemière cultive un langage corporel nourri par la danse classique et le jazz, enrichi par des techniques modernes américaines telles que Graham, Lemon et Horton. Son approche allie rigueur technique et expressivité organique, offrant une danse à la fois ancrée et sensible.

Les ERD s'articulent autour d'un cours technique en danse jazz, avec une approche large et inclusive du répertoire musical associé. La démarche technique et artistique privilégie un travail organique, fluide et respiré, mettant l'accent sur la sensation corporelle profonde et l'expression intérieure.

Le cours invite chaque participant·e à s'appuyer sur son ressenti interne afin de construire ses propres chemins corporels, au service d'un langage spécifique au jazz, mais ouvert et adaptable. Cette méthode favorise une prise de conscience fine du corps en mouvement, dans une dynamique alliant technique et expressivité.



Credits : Sophie Lemière

DATES / 2 ERD

10/10 17/10

HORAIRES

De 10h00 à 12h00

(Merci d'arriver 15 minutes avant la séance)

LIEU DE FORMATION

Conservatoire Villa Carmélie
55 rue Pinot Duclos, 22000 Saint-Brieuc

TARIFS

32€ - prise en charge personnelle

64€ - prise en charge employeur ou organisme de financement

EFFECTIF

Jauge limitée à **18 participant.e.s**

INTERVENANTE / SOPHIE LUMIÈRE



Centre de formation professionnelle Rick Odums à Paris (IFPRO).

Elle y a consolidé ses bases en approfondissant les différentes techniques jazz mais aussi modernes américaines (technique Graham, technique Lemon et technique Horton).

Sa carrière de danseuse et de chorégraphe lui permet de s'enrichir d'autres pratiques artistiques : danse contemporaine, trapèze, théâtre, danses africaines, danse afro – cubaine...

Sophie est également jurée et tutrice pour des examens de danse de conservatoires, du Diplôme d'État et du Certificat d'Aptitude de professeur de danse.

En 2008, elle crée l'association Djazz and Co, dont elle est actuellement la présidente et la directrice artistique.

Titulaire du Diplôme d'État et du Certificat d'Aptitude en danse jazz (CNSMD Lyon), professeur au Conservatoire de Brest métropole et chorégraphe de la Cie Confluence, Sophie a reçu une formation de danses classique et jazz qu'elle a perfectionnée au

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES À LA SESSION ERD JAZZ :

- Explorer et assimiler les éléments techniques de la danse jazz, dans ses différentes déclinaisons.
- Développer une conscience corporelle approfondie, allant de l'intérieur vers l'extérieur.
- Nourrir sa danse personnelle en intégrant les éléments essentiels du langage jazz.

OUTILS, SUPPORTS ET MÉTHODES UTILISÉS

- Utilisation de la technicité jazz, déclinée en fonction de l'expérience des participant.e.s
- Exercices pratiques, séquences chorégraphiques et improvisations guidées pour favoriser l'appropriation personnelle
- Approche pédagogique respectueuse des différences d'expérience, visant à encourager l'exploration individuelle et collective

[-> Fiche pédagogique des ERD Jazz](#)

ERD CLASSIQUE / ENTRAÎNEMENT RÉGULIER DU DANSEUR

Les ERD sont ouverts à tou·te·s les stagiaires, quels que soient leur parcours ou leur discipline principale. Ils encouragent une **approche transversale de la pratique**, en invitant chacun·e à explorer des techniques autres que celles de sa spécialité. Cet élargissement nourrit la sensibilité artistique, affine les perceptions corporelles, et favorise un croisement fécond entre les esthétiques et les savoirs.

CONTENU DE FORMATION

Danse classique/néo-classique & outil Pilates

Dans la continuité des séances ERD Classique/Pilates, cette formation propose un approfondissement de la technique classique et néo-classique à travers l'exploration d'un répertoire exigeant, en mobilisant **le Pilates comme un outil technique et fonctionnel** au service du mouvement.

Nous travaillerons à partir d'une séquence emblématique du ballet *In the Middle, Somewhat Elevated* du chorégraphe William Forsythe. Cette pièce, créée en 1987 pour le Ballet de l'Opéra de Paris - dans laquelle Virginie Rousselière était interprète - repense le vocabulaire classique : elle en conserve la structure, mais en bouleverse les repères, en particulier la verticalité, les lignes et l'équilibre du corps dans l'espace.

Dans cette approche, le Pilates devient un levier essentiel pour aborder la complexité de cette écriture chorégraphique. Les principes fondamentaux du Pilates - notamment le centrage, la stabilité de la ceinture pelvienne, le travail postural et le placement articulaire - permettent une meilleure conscience corporelle et une efficacité accrue dans l'exécution de mouvements souvent extrêmes, désaxés et dynamiquement contrastés.



Crédits : Virginie Rousselière-Nicolas

DATES / 2 ERD

21/11 28/11

HORAIRES

De 10h00 à 12h00

(Merci d'arriver 15 minutes avant la séance)

LIEU DE FORMATION

Conservatoire Villa Carmélie
55 rue Pinot Duclos, 22000 Saint-Brieuc

TARIFS

32€ - prise en charge personnelle

64€ - prise en charge employeur ou organisme de financement

EFFECTIF

Jauge limitée à **15 participant.e.s**

INTERVENANTE / VIRGINIE ROUSSELIÈRE-NICOLAS



Après une formation à l'école de danse de l'Opéra de Paris, Virginie Rousselière entre à 16 ans dans le corps de ballet, y est nommée « Sujet » à 19 ans. En 1990, elle remporte la médaille d'argent au concours international de Danse de Paris.

Pendant 20 ans, elle interprète de nombreux rôles de soliste dans les grands ballets classiques (Myrtha dans *Giselle*, Demoiselle d'honneur dans *Don Quichotte*, pas de trois et grands cygnes dans *Le Lac des Cygnes*, L'Indienne et la 3ème variation des ombres dans *La Bayadère*, Les pierres précieuses et la fée violente dans *La Belle au Bois Dormant...*) et elle participe aux tournées de Patrick Dupond et Charles Jude en France et à l'étranger.

Virginie danse également dans les ballets de chorégraphes contemporains : Serge Lifar, George Balanchine, Jerome Robbins, John Neumeier, Merce Cunningham, Maguy Marin, Roland Petit, Caroline Carlson, Jean-Claude Gallota et en 1987, elle participe à la création de *In the Middle, Somewhat Elevated*, de William Forsythe.

En parallèle, Virginie obtient son diplôme d'état de professeur de danse classique en 1996. Depuis 2007, elle enseigne d'abord aux conservatoires de Fontenay sous Bois (94) et Stains (93), puis depuis 2014 au sein de l'association « Studio Equilibre » à Lanvallay (22).

Elle participe à de nombreux jurys (examens conservatoires, concours) et depuis 2015, est sollicitée pour les ERD danse classique sur le département des côtes d'Armor.

En 2021 et 2022, Virginie obtient ses certifications Matwork 1 et 2, pour enseigner le « PILATES » et en 2024, ses certifications « MUNZ FLOOR® » Chrysalis 1 Module 1, 2 et 3.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES À LA SESSION ERD CLASSIQUE :

- Renforcer l'axe et la stabilité dans des situations de déséquilibre
- Mobiliser la puissance du centre dans la fluidité et l'explosivité
- Affiner la perception des appuis et la coordination dans l'espace
- Accéder à des outils pour acquérir de nouvelles qualités de mouvements

OUTILS, SUPPORTS ET MÉTHODES UTILISÉS

Extrait de la variation créée pour Sylvie Guillem par William Forsyth dans le ballet *In the Middle, Somewhat Elevated*.

Le travail d'échauffement à la barre sera en lien avec la chorégraphie : des mouvements désaxés mais toniques. Au milieu, l'apprentissage portera sur les pas de la variation, d'abord abordés de manière traditionnelle, puis progressivement poussés jusqu'à la limite du déséquilibre.

Le Pilates comme outil technique et fonctionnel.

[-> Fiche pédagogique des ERD Classique](#)

CULTURE CHORÉGRAPHIQUE / AUTOUR DU RÉPERTOIRE DE DOMINIQUE BAGOUET

Ce module a pour but d'offrir une immersion dans l'univers chorégraphique de Dominique Bagouet à travers l'expérimentation physique, l'analyse du geste et la compréhension des processus d'écriture à l'œuvre dans trois pièces majeures de son répertoire : *Necesito*, pièce pour Grenade (1991), *So Schnell* (1990), *Jours Étranges* (1990).

Il se compose d'une demi-journée chorégraphique, consacrée à l'exploration de *Necesito*, et de deux séances d'Entraînement Régulier du Danseur (ERD), construites chacune autour d'une œuvre : *So Schnell* et *Jours Étranges*.

1 DEMI-JOURNÉE CHORÉGRAPHIQUE

La demi-journée chorégraphique sera consacrée à l'exploration de *Necesito*, pièce pour Grenade (1991).

Nous aborderons plusieurs séquences extraites de la pièce, chacune mettant en jeu un processus d'écriture spécifique. Ces séquences permettront d'appréhender la transmission du répertoire à travers différents prismes d'appropriation :

- L'apprentissage de gestes et de phrases de danse à la fois simples, précises et finement structurées, en relation avec la musique, l'espace et les partenaires
- Un travail de composition, nourri par des consignes inspirées des sources poétiques et culturelles de la pièce : la ville de Grenade, l'Alhambra, les flux touristiques, ainsi que les sonorités et les rythmes de la musique arabo-andalouse.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Approcher le répertoire de Dominique Bagouet à travers une œuvre singulière
- Développer la capacité à reproduire et habiter une phrase chorégraphique dans sa précision et sa musicalité
- Comprendre les liens entre intention chorégraphique, source d'inspiration et geste dansé
- Stimuler la créativité individuelle à partir de consignes guidées, en écho à un contexte culturel et artistique



Necesito, 1991 © Marc Ginot

DATES

17/11 - Demi-Journée Chorégraphique

24/11 & 01/12 - ERD

HORAIRES

Demi-Journée Chorégraphique : de 9h30 à 14h30

ERD : de 10h00 à 12h00

(Merci d'arriver 15 minutes avant la séance)

LIEU DE FORMATION

LE LIEU - Espace Sportif de la Madeleine,
1 rue Faven, 22200 Guingamp

TARIFS

64€ - prise en charge personnelle

128€ - prise en charge employeur ou organisme de financement

EFFECTIF

Jauge limitée à **18 participant.e.s**



Crédits : C. Ablain

Catherine Legrand est danseuse, interprète et enseignante.

De 1982 à 1993, elle danse dans la Compagnie Bagouet.

Depuis la fin de la compagnie et au sein du mouvement des Carnets Bagouet, Catherine transmet et récrée le répertoire de D.Bagouet dans différents contextes,

compagnies, écoles nationales de danse, en milieu scolaire et auprès de danseurs amateurs.

En 2012, 2016, 2019 et 2020, elle recrée trois versions de *Jours Étranges* de D. Bagouet pour adolescents, (Rennes, Val de Reuil, Orléans) et une version pour six danseuses professionnelles (en jeu de 2016 à 2019).

Puis, entre 2017 et 2022, Catherine collabore avec H. Robbe, B. Chataignier, O. Ferec. Elle récrée également *So Schnell*, en tournée jusqu'en 2024. Parallèlement, elle interprète pour K.Fleig, A.Chen et H.Robbe et elle assiste E.Huynh pour la pièce *Kraanerg/Xenakis* lors de la première en juin 2022 à Vannes.

En 2023, Catherine crée l'atelier « Une Certaine Interprétation » pour les 30 ans des Carnets Bagouet et elle recrée *Jours Étranges*, une commande du CN D pour l'événement Exposé.es.

En 2025, Catherine devient interprète dans la pièce *Entre temps* de P.Decouflé et dans *La cour des anges*, adaptation in situ du *Saut de l'ange* de D. Bagouet. Elle devient également l'assistante d'E.Huynh pour *unedansecontinue* (création 2025).

Enfin, Catherine poursuit son travail au sein de l'association des Carnets Bagouet.

INTERVENANTE / CATHERINE LEGRAND

2 ENTRAÎNEMENTS RÉGULIERS DU DANSEUR

Les ERD s'articulent chacun autour d'une pièce du répertoire de Dominique Bagouet : *So Schnell* et *Jours étranges*.

Il s'agira de mobiliser la souplesse des articulations, l'aplomb dans les appuis au sol, l'activation de l'espace par le regard, ainsi qu'une organisation corporelle verticale sollicitant une grande précision dans les orientations du bassin, des épaules, des pieds et du regard. Le travail se fera avec douceur, calme, attention et respiration, afin de développer une présence corporelle fine et engagée.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Développer une qualité de mouvement en lien avec les fondamentaux du répertoire de Dominique Bagouet : verticalité, précision, mobilité fluide
- Approfondir la conscience corporelle dans la gestion des appuis, des directions et des regards
- Explorer l'équilibre entre engagement physique et économie gestuelle, dans une danse à la fois rigoureuse et sensible

OUTILS, SUPPORTS ET MÉTHODES UTILISÉS

Les supports pédagogiques s'appuient principalement sur les musiques originales des pièces abordées, utilisées comme matière vivante pour nourrir la transmission et l'interprétation du mouvement.

Le travail s'articulera autour de la transmission de phrases chorégraphiques, de temps de composition guidés par des consignes, ainsi que d'échanges permettant d'analyser les processus d'écriture à l'œuvre.

Une attention particulière sera portée à la qualité de présence, à l'écoute musicale, à l'observation des autres et à la capacité d'appropriation sensible du matériau chorégraphique.

[-> Fiche pédagogique du module Culture Chorégraphique](#)

ESPACE COLLABORATIF / ATELIER AUTOGÉRÉ BASÉ SUR L'INTERCONNAISSANCE

Place à un nouvel atelier autogéré basé sur l'interconnaissance.

Après l'engouement suscité par les derniers ateliers proposés, et l'envie de continuer à proposer ces espaces collectifs, nous souhaitons de nouveau organiser un temps pour jouer ensemble, expérimenter et apprendre à partir des matières des un·e·s et des autres.

À nous de créer une dynamique collective à la fois par la parole, le mouvement et la vibration. Pas de leader, on se lance tou·te·s ensemble !

Cet atelier est un espace ouvert aux stagiaires et n'est pas inclus dans l'offre de formation dispensée par Grégoire & Co - LE LIEU en tant qu'organisme certifié Qualiopi.

Aucune évaluation ni aucune attestation de formation ne sera délivrée à l'issue de ce module.

DATE DE FORMATION

03/11

HORAIRES

De 10h00 à 12h00

(*Merci d'arriver 15 minutes avant la séance*)

LIEU DE FORMATION

LE LIEU

Espace Sportif de la Madeleine, rue Faven
22200 Guingamp

TARIF

Gratuit

EFFECTIF

Jauge limitée à **16 participant.e.s**

DE MULTIPLES RESSOURCES . . .

En tant que centre de formation, LE LIEU se veut être un espace de rencontre, d'échanges et un **lieu ressource** pour tou·te·s les artistes, enseignant·e·s et professionnel·le·s du spectacle vivant sur le territoire.

DES RESSOURCES PÉDAGOGIQUES ET ADMINISTRATIVES

LE LIEU met à la disposition de toutes et tous des documents ressources en lien avec les modules de la formation professionnelle dispensée, des documents donnés par les différent·e·s intervenant·e·s, des supports ministériels ou encore des rapports officiels... permettant à chacun·e de s'informer sur l'évolution du secteur chorégraphique et l'innovation sur le territoire.

DES RESSOURCES DOCUMENTAIRES ET CULTURELLES

À chaque danse ses histoires - Exposition et livret pédagogique

Le spectacle chorégraphique entre narration et abstraction

Cette exposition est composée de dix panneaux thématiques, d'un livret pédagogique, d'un CD de données et d'un DVD.

Le livret pédagogique vise à fournir des pistes et des connaissances pour concevoir un projet autour du spectacle chorégraphique et de la danse. Une fiche thématique reliée à chaque panneau y est proposée.

(Le CND et la Fédération Arts Vivants et Départements se sont associés pour la conception et la production d'un outil pédagogique au service des porteurs de projets en Éducation Artistique et Culturelle).

Fonds documentaire

- Une bibliothèque de livres et vidéos (histoire de la danse, pédagogie, enseignement, secteur de la culture et du spectacle vivant, revues et magazines spécialisés...) disponibles et consultables au LIEU les jours de formation. L'emprunt de certains ouvrages est possible.
- Dossier : La danse face aux défis écologiques (consultable au LIEU et en ligne sur demande)

CALENDRIER DE FORMATION / OCTOBRE-DÉCEMBRE 2025

OCTOBRE	06/10 ERD Contemporain 10h-12h LE LIEU	10/10 ERD Jazz 10h-12h Conservatoire Villa Carmélie Saint-Brieuc	13/10 ERD Contemporain 10h-12h LE LIEU	17/10 ERD Jazz 10h-12h Conservatoire Villa Carmélie Saint-Brieuc
	03/11 ATELIER AUTOGÉRÉ 10h-12h LE LIEU	17/11 Demi-Journée Chorégraphique 9h30-14h30 LE LIEU	21/11 ERD Classique 10h-12h Conservatoire Villa Carmélie Saint-Brieuc	
NOVEMBRE	24/11 ERD autour du répertoire de D. Bagouet 10h-12h LE LIEU	28/11 ERD Classique 10h-12h Conservatoire Villa Carmélie Saint-Brieuc		
	01/12 ERD autour du répertoire de D. Bagouet 10h-12h LE LIEU	08/12 ERD Contemporain 10h-12h LE LIEU	15/12 ERD Contemporain 10h-12h LE LIEU	

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Le bulletin d'Inscription à la formation est à demander en amont de toute inscription. Les inscriptions aux modules de formation se font par retour du **bulletin d'inscription** accompagné des **règlements** (tarif + adhésion obligatoire à l'association) et d'un **CV à jour** (et d'une lettre de motivation pour les personnes en reconversion professionnelle).

Pour être effective, une inscription doit obligatoirement comprendre :

- L'évaluation "formulaire d'entrée" complétée → [formulaire en ligne](#)
- Le bulletin d'inscription complété et signé
- Les règlements des modules de formation sélectionnés
- L'adhésion à l'association (15€ à titre individuel / 35€ prise en charge employeur ou organisme de financement)
- L'accord de l'employeur ou de l'organisme en cas de prise en charge de la formation
- Un CV à jour transmis au format pdf
- Un certificat médical d'aptitude à la danse de moins de 3 ans

Les dossiers sont étudiés par ordre d'arrivée. Votre inscription sera définitive **après réception et validation de votre dossier complet** et réception de votre règlement (ou validation en cas d'une prise en charge).

Inscriptions possibles à partir du 29 juillet 2025 et au plus tard le premier jour de la formation.

Attention, les places aux formations sont limitées !

Un livret d'accueil sera remis à chaque stagiaire en début de formation. Ce livret comprend :

- Le déroulé d'une action de formation
- Les modalités d'accès au site (transports)
- Les hébergements, commerces et restaurants à proximité du centre de formation
- Le règlement intérieur du LIEU

Pour les **personnes à mobilité réduite et/ou en situation de handicap**, des aménagements de formation peuvent être mis en place. N'hésitez pas à nous contacter pour concevoir ensemble des modalités de formation adaptées répondant au mieux à vos besoins et ainsi vous assurer le meilleur accueil. Nous sommes également en lien avec l'AGEFIPH et d'autres organismes régionaux/locaux pour vous accompagner dans vos démarches liées à la formation professionnelle.

INFOS PRATIQUES / CONTACTS

Référente pédagogique et artistique :

Sylvie Le Quéré

Référente administrative / Aide au financement de la formation :

Zeynep Morali

admin@ciegregoireandco.fr

Référent handicap :

le.lieu@ciegregoireandco.fr

Inscriptions / informations :

le.lieu@ciegregoireandco.fr

Dans le cadre de la Formation Professionnelle de Danse en Côtes d'Armor portée par la Compagnie Grégoire & Co et LE LIEU, les modules de ce guide s'inscrivent dans le cadre du Schéma Départemental des Enseignements Artistiques des Côtes d'Armor et du Plan de Formation Danse en Côtes d'Armor.



CIE
GREGOIRE
& CO

LE—
LIEU
ESPACE DE CRÉATION
ET D'ÉCHANGES
DÉDIÉ À LA DANSE