

**Formation au CN D  
Katérina Flora  
et Sonia Delbost-Henry  
AFCMD  
À la recherche d'appuis  
renversants  
17 & 18.03.2023**

**Formation proposée avec Accord cinétique**

# Katérina Flora et Sonia Delbost-Henry

## AFCMD

# À la recherche d'appuis renversants

## Présentation de la formation

Ce stage s'adresse aux danseurs et circassiens qui, en dehors de l'aspect performatif, aspirent à percevoir, préciser, analyser et varier leurs qualités d'appuis : au sol, debout, seul ou avec un partenaire. Nous questionnerons nos habitudes d'appuis et nos mémoires pour en favoriser de nouveaux, entre ancrage terrestre et appel aérien, appuis concrets ou imaginaires, inhabituels ou non intégrés dans des schémas de coordination familiers. À travers une approche sensorielle - et notamment le toucher, la vue et le système vestibulaire - nous allons visiter nos étendues de peau, nos mobilités de tissus myofasciaux mais aussi l'organisation de nos structures osseuses. Grâce aux sensations internes, aux supports et orientations spatiales, les actions fondamentales du tirer/pousser vont se combiner, se décliner et se projeter dans le mouvement dansé. L'AFCMD devient le moyen pour accéder aux sources des coordinations motrices qui créent inversions et déséquilibres, jeux de poids et contrepoids, spirales et réorganisations des volumes, ajustements entre forces gravitaires et antigravitaires, pour accéder à de nouveaux chemins de créativité dans le mouvement.

## Formatrices

### Flora Katérina

Flora Katérina a travaillé en tant qu'acrobate aérienne, danseuse et comédienne, dans le théâtre, le cirque et la danse (Cirque 360-36 du mois, Théâtre des Lucioles, Mille Plateaux Associés, La communauté Inavouable...) Elle a obtenu son master en arts du spectacle à Paris 3 et a participé à l'écriture de plusieurs ouvrages collectifs du CNRS. En 1998, elle obtient le diplôme d'enseignant aux arts du cirque, délivré par le CNAC. Elle enseigne, depuis plus de 25 ans, les aériens et les techniques du corps dans les arts du cirque, le mouvement dansé et l'écriture dramaturgique circassienne, et est responsable de formation au Plus Petit Cirque du Monde. Elle participe à des projets de recherche au niveau européen, à l'écriture de référentiels de compétences sur les arts du cirque et le cirque social, et crée des modules de formation pour artistes, enseignants ou formateurs. Après avoir suivi la formation Expertise du geste et prévention (2016-2018) au pôle Aliénor, elle complète, en 2022, sa troisième année de spécialisation en AFCMD.

### Sonia Delbost-Henry

Sonia Delbost-Henry se forme en danse contemporaine au Conservatoire de Lyon, au sein de la compagnie Coline, à la Folkwang Hochschule à Essen, et finit ses études chorégraphiques au CCN de Rillieux-la-Pape, alors dirigé par Maguy Marin. Par la suite, elle joue et danse pour la compagnie Épiderme (Nicolas Hubert), la compagnie Malka (Bouba Landrille Tchouda), la compagnie Propos (Denis Plassard), la compagnie Yoann Bourgeois (Marie Fonte), avec compagnie l'œil ivre (Romain Bertet) et avec compagnie C. Loy (Cécile Loyer) et Catherine Contour. Lors de son diplôme d'État, elle découvre l'AFCMD auprès de Christine Lenthéric et se forme ensuite au pôle Aliénor auprès de Nathalie Schulmann, Soahanta de Oliveira et Emmanuelle Lyon. L'AFCMD lui permet d'éclairer certains points sur les coordinations motrices et les perceptions qui sculptent l'intériorité des gestes. Elle utilise ces ressources afin de faire fructifier les différents imaginaires de corps pour enrichir l'implication du danseur et ses qualités gestuelles.

## Public concerné et prérequis

Public : danseurs professionnels et professeurs de danse

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Nous vous invitons à contacter Paola Braga (cf. contact) afin d'étudier les modalités de participation adaptées.

Prérequis : pas de prérequis

Effectif : 25 stagiaires maximum

## Durée de la formation

Durée totale : 10 heures

Dates et horaires : du vendredi 17.03.2023 au samedi 18.03.2023

Le vendredi de 14:00 à 18:00 et le samedi de 10:00 à 17:00

## Lieu de la formation

Centre national de la danse,

1, rue Victor-Hugo – 93507 Pantin

Le bâtiment est accessible aux personnes à mobilité réduite.

## Objectifs pédagogiques

- Enrichir son vocabulaire en anatomie fonctionnelle et notamment sur le membre supérieur et la ceinture scapulaire ;
- Découvrir différents supports et perspectives autour de la notion de l'appui ;
- Affiner la perception de ses appuis à travers des activités sensorielles pour une meilleure performativité du geste ;
- Éveiller et exprimer des nouveaux schémas de coordination afin de développer sa créativité en déroutant ses habitudes.

## Moyens et méthodes pédagogiques

- Pratique dansée à travers les outils de l'AFCMD ;
- Observation et analyse de supports iconographiques et de textes ;
- Improvisations et recherche.

## Modalités d'évaluation

En début de formation : évaluation des compétences des stagiaires dans la pratique dansée

En fin de formation : bilan collectif à l'oral et individuel par écrit

Une attestation de suivi de formation est remise à chaque participant à l'issue de la formation.

Un questionnaire d'évaluation de la formation et des acquis est envoyé aux stagiaires après le stage.

## Tarifs

€ 200 pour les stagiaires bénéficiant d'une prise en charge

€ 75 pour les stagiaires ne bénéficiant pas d'une prise en charge

## Modalités d'inscription

Télécharger le bulletin d'inscription et le retourner accompagné d'un CV avant le 3.02.2023 à [paola.braga@cnd.fr](mailto:paola.braga@cnd.fr).  
Pour une prise en charge, veuillez prévoir un délai plus long et vous adresser au contact administratif pour vous aider à établir votre dossier de demande (AFDAS, Pôle emploi, Adami...).

Les dossiers sont étudiés par ordre d'arrivée et selon la cohérence du parcours dans le cas où il y a des prérequis.  
Votre inscription sera définitive après validation de votre dossier et réception de votre règlement.

## Contacts

Informations pédagogiques

Paola Braga

+33 (0)1 41 83 98 68

[paola.braga@cnd.fr](mailto:paola.braga@cnd.fr)

Informations administratives

Dorian Lagarrigue

+33 (0)1 41 83 98 79

[dorian.lagarrigue@cnd.fr](mailto:dorian.lagarrigue@cnd.fr)

# Bulletin d'inscription

## Katérina Flora et Sonia Delbost-Henry

Retourner le bulletin d'inscription et un curriculum vitæ à : [paola.braga@cnd.fr](mailto:paola.braga@cnd.fr). avant le 3.02.2023.  
Votre inscription sera définitive après validation de votre dossier et réception de votre règlement.

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Date et lieu de naissance \_\_\_\_\_

Nationalité \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Numéro de sécurité sociale \_\_\_\_\_

Nom et téléphone de la personne à prévenir en cas d'urgence \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Motivation

Merci d'expliciter en quelques lignes votre motivation à participer à ce stage

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Situation professionnelle actuelle

Danseur / artiste chorégraphique chorégraphe

Professeur de danse

Autre (préciser)

# Pièces à joindre

– Votre CV

## Pièces complémentaires à joindre dans le cadre d'une demande de prise en charge

### Salarié

- Autorisation d'absence de votre responsable hiérarchique
- Accord de prise en charge du coût pédagogique

### Demandeur d'emploi

- Accord de prise en charge du coût pédagogique par l'Afdas ou par Pôle emploi
- Justificatif d'inscription à Pôle emploi
- Notification de rémunération (ou non) de Pôle emploi

### Profession libérale

Accord de prise en charge du coût pédagogique de votre organisme collecteur

Déclare sur l'honneur être apte à la pratique de la danse

Fait à :

Le :

Signature :

Cadre réservé au CN D  
Réception :