

Forum

# CRÉER LES CONDITIONS DE SA SANTÉ

14 et 15 octobre 2023

CENTRE  
CHOREGRAPHIQUE  
NATIONAL DE CAEN  
EN NORMANDIE

CN D

Centre national de la danse



CEFEDM DE  
NORMANDIE

Étudier la façon dont nous percevons le monde qui nous entoure, est longtemps revenu à questionner la mémoire, la logique et l'apprentissage. Aujourd'hui, on tient aussi compte de l'affect, des émotions, de l'éthique et de l'instinct pour rendre compte de notre expérience sensible, de notre rapport au monde.

Le corps dansant se trouve au carrefour de ces questions posées par la cognition.

Parce qu'elle peut prendre des formes très différentes et qu'elle est aussi un point de vue sur le monde, la danse contribue à la construction de la personne et à sa santé physique, mentale et sociale. Elle sera le point d'entrée de ces deux journées de partage, qui réunissent des invité·es d'horizons variés, chorégraphes, scientifiques, universitaires et médecins.

**Pensé pour s'adresser à tous·tes, le programme propose des rencontres de différents formats :**

- Des ateliers pour expérimenter et éprouver
- Des lectures-démonstrations pour comprendre
- Des tables rondes pour échanger et confronter les disciplines

Chaque temps permettra de tisser des liens entre des spécialistes, des praticien·nes et le grand public.

Au cœur de ces échanges, cette question qui n'a sans doute jamais été aussi essentielle : comment créer les conditions de sa propre santé ? Si la pensée médicale invite à suivre des protocoles, nous pouvons aussi inverser le regard et replacer le patient au cœur du processus. Nous pouvons être les acteur·trices de notre propre santé, trouver des stratégies d'apprentissage et de prévention. La danse en est une. Nous pouvons observer la transformation de notre propre corps. Sa plasticité est plus grande que nous ne l'imaginons et nos potentialités plus importantes.

Lors de ces deux journées, nous croiserons les points de vue sur ces questions : Comment se constituer en tant qu'individu capable d'agir sur sa santé ? Comment créer les bonnes conditions de notre environnement et travailler nos capacités d'adaptation et de choix à tout âge ? Comment se défaire de nos représentations en dévoilant nos croyances liées à notre propre corps ? Jusqu'où la puissance des injonctions politiques et sociétales façonnent-elles notre comportement, nos attentes, nos désirs ? De ces confusions naissent des prises de décisions qui risquent d'aller à l'encontre de notre humanité.

Vincent Théval

## VENDREDI 13 OCTOBRE

### en ouverture du Forum

#### SOIRÉE CARITATIVE

**La totalité de la recette de la billetterie sera entièrement reversée au service des soins de supports du Centre François Baclesse de Caen, via l'association C'est ma tournée – Les Arts Solidaires.**

#### → 20h : *Songbook*

Une création pour être acteur de la réhabilitation de son corps après un cancer, c'est l'ambition de *Songbook*. Conçue comme une collection de portraits en chansons et en mots par une quinzaine de personnes en rémission, la pièce a pour origine des ateliers mis en place en partenariat avec l'Espace de Rencontres et d'Information du Centre François Baclesse de Caen et avec le soutien de la Drac Normandie (Culture-Santé). L'opportunité pour elles de se questionner à un moment bien particulier de leur parcours, dans cette zone parfois floue entre maladie et guérison, quand l'encadrement et les protocoles médicaux s'effacent. Le corps est guéri mais il n'est plus le même. Déployé sur six week-ends et encadré par les chorégraphes Max Fossati et Alban Richard et par Nathalie Schulmann, conseillère en analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé, le travail a peu à peu fait naître une forme, basée sur une sélection de chansons, des titres qui convoquent une mémoire et des émotions. Chacune a sélectionné des textes, des souvenirs personnels ou historiques, pour faire de *Songbook* un ensemble de portraits émouvants et vivifiants, dont le cancer n'est pas le sujet mais un point commun et de (nouveau) départ.

**Conception, chorégraphie** Alban Richard, Max Fossati

**Conseillère en analyse fonctionnelle dans le corps dansé** Nathalie Schulmann

**Créé et interprété par** Anne Callipel, Gulderen Celik, Lydie Cochet, Bernadette de la Marid, Claire Dheilly, Clotilde Dosseur, Patricia Drouère, Soutam Ghazani, Lynda Lebbad, Clotilde Le Chartier de Sédouy, Anne-Marie Lecouturier, Valérie Lelong Gestin, Dominique Paty, Nathalie Rehel, Philippe Rehel, Jocelyne Robin-Lacotte, Isabelle Vanbelle

**Lumières** Nicolas Bordes

**Son** Denis Dupuis

Production centre chorégraphique national de Caen en Normandie  
Avec le soutien de la Drac Normandie, dispositif Culture-Santé

Dans le cadre de la Fête de la Science avec le soutien du ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche et de la Région Normandie



# SAMEDI 14 OCTOBRE

9h30 : Accueil, inscriptions sur place aux ateliers de pratique, café

10h : Ouverture

Nathalie Schulmann, Catherine Tsekenis, Yannick Lefort, Alban Richard

→ 10h30 : **Ateliers de pratique**

Halle noire

**Corinne Garcia**

*Méthode Feldenkrais*

La méthode Feldenkrais propose une pratique bienveillante visant à retrouver des mouvements plus efficaces, plus harmonieux avec le moindre effort musculaire. Chaque personne peut améliorer la qualité de ses mouvements indépendamment de sa condition physique et de son âge. Ce temps d'atelier est une invitation à bouger avec une présence à soi particulière permettant du sur-mesure en fonction de son corps vécu. Expérimenter des mouvements ludiques et inhabituels sans enjeu, sans crainte de ne pas réussir, juste essayer et s'en amuser est la clé pour apprendre à bouger avec plus d'aisance et de fluidité.

→ 10h30 : **Ateliers de pratique**

Halle blanche

**Luigia Riva**

*Méthode Bates*

La vision s'apprend, et être présent au monde qui nous entoure aussi. Aujourd'hui notre mode de vie et l'usage constant de l'ordinateur et du téléphone impactent fortement notre vision. Dans cet atelier on explorera la différence entre regarder et voir. Nous proposerons une série d'exercices qui sollicitent de bonnes habitudes à appliquer dans la vie quotidienne. Ces exercices viseront à faire percevoir la relation entre vision centrale et vision périphérique et la relation intrinsèque entre détente, mouvement, posture et regard. Voir sans effort est une éducation et réapprendre à bien voir permet ainsi d'améliorer ou de prévenir une baisse de la vision mais surtout à être présent au monde.

→ 11h45 : **Communication 1**

**Isabelle Deligne**

*Pas de deux sur les chemins du développement du jeune enfant*

Dès la naissance, la pulsion créatrice de la vie entraîne l'enfant à chercher dans son environnement des réponses à ses besoins physiologiques et affectifs. Il s'attache à explorer avec sa sensorialité, ses mouvements et ses postures variées. À tout moment il compare, s'exerce et complexifie progressivement ses mouvements, ses manipulations, comme ses idées et ses émotions : il dialogue avec le monde à sa façon. Les adultes proches le regardent et tentent de préparer les conditions de sa compétence. Ensemble, ils écrivent une histoire commune et l'enfant pourra commencer à créer ainsi sa danse de la vie, si particulière à chacun. Autour d'eux, une communauté donnera de la valeur à cette rencontre qui introduit à une culture.

12h30 : PAUSE DÉJEUNER

→ 14h > 14h45 : **Communication 2**

**Jean-Christophe Paré**

*Réinventer son paysage sensoriel*

« J'ai eu la chance de vivre un passionnant voyage à travers les mondes imaginaires des chorégraphes, leurs corporéités, sensibilités et écritures singulières. Pour ne pas m'y perdre et vivre au mieux leurs danses, j'ai cherché mon unicité protectrice. Or, elle aura été rendue possible par ce qu'ils et elles m'ont offert : la traversée du pluriel en moi. Je tenterai de dire comment, pour maintenir l'éveil artistique, j'ai travaillé à dénouer mes habitudes perceptives pour déjouer la somnolence du sens, la perte de vigilance, origine de toute blessure. »

→ 14h50 > 15h35 : **Communication 3**

**Benoit Mauvieux**

*En Rythme(s) : Adaptations physiologiques et modifications des cycles et rythmes de la vie*

Si nos rythmes biologiques sont largement sous l'influence de l'alternance de la lumière et de l'obscurité pour entretenir une périodicité de 24 heures, d'autres donneurs de temps comme nos activités sociales ou physiques, nos repas, synchronisent notre horloge biologique. Pour autant, nous ne sommes pas toutes et tous sur le « même rythme de fonctionnement » dans nos organisations sociales. Petits ou gros dormeurs, personnes du matin ou du soir, nous devons répondre à nos activités en sollicitant différentes ressources (physiques, cognitives, émotionnelles...). Si nos fonctions ne sont optimales qu'à certaines heures de la journée, comment être en capacité pour répondre aux demandes ? Comment fonctionne et évolue au cours du temps notre horloge biologique ? Que se passe-t-il lorsque les milieux de vie deviennent contraignants ? Comment organiser son temps en fonction de sa chronobiologie pour préserver sa santé ?

→ 15h50 > 17h50 : **Table ronde**

**Benoit Mauvieux, Luigia Riva, Isabelle Deligne, Jean-Christophe Paré, Nathalie Schulmann, Alban Richard. Modératrice : Bénédicte Cousin**

*Développement, environnement et limites : interactions*

Tout au long de son existence, chaque personne devrait avoir la capacité d'agir sur sa santé. Comment créer les bonnes conditions de notre environnement pour se développer en toute sécurité ? Et si nécessaire comment adapter nos capacités et nos choix à tout âge ? La vie serait une longue négociation entre expérience poétique et sensible du monde et expérimentation de l'environnement écologique social et culturel...

→ 20h : **Songbook**

Soirée caritative, billet à réserver.

# DIMANCHE 15 OCTOBRE

9h30 : **Accueil, inscriptions sur place aux ateliers de pratique, café**

→ 9h45 > 10h45 : **Ateliers de pratique**

Halle noire

**Corinne Garcia**

*Méthode Feldenkrais*

La méthode Feldenkrais propose une pratique bienveillante visant à retrouver des mouvements plus efficaces, plus harmonieux avec le moindre effort musculaire. Chaque personne peut améliorer la qualité de ses mouvements indépendamment de sa condition physique et de son âge.

Ce temps d'atelier est une invitation à bouger avec une présence à soi particulière permettant du sur-mesure en fonction de son corps vécu.

Expérimenter des mouvements ludiques et inhabituels sans enjeu, sans crainte de ne pas réussir, juste essayer et s'en amuser est la clé pour apprendre à bouger avec plus d'aisance et de fluidité.

→ 9h45 > 10h45 : **Ateliers de pratique**

Halle blanche

**Luigia Riva**

*Méthode Bates*

La vision s'apprend, et être présent au monde qui nous entoure aussi.

Aujourd'hui notre mode de vie et l'usage constant de l'ordinateur et du téléphone impactent fortement notre vision. Dans cet atelier on explorera la différence entre regarder et voir. Nous proposerons une série d'exercices qui sollicitent de bonnes habitudes à appliquer dans la vie quotidienne. Ces exercices viseront à faire percevoir la relation entre vision centrale et vision périphérique et la relation intrinsèque entre détente, mouvement, posture et regard.

Voir sans effort est une éducation et réapprendre à bien voir permet ainsi d'améliorer ou de prévenir une baisse de la vision mais surtout à être présent au monde.

→ 11h > 11h45 : **Communication 1**

**Gilles Dietrich**

*Dynamique de l'équilibre : intégration posture mouvement*

Afin de se mouvoir dans l'espace, il est nécessaire de coordonner notre posture et nos mouvements afin de préserver notre équilibre. Cette dichotomie posture vs. mouvement a souvent conduit à envisager deux types de contrôle différent : une composante posturale et une composante liée au mouvement lui-même. Le contrôle de la posture est souvent envisagé comme une « régulation » vers des conditions d'équilibre statique. Cependant, il est possible d'envisager cette interaction posture/mouvement de façon plus dynamique et ainsi de comprendre comment notre équilibre peut varier en fonction des pratiques corporelles ou des modifications physiologiques du corps liées aux conditions de santé (avancé en âge ou pathologies).

→ 11h50 > 12h35 : **Communication 2**

**Marie Glon**

*Ma santé des autres*

Sur la base d'éléments historiques relatifs au rapport des danseurs à la santé, je voudrais partager les questionnements qui m'agitent aujourd'hui en tant que responsable de formation, en lien quotidien avec étudiant-es et collègues. Comment, dans nos rapports aux autres, dans nos dynamiques et rythmes de travail, prendre soin de « nos santé s » – de « sa santé des autres » ? Face à un contexte économique-politique qui nous soumet à la fois à des objectifs de rendement effréné et à l'injonction de considérer la santé et le bien-être comme des questions individuelles, j'aimerais parvenir à penser en termes de présence à l'autre et de collectif.

12h35 : **PAUSE DÉJEUNER**

→ 14h > 14h45 : **Communication 3**

**Jacqueline Herremans**

*Se choisir une fin de vie*

Comment ouvrir le débat, éviter les tabous, pour s'attacher à améliorer l'accompagnement de la fin de vie en fonction de l'âge des personnes ? Comment instaurer des rituels de passage et d'accompagnement singuliers pour une humanisation de la fin de vie aussi bien pour le personnel soignant que pour les proches et créer ainsi une culture des soins palliatifs ? « Et demain, reste à franchir une nouvelle étape : inscrire dans les droits de l'homme le droit à mourir dans la dignité. »

→ 15h > 17h : **Table ronde**

**Gilles Dietrich, Corinne Garcia, Jacqueline Herremans, Nathalie Schulmann, Alban Richard. Modérateur Benjamin Delattre**

*Subir, S'adapter, Choisir*

Comment nous défaire de nos représentations en découvrant nos croyances liées à notre corps ? Jusqu'où la puissance des injonctions politiques et sociétales façonnent-elles notre comportement, nos attentes ou nos désirs ? Comment nous rendre plus conscients de nos nécessités afin que nos décisions n'aillent à l'encontre de notre humanité ?

17h : **Clôture**

**Nathalie Schulmann et Alban Richard**

## QUI SONT NOS INVITÉ·E·S :

**Bénédicte Cousin**, danseuse et enseignante en danse contemporaine. Responsable de la formation continue danse et musique au Cefedem de Normandie.

**Benjamin Delattre**, docteur en sciences de l'éducation, chercheur associé au CIRNEF. Il est formateur à l'INSPE Normandie Caen où il coordonne le parcours Éducation Physique et Sportive. Ses travaux se situent dans une approche interdisciplinaire en sciences humaines, particulièrement sensible aux conditions philosophiques, épistémologiques et pédagogiques des pratiques d'enseignement et d'apprentissage des élèves.

**Isabelle Deligne**, médecin en PMI, en crèches, en lieu d'accueil enfants-parents. Militante du mouvement ATD Quart-Monde, passionnée de la motricité libre, de l'activité à l'initiative de l'enfant, fondement de l'élaboration du self. Formatrice à l'Association Pikler-Loczy France.

**Gilles Dietrich**, professeur des Universités à l'Université Paris-Cité, et enseignant-chercheur à l'Institut des Sciences du Sport-Santé. Au sein de ce laboratoire il dirige un axe de recherche « Technologies et Adaptation en Sport-Santé » il est également directeur scientifique d'une plateforme de mesure du mouvement (MACA). Sa thématique de recherche est principalement axée sur les notions d'apprentissage et d'expertise en relation avec la fluidité du mouvement et ses conséquences sur la santé et le bien-être.

**Corinne Garcia**, artiste chorégraphique, collabore depuis de longue date avec de nombreux chorégraphes (Mathilde Monnier, Maria La Ribot, Emmanuelle Huynh, Deborah Hay, Thierry Baé, Maud Le Pladec et Fabrice Lambert), mais aussi dans des compagnies de théâtre, cirque et musique. Elle enseigne régulièrement dans le cadre du CND, des Nouvelles Subsistances, du CNSMD de Lyon, et plusieurs CCN. Parallèlement, elle est praticienne et enseignante Feldenkrais™.

**Marie Glon**, est docteure en histoire et maîtresse de conférences en danse à l'Université de Lille ; elle y est responsable des licences «Etudes en danse» et «Enseignement de la danse». Elle coordonne actuellement, avec Emmanuelle Delattre-Destemberg et Guillaume Sintès, le projet *EnDansant - Pour une histoire des enseignant-es en danse (XVIIe-XXIe siècles)*, financé par l'Agence Nationale de la Recherche.

**Jacqueline Herremans**, est avocate au barreau de Bruxelles depuis 1977. Elle est présidente de l'A.D.M.D. Belgique (Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité). Elle est membre de la Commission fédérale d'évaluation et de contrôle de la loi relative à l'euthanasie. Elle est également membre du Comité consultatif de bioéthique en Belgique.

**Benoit Mauvieux**, enseignant chercheur au sein de l'Unité de Recherche 74.80 VERTEX de l'Université de Caen. Chronobiologiste, ses travaux portent sur les variations de la performance au cours du temps, sur les adaptations physiologiques en situations contraignantes (travail de nuit,

privation de sommeil, milieux extrêmes, épreuves sportives d'ultra endurance, stress thermique...) et sur les modifications des états de sommeil en environnements extrêmes. Benoit Mauvieux est à l'origine du protocole du Trail Scientifique de Clécy et participe aux protocoles DeepTime (15 personnes isolés dans une grotte pendant 40 jours) et DeepClimate (Exploration des milieux extrêmes). Benoit Mauvieux enseigne à l'UFR STAPS de Caen, l'anatomie, la chronobiologie, la physiologie.

**Jean-Christophe Paré** intègre le Ballet de l'Opéra national de Paris en 1976. Nommé Premier danseur en 1984, il n'en décide pas moins de défendre, au sein du Groupe de Recherche Chorégraphique de l'Opéra de Paris (dès 1981), la possibilité d'ouvrir de nouvelles voies d'exploration du travail de l'interprétation. Il collabore avec de nombreux chorégraphes issus de courants aussi divers que la modern' dance, les courants de danse contemporaine issus des États-Unis, la jeune danse française, la danse expressionniste allemande et plus tardivement, les danses renaissance et baroque. Il renoue avec la création depuis 2019. Il a été directeur du CNSMD de Paris et du Pôle national supérieur Rosella Hightower à Cannes.

**Alban Richard**, danseur et chorégraphe. Il fonde en 2000 l'ensemble l'Abrupt pour lequel il crée une trentaine d'œuvres. Depuis 2015 il est le directeur du centre chorégraphique national de Caen en Normandie.

**Luigia Riva**, danseuse, chorégraphe, elle enseigne depuis 20 ans la technique FM Alexander dans plusieurs institutions et entreprises : Ballet de Lorraine, CND, Micadanses, pôle Aliénor, Théâtre National de Chaillot, Danone, AFO (Association Française des Orchestres) entre autres. Elle a été présidente de l'association des professeurs de la technique Alexander de 2014 à 2016. En 2023 elle termine la formation à la méthode du Docteur Bates (éducation à la vision).

**Nathalie Schulmann**, danseuse contemporaine spécialisée en AFCMD (analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé). Enseigne dans le cadre du diplôme du DE de danse depuis sa création au CND et aux RIDC (juillet 89) ainsi que pour la formation continue en France et à l'étranger. Actuellement, elle travaille avec les chorégraphes Alban Richard et Mélanie Perrier autour du corps de l'interprète lors du processus de création. Participe à la formation au Pôle Aliénor à Poitiers des nouveaux formateurs en AFCMD.

**Catherine Tsekenis**, est directrice générale du CND Centre national de la danse depuis juillet 2019. Tout en poursuivant des études de philosophie, elle a été danseuse et administratrice de compagnie puis inspectrice à la création et aux enseignements artistiques au ministère de la Culture, avant d'occuper le poste conseillère pour la danse de la Direction de la musique, de la danse, du théâtre et des spectacles. De 2008 à 2019, elle a été directrice de la Fondation d'entreprise Hermès avant de prendre ses fonctions au CND.

## INFOS PRATIQUES

### TARIFS :

→ **SONGBOOK** (ven. ou sam.)  
Tarif unique **8€**

→ **FORFAIT 1 JOUR** (au choix : samedi ou dimanche)  
Tarif unique **15€**

→ **FORFAIT 2 JOURS** (samedi+dimanche)  
Tarif unique **20€**

Billetterie en ligne sur **ccncn.eu**  
et sur place les jours même

*Attention les repas ne sont pas inclus dans les forfaits.  
Les billets pour Songbook ne sont pas inclus dans les forfaits.*

### → OÙ DÉJEUNER ?

Quelques restaurants de notre sélection,  
ouverts à Caen samedi et dimanche (sur  
réservations)

**Gloriette** (uniquement le samedi)  
16 rue Saint-Laurent  
02 31 08 30 00

**La vraie vie**  
102 rue Saint-Martin  
02 14 40 51 54

**La Galettoire**  
33 rue Saint-Sauveur  
02 31 85 45 28

**Pancake Fever**  
23 rue Gémare  
02 31 80 70 82

**ccncn.eu**  
**cnd.fr**  
**cefedem-normandie.fr**

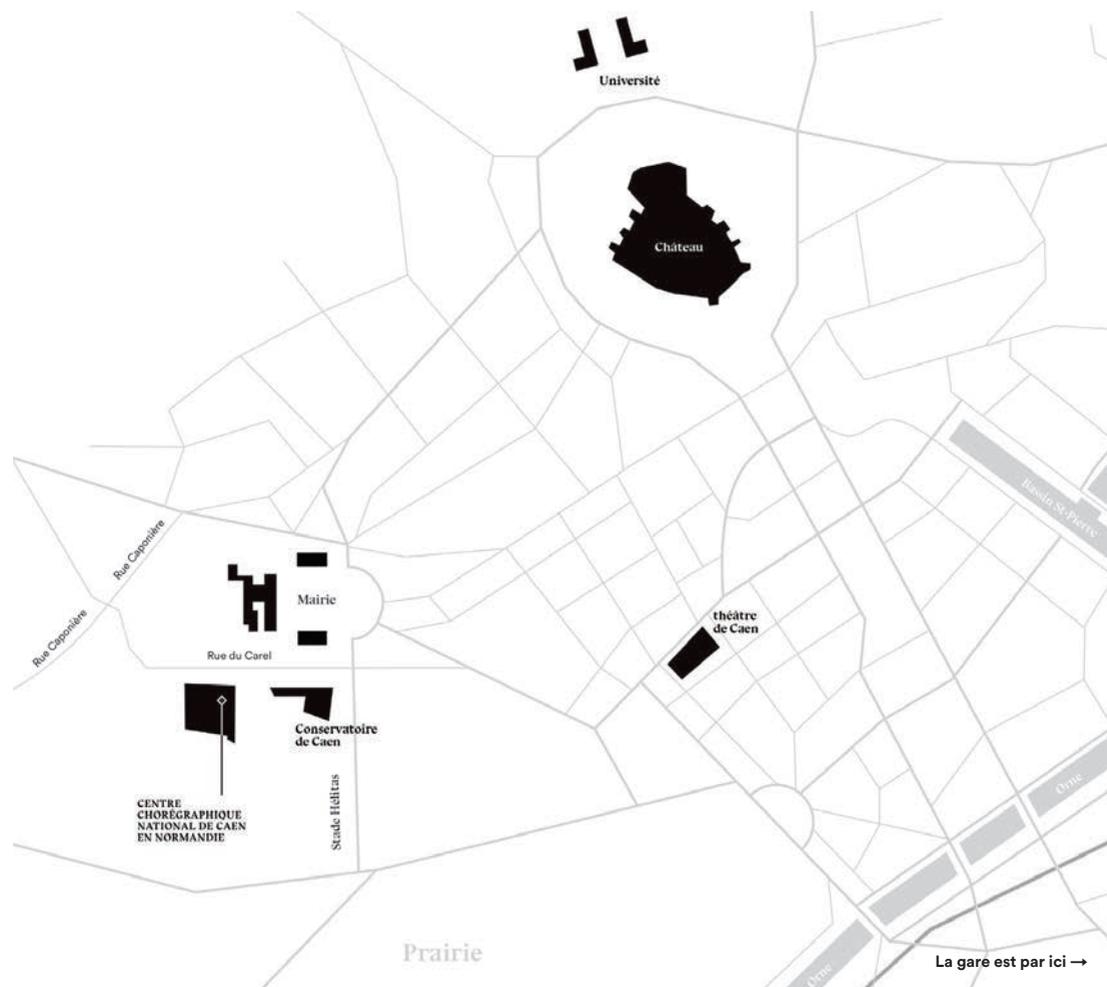
*Remerciements aux équipes du CND, du Cefedem de Normandie  
et du Dôme pour leur soutien logistique et financier.*

Le centre chorégraphique national de Caen en Normandie est subventionné par le ministère de la Culture – DRAC Normandie, la région Normandie, la ville de Caen, le département du Calvados, le département de la Manche et le département de l'Orne. Il reçoit le soutien de l'Institut Français, l'ONDA et l'ODIA Normandie pour ses projets internationaux.  
Licences N° 1 L-R-21-9119 / L-R-21-9120 / N°2 L-R-21-8431 / N°3 L-R-21-9022

Le CND Centre national de la danse est un établissement public à caractère industriel et commercial subventionné par le ministère de la Culture.  
Licences L-R-21-7749 / 7473 / 7747

Le Cefedem de Normandie est subventionné par le ministère de la Culture – DRAC Normandie et par la région Normandie.

## OÙ NOUS SITUER - centre-ville de Caen



### Venir nous voir :

- En voiture : sortie périphérique n°4 « centre-ville », prendre la direction Hôtel de Ville, puis Conservatoire (rue du Carel).

- En bus Twisto : **lianes 1, 2, 3** arrêt « Hôtel de Ville » et **lianes 4, 6, 11** arrêt « Conservatoire »  
+ **navette centre-ville** arrêt « Hôtel de Ville ».

- A vélo : stations V'él « lycée Malherbe » et « Hôtel de ville »

centre chorégraphique national de Caen en Normandie  
Halle aux granges, 11-13 rue du Carel, 14000 Caen  
cccn.eu