

* Parcours 2 *

Danse et création : renforcer son corps, affirmer son écriture

**Du lundi 2 novembre 2026 au
vendredi 30 avril 2027 (en discontinu)**

- Durée : 15 jours – 105h
- Horaires : 9h-13h/14h-17h
- Tarifs : 3 000€ HT (3 600€ TTC)

Tarif applicable pour une prise en charge par un organisme financeur (AFDAS, France Travail...). Dans le cas d'un financement personnel, nous contacter.

- Lieu : Mixt - 49 rue du Coudray
44000 NANTES

PUBLIC

Artistes danseur-euses professionnel-les
ou en voie de professionnalisation
Chorégraphes émergent-es ou confirmé-es
Interprètes du mouvement souhaitant
approfondir leur pratique corporelle et
leur écriture chorégraphique
Artistes du spectacle vivant engagés dans
une démarche de création en danse ou
performance

PRÉREQUIS

Pratique régulière et avancée de la danse
ou d'une pratique corporelle engagée
Bonne condition physique générale et
capacité à s'engager dans un travail
corporel intensif
Être engagé-e dans une démarche
de création chorégraphique ou
d'interprétation
Capacité à analyser et formaliser une
pratique artistique
Ouverture à l'expérimentation artistique
et au travail collectif

PRÉAMBULE

Le travail du danseur et de la danseuse contemporain-e engage une articulation constante entre disponibilité corporelle, qualité d'interprétation et élaboration d'une pensée chorégraphique. Dans un contexte de création où les interprètes sont de plus en plus amené-es à être force de proposition, il devient essentiel de renforcer son corps, affiner sa présence et développer une écriture singulière.

Ce parcours de formation propose une immersion de quinze jours dans les dimensions fondamentales du métier d'artiste chorégraphique : préparation corporelle, interprétation et composition. Conçu comme un cycle progressif, il articule trois approches complémentaires : le yoga comme outil d'entretien et de conscience corporelle, l'écriture chorégraphique comme processus de structuration artistique et l'interprétation comme espace d'engagement et de présence.

Alternant apports théoriques, pratiques corporelles, improvisations, analyses d'œuvres, composition et accompagnement personnalisé, cette formation permet aux participant-es de consolider leurs outils professionnels, de renforcer leur autonomie artistique et d'affirmer une écriture chorégraphique personnelle.

OBJECTIFS

- Renforcer les capacités physiques et la disponibilité corporelle au service de la pratique artistique
- Intégrer des outils d'échauffement, de récupération et de prévention des blessures
- Développer une qualité de présence, d'engagement et d'incarnation au plateau
- Affiner la relation entre sensation, geste, imaginaire et interprétation
- Comprendre les composantes de l'écriture chorégraphique contemporaine
- Concevoir une dramaturgie du mouvement et structurer une proposition artistique
- Formaliser un projet chorégraphique (notes, partitions, schémas, intention)
- Développer une posture réflexive sur sa pratique d'interprète et de créateur-riche

* Parcours 2 *

Danse et création : renforcer son corps, affirmer son écriture

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation diagnostique

Recueil des attentes, expériences et besoins des participant-es en amont et au début du parcours.

Évaluation formative

Observation continue de l'engagement corporel, des expérimentations artistiques, des travaux de composition et de l'évolution interprétative.

Évaluation finale

Présentation d'une proposition artistique mobilisant les acquis du parcours : outils corporels, démarche interprétative et éléments de composition chorégraphique.

Auto-évaluation

Bilan individuel permettant d'identifier les compétences acquises, les axes de progression et les perspectives de développement professionnel.

PROGRAMME

Module 1- Intégrer la pratique du yoga dans son activité de danseur-euse professionnel-le

Du lundi 2 au vendredi 6 novembre 2026 – 35h

Explorer le yoga comme outil complémentaire à la pratique de la danse afin de renforcer la mobilité, la récupération, la conscience corporelle et la prévention des blessures. Les participant-es développent une routine personnelle adaptée à leur pratique professionnelle.

Axes abordés

- Mobilité, souplesse et conscience corporelle
- Techniques de respiration et gestion du souffle
- Prévention des blessures et récupération
- Analyse posturale et adaptation individuelle
- Construction d'une routine personnelle d'échauffement et de récupération

Module 2- Écriture, composition et mise en mouvement en danse

Du lundi 15 au vendredi 19 février 2027 – 35h

Explorer les outils de l'écriture chorégraphique afin de construire une pensée du mouvement, structurer une composition et formaliser un projet artistique personnel.

Axes abordés

- Fondamentaux de l'écriture chorégraphique contemporaine
- Paramètres du mouvement : espace, temps, énergie, relation
- Principes de composition et structures dramaturgiques
- Outils de notation et partitions du mouvement
- Formalisation et présentation d'un projet chorégraphique

MÉTHODES MOBILISÉES

Pratiques corporelles quotidiennes

Apports théoriques et analytiques

Exercices sensoriels et perceptifs

Improvisations guidées et recherches chorégraphiques

Études d'œuvres et de partitions chorégraphiques

Ateliers de composition et d'écriture du mouvement

Travail individuel et collectif

Retours critiques et accompagnement personnalisé des projets

* Parcours 2 *

Danse et création : renforcer son corps, affirmer son écriture

ACCESSIBILITÉ

Nos formations ont lieu dans des locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite. Nous sommes à l'écoute de toute demande spécifique en cas de situation de handicap, afin de faciliter votre participation à notre formation. Vous pouvez contacter notre référente handicap à l'adresse suivante : magalie.meriau@mixt.fr

Module 3 - Danseur interprète : présence, engagement et qualité d'incarnation

Du lundi 26 au vendredi 30 avril 2027 – 35h

Approfondir les qualités d'interprétation en danse à travers le travail de présence, d'intention, d'écoute et d'engagement corporel dans une perspective professionnelle.

Axes abordés

- Disponibilité corporelle et conscience sensorielle
- Présence scénique et qualité d'incarnation
- Relation à l'espace, au regard et aux partenaires
- Improvisation, imaginaire et engagement artistique
- Affirmation de sa singularité d'interprète

INTERVENANTS

Christophe Jeannot Artiste chorégraphique et pédagogue, Christophe Jeannot développe depuis plus de vingt-cinq ans un parcours associant danse contemporaine, transmission et yoga. Formé au Conservatoire de Nantes et au CNDC d'Angers, il approfondit aujourd'hui les liens entre conscience corporelle, prévention et pratique chorégraphique.

Loïc Touzé Danseur, chorégraphe et pédagogue, Loïc Touzé développe depuis les années 1990 un travail de création, de recherche et de transmission autour du geste dansé, de la figure et des processus chorégraphiques contemporains.

Dylan Crossman Danseur, chorégraphe et pédagogue franco-canadien, Dylan Crossman développe une pratique internationale articulant interprétation, pédagogie et recherche autour de la présence, du mouvement et de l'engagement corporel.

MODALITÉS D'INSCRIPTION & DE FINANCEMENT

Afin de vous inscrire à cette formation, merci de remplir le formulaire de demande d'inscription. Une réponse à votre demande d'inscription vous sera apportée dans les 48h suivant la réception de votre dossier.

✦ **Inscription : Télécharger [ICI](#) la demande d'inscription**

! **Votre demande d'inscription doit être finalisée :**

1 mois avant le début de la formation dans le cas d'une prise en charge par un organisme financeur (AFDAS, Uniformation, France Travail, employeurs..)

8 jours avant le début de la formation dans le cas d'une prise en charge personnelle

✦ **Financement : Retrouver [ICI](#) l'ensemble des modalités de financement**