



## DU FELDENKRAIS AU CONTE

### Animé par la conteuse Sophie Wilhelm

Samedi 12 février 2022 de 10h à 18h

---

*« En permettant à chacun·e de développer son attention et ses capacités sensorielles, la pratique du feldenkrais aide les artistes de la scène à affiner leur conscience d'eux et de l'espace. Ils précisent l'image d'eux·elles-même, vivifient leur présence, tout en entretenant l'outil de travail qu'est leur corps.*

*La pratique intense du feldenkrais a modifié mon approche du conte, de la scène et plus intimement de l'acte créatif. C'est ce que je me propose de partager avec vous pendant cette journée d'atelier. »*

Sophie Wilhelm

### OBJECTIFS DE L'ATELIER

- **Découvrir** la méthode feldenkrais
- **Expérimenter** l'organisation intime du mouvement en lien avec des états d'être et un contexte
- **Faire le lien** entre cette pratique corporelle et la pratique artistique du conteur

### PUBLICS CONCERNÉS

Atelier adulte - à destination de tous·tes (débutant·es et confirmé·es)

### PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis pour cet atelier.

### COMPÉTENCES VISÉES

- **Développer** ses capacités sensorielles et d'attention
- **Affiner** sa conscience de soi et dans l'espace
- **Questionner** sa présence corporelle en tant que conteur·euse

### MÉTHODOLOGIE

Le feldenkrais se pratique essentiellement allongé sur le sol. Chacun·e apportera un tapis, une petite couverture ou tissus et des vêtements confortables et chauds.

Dans cet atelier, il ne s'agira pas de travailler un conte, mais de renouveler son approche de la narration, aussi chaque participant·e devra venir avec une histoire qu'il·elle connaît.

Des leçons de prise de conscience par le mouvement de feldenkrais seront guidées oralement par la formatrice. Les participant·es, couché·es au sol, mènent chacun·e leur exploration en mouvement.

Dans la prolongation de ces temps corporels, des mises en situation en tant que conteur seront proposées, afin de questionner les apports que chacun·e peut trouver à développer sa conscience de soi.

La journée sera placée sous le mot d'exploration, inscrit intrinsèquement dans le processus feldenkrais. Un temps d'échange et de discussion sera proposé en fin de journée.

## DÉROULEMENT DE L'ATELIER

- 9h30 : Accueil et présentation de la journée.
- 10h-13h : «Leçon» de feldenkrais : travail au sol de prise de conscience par le mouvement - conscience des appuis - conscience du squelette : appréhension de la ligne vertébrale et du centre Questions réponses / mise en lumière des idées soulevées à l'occasion du mouvement. Explorations en lien avec la pratique de la scène : quel rapport à soi, aux autres, à l'espace.
- 13h-14h : Pause déjeuner.
- 14h-17h30 : Leçon de feldenkrais : notions d'image de soi et d'attention. Exploration en lien avec la pratique du conte : les gestes du conteur, leur place, leur importance, les directions de l'espace, appui sur ses images sensorielles pour une plus grande intimité avec son histoire, attention aux silences du corps.
- 17h30-18h : Échanges et bilan collectif oral de la journée / Bilan «à chaud» individuel écrit.

Des échanges permanents avec les participant·es permettront d'ajuster à tout moment les contenus de la formation selon leur rythme, leurs besoins, leur sensibilité.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

### RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

Une bibliographie sera fournie aux participant·es qui désirent *aller plus loin* dans leur connaissance de la méthode Feldenkrais.

La bibliothèque de La Maison du Conte sera en accès libre pendant toute la journée.

Par ailleurs, La Maison du Conte dispose de diverses ressources disponibles sur son site internet. Ces ressources recensent des articles, des vidéos, des documents sonores mettant en perspective le paysage du conte et son histoire. Elles donnent également à rencontrer des artistes et à découvrir les projets menés tout au long de nos saisons :

<https://lamaisonduconte.com/ressources/le-fonds-conte/>

<https://lamaisonduconte.com/ressources/a-lire/>

<https://lamaisonduconte.com/ressources/a-voir/>

<https://lamaisonduconte.com/ressources/a-ecouter/>

### LOCAUX

La Maison du Conte dispose d'une salle de formation adaptée au travail en collectif et en petits groupes, d'une bibliothèque avec un fond conte de 1400 ouvrages et d'un jardin pour les expérimentations extérieures.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Les modalités d'évaluation de cet atelier comprennent :

- Une évaluation des participant·es par des mises en situation pratiques collectives et individuelles tout au long de la journée.
- Un bilan collectif oral en fin de formation avec les participant·es et la formatrice.
- Une fiche d'évaluation à chaud remplie par les participant·es à l'issue de la journée ainsi qu'une fiche d'évaluation à froid qui leur sera envoyé six mois après la fin de l'atelier.

## LA FORMATRICE

Conteuse en mouvement, **SOPHIE WILHELM** s'intéresse tant aux mots qu'au silence, aux histoires qu'au langage abstrait du corps.

Elle mène son activité artistique dans le Grand Est au sein de la compagnie *Les Mots du Vent*.

Après avoir remporté en 2000 le Grand prix des conteurs de Chevilly-Larue, elle a participé au premier Labo de La Maison du Conte et à plusieurs résidences de collectage de récits de vie avec la *Compagnie du Cercle* d'Abbi Patrix.

Elle s'est formé au mime corporel et à la danse contemporaine à Paris et au Québec.

Elle a suivi entre 2010 et 2014 une formation en Feldenkrais, dont elle est aujourd'hui praticienne, affinant ainsi sa connaissance du mouvement. Elle aime notamment partager tout ce que cette méthode apporte aux artistes en terme d'attention et d'exploration. Elle intervient auprès de musicien·nes, comédien·nes, conteurs et conteuses.

L'alliance du mot et du geste nourrit sa particularité artistique : elle n'hésite pas à pousser la pratique de la narration dans ses retranchements formels.

Sophie Wilhelm s'associe volontiers à des artistes d'autres disciplines artistiques, musicien·nes, chorégraphes, plasticien·nes, marionnettistes, chanteuses, avec lesquels elle crée des formes destinées au plateau de théâtre.

Elle est également membre fondatrice du collectif de conteurs *Front de l'Est*. Plusieurs de ses spectacles sont créés à partir de collectes de paroles : *J'ai tant rêvé de toi* raconte nos rencontres amoureuses, *Minute Papillon* et *Kronoportraits* explorent la thématique du temps.

Ses dernières préoccupations l'ont amenée à questionner le rapport de l'homme et de l'animal. *Jan de l'ours*, solo conté avec tambour et manteau de fourrure, est créé à partir d'un conte traditionnel. *Comme un animal*, duo jeune public avec la chanteuse lyrique Mélanie Moussay, questionne la place de l'homme parmi les êtres vivants.

Sa prochaine création 2022, *Nos Possibles ou comment les jeunes voient-ils l'avenir dans un monde confronté à la question écologique*, s'inscrit dans ce cheminement sociétal.

En parallèle, Sophie Wilhelm s'implique dans la transmission du geste créateur auprès de lycéen·nes et quelques fois pour des enfants de primaire.

### FOCUS SUR LA MÉTHODE FELDENKRAIS

Mise au point au début du XXème par Moshe Feldenkrais (1904-1984), physicien et expert en arts martiaux, la Méthode FELDENKRAIS utilise le mouvement pour développer la conscience de soi en action.

Son intention est d'organiser le corps afin qu'il bouge avec un minimum d'efforts et un maximum d'efficacité, non pas avec la force musculaire, mais par une conscience accrue de son fonctionnement.

Sa pratique permet ainsi d'élargir son répertoire de possibilités et aller vers une meilleure utilisation de son potentiel physique et créatif.

En savoir plus : <https://www.feldenkrais-france.org/>

## MODALITÉS PRATIQUES

**Date** : Samedi 12 février 2022  
**Durée totale de l'atelier** : 7h  
**Horaires** : 10h – 18h  
**Effectif maximum** : 14 personnes

### Lieu de formation :

La Maison du Conte  
8 rue Albert Thuret - 94550 Chevilly-Larue

### Restauration et hébergement

Non compris dans la formation.  
Possibilité de déjeuner sur place. Informations complémentaires disponibles dans le livret d'accueil formation.

### Tarifs

Financement professionnel : 170€ TTC  
*OPCO, employeur ou pôle emploi*

Financement individuel : 85€ TTC

> Tarif réduit\* : 70€ TTC

\* étudiant-es, demandeur-euses d'emploi, minima sociaux et Chevillais-es.

### Accessibilité

Formation accessible aux PSH.  
Nous contacter pour adapter la formation.

### Modalités d'inscription

- Les inscriptions seront traitées par ordre d'arrivée.
- Un questionnaire vous sera envoyé pour comprendre vos attentes et adapter la formation au besoin.
- Une fois le questionnaire et le bulletin d'inscription renvoyé vous recevrez en retour une confirmation de votre inscription et l'ensemble des documents nécessaires pour la finaliser.

Toutes les informations d'inscription sont disponibles sur le site internet de La Maison du Conte, onglet FORMATION.

### Modalités de financement

Pour les financements professionnels, nous vous aidons à établir votre dossier de demande de prise en charge (AFDAS, pôle emploi...).

Nous contacter pour plus d'informations.

---

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

### Maéva de Garrigues

*Assistante administrative formation*  
maeva.degarrigues@lamaisonduconte.com  
01 49 08 08 54

### Julie Roy

*Responsable formation et référente handicap*  
julie.roy@lamaisonduconte.com  
01 49 08 08 51

#### La Maison du Conte

8 rue Albert Thuret - 94550 Chevilly-Larue  
N° SIRET : 391 021 128 00015 / APE : 9001Z / N° formation professionnelle : 11940317294  
Site : [www.lamaisonduconte.com](http://www.lamaisonduconte.com) / Facebook : <https://www.facebook.com/LaMaisonDuConte94/>  
Tel : 01 49 08 50 85 ou [informations@lamaisonduconte.com](mailto:informations@lamaisonduconte.com)