



## COURS DE POSTURE CRR 93 Sophie PLACÈS

Créé en 2014 pour le DEM d'improvisation, ce cours réunit depuis des élèves de 3<sup>ème</sup> cycle spécialisé musiciens, comédiens, chanteurs et danseurs autour du travail du corps.

### OBJECTIF

L'objectif est de permettre aux artistes (musiciens, chanteurs, danseurs et comédiens) d'affiner leur perception du corps afin d'identifier les "habitudes" motrices et posturales qui conditionnent leur manière de jouer, chanter, marcher, se tenir debout et qui, par là-même, organisent inconsciemment et involontairement leur identité/signature musicale, vocale, chorégraphique ou théâtrale.

Par l'expérimentation, les inviter à redécouvrir la sensibilité et "l'intelligence motrice " qui sommeillent en chacun d'eux, contrariées par certains apprentissages.

Ce potentiel retrouvé leur ouvre un champ de possibles : créativité, improvisations, interprétations, justesse, économie et qualité du mouvement joué/chanté/dansé, socle de l'expressivité.

### CONTENU

Les cours durent 3H pour permettre aux participants le temps nécessaire de l'expérimentation et du lâcher- prise ...

Ils sont invités à danser/jouer/chanter brièvement avant et après les expérimentations proposées pour "évaluer par le ressenti" la réorganisation du corps et ses effets immédiats observés dans leur pratique artistique.

Lors d'une expérimentation il s'agira, dans un premier temps, de faire taire le mental (préjugé, jugement de valeur, interprétation, analyse, référence au vécu...) et laisser émerger les sensations fines du corps dans un état de pleine conscience.

Ce temps est suivi par un temps d'observation puis d'échanges ...

Enfin **l'expérience sensible sera valorisée par la transmission de données théoriques et pratiques d'observation et de compréhension** : anatomie fonctionnelle, physiologie, bio-mécanique, neuro-physiologie, anthropologie ...

Ceci permet de s'approprier intellectuellement ce qui a été perçu corporellement, de dépasser l'empirisme et d'aller vers l'autonomie.

La posture est un processus actif propre à chaque individu qui réagit avec toute son histoire (corporelle, psychique, émotionnelle, culturelle ...) en fonction des contraintes intérieures et extérieures. Une vision holistique de l'individu est nécessaire.

L'expérience vécue par le corps étant la référence absolue pour le système nerveux, plus nous varions les expériences motrices avec une conscience corporelle fine plus le cerveau a de possibilités de permettre au corps de s'adapter, s'ajuster, se protéger, s'économiser...

Ainsi plus le corps expérimente plus le cerveau nous ouvre des portes de perception, plaisir, créativité, expressions ...

Pour l'artiste, l'expérimenter c'est aussi :

- sortir du jugement de valeur : j'aime/je n'aime pas ... ce que l'on aime pas, c'est souvent ce que le cerveau ne connaît ou ne re-connaît pas ...
- rechercher les conditions de la possibilité d'un acte, l'état de corps nécessaire à tel répertoire, créations ...
- comprendre son propre processus créatif
- dialoguer avec l'altérité ...

### **Sophie Placès :**

Danseuse, chorégraphe et pédagogue, elle pratique et se forme aux techniques somatiques et à la psychomotricité depuis plus de 15 ans.

Diplômée en Sophrologie Caycédienne (2007) et certifiée en anatomie/physiologie/analyse du mouvement (2014), elle intervient en conservatoires en préparation aux concours/gestion du stress auprès des classes CPES (musiques et danse), en anatomie et analyse du mouvement auprès des danseurs en 3<sup>ème</sup> cycle spécialisés et CPES et en posture auprès des musiciens, comédiens, chanteurs et danseurs pré-professionnels.

Elle rejoint le CRR93 en 2012 où elle enseigne la danse classique, l'anatomie, la posture et coordonne successivement les départements Arts de la Scène et Danse.

En 2020 elle rejoint le CRR de Saint-Maur des Fossés où elle enseigne la danse classique, l'anatomie, la sophrologie et coordonne en binôme le département Danse.

Elle poursuit en parallèle son enseignement en anatomie et posture au CRR93.