

DANSER L'ESPACE

Explorer l'intelligence du corps

2027

Programme de formation Module : L'espace orthonormé



Auréli
Delarue

DANSE | BODY MIND CENTERING® | YOGA

Version du 01/08/2026

Document remis au stagiaire avant son inscription
(Article L 6353-8 du Code du Travail)

Créé par Auréli Delarue

DANSER L'ESPACE

Approfondir l'anatomie expérientielle et fonctionnelle pour les pédagogues du mouvement

Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ◆ S'appuyer sur des connaissances anatomiques pour soutenir sa compréhension du corps en mouvement.
- ◆ Démontrer physiquement et verbalement des principes anatomiques.
- ◆ Animer une pratique de danse-improvisation, de chorégraphie ou de yoga liée à cette nouvelle maîtrise.
- ◆ Faciliter le mouvement par le toucher.

Catégorie et but

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation ;

Cette action a pour but (article L.6313-3) : De favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail. Elles peuvent permettre à des travailleurs d'acquérir une qualification plus élevée ;

Public

Cette formation s'adresse :

- ◆ Aux professeurs de danse, de yoga et aux autres pédagogues du mouvement.
- ◆ Aux danseurs et chorégraphes confirmés ou en devenir, amateurs ou professionnels.
- ◆ Aux professionnels de la relation d'aide ou de la médiation (facilitation, accompagnement).

Elle est aussi pertinente pour tous les curieux du corps par exemple :

Auréli Delarue – 3 rue Lavoisier, 93500 Pantin -

SIRET 524 586 138 000 33 – CODE APE 8552Z - Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°11930782093 auprès du Préfet de la région Ile de France

Version du 08/01/2024

- ♦ Les architectes, plasticiens, chanteurs, comédiens...
- ♦ Les chercheurs du champ somatique ou esthétique.
- ♦ Les professionnels de santé souhaitant découvrir le corps autrement.

Pré-requis

L'entrée en formation requiert :

- ♦ Une facilité à se mettre en mouvement et à s'adapter à différents contextes.
- ♦ Des capacités de concentration et d'écoute de soi et des autres.
- ♦ Une autonomie dans l'organisation personnelle.
- ♦ Une compréhension et un respect des règles de vie collective.

Durée : 8 jours – 56 heures

Horaires : 9h30-18h.

Dates : Voir le calendrier sur le contrat de formation.

Tarif

Voir modalités sur le contrat de formation.

Modalités et délais d'accès

L'inscription est effective après validation des prérequis, réception du contrat signé et de 30% d'acompte.

Les demandes d'inscription peuvent être envoyées jusqu'à 8 jours avant le début de la formation.

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Moyens pédagogiques : Découvertes de l'anatomie, applications en mouvement, jeux de plateaux, séances de yoga, méditation, exploration par le toucher avec un partenaire.

Aurélié Delarue – 3 rue Lavoisier, 93500 Pantin -

SIRET 524 586 138 000 33 – CODE APE 8552Z - Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°11930782093 auprès du Préfet de la région Ile de France

Version du 08/01/2024

Outils pédagogiques : Le cours s'appuiera sur des planches anatomiques imprimées en grand format, et des modèles anatomiques (squelette à taille humaine, os isolé). De grands tissus élastiques, des bâtons, et des ballons seront aussi utilisés pour démontrer certains concepts. Enfin, une série d'ouvrages seront disponibles à la lecture, des vidéos et diaporama seront diffusés sur vidéoprojecteurs.

Supports pédagogiques : Un support de cours spécifique à chaque module sera remis au stagiaire.

Prise en compte du handicap : Mise en page des documents facilitant la lecture pour personnes dyslexiques.

Si vous êtes en situation de handicap, merci de bien vouloir nous contacter au préalable afin que nous puissions définir ensemble les modalités nous permettant de vous former dans les meilleures conditions.

Compétences des formateurs : La formation sera assurée par Aurélie Delarue, danseuse, chorégraphe et pédagogue depuis 15 ans. Elle est professeur de Vinyasa Yoga diplômée de la Fédération Française de Yoga, éducatrice somatique par le mouvement et praticienne de Body-Mind Centering®.

Elle sera assistée de Violaine Roy, danseuse et éducatrice somatique, certifiée DANSER L'ESPACE.

Salles de formation : Studio TAPIS VOLANT - 29 rue Méhul 93500 Pantin

Contenu

PARTIE 1 (1,5 jour) : INTRODUCTION AU DÉVELOPPEMENT MOTEUR

- Définitions : Réflexes primitifs, réactions de redressement et réponses d'équilibration, schèmes neuro-cellulaires fondamentaux, tonus
- Maturation du système nerveux
- Unité et modulation tonique
- La flexion et l'extension physiologique
- Étapes du développement : Survie, confort, création de lien, curiosité

Aurélie Delarue – 3 rue Lavoisier, 93500 Pantin -

SIRET 524 586 138 000 33 – CODE APE 8552Z - Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°11930782093 auprès du Préfet de la région Ile de France

Version du 08/01/2024

PARTIE 2 (3 jours) – EXPLORATION DES RRR (Réflexes primitifs, réactions de redressement et réponses d'équilibration)

- Orientation entre ciel et terre
- Trouver son centre et sa périphérie / se rassembler et atteindre
- Saisir et lâcher prise
- Orientation dans les 3 plans de l'espace orthonormé
- La peau, l'oreille interne et la vision au service de la verticalité
- Coordonner les sens, la perception et l'action
- Application au Yoga et à la danse-contact
- Application à la réorganisation somatique

PARTIE 3 (2,5 jours) : EXPLORATION DES SCHÈMES NEURO-CELLULAIRES FONDAMENTAUX VERTÉBRÉS

- Les mouvements spinaux, homologues, homolatéraux et controlatéraux
- Les roulés simples et complexes
- La marche et la danse
- Symétrie et asymétrie du mouvement
- Initiation, déroulement, résolution
- S'orienter en relation
- Application au Yoga et à la danse-contact

PARTIE 4 (1 jour) – RÉVISIONS ET INTÉGRATION

- Lab de révisions en groupe autour des différents thèmes abordés
- Mise en situations de donner un cours de 10 minutes + débriefe
- Mise en situation de démontrer un concept par une mini-performance de 5 min

Suivi et évaluation

Exécution de l'action

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont : Feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur, ainsi qu'une attestation de fin de formation individuelle remise à chaque stagiaire.

Aurélie Delarue – 3 rue Lavoisier, 93500 Pantin -

SIRET 524 586 138 000 33 – CODE APE 8552Z - Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°11930782093 auprès du Préfet de la région Ile de France

Version du 08/01/2024

Evaluation des résultats

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

- Fiches d'évaluation
- Exercices et mises en situation évalués par le formateur
- Quizz de validation des acquis théoriques (validation si résultat > 12/20)
- Questionnaire d'évaluation à chaud à la fin de la formation

Contact

Si vous avez besoin d'avoir des informations complémentaires d'ordre administratif ou concernant la pédagogie de la formation (prérequis, contenu...), contactez : aurelie.delarue@danserlespace.com

QUELQUES INFORMATIONS

Cette formation a déjà été proposée 3 fois et a été **suivie par 40 stagiaires**.

L'évaluation de leur **satisfaction** se monte à **96 %** et la qualité globale de la formation est estimée à **9,7/10**.

100 % des stagiaires sont satisfaits de la qualité de l'équipe pédagogique et **recommandent cette formation**.

Conformément à la certification Qualiopi, l'organisme Aurélie Delarue s'engage à publier et améliorer en continu les indicateurs de qualité. Un questionnaire de satisfaction est distribué à chaque stagiaire en fin de formation. Les résultats sont analysés et publiés à la fin de chaque cycle. N'hésitez pas à nous demander un rapport complet.

Taux de satisfaction des stagiaires

- Objectif : ≥ 85% de satisfaction globale.
- Résultat 2024 : 96%

100 % des stagiaires recommandent cette formation

94 % des stagiaires estiment que la formation a répondu à leurs attentes initiales

100% des stagiaires trouvent le cadre et l'accueil confortables et conviviaux

100 % des stagiaires apprécient la pédagogie de la formatrice principale

100 % des stagiaires trouvent que les outils pédagogiques sont en adéquation avec le contenu de la formation

Synthèse via le recueil des avis de 12 stagiaires en 2024.

SIRET 524 586 138 000 33 – CODE APE 8552Z - Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°11930782093 auprès du Préfet de la région Ile de France

Version du 08/01/2024