



Coopérative Culturelle & Créative

# EXPLORER LE SOLO COMME UN ACTE DE VÉRITÉ ET DE TRANSFORMATION

**Dates :** Du 11 au 17 avril 2026

**Durée :** 40h

**Lieu :** Éournes

**Formatrice :** Emeline Guillaud

Mise à jour : janv 26

Ce workshop s'inscrit dans la continuité de la recherche artistique *VRAIE*, création d'Emeline Guillaud.

Il propose un espace de traversée et d'expérimentation autour d'une présence radicale, sincère et performative en solo. L'espace du jeu y est envisagé comme un lieu de rituel, de transformation et de mise en partage, où le corps devient vecteur d'écoute et support d'une parole intime, brute et située.

## PUBLIC CIBLE

Ouvert aux artistes du mouvement, performeur·euses, comédien·nes, danseur·euses, créateur·rices

## PRÉ REQUIS

Être disposé·e à s'impliquer avec honnêteté dans un travail sensible, introspectif et collectif.

Être à l'aise avec le fait de se mettre en mouvement physiquement, personnellement.

Des propositions de mise en relation incluant le toucher peuvent avoir lieu.

Avoir une pratique artistique corporelle ou performative peut être un plus.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Explorer une présence sincère, poreuse et incarnée, au contact du réel et de l'instant.
- Oser la transparence et l'expression de ce qui est, dans ses zones de clarté comme de résistance.
- Engager son vécu et son expérience personnelle comme matériaux de recherche artistique porteuse de sens
- Composer et acter un solo performatif structuré, conscient de ses enjeux symboliques et relationnels.

## CONTENU

La formation se déploie sur 6 jours en immersion dans un environnement naturel, et s'articule autour d'un processus progressif allant de l'écoute du vécu à sa mise en forme performative.

La formation est construite autour de plusieurs axes de travail

### Aptitude à se laisser affecter par le réel :

- Développer une présence pleinement ancrée, disponible et attentive.
- Être au contact de ses sensations, émotions, états, imaginaires.
- Se laisser mouvoir par l'instant, l'espace, le temps, les présences.
- Cultiver une écoute fine du corps comme lieu d'information et de guidance.

### station créative

CS 40947 - Halle Tropisme  
121 rue de Fontcouverte - 34076 Montpellier Cedex 3

04 67 84 29 89  
formation@illusion-macadam.fr

[illusion-macadam.coop](http://illusion-macadam.coop)

### Mise en jeu du soi :

- Nourrir sa recherche à partir de sa mythologie personnelle et de son vécu comme terreau fertile et poétique
- Habiter, écouter et composer à partir de ses ressentis.
- Explorer une adresse, une parole et un partage authentique, dans ses nuances et contradictions.

### Mise en rituel du solo :

- Pratiquer la composition de partitions performatives (scoring).
- Conscientiser son référentiel personnel et l'engager dans l'écriture d'un solo.
- Permettre à l'espace du jeu de devenir un passage, une traversée, un lieu de transmutation d'enjeux personnels
- Manifester une forme signifiante performative, et poétique offerte à l'expérience collective.
- Présenter un solo comme geste situé, conscient, engagé et consacré.

### Acter à partir des matériaux et expériences récoltées

- Identifier, organiser et affiner les matériaux issus des explorations.
- Passer de l'expérience à l'écriture performative.
- S'appuyer sur les ressources internes et les soutiens de l'environnement

Chaque journée se composera de temps de mise en corps, de temps de création individuelle, de mise en jeu collective et de retour à soi-même.

Les stagiaires traverseront des exercices leur permettant d'expérimenter, en groupe ou en solo, les thématiques abordées par la formation, en ponctuant la journée de retours collaboratifs retraçant les apprentissages et la traversée de chacun-e, questionnant le ressenti, l'imaginaire et l'observation des autres participant.es.

Le travail s'organisera autour :

- de pratiques somatiques et d'exploration dansées
- d'espace d'expression (improvisation, mouvement, parole, écriture, dessin, voix)
- de temps de performance
- d'expérience dans le paysage
- du lien au groupe comme transmetteur de savoirs expérientiels

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La formation aura lieu en présentiel.

Elle s'appuie très largement sur la méthode active, et expérientielle, invitant les participants à mettre en jeu immédiatement les concepts abordés, voir même les expérimenter avant de les nommer

La formatrice s'appuiera sur les méthodes suivantes pour accompagner les stagiaires :

- le **Life Art Process** (approche d'Anna et Daria Halprin),
- de **pratiques somatiques** et du **contact improvisation**,
- d'**outils de dramaturgie du réel** et d'**écriture poétique du corps, de l'espace** et du temps.

Nous mettons en place un cadre sécurisant et bienveillant permettant à chacun-e d'explorer à son rythme.

## MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Salle de travail adaptée à la pratique de la danse

Mise à disposition de ressources et d'ouvrages

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation et le suivi des stagiaires se fera à travers plusieurs méthodes en amont, pendant et post formation :

- État des lieux initial en amont via un questionnaire d'auto-positionnement
- Tout au long du processus le groupe bénéficiera grâce au cercle, de regards, partages, contributions, échange favorisant l'évolution de chacun-e et l'intégration.
- En fin de cycle, opportunité d'un partage d'une forme performative en solo de 15mn, ainsi qu'une autoévaluation effectuée par le ou la stagiaire.

Afin de reconnaître les compétences et capacités des stagiaires dans un contexte professionnel, l'évaluation portera non seulement sur leurs savoir-faire mais aussi sur leurs savoir-être.

Une attestation de fin de formation mentionnant les compétences acquises sera remise à chaque stagiaire.

## DURÉE, HORAIRES ET LIEU DE LA FORMATION

**Durée** : 40h sur 6 jours

**Horaires** : 9h-13h 15h00-18h30. Des pauses de quinze minutes seront aménagées dans la matinée et dans l'après-midi

**Lieu** : Hameau des Damias, 05300 Éournes

## TARIFS DE LA FORMATION

Prise en charge du coût pédagogique : 2 400,00 € euros HT

Si vous êtes salarié (y compris intermittent du spectacle), votre organisme de financement de la formation professionnelle (AFDAS, UNIFORMATION...) peut prendre en charge le coût global à travers différents programmes (Plan de Formation de l'Entreprise, Plan de Formation des Intermittents, CFP, CFP de transition...).

Consultez notre page « financer sa formation » pour plus d'informations => <https://www.illusion-macadam.coop/formation/financer-sa-formation>

Les dispositifs sont nombreux et complexes. Contactez-nous afin que l'on étudie votre situation particulière et que l'on vous indique les démarches à effectuer.

Cette formation est accessible à tous·tes

Si vous avez besoin d'un aménagement spécifique, vous pouvez contacter notre référente handicap qui vous mettra en place un entretien personnalisé, afin d'étudier votre projet de formation et les aménagements qui pourraient, dans la mesure du possible, être mis en place

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS À LA FORMATION

L'effectif de cette formation est limité à 8 personnes

Pour vous inscrire, obtenir des informations et discuter des possibilités de prise en charge, veuillez contacter Marion TOSTAIN "[formation@illusion-macadam.fr](mailto:formation@illusion-macadam.fr)".

Votre inscription sera validée suite à la réception :

- d'une lettre comprenant ce qui vous semble nécessaire de partager pour vous présenter, vos intentions, ainsi que vos coordonnées
- d'une fiche d'inscription,

- d'une convention de formation signée,
- d'un accord de financement (virement d'arrhes ou accord de prise en charge).

La date limite d'inscription a lieu 1 mois avant le début de la formation.

Pour plus d'information, contacter le service formation au 04 67 84 29 89 ou par mail [formation@illusion-macadam.fr](mailto:formation@illusion-macadam.fr)

## FORMATRICE

**Emeline Suzy Guillaud - Artiste, formatrice et thérapeute.**

Emeline développe une approche à la commissure des arts et du soin.

Depuis 2001, elle navigue entre les arts plastiques, la création en espace public, la danse, les pratiques somatiques et thérapeutiques. Elle fonde en 2011 la compagnie Malaxe et porte plusieurs aventures collectives et pluridisciplinaires. En 2017, elle se forme au Life Art Process® auprès d'Anna et Daria Halprin. Elle complète en 2021 sa pratique par le Neuro-Training, une thérapie holistique centrée sur le système nerveux, et intègre aujourd'hui le soin comme dimension majeure de son travail.

Emeline développe actuellement une recherche visant à ouvrir, avec et pour d'autres, des expériences immersives, esthétiques et transformatrices pour déjouer les violences systémiques intégrées. Sa démarche s'inscrit dans une approche globale, écosomatique et écoféministe, en dialogue avec les êtres, les corps, les lieux et les milieux, visibles et invisibles. Elle coordonne actuellement les projets de Bonaxe, développant des aventures artistiques à vivre, ainsi que des espaces d'accompagnement individuel et collectif.

Elle collabore actuellement avec Appelle e Corpo, IODES, Les Constructions Fragiles et l'EAM Le Hameau des Horizons.

**station créative vous accompagne dans votre parcours de formation**

Vos référentes :

**Fanny Chaze** –Référente Qualité / Référente Handicap

**Suzana Dukic**, Référente Égalité professionnelle Femme/Homme

**Claire Videau**, Référente RSE

**Marion Tostain** - Référente pédagogique et administrative

Tel : 04 67 84 29 89

Mail : [formation@illusion-macadam.fr](mailto:formation@illusion-macadam.fr)