ADAMA FORMATIONS

Explorer le solo comme un acte de vérité et de transformation

Durée : 40h | Lieu : Éourres | Formatrice : Emeline Guillaud
Séjour du 19 au 25 octobre 2026 – Formation du 20 au 25 octobre 2026

Cette formation 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.

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, voire 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),
- Des pratiques somatiques et du contact improvisation,
- Des 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 feront 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, échanges 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 : Mardi au samedi : 9h–13h et 15h00–18h30 – Dimanche 8h00-10h30 et 10h45-13h15
Des pauses de quinze minutes seront aménagées dans la matinée et dans l'après-midi.
Lieu : Hameau des Damias, 05300 Éourres.

Modalités et délais d'accès à la formation

Cette formation est accessible à tous·tes. Si vous avez besoin d'un aménagement spécifique, vous pouvez contacter notre référent 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.

Premier contact avec ADAMA ; analyse du besoin et du projet professionnel ; validation pédagogique ; devis nominatif et programme ; dépôt de la demande auprès du financeur ; contractualisation et confirmation écrite de l'inscription après clarification du financement et de tout reste à charge éventuel.

Tarif pédagogique : 1 600 € net de TVA - Exonération de TVA en application de l'article 261, 4, 4° a du CGI.

Hébergement et restauration. Organisation par le partenaire ; frais détaillés séparément. Une éventuelle demande de prise en charge des frais annexes est examinée selon le financeur. Aucune prise en charge ni subrogation n'est présumée.

Contact : ADAMA Formations - contact@adama-formations.fr - www.adama-formations.fr – 06 73 69 12 23

Référent handicap : Jean-Pierre Berthier 06 17 16 00 21 (administration, financement et demandes d'aménagement).

Les besoins d'aménagement peuvent être signalés dès le premier contact. ADAMA et la formatrice étudient les adaptations pédagogiques et les conditions d'accès au lieu ; en cas d'impossibilité, une orientation est recherchée.

Pédagogie. Emeline Suzy Guillaud · emelinesuzyguillaud@bonaxe.fr · 06 63 10 07 33.

L'effectif de cette formation est limité à 8 personnes.

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

Formatrice

Emeline Suzy Guillaud — Artiste, facilitatrice 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 NeuroTraining, 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.