

Université Pierre et Marie Curie

Pratiques psychomotrices : conscience corporelle

Psychomotricité première année

2006 - 2007

Agnès Servant-Laval

Mise à jour : 5 avril 2007

1 Objectifs

- Enrichissement de sa propre expérience sensible, conscience de soi ;
- Découverte, par le vécu, des organisations corporelles principales (communes à tous, aussi bien que personnelles) et des liens entre action et sensation, entre mouvement et perception, entre corps et états, affects, représentations...
- Engagement dans la relation et la communication (verbales et non verbales) ; se (re)connaître et se situer, percevoir l'autre dans ses différences ;
- Développement d'une aisance et d'une disponibilité corporelles, bases d'utilisation de tout autre médiateur thérapeutique.

2 Conditions de pratique

- Cadre confortable, propice à la disponibilité, l'intimité et la mise en confiance.
- Non-jugement (non-évaluation) ; respect du vécu de chacun et confidentialité.
- Mises en condition progressives, sécurisantes, pour aborder les différentes situations d'exploration.

3 Axes de recherche transversaux

- Développer un « regard intérieur », une attitude d'écoute de soi.
- Trouver son espace de liberté par rapport aux consignes (engagement et autonomie ; compréhension du domaine de la consigne et créativité personnelle).
- Observer : apprendre à regarder selon les modes d'analyse ou d'écoute sensible ; exercer un regard bienveillant et formuler ses observations avec égards et respect ; se « décentrer » pour percevoir le différent chez l'autre.
- Travailler sous le regard de l'autre ; en repérer les incidences.
- Découvrir ses propres modes relationnels : à soi-même, à l'autre, au groupe, à l'environnement.
- Exercer la verbalisation : mise en mots des perceptions et réactions personnelles dans les situations abordées ; écoute de la différence dans les vécus de chacun ; formulation d'interrogations et de réflexions quant aux liens globaux pouvant être ébauchés avec la théorie et la clinique (ainsi qu'à ceux pouvant être évoqués avec le « quotidien »).
- Repérer ses propres modes d'engagement dans les différentes mises en situations proposées et les incidences de ces dernières sur la perception de soi.

4 Structures de travail - Supports pédagogiques

- Temps préparatoire « rituel » de début de séance (« entrée en matière », mise en disponibilité physique et psychique) : enchaînement d'étirements, identique à chaque séance et travaillé dans différentes orientations de qualité selon le thème de la séance.
- Propositions de mises en situations et d'explorations, selon le thème de l'atelier, et selon des modalités variées :
 - propositions très cadrées : prise de conscience de ses possibilités ou de ses propres contraintes gestuelles dans différentes réalisations corporelles...
ou plus exploratoires : interprétation personnelle de la proposition, créativité, recherche, improvisation.
 - moments « intimistes » : travail intérieur, sensations fines...
ou dynamiques : engagement dans l'espace, dans le groupe.
 - consignes individuelles...
ou de relation (duelle, de groupe, sous-groupe) selon différents modes.
 - situations d'« impression » (découverte, prise de conscience de ses perceptions propres)...
ou d'expression (traduire ses perceptions dans le mouvement).
 - exercice du mouvement dans sa « réalité », en lien avec la proprioception...
ou en prenant appui sur l'objet, sur l'imaginaire...
 - travail en silence...
ou en musique (enveloppe sonore ou couleur spécifique soutenant la proposition).
- Fil conducteur ininterrompu d'une proposition à l'autre : déroulement et progression de l'exploration pour favoriser une prise de conscience des liens entre différents aspects d'une même situation ou d'un même thème, ainsi que de l'approfondissement possible de ses perceptions et de sa propre évolution dans une situation donnée.
- Temps d'échange verbal (en duos, sous-groupes ou groupe complet).

5 Thèmes de travail

- **Le tonus :**
contraste tension/relâchement...
vers...
nuances et variations (relaxation, qualités du mouvement, lien entre tonus et état intérieur, organisation tonique personnelle, dialogue tonique et ajustement).
- **Les appuis, l'équilibre :**
différentes relations au sol (abandon, résistance) ;

-
- organisation, rapport des points d'appuis (dont regard)...
- vers...**
- le mouvement, la position debout et les déplacements (transfert de poids, déséquilibre, stabilité).
- **L'axe et la gravité :**
expérience du poids (aspect tonique - rapport aux appuis)...
- vers...**
- modulation de la posture entre force de gravité et dynamique de redressement/ouverture ; construction de l'axe (avec dimension spatiale...).
- **L'espace :**
les espaces sensoriels ; enveloppe corporelle ; volumes internes et externes, proxémique et repérages spatiaux...
- vers...**
- l'espace orienté (dimensions haut/bas, avant/arrière, droite/gauche - latéralité) et représentations de l'espace.
- **Le temps, le rythme**
alternance respiratoire, rythmes internes...
- vers...**
- jeux et adaptations rythmiques (dynamique et énergie du mouvement).
- **Le schéma corporel**
organisation posturale (spatialisation du corps et rapports articulaires)...
- vers...**
- conscience du mouvement...
structuration centre/périphérie et profondeur/surface ;
organisation fonctionnelle « sensée » du corps et hétérogénéité de l'investissement des différentes parties du corps ;
liens représentation/perception/sensation et dimensions affectives
(schéma corporel et image du corps)...

6 Programme détaillé

6.1 Introduction de la pratique

présentation du cadre du cours et de ses objectifs
mise en place de l'enchaînement d'étirements préparatoire aux ateliers (travail de reconstitution des différentes séquences à partir de photos)
dynamique de groupe ; jeu de relations, rencontres ;

6.2 Cycle d'ateliers autour du thème des APPUIS de l'EQUILIBRE et de l'AXE

- jeux de pieds / de mains, avec le sol :
exploration des variétés de supports et mobilisations entre les positions de base ;
parcours de l'évolution sol/debout, verticalisation ;
recherche de diverses qualités d'appuis
- relation au sol :
exploration de l'organisation et des rapports entre les appuis et la position ;
contacts passifs ou actifs (relâchement ou repousser...) ;
dynamique des appuis comme condition du mouvement.
- marche et équilibre :
exploration des différentes dynamiques de la marche ;
stabilité et mobilité sur les appuis ; rapport appuis/axe vertébral.
recherche d'équilibres, déséquilibres et réactions de ré équilibration ;

6.3 Cycle d'ateliers autour du thème du TONUS

- poids du corps / relâchement
exploration des redressement et tassement de la posture debout ;
relâchement plus ou moins progressif vers le sol
- action / non action
exploration de différentes modalités de réponse tonique à une sollicitation en action anticipative - résistance - inertie ;
coordination et affinement :
de l'intensité tonique engagée,
de la différenciation tonique entre parties du corps.
- modulations toniques
exploration, dans la relation, des rôles « actif/passif » ;
recherche de coordination entre initiation et développement du mouvement ;
- fluidité / mouvement spiralé
exploration sol/debout en mouvements de rotations ;
improvisations autour de la courbe ;
recherche du minimum de tonicité dans le déploiement du mouvement ;

6.4 Cycle d'ateliers autour du thème de l'ESPACE

- espaces sensoriels
perception des espaces sonore, visuel, (olfactif...) et tactile ;
perception de l'enveloppe peau et relation dedans/dehors
- espace corporel ; volumes, bulles et topologie de base
recherche d'amplitudes du mouvement ;

-
- exploration de la kinésphère et adaptations spatiales par rapport aux autres ;
 - espace, vision et toucher
exploration du déplacement et du mouvement les yeux fermés (avec/sans accompagnement) ;
rencontre de l'environnement par le toucher ;
 - espace environnemental référencé
repérage des grandes références du cadre spatial,
mise en évidence de ses positionnements préférentiels
exploration des symétries de mouvement et de la latéralité ;
 - espace orienté
déplacements dans l'espace avec jeux de changements d'orientations et de trajectoires (stratégies de repérages visuels et/ou kinesthésiques) ;
composition « chorégraphique »

6.5 Cycle d'ateliers autour du thème du SCHEMA CORPOREL

- représentation mentale / proprioception
exploration d'une séquence de mouvement en visualisation et confrontation en observations mutuelles (conscience du geste dans sa spatialité)
recherche du mouvement en extrême lenteur.
- forme/posture et mouvement
création et articulation en phrase de postures simples ;
recherche de chemins de mouvement entre les postures (directs /complexes).
- posture et expression
construction de postures (à partir de reproductions d'œuvres d'art) ;
dialogue / échange à partir des postures, sur une base formelle, puis d'histoire imaginaire (expressivité).

6.6 Conclusion de l'année de TD

- Composition, en petits groupes, d'une courte « chorégraphie » reprenant un choix de propositions de travail des différents cours de l'année, avec interprétation libre...
- Exploration de mouvements et déplacements courbes vers un jeu d'échanges et dialogues.

Bilan verbal de l'année...