

Le Systema

au service des pratiques artistiques

V1 – Mise à jour le 30 décembre 2023

Description générale

L'École Auvray-Nauroy est une structure de formation et de création artistique.

Elle propose à l'année une formation professionnelle de l'acteur et de l'actrice, ainsi qu'une formation à la mise en scène, pour accompagner chacun, chacune dans sa créativité profonde. Elle propose également des formations plus ponctuelles, sous forme de cours individuels ou de stages collectifs, s'adressant aux personnes débutantes comme aux personnes exerçant d'ores et déjà une activité professionnelle.

« Le Systema au service des pratiques artistiques » est une formation qui vise à développer la disponibilité, la confiance et la liberté nécessaires à toute pratique artistique et professionnelle, en se fondant pour cela sur les principes et la pratique du Systema, un art martial russe.

« Poznai Sebia » (connais-toi toi-même)

Quatre principes fondamentaux régissent le Systema : la respiration, la relaxation, le mouvement continu et la posture correcte. On pourrait en ajouter un cinquième qui serait l'engagement consécutif des muscles.

À partir de ces principes, on peut développer son propre Systema.

Ce n'est pas un sport, il n'y a pas de techniques à apprendre, de grades, de kata, de tenue spécifique... C'est un art de survie et de bien-être qui vise à comprendre et à améliorer sa manière de bouger, de réagir, de vivre ses émotions.

C'est un travail sur soi qui s'effectue en relation d'échange et de confiance avec un ou plusieurs partenaires.

C'est en ce sens que cette pratique permet d'interroger et d'approfondir notre rapport au travail artistique, le stage s'adressant non seulement aux personnes ayant déjà une pratique physique et sportive, mais plus largement à toute personne désireuse d'interroger sa pratique artistique par ce prisme inattendu.

Durée :

La durée de la formation est de 40 heures.

Public :

Toute personne débutante ou confirmée, étudiant ou travaillant dans le domaine artistique.

Prérequis :

Aucun prérequis n'est demandé. La formation ne requiert notamment aucune pratique sportive préalable, ni aucune capacité physique particulière. Âge minimum : 18 ans.

Accessibilité handicap :

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Si vous êtes concerné.e, et si vous avez besoin d'une prise en charge particulière adaptée à votre situation, merci de contacter notre référent handicap.

Avec ou sans RQTH (Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé), L'École Auvray-Nauroy vous accompagne dans le cadre de la loi pour l'égalité des chances, et porte une très grande attention aux situations spécifiques. Dans le cas de besoins très particuliers, nous vous orienterons vers des structures spécialisées. Avant tout engagement, un premier contact est nécessaire pour étudier votre demande et décider ensemble de ce qui est le mieux adapté à votre situation.

Référent handicap : Stéphane Auvray-Nauroy

info@lecoleauvraynauroy.fr - 01 71 89 50 65

Modalités et délais d'accès :

Un formulaire d'inscription est disponible sur notre site internet.

Un entretien avec le formateur vous est accordé dans les meilleurs délais, pour revenir sur votre parcours de formation et votre parcours professionnel, sur vos motivations et vos aspirations, pour répondre également à vos questions.

Suite à une période de réflexion, il est décidé de part et d'autre de l'inscription de l'élève.

Objectifs pédagogiques généraux

À l'issue de la formation, l'élève doit :

savoir se préparer physiquement et mentalement, en vue d'une pratique artistique,

savoir se rendre disponible au travail artistique en toute circonstance,

savoir dépasser les appréhensions qui entravent sa confiance et sa liberté créatrice,

savoir dépasser les appréhensions qui empêcheraient une pleine collaboration avec ses partenaires,

savoir récupérer physiquement comme mentalement,

savoir porter un regard lucide sur le travail accompli et sur le travail qui reste à engager.

Contenu de la formation

La formation se déroule par un ensemble d'exercices et de mises en situation.

Ces exercices ludiques s'adaptent aux réalités physiques et physiologiques de chaque élève, pour trouver progressivement une pleine intensité.

Quelques exemples de notions abordées :

la préparation physique : respiration, tension, relaxation, massage, relâchement...

les capacités physiques : souplesse, renforcement musculaire...

le mouvement : mouvement fluide, mouvement sous contrainte, mouvement en conditions hostiles...

la compréhension de la structure corporelle et de la biomécanique

la confiance envers soi-même : chutes, mises sous tension...

la confiance envers les partenaires : chutes, marche guidée, absorption de poussées, manipulation par les jointures, contact par roulement...

Chaque exercice représente un cadre de travail et/ou un protocole d'action au sein duquel chaque participant et chaque participante est invité à trouver sa confiance comme sa liberté.

Organisation de la formation

Pédagogue

Laurent Joly

Direction de L'Ecole Auvray-Nauroy :

Stéphane Auvray-Nauroy, direction, référent handicap

Eram Sobhani, co-direction

Jean-Christophe Niquet, administration, coordination et vie scolaire

Mathieu Mullier-Griffiths, conseil à la direction

[Patricia Blot](#), conseil aux études

Méthodes et Moyens pédagogiques et techniques mobilisées :

Organisation de la formation

La formation est réalisée en présentiel, à L'École Auvray-Nauroy.

Nombre minimum de participants et participantes : 4

Durée de la formation : 40 heures

Calendrier de la formation : du 26 février au 8 mars 2024, chaque jour de 10h à 14h,
avec une relâche les samedi 2 et dimanche 3 mars

Organisation du programme pédagogique

Chaque séance se compose

d'un temps de préparation physique

d'un ensemble d'exercices permettant d'approfondir les notions abordées

d'un temps de récupération

d'un temps d'échange

La formation se termine elle-même par un bilan pédagogique d'ensemble.

Moyens mis à disposition

La formation se déroule à L'Ecole Auvray-Nauroy,

10 boulevard Marcel Sembat, à Saint-Denis.

Les séances ont lieu en salle Claude Degliame. Cette salle de 80 m², habituellement dédiée aux répétitions ou représentations de spectacle, est équipée d'une régie lumière et d'une régie son, de projecteurs de scène et d'enceintes préamplifiées,

Le foyer Edith Piaf

Ce foyer de 80 m² est à la disposition des élèves comme de l'ensemble des usagers du lieu (artistes en résidence dans le lieu, participant.e.s aux pratiques amateurs).

Il est possible de s'y restaurer, deux réfrigérateurs, deux micro-ondes, ainsi que la vaisselle nécessaire, étant mis à la disposition des usagers.

Horaires d'ouverture et de fermeture

L'école est accessible de 10h à 19h, durant chaque journée de formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

Feuille d'émargement

Bilan réalisé en fin de formation, pour revenir avec le pédagogue sur le parcours de formation de chacune et de chacun, et sur les perspectives à venir.

Formulaire d'évaluation remis le dernier jour de la formation, pour une évaluation de la formation proposée et une auto-évaluation des compétences et connaissances acquises

Certificat de réalisation de l'action de formation.

Tarif :

2400 euros HT