



**FORMATIONS
PROFESSIONNELLES
THÉÂTRE DU GRAND ROND**

Programme de formation

En mouvements !

Théâtre du Grand Rond

23 rue des Potiers 31000 Toulouse

05 61 62 14 85 | www.grand-rond.org

SIRET 448 897 108 00024 | CODE APE 9001Z | N° de déclaration d'activité 76 31 08 47 431

En mouvementS !

DATES : du 5 au 9 octobre 2026

DURÉE : 35 heures

LIEU : Le Tracteur à Cintegabelle (31)

FORMATEUR : Thomas Bodinier

Tout mouvement de quelque nature qu'il soit est créateur.

Edgar Allan Poe

Objectif général du stage : développement de compétences sur le mouvement et recherche de gestuels

Le programme s'articule autour d'un thème moteur : ce que le mouvement dit, signe et reflète. Le corps comme fenêtre sur le monde. Il s'adresse à des professionnel.les ou amateurs.trices désirant nourrir et enrichir leur propre langage corporel. Avec l'envie comme principal moteur : nul besoin d'être acrobate !

Au-delà du savoir technique et des habitudes gestuelles, ce stage sera l'occasion d'expérimenter de nouvelles intensités, de nouvelles potentialités, de nouveaux rythmes. S'approprier le répertoire technique au service d'une liberté de mouvement. Reproduire et produire de la gestuelle avec le corps comme instrument.

Entre ateliers collectifs et temps de travail individuel, la formation déclinera de manière progressive :

- Préparation physique
- Jeux collectifs
- Entrainement technique
- Répertoire acrobatique et chorégraphique
- Improvisations
- Porter et se laisser porter

POUR QUI ?

Ouvert à tous les artistes professionnels ayant une pratique corporelle régulière : comédiens, danseurs, circassiens ...

Ou bien amateurs avertis qui ont déjà pratiqué une activité corporelle et artistique.

PRÉREQUIS

Il n'y a pas de prérequis pour ce stage.

Il n'est pas nécessaire d'avoir une condition physique particulière.

OBJECTIFS

- Connaître l'histoire des mouvements qu'ils soient acrobatiques ou chorégraphiques.
- Acquérir des compétences corporelles pour la pratique de mouvements acrobatiques.
- Expérimenter la pratique artistique autour du mouvement.
- Apprendre à travailler en sécurité seul ou en groupe.
- Reproduire et produire des mouvements avec le corps comme instrument
- S'approprier le répertoire technique au service d'une liberté de mouvement.
- Accepter de se laisser porter et apprendre à porter.
- Travailler sur la prise de risque et le lâcher prise.

MÉTHODES ET RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

- Atelier de pratique traditionnelle en capoeira, en danse hip hop, en danse funk, en acro-danse / Proposition d'exercices qui s'adresse à chacun.e selon son niveau, son corps, ses envies
- Visionnage de vidéos de mouvements à travers le temps
- Livres et films thématiques

MÉTHODES D'ÉVALUATION

Direction du jeu par des retours directs faits au stagiaire à l'issue de chaque exercice. A l'issue de la semaine, chaque stagiaire repartira avec un bilan personnalisé du formateur sur son évolution au regard des différents objectifs.

CONTENU

Atelier de yoga ou taïso

L'atelier vise à expérimenter les possibilités du corps au travers d'un travail technique, qui aide les participant.es à maîtriser un vocabulaire vaste, mais aussi à entraîner son corps sur une mise en route.

Jeux collectifs

A travers les jeux, le collectif prend sens, visant à faire le lien, à chercher la confiance et à mettre un esprit collectif.

Atelier de danse funk et capoeira

L'atelier permettra d'avoir un vocabulaire commun sur les gestuels de la danse funk et de s'initier au mouvement de capoeira. La proposition est de s'en servir comme échauffement et d'acquérir des notions en mouvement.

Atelier équilibre et assouplissement

Cet atelier aura pour objectif l'acquisition d'une précision dans la gestion de son propre corps et le développement d'une nouvelle perception de celui-ci.

Atelier prise de risque et lâcher prise

Cet atelier vise à expérimenter en collectif les portés. Accepter de donner son poids à l'autre, savoir porter, accepter de ne plus tout contrôler. L'atelier sera proposé en écoutant les limites de chacun.e.

Atelier mouvement acrobatique

L'atelier permettra d'utiliser des mouvements au service d'un propos artistique. Il permettra la découverte des différentes zones (appuis au sol, dos, contact au sol, en collectif...) Il visera le réinvestissement des vocabulaires par une mise en pratique : compilation de mouvements.

Atelier écriture chorégraphique

Cet atelier aura pour but de mettre en pratique l'ensemble des acquis en mouvement, en acrobatie, en danse et en équilibre qui fusionneront dans une écriture chorégraphique des mouvements du corps. Cet atelier aura lieu en individuel et en groupe.

LE FORMATEUR

THOMAS BODINIER



Je suis Thomas, formé à l'école de Chambéry depuis l'âge de 7 ans.

J'ai suivi la formation professionnelle de comédien de cirque au Lido de 1997 à 1999. Depuis j'ai travaillé en cirque avec Le Cirque Pouce, Circum Circo et Angela Laurier, avec les compagnies de danse Créatique, Phunkee Art Phazz et Alexandra N'Possee. En théâtre avec L'AGIT. En musique & danse avec les Fabulous

Trobadors et Les Bombes 2 Bal et A Corps'D. J'ai créé, avec Christian Coumin, La Compagnie Singulière, en 2006. Nous avons créé SoliloqueS en 2007, Apartés en 2009, AmalgameS en 2020.

Entre temps, je m'investis dans des projets d'échanges culturels avec le Brésil, de 1999 à 2009, avec le Burkina Faso, le Maroc, la Guinée, le Cambodge et la Palestine. Je participe à l'organisation de différentes rencontres : Accros d'Acro en 2003 et 2006, Encontro autour de la Capoeira de 2001 à 2011.

J'interviens aussi au Lido dans le secteur de la pratique amateur depuis 1998, et dans la formation professionnelle depuis 2001. J'anime depuis 2019 des ateliers de cirque pour la licence Art et Com à la fac du Mirail. Depuis 2005, je monte des projets dans les prisons - Muret, Fresnes et L'E.P.M. de Laval - les cliniques psychiatriques d'Aire sur Adour et de Purpan et les quartiers de Bagatelle et de Bellefontaine à Toulouse.

TARIFS

	AFDAS (ou autre OPCO)	France Travail	Auto-financement
Coût pédagogique :	1 400€	875€	525€
Coût de l'hébergement + repas (pour les 5 jours) :	328€	154€	154€
TOTAL reste à votre charge :	154€ *	83€	679€

Conformément à l'article 202 B de l'annexe II du CGI, le théâtre du Grand Rond n'est pas assujetti à TVA sur son activité de formation professionnelle. Les prix s'entendent en TTC.

Possibilités de prise en charge :

- par votre compagnie / structure
- par l'AFDAS : plus d'informations [ici](#)
- par France Travail : nous contacter en amont de la demande (Les frais d'hébergement et de restauration restent à votre charge).
- avec un financement personnel

La formation n'est pas éligible au CPF

** Si votre lieu de résidence est à plus de 50km du lieu de formation, alors l'AFDAS peut prendre en charge l'intégralité des frais de repas et hébergement. Toutes les infos [ICI](#)*

Dans le cadre d'un financement personnel, il est possible de payer en plusieurs fois mais un acompte de 30% vous sera demandé au moment de l'inscription.

[Consultez nos conditions générales de vente](#)

INSCRIPTIONS

Si vous souhaitez vous inscrire ou si vous avez des questions concernant la prise en charge de la formation, merci de remplir un (court) questionnaire [ICI](#) : vous serez recontactée rapidement avec un devis personnalisé.

Les inscriptions seront clôturées dès que le nombre de places disponibles sera atteint. Il est donc conseillé de vous inscrire le plus rapidement possible.