

RESPIR'

Et si cet espace était l'espace
L'espace entre toi et moi
L'écoute, le repos, le silence



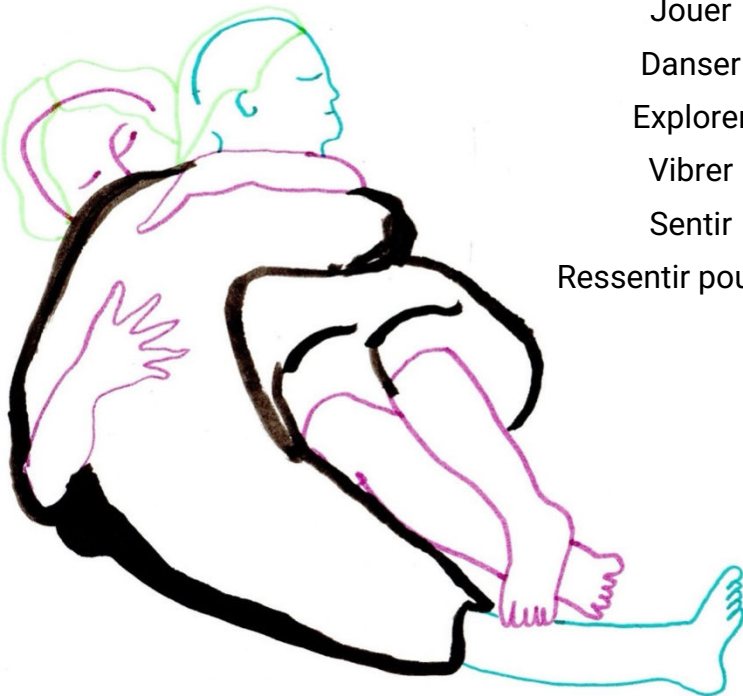
RESPIR'

L'endroit où tu te fabriques
Où la terre te donne, te parle
Retour Moteur
Me sentir, Te sentir
Sentir la vibration, la chaleur, le contact en toi

Tu as besoin de ton rocher
Des bras d'un adulte connu dans lesquels te lover
Tu as besoin d'observer

Tu as besoin de bouger

Jouer
Danser
Explorer
Vibrer
Sentir
Ressentir pour agir



Des ateliers avec les tout-petits

*

Chaque atelier a pour vocation de nous relier à l'imaginaire et à la poésie des tout-petits.
Chaque atelier est un moment non verbal, où la vocalisation est permise.

L'écoute et l'observation sont les premiers moteurs de ces ateliers.

Dans le respect de soi et des autres :

La liberté de choix et d'action est accompagnée,
L'observation, le repos, le mouvement, le jeu sont accueillis,
Les émotions sont bienvenues.

Nous proposons des gestes, des « motifs dansés », et nous nous inspirons de ce que les enfants nous donnent, pour reprendre et soutenir leurs propres gestes, pour s'entraîner mutuellement, petits et grands, dans un « Baby Training ».

Il peut s'agir, pour les adultes, de réapprendre à danser depuis les mouvements des enfants ; de faire confiance aux créations spontanées des enfants ; de faire confiance à l'effet d'entraînement du groupe.

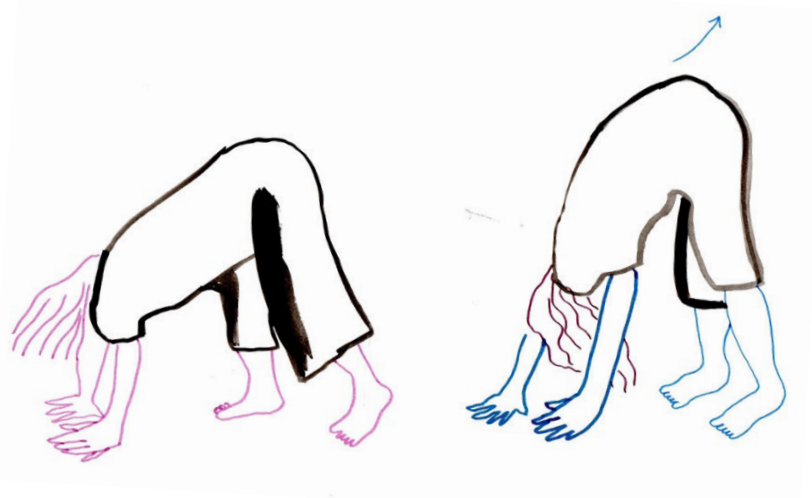
Les enfants sont naturellement des explorateurs.

La sensorialité et la « synesthésie », l'associations des différentes modalités sensorielles, font partie de leur monde.

De laisser aller et venir les enfants demande aux adultes un certain lâcher prise et parfois de suspendre le désir d'intervenir...

Nous proposons aux adultes d'être engagés dans la danse au maximum de leurs possibilités.

Un adulte peut également être là pour observer, accueillir et rassurer les enfants.



TROIS PROPOSITIONS D'ATELIERS

*

Baby Training en musique

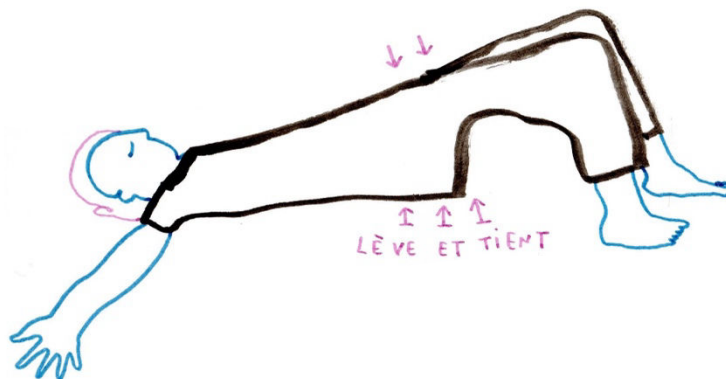
Inspirez-vous des planches dessinées.

Chaque planche propose des variations chorégraphiques autour de mouvements fondateurs : allongé, assis, à quatre-pattes, debout... Marquer le rythme, balancer, bercer... Ramper, tourner, sauter, marcher, courir, tomber, s'appuyer, s'élancer...

Soyez attentif au **retour de sensation motrice** lorsque vous bougez :
Quelle sensation me procure ce mouvement ou cette série de mouvements ?

Chaque musique peut servir d'appui pour proposer une progression chorégraphique en cinq étapes :

1. S'allonger : se déposer au sol, rouler, tourner, ramper, avancer, reculer.
2. S'asseoir : basculer sur les fesses, balancer, avancer, reculer, tourner en prenant des appuis sur les mains, les pieds, les jambes.
3. Allongé, assis ou debout : marquer le rythme, jouer avec différents styles de percussions corporelles.
4. Debout : sauter, courir, tomber, rebondir, avancer, reculer, tourner seul, à deux, ensemble, en cercle, prendre appui sur un mur et se repousser.
5. Bercer : se balancer au rythme de sa respiration, seul, à deux ou à plusieurs, osciller dans l'immobilité.



Respirer avec la sphère de Hoberman

Marquez le centre de la pièce avec une ellipse bleue fixée au sol.

Danser en accordant ses mouvements avec la sphère de Hoberman qui s'ouvre et se referme

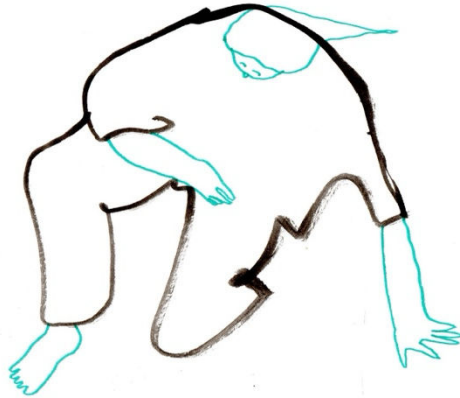
Observer

Respirer

Inspirer

Expirer

Souffler



Ouvrir

Fermer

- La cage thoracique, la main...
- Des parties du corps ou le corps tout entier

Jouer avec les contraires :

- Long / Court
- Expansion / Condensation
- Debout / Couché
- Grand / Petit

En ronde

Autour d'un centre

La ronde respire

Ouvrir la ronde

Refermer la ronde



Amener le vent, les oiseaux, les nuages

Se passer la balle sur une musique douce et observer

L'espace à petits pas avec les ellipses bleues

Préparez en amont des ellipses à coller au sol, une à deux par enfant, en fonction de la taille du groupe, de petites et de grandes ellipses.

Marquez le centre de la pièce avec une ellipse bleue fixée au sol

S'asseoir en cercle autour de l'ellipse

Respirer, plier, déplier le corps

Tourner sur soi et autour de cette ellipse

Doucement

Comme de l'eau qui circule dans une rivière

Faire coller aux enfants petites et grandes ellipses, un peu partout dans la pièce

Regarder le paysage construit

Se déplacer d'ellipse en ellipse

Jouer à chat perché

Jouer à cache-cache

Être sur une ellipse dans sa maison

Suivre le chemin des petits pas et trouver sa cabane

Sur une ellipse

Danser la danse du magicien

Dessiner sa planète

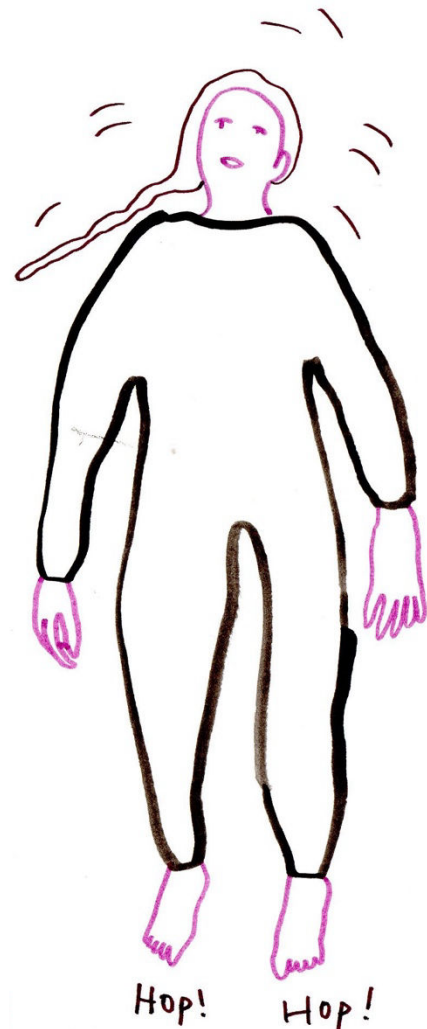
Dessiner les nuages

Dessiner un nuage autour de quelqu'un, au sol ou debout

Mystère

Quelque chose apparaît

C'est la balle qui danse et circule d'enfant en enfant



BIBLIOGRAPHIE

*

Articles

« Le développement du toucher chez l'enfant », *Naître et grandir*, mai 2023, en ligne

Laurence Yéme, « Motricité libre et activité autonome : libérez les bébés ! », *Les Pros de la petite enfance*, 3 mars 2016, en ligne

Ouvrages

Gilbert Amy et Bernard Golse, *Bébés, chefs d'orchestre, une danse des mains*, Paris, Des Alentours, 2017

Bonnie Bainbridge Cohen, *Sentir, ressentir et agir*, Bruxelles, Contredanse, 2002

Yvonne Berge, *Vivre son corps, pour une pédagogie du mouvement*, Paris, Seuil, 1975

Catherine Bousquet, *Cellule, étonne-moi !*, Paris, Belin, 2007

Blandine Calais-Germain, *Respiration. Anatomie respiratoire*, Paris, Désiris, 2005

Véronique Dereux, *L'éveil à la danse chez le jeune enfant. Pédagogie éducative et artistique*, Paris L'Harmattan, 2005

Frédéric Leboyer, *Shantala. Un art traditionnel, le massage des enfants*, Paris, Seuil, 1976

Marielle Macé, *Respire*, Paris, Verdier, 2023

Sophie Marinopoulos, *Ce que les enfants nous enseignent*, Paris, Les liens qui libèrent, 2024

Daniel Stern, *Journal d'un bébé*, Paris, Calmann-Lévy, 1992.

Lucy Vincent, *Faites danser votre cerveau*, Paris, Odile Jacob, 2018

À destination des tout-petits

Jean-Marie Defossez et Déborah Pinto, *1, 2 3... je respire. 40 jeux de respiration anti-stress*, Paris, Bayard Jeunesse, 2017

Julie Läderach, Sylvain Méret et Camille Ulrich, *La Boîte à Tutti – Le Manuel*, Collectif TUTTI & Camille Ulrich, 2025

Films

Bonnie Bainbridge Cohen, *Only the Child knows. The first year of life from the perspective of Body-Mind Centering®*, Soma, 2017.

Guillaume Gobin et Camille Juza, *Le monde caché des bébés*, Série documentaire, DVD, Point du jour & France 5, 2007

Anne Jochum, *Bien dans son corps, bien dans sa tête*, DVD, Préparons demain, 2011

DANS LE CARTON À DESSIN

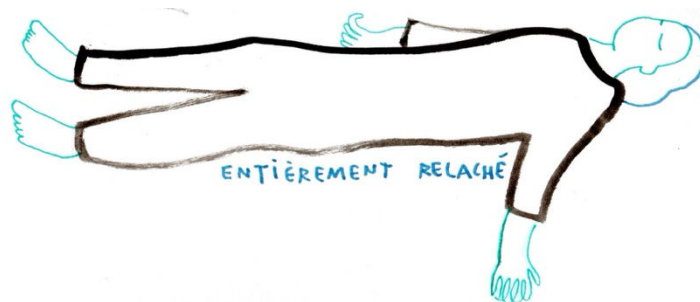
*

- Une sphère de Hoberman
- Une ellipse bleue par Patricia Lacoulonche-Liohno
- Les planches des motifs dansés dessinées par Marie Bouts

DANS LA CLEF (USB) et/ou EN LIGNE

*

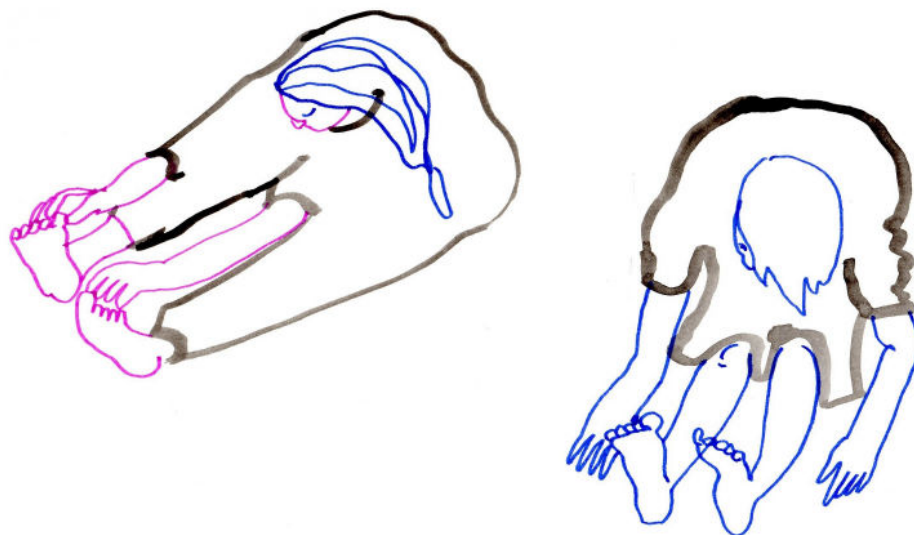
- Musiques : cinq morceaux de harpe composés par Mélanie Viot
- Film de la *Danse des tout-petits (Baby Training)* par Émilie Borgo & Laura Fanouillet
- Film de la *Conférence-démonstration BMC®* par Lulla Chourlin
- Teaser de la création *Respir'* par la compagnie Passaros



> <https://archives-plurielles.elan-numerique.fr/collections/show/145>

DANSER AVEC LES TOUT-PETITS ACCOMPAGNER LES DANSES DE LA TOUTE PETITE ENFANCE

De décembre 2024 à juin 2025, une recherche-action en danse a été conduite auprès de tout-petits âgés de 6 mois à 3 ans et de leurs accompagnatrices. Articulée à la création danse & musique **Respir'** de la compagnie Passaros, elle a été coordonnée par le Centre culturel de rencontre d'Ambronay, en partenariat avec le relais petite enfance itinérant d'Ambronay et le multi-accueil Fa'bulette à Poncin, avec Émilie Borgo, chorégraphe, et Laura Fanouillet, chercheuse en danse, ponctuellement accompagnées de Lulla Chourlin, formatrice en Body Mind-Centering®, Patricia Lacoulonche-Liohno, scénographe, Mélanie Virot, harpiste. Dessins : Marie Bouts.



ÉMILIE BORG & LAURA FANUILLET

Merci à Marina, Mathilde et Alice du Centre culturel de rencontre d'Ambronay
Merci à Céline et Stéphanie du Centre culturel Aragon d'Oyonnax
Merci à Anne-Claire et aux Quartiers d'été 2025 de Bourg-en-Bresse
Merci à Frédérique et l'équipe du multi-accueil Fa'bulette à Poncin
Merci à Évelyne et aux assistantes maternelles du relais petite enfance itinérant d'Ambronay
Merci à tous les enfants, à toutes les nounous et à tous les parents