

L'Art De Se Mouvoir



Par Djamel Bride

Présentation de Projet
Socio-Artistico-éducatif
2015

Sommaire

1) Présentation personnelle, formations et compétences
p.3

2) Définition du projet
p.4

3) Présentation du projet
p.5

4) Outils pédagogiques pour la mise en œuvre des cours
p.6

5) Fiche technique d'une séance
p.6/7

6) Mon objectif et mon rôle en tant qu'enseignant
p.8

1) Présentation personnelle, formations et compétences:

Djamel Bride dit Spidey artiste du mouvement, pédagogue et chorégraphe

Contacts : 06 50 85 83 03 / spideyofficieux@gmail.com

BAFA danses urbaines et cirque (2002)

Formation cascade, bagarre et acrobatie (2003)

BPJEPS activités gymniques de la forme et la force (2005)

Membre du groupe Yamakasi (2005-2007)

Instructeur chez les pompiers de Paris (2005-2010)

Tour du monde en sac à dos: Inde, Japon, USA, Irak, Tibet... (depuis 2011)

Membre du Cirque de Genève: acrobatie au sol, trampoline, mat chinois (depuis 2013)

Enseignant certifié de Yin Yoga, pratiquant de Vinyasa et Iyengar (2015)

Formation premiers secours niveau 1

Enseignant de Parkour enfants (dont autistes et sourds), adultes (développement personnel)

Spécialiste de MMA (Luta livre - grappling, Boxe anglaise et thaïlandaise)

Notions de danses contemporaines, Capoeira, slackline et équitation

Adepte de Slam, poésie, nouvelliste et réalisateur (Clips, CM, Mini-séries)

Langues : Français / Anglais (courant) . Espagnol (scolaire) . Arabe/Japonais (notions)

Site : www.shepherd-project.com



2) Définition du projet :

"L'ART DE SE MOUVOIR" est un syncrétisme de diverses disciplines sportives et artistiques permettant de travailler sur son développement personnel sans dogmes ni brimades, juste du mouvement et de la créativité pour retrouver la liberté et l'aisance originelle de notre corps .

Se décomplexer, travailler sur son égo, ses peurs, l'estime de soi à travers la maîtrise de son corps, de son souffle et de ses émotions.



3) Présentation du projet:

Sous la forme de sessions d'environ 2 heures ou de stages (sur 1 ou plusieurs jours) « l'Art de se mouvoir » est destinée aux individus de tout âges avides de rêves, d'aventures et d'espace.

On ne vient pas apprendre des techniques figées mais plutôt comprendre des concepts universels avec comme point de départ, LE CORPS.

Réveiller l'eau qui est en nous, symbole ultime de la souplesse, de la fluidité et de LA VIE.

Appréhender sous tous les axes possibles notre véhicule premier et vaisseau durant toute notre existence, solliciter des parties de nous oubliées ou seulement endormies.

Revisiter en s'amusant des notions qui au premier abord paraissent effrayantes.

Solliciter le siège de la pensée et éprouver ses deux polarités.

Privilégier les petits groupes de moins de sept personnes pour un travail plus en profondeur car la quantité se marie difficilement avec la qualité.

A l'issue de plusieurs rencontres et des idées créatives exposées par les participants, des projets ou spectacles pourraient être mis en place au sein de la structure accueillant les sessions et au delà.



4) Outils pédagogiques pour la mise en œuvre des cours:

La séance s'adapte toujours à l'environnement à disposition le jour J.

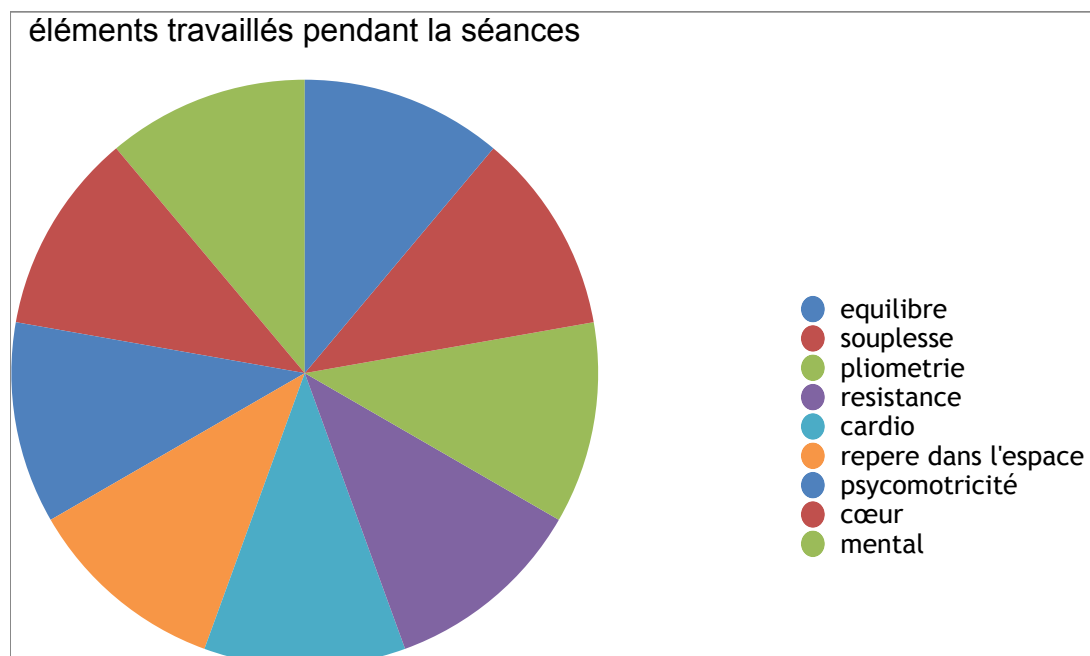
En plein air, dans un jardin, un parc ou un terrain de foot...

En intérieur dans un dojo, une salle de danse ou un gymnase...

Avec du matériel ou sans, faire continuellement face à l'inconnu pour éprouver réellement son mental en toute situation et favoriser la souplesse de l'esprit qui se répercute sur le corps et inversement.



5) Fiche technique d'une séance:



Sous formes d'atelier alternés et/ou combinés nous travaillons chacun de ses éléments du corps associés à un travail d'esprit

-L'équilibre: le travail sur l'équilibre nous permet d'établir une juste répartition de nos forces et énergies aussi bien physiques que mentales, dans le but de pouvoir se positionner avec aisance et maîtriser ses mouvements.

-La souplesse: est l'acquisition d'une flexibilité, dans le but d'acquérir l'habileté et la possibilité de s'adapter aux circonstances, prévues ou imprévues, aussi bien physiquement que mentalement.

-La pliométrie: permet d'obtenir des capacités de rapidité et de détente plus conséquentes dans le but d'améliorer ses capacités physiques.

-La résistance: aussi bien musculaire que cardio-vasculaire, nous rend plus endurant et courageux à l'effort, dans le but de nous permettre de devenir plus fort et plus résistant face à toutes formes «d'agressions ».

-Les repères dans l'espace: vont nous permettre de prendre conscience de l'existence de notre « Moi profond », mais avant tout des différentes possibilités d'orientations de notre corps physique dans l'environnement et des diverses options qui peuvent se présenter à nous dans le but de faire ou d'apprendre à faire les choix les plus adaptés pour le bien-être de chacun (en nous incluant dans le « chacun »).

-La psychomotricité: va nous permettre de travailler sur l'ensemble de nos fonctions motrices qui sont en rapport direct avec notre psychisme, dans le but de nous permettre de développer une coordination de mouvements et de l'esprit avec harmonie et cohérence.

-Le Mental: va nous permettre de développer une maîtrise de notre esprit autant psychique qu'intellectuelle dans le but de nous nourrir et de nous construire intérieurement, « booster » l'estime de soi, les connaissances, les savoirs.

-Le Cœur: Le travail sur le Cœur va nous permettre d'accepter la sensibilité qui est propre à chacun de nous. Même si la tendance à interioriser ou exterioriser avec excès - sans en prendre conscience - ses ressentis, bâcle nos relations avec les autres et à soi-même, nous empêchant par la même d'atteindre l'harmonie permettant d'entreprendre avec plus de clairvoyance sa vie matérielle.

6) Mon objectif et mon rôle en tant qu'enseignant :

Etant moi même un éternel apprenti de la vie et des diverses disciplines au travers desquelles je vais à la rencontre chaque jour que la providence fait, mon approche de l'enseignement relève plus du partage que du rapport maître à élève.

J'apprend autant des personnes que je rencontre durant les initiations que je tente de guider, qu'elles peuvent en apprendre de moi, à ceci prêt que je suis en perpétuel travail de compréhension des concepts que je démontre.

Les voyages aidant, «tout est un» comme credo et une envie de mettre en avant tout ce qui nous unis plus que tout ce qui paraîtrait nous séparer!

La diversité des choses visitées dans le cours est à l'image du monde qui nous entoure, peuplé de richesses, regorgeant de trésors et si nous pouvons ne serait-ce qu'un instant trouver à l'intérieur de nous ce que nous admirons à l'extérieur...

Mon travail de vecteur de cet « art de se mouvoir » qui existe depuis le fondement de l'humanité sous diverses formes et appellations, n'en sera que plus bénéfique.

Chaque participant avance selon son propre rythme, sans jugement mais sans consensualité non plus.

Le respect de l'autre en tant que miroir de soi-même nous permettra, au moins pendant le moment passé ensemble, d'éviter les écueils que nous perpéтуons dans la vie de tous les jours.

Humainement Djamel Bride aka Spidey...

