



FORMATION
PROFESSIONNELLE

MÉTHODE IDEOGRAM ©

DANSE POUR COMÉDIENS

DU LUNDI 16 AU VENDREDI 20 NOVEMBRE 2026

Inscriptions ouvertes jusqu'au 15 octobre 2026

MODULE 1 MÉMORISER LE MOUVEMENT

Plus de renseignements
artaxe.formations@gmail.com / Tél. 07 49 74 35 97
www.artaxe.net

LA FORMATION EN QUELQUES MOTS

Apprendre à apprendre

Dans le travail du comédien, le corps est régulièrement sollicité : chorégraphie, déplacement, geste, rythme, partition physique, indication de mise en scène...

Pourtant, **comment mémoriser un mouvement ?** Comment le retrouver lorsqu'on perd le fil ? Comment éviter de dépendre uniquement de la répétition ou de l'imitation ?

Le Module 1 — **Mémoriser** propose d'explorer ces questions à travers une approche pratique du mouvement.

POUR QUI ?

La formation s'adresse aux **comédiens et professionnels du spectacle vivant** souhaitant développer leur capacité à apprendre et restituer une séquence de mouvement.

Aucun niveau technique en danse n'est requis.

NOTRE APPROCHE

Il ne s'agit pas d'apprendre à « mieux danser », mais de développer des outils utilisables par le comédien dans son travail.

Observer, comprendre, décomposer, mémoriser, retrouver.

Le participant est amené à expérimenter différentes stratégies et à identifier celles qui correspondent le mieux à sa manière d'apprendre.

Apprendre le mouvement pour pouvoir mieux jouer avec lui.

Ce module fait partie d'un parcours **en 4 modules indépendants** :

Module 1 - Mémoriser le mouvement (du 16 au 20 novembre 2026)

Module 2- Lire le corps (du 15 au 19 mars 2027)

Module 3- Écrire le mouvement (du 07 au 11 juin 2027)

Module 4- Gagner la présence (septembre 2027)

Chaque module peut être suivi indépendamment des autres. Aucun ordre d'inscription n'est imposé.

LA MÉTHODE IDEOGRAM©

Née au sein du Théâtre Idéogram, la Méthode Idéogram se développe depuis plus de 30 ans autour d'une question : comment donner à l'acteur les moyens de construire son propre chemin de jeu ?

Des dizaines de comédiens ont été formés en France et à l'international, au sein d'un travail mené avec des artistes, chercheurs et universitaires de différents pays. Cette expérience continue aujourd'hui à nourrir la méthode et à l'enrichir au contact des artistes et de leur pratique.

Comment permettre à l'acteur de trouver ses propres chemins de jeu ?
Apprendre. Explorer. Créer. Interpréter.

Sur scène, la pensée, l'émotion et le corps sont en mouvement ensemble. Ce que l'acteur pense et ressent transforme son corps ; ce que son corps fait nourrit à son tour le jeu.

La Méthode Idéogram travaille cette relation pour développer un corps disponible, précis et expressif, capable de servir pleinement l'interprétation. **Le corps n'est pas séparé du jeu. Il en fait partie.**

La Méthode Idéogram est née de la rencontre entre le théâtre et la danse. Elle constitue un champ de recherche et de transmission plus large, qui explore différentes façons de travailler l'acteur et son rapport au corps, au mouvement, à l'interprétation et au jeu.

La formation « Danse pour comédiens » présentée dans ce document constitue l'une des branches de cette méthode.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue du module, le participant sera capable de :

- Comprendre comment le corps enregistre et conserve un mouvement.
- Décomposer une séquence en unités faciles à mémoriser.
- Utiliser des repères corporels, visuels, sensoriels et verbaux.
- Développer ses propres stratégies de mémorisation.
- Utiliser la visualisation et différentes formes de répétition.
- Retrouver un mouvement ou une séquence après un oubli.
- Aborder l'apprentissage du mouvement avec davantage de confiance.

COMPÉTENCES VISÉES

Le participant sera en mesure de :

MÉMORISER

Apprendre et restituer une séquence de mouvement de manière structurée.

ORGANISER

Identifier les éléments essentiels d'une séquence et la diviser en blocs mémorisables.

S'APPROPRIER

Créer et utiliser ses propres repères pour faciliter l'apprentissage.

VISUALISER

Mobiliser l'image mentale du mouvement avant et pendant son exécution.

RÉCUPÉRER

Mettre en œuvre une stratégie pour retrouver une séquence en cas d'oubli.

RESTITUER

Exécuter une séquence apprise de manière autonome.

L'objectif n'est pas de former des danseurs, mais de donner au comédien des outils pour apprendre et maîtriser le mouvement dans son travail.

PROGRAMME DÉTAILLÉ ET ÉVALUATION

MODULE 1 — MÉMORISER • 30 HEURES PROGRAMME DÉTAILLÉ

JOUR 1 — METTRE LE CORPS EN ACTION

Travail sur le lâcher-prise du corps et de l'esprit. Travail sur les repères dans l'espace, les directions, les rythmes et la structure du mouvement. Mise en mouvement, disponibilité corporelle et premières expériences de mémorisation.

JOUR 2 — OBSERVER ET COMPRENDRE

Observer, analyser et repérer. Analyser la structure d'une séquence et identifier les éléments essentiels à retenir. Développer des repères dans l'espace et dans le mouvement pour faciliter la mémorisation.

JOUR 3 — ANCRER DANS LA CONSCIENCE

Mémoire visuelle et corporelle. Visualisation mentale, sensations et repères personnels. Expérimentation de différentes formes de répétition consciente.

JOUR 4 — RETROUVER LA FLUIDITÉ

Apprendre à retrouver le mouvement après un oubli, reconstruire une séquence et maintenir la continuité du mouvement sans perdre son engagement.

JOUR 5 — PRÉCISION ET MAÎTRISE

Préciser le mouvement, le reprendre et le retravailler. Mise en pratique des stratégies personnelles, apprentissage autonome et consolidation de la mémorisation. Bilan individuel.

ÉVALUATION — MISE EN SITUATION PRATIQUE

À partir d'une séquence de mouvement, le participant doit observer, mémoriser puis restituer la séquence.

L'évaluation porte sur :

- la capacité à mémoriser la séquence ;
- la précision de la restitution ;
- la capacité à retrouver le mouvement en cas d'oubli ;
- l'utilisation des repères et stratégies travaillés pendant la formation.

Un retour individuel permet d'identifier les outils les plus efficaces pour chacun.

L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Une équipe d'experts du théâtre et du mouvement

Ori GERSHON

Danseuse • Chorégraphe • Pédagogue

Diplômée en danse, préparation physique et Pilates, fondatrice de l'association ARTAXE, spécialisée dans les pratiques à la croisée de la santé, de la danse, du mouvement et des arts.

25 ans d'expérience dans la préparation corporelle des comédiens. Co-créatrice de la Méthode Idéogram, elle forme des artistes en France et à l'international et développe un travail du mouvement directement au service du jeu, de l'interprétation et de la présence.

Ali Ihsan KALECI

Metteur en scène • Écrivain • Dramaturge

Fondateur du Théâtre Idéogram et concepteur de la Méthode Idéogram.

Récompensé par plusieurs prix internationaux, notamment en Turquie au sein d'un théâtre national. Il accompagne et forme des comédiens depuis 30 ans, avec une recherche centrée sur l'acteur, son interprétation et son développement artistique.

Claudia CHRISTODOULOU

Danseuse • Pédagogue du mouvement

Diplômée en danse, yoga, préparation physique et Pilates.

Elle développe une approche complète du corps, associant préparation physique, conscience corporelle, mobilité et qualité du mouvement.

Trois expertises complémentaires, une même approche : mettre le corps au service du jeu de l'acteur.

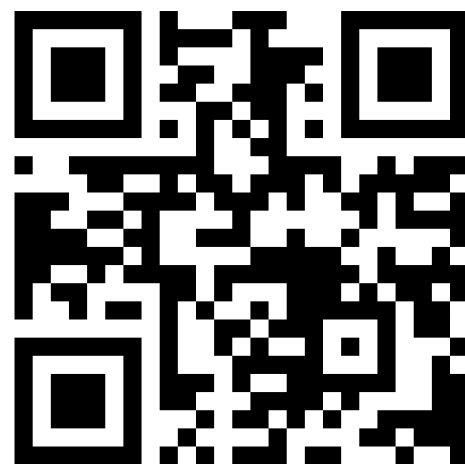


ARTAXE

Organisme de formation
18 rue Ramus, 75020 Paris
artaxe.formations@gmail.com
Tél. 07 49 74 35 97

Programme détaillé,
méthodes pédagogiques et
modalités d'évaluation :
consultez la page de la
formation sur notre site.

www.artaxe.net



INFORMATIONS PRATIQUES

PUBLIC

Comédiens et professionnels du spectacle vivant.
Aucun niveau technique en danse n'est requis.
10 participants maximum.

LIEU

CRT Théâtre Ideogram, 7 square des Cardeurs, 75020 Paris

DURÉE

30 heures — 5 jours × 6 heures
Du lundi 16 au vendredi 20 novembre 2026
10h00–16h00

TARIF

Tarif : **650 €** / participant
TVA non applicable

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.
Nous contacter afin d'étudier ensemble les adaptations nécessaires.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Par e-mail : artaxe.formations@gmail.com
Places limitées
Module accessible seul, sans ordre imposé.

FINANCEMENT PROFESSIONNEL — AFDAS

Une demande individuelle de prise en charge peut être déposée auprès de l'AFDAS, sous réserve de l'éligibilité du participant et de l'accord préalable de l'AFDAS. Nous pouvons vous accompagner dans votre démarche.

Inscriptions ouvertes jusqu'au 15 octobre 2026