

ODETTE GUIMOND Ph.D.
COMÉDIENNE ET METTEUR EN SCÈNE
PROFESSEURE CERTIFIÉE DE LA MÉTHODE *FELDENKRAIS*^{MD}
D'ÉDUCATION SOMATIQUE (MEMBRE DE L'AFQ)
ET D'ALBA EMOTING (CL3)



Odette Guimond a terminé sa formation en interprétation au Conservatoire d'Art Dramatique de Montréal en 1976. Elle a complété un Ph.D. à l'Université de Montréal en 1987 (thèse: *L'acteur et le corps apparent*). Elle a dirigé le Théâtre de la Nouvelle Lune durant une quinzaine d'années. Elle a enseigné, depuis 1977, le théâtre, la

littérature et l'éducation somatique dans différentes universités et dans des institutions spécialisées en théâtre. Elle est actuellement professeure à l'École de Théâtre du Cégep de St Hyacinthe, directrice artistique du Réverbère Théâtre et directrice d'AUTOPOÏÉSIS, école d'art *Feldenkrais*^{MD}. Elle a suivi sa formation professionnelle à la Méthode *Feldenkrais*^{MD} à New York entre 1987 et 1991. Elle est également certifiée pour enseigner la technique d'Alba EmotingTM depuis 2009, qu'elle a étudiée au Mexique, aux États-Unis et en Angleterre à partir de 2007.

www.oguimond.com



LA MOUETTE (Tchekhov),
Sinaïa 2003, Tampico 2004
Chaire UNESCO de l'IT

Intégration de la Méthode *FELDENKRAIS*[®] d'éducation somatique au travail scénique.

Le programme inclut
20 heures d'approche théorique,
80 heures de pratique
de la Méthode *FELDENKRAIS*[®]
et 80 heures de pratique
de travail scénique
fondé sur les principes
de l'éducation somatique.

Les participants reçoivent en outre
deux leçons individuelles.

Frais de scolarité:
550\$ (taxes incluses), par stage de **45 heures**.
Pour un total de 2 200\$ (taxes incluses)
pour l'ensemble du stage de **180 heures**.

Stages donnés par **Odette Guimond**.
Professeur invité: **Yvan Joly**,
pour 10 heures d'approche théorique.

AUTOPOÏÉSIS
ÉCOLE D'ART *FELDENKRAIS*^{MD}
1012 Mont-Royal Est, #107,
MONTRÉAL, QC, CANADA,
514-522-8027 www.oguimond.com
courriel: autopoiesis@oguimond.com

AUTOPOÏÉSIS:
de *autopoiesis* (autopoïèse, en français),
définition de la vie en biologie,

selon Humberto R. Maturana et Francisco J. Varela dans
Autopoiesis and Cognition, 1979

AUTOPOÏÉSIS
ÉCOLE D'ART *FELDENKRAIS*^{MD}



ANTIGONE (Sophocle),
Sinaïa 2002, Athènes 2002
Chaire UNESCO de l'IT

PROGRAMME DE PERFECTIONNEMENT POUR ACTEURS PROFESSIONNELS 2010 - 2011

autopoiesis@oguimond.com
<http://www.oguimond.com>

AUTOMNE 2010

STAGE 1:

EDUCATION SOMATIQUE, PRÉSENCE ET ACTION (45 heures)

Fondements théoriques du domaine de l'éducation somatique. Notions de corps, d'esprit et de mouvement. Sentir ce que l'on fait, imaginer, penser et agir au sein d'une même expérience, grâce à un apprentissage organique. Intention, prise de conscience et action.

«Sentir» et savoir ce que l'on fait. À partir de leçons de la Méthode FELDENKRAIS® axées sur la fonction de tourner autour de son axe, une première approche des notions de neutralité, de mobilité et de plaisir dans l'action. Présence et action liées organiquement. Distinctions entre intention et émotion. Entre celles de l'acteur et de la figure scénique. Intentions et émotions contradictoires. Explorations surtout non-verbales.

*du 24 septembre au 29 octobre 2010
Les vendredis et samedis
de 9 heures à 13 heures (ou 13:30 heures)*

STAGE 2:

MÉTHODE FELDENKRAIS® ET PROCESSUS CRÉATEUR (45 heures)

Fondements théoriques de l'éducation somatique. Le mouvement à la base de l'expérience vécue et à la source du développement du système nerveux. Présentation de la Méthode FELDENKRAIS® d'éducation somatique au sein des différentes pédagogies de l'éducation somatique et de l'apprentissage expérientiel. La Méthode FELDENKRAIS® et le processus créateur.

«Imaginer» de petites présentations, en s'appuyant sur certains principes de la Méthode et sur le choix de quelques phrases et de quelques objets, pour clarifier ses préférences et son processus créateur. À partir de leçons axées sur la fonction de bouger autour de son centre, une approche somatique de sa relation à soi, à l'autre et à l'environnement, remise en question des préjugés. Reconnaissance des préférences de l'autre. Écoute et intégration de celles-ci dans son propre processus créatif. Travail choral.

*du 30 octobre au 4 décembre 2010
Les vendredis et samedis
de 9 heures à 13 heures (ou 13:30 heures)*

HIVER 2011

STAGE 3:

AUTOPOÏÉSIS ET CONSTRUCTION DE PERSONNAGES (45 heures)

Fondements théoriques de l'éducation somatique. Notions d'incorporation, d'image du corps. Bases somatiques du sens de soi et de la conscience. Réflexion sur la construction des figures scéniques. Étude de types et d'archétypes définis par des paramètres somatiques de comportement, applicables à des personnages d'un texte théâtral commun.

«Penser», construire des personnages. Les applications possibles de la Méthode FELDENKRAIS® à l'interprétation de personnages. À partir de leçons mettant l'accent sur la relation à la gravité et les habitudes respiratoires, une fois que l'on a identifié ses propres préférences de comportement, exploration d'autres schèmes neuro-moteurs que ceux qui sont habituels à chacun. Analyse somatique des personnages associée à la pratique de son propre processus créateur et à celui des autres. Introduction de variations de plus en plus fines dans ses manières de construire une figure scénique. Construction chorale des personnages.

*du 4 février au 11 mars 2011
Les vendredis et samedis
de 9 heures à 13 heures (ou 13:30 heures)*

STAGE 4:

L'ART DE L'AUTONOMIE ET DE L'INTERDÉPENDANCE (45 heures)

Fondements théoriques de l'éducation somatique. Les applications possibles de la Méthode FELDENKRAIS® d'éducation somatique à une approche sensible et réflexive de la pratique théâtrale. Pour qui, pourquoi pratiquer l'art du théâtre? Réflexion sur la production d'un spectacle et la relation avec le public.

«Agir», créer un ensemble, qui respecte les préférences de chacun et intègre les choix de tous. À partir de leçons axées sur la complexité, mais également sur l'harmonie du mouvement, sur la verticalité et sur le mouvement vocal, préparation et présentation d'un court travail d'ensemble. Celui-ci s'appuie sur un montage effectué à partir des éléments textuels, des personnages et des différents points de vue qui se sont développés au cours du stage. Ce travail pourrait servir de base à la création d'une production professionnelle.

*du 12 mars au 16 avril 2011
Les vendredis et samedis
de 9 heures à 13 heures (ou 13:30 heures)*

LA MÉTHODE FELDENKRAIS^{MD} D'ÉDUCATION SOMATIQUE

Cette méthode d'éducation somatique, développée par Moshe Feldenkrais, docteur en génie mécanique et en sciences physiques, et ceinture noire de judo, utilise le mouvement corporel pour améliorer la qualité et l'efficacité du fonctionnement de la personne. À travers le mouvement, cette méthode nous propose de devenir plus conscients de nos habitudes de mouvement puis d'élargir notre répertoire d'actions. La réduction de l'effort, l'aisance, la lenteur, l'efficacité et le confort sont des stratégies importantes utilisées en éducation somatique. L'exploration ludique, mais aussi systématique, des options de mouvement est spécifique à la méthode. L'attention est dirigée vers l'observation des différences sensorielles et vers la participation de l'ensemble de la personne dans le mouvement. Cette méthode connaît diverses applications dans le monde des arts, de la santé, du travail, de l'éducation, des sports etc.

www.feldenkraisqc.info



*Ce que je recherche. ce n'est
pas la souplesse du corps, mais
la souplesse de l'esprit. Ce que
je recherche, c'est à restituer
à chaque personne sa dignité
humaine.*

Moshe Feldenkrais



Quelques-uns de ses livres sont
disponibles en traduction française:

**Énergie et bien-être par le mouvement,
Le cas Doris,
L'être et la maturité du comportement,
La puissance du moi,
L'évidence en question.**