



**Utiliser la Méthode Irène POPARD
et sa pédagogie**
*Formation pédagogique pour l'enseignement de la
danse et des disciplines corporelles et artistiques.*

Validation

- **Certification : Utiliser la Méthode Irène POPARD et sa pédagogie**
(Certification inscrite au Répertoire Spécifique – RS 5255)

PROGRAMME

Objectifs de formation

Acquérir les bases théoriques et pratiques de la méthode Irène POPARD. Avoir une réflexion critique sur la méthode afin d'être en mesure d'intégrer ses principes dans le cadre d'une pratique professionnelle.

Compétences visées et faisant l'objet de la validation :

- C.1. 1. Construire des séances** en intégrant la méthode Irène POPARD¹ (basée sur une courbe d'efforts physiologiques tout en respectant le développement psychomoteur pour chaque tranche d'âge) afin de permettre la progression de tous les élèves.
- C.1.2 Adopter une démarche artistique** en veillant au choix des mouvements et de la musique, du rapport "musique-mouvement" afin de prendre en compte la créativité des élèves.
- C.1.3 Prévoir et organiser un programme trimestriel** ou annuel, en restant à l'écoute de ses élèves, dans une logique de recherche continue de propositions nouvelles, afin de créer un programme adapté et des progressions d'apprentissage cohérentes.
- C.2.1 Accueillir et prendre en charge un groupe**, dans le cadre d'une séance collective de manière dynamique, en utilisant une des bases de la Méthode Irène POPARD, à savoir, le « V.V.D.A.D.A. » (Vivante, Variée, Dosée, Alternée, Disciplinée, Attrayante), afin de créer un climat propice aux apprentissages et maintenir la motivation tout au long de la séance et de l'année.
- C.2.2 Animer une séance collective** selon les procédés pédagogiques de la méthode Irène POPARD, en utilisant ses connaissances de l'anatomie et des risques pathologiques et en prenant en compte les caractéristiques des élèves (pathologie, âge), pour un apprentissage stimulant et adapté à tous.
- C.2.3 Mener une réflexion basée sur la mise en œuvre de la Méthode Irène POPARD** ainsi que de l'observation des changements induits sur les élèves dans le but de consolider sa propre pédagogie sur le long terme et d'adapter sa pratique à son environnement et à sa personnalité.
- C.3.1 Créer des chorégraphies originales**, adaptées à l'âge et au niveau des élèves, afin de mettre en place un spectacle de fin d'année. Moyen : s'appuyer sur le travail de décomposition musicale et de l'utilisation des formations ainsi que les outils chorégraphiques de base préconisés dans la méthode Irène POPARD (le corps, l'espace, le temps, la relation à l'autre, l'énergie et la relation musique-mouvement).
- C.3.2 Transcrire des chorégraphies** à l'aide d'un système de dessins et d'écriture construit et personnalisé afin de clarifier, mémoriser et pérenniser ses idées pour une meilleure transmission.
- C.3.3 Transmettre des chorégraphies** au fur et à mesure des capacités d'apprentissage des élèves en les intégrant aux séances sur toute leur durée. Le but est de maintenir la progression, la motivation et la spontanéité des élèves tout au long de l'année jusqu'au spectacle.

¹ Cf Annexe 1



NB : Les termes “élèves” et “cours” étant les termes le plus communément employés dans la profession et utilisés dans la méthode Irène POPARD, nous les utilisons ici. Selon les contextes, on parlera également de séances, d'animation, d'ateliers et de participants ou d'adhérents...

Public visé

La formation s'adresse aux professionnels du mouvement ayant des compétences techniques, artistiques et corporelles et ayant eu une première expérience pédagogique professionnelle ou à titre bénévole : Professeurs de danse, professeurs de écoles, danseurs en reconversion, professeurs d'E.P.S., animateurs de loisirs, intervenants artistiques.

Prérequis

Les candidats remplissent à leur inscription un dossier de candidature dans lequel ils décrivent leurs expériences et leurs motivations. Le dossier de candidature est complété par un entretien individuel téléphonique avant l'inscription. Les intervenants ont accès aux dossiers de candidatures avant le début de la formation.

La certification s'adresse aux professionnels du mouvement ayant des compétences techniques, artistiques et corporelles et ayant une première expérience pédagogique à titre professionnel ou bénévole.

Situation 1 :

Candidats titulaires d'un des diplômes requis pour l'enseignement de la danse comme le prévoit l'article de L362-1 du code de l'éducation (ancienne loi du 10 juillet 1989) :
Diplôme d'état de professeur de danse et/ou Certificat d'Aptitude de Professeur de danse.

Situation 2 :

Candidats titulaires d'un des diplômes ou certifications ci-dessous et dans les limites des conditions d'exercice fixées par le Code du Sport : Brevet d'Etat d'Educateur Sportif option métiers de la forme ; BP JEPS spécialité activités gymniques de la forme et de la force ; DEUST STAPS option métiers de la forme ; Licence STAPS ; Licence professionnelle mention activités sportives, remise en forme et loisirs ; Diplôme d'Etat de psychomotricien ; BP JEPS spécialité activités physiques pour tous ; BEESAPT ; DEUG STAPS : animateur-technicien des APS ; CQP : animateur de loisir sportif, option activités gymniques d'entretien et d'expression ; CQP animateur danse, Moniteurs sportifs.

Et justifiant d'une expérience personnelle de la danse (minimum 5 ans à raison de 1 heure 30 par semaine) ou 300 heures (attestées par un professeur)

Situation 3 :

Candidat n'ayant aucun des diplômes ou certifications listés ci-dessus,

- mais ayant une expérience personnelle de la danse ou de la discipline corporelle et artistique (minimum 5 ans à raison de 1,5 heure par semaine) ou 300 heures (attesté par un professeur)
- Et justifiant de 3 ans d'expérience minimum en situation pédagogique de groupe et en position d'autonomie ou 500 heures d'expérience (animation d'ateliers)

Tous les cas non listés, en particulier pour les titulaires de certifications ou diplômes étrangers dont il conviendra de vérifier les équivalences, devront faire l'objet d'une procédure en commission et seront étudiés au cas par cas sur dossier et entretien individuel.



Modalités d'organisation

- 144 heures de formation en présentiel en centre réparties en 5 sessions pour un total de 24 journées.
- A chaque session sont abordés plusieurs "modules" de la méthode Irène POPARD
- La formation a lieu dans des studios de danse respectant la loi du 10 juillet 1989
- Lieu : Centre de danse du Marais, 41, rue du Temple 75004 Paris
- La formation peut avoir lieu en partie à distance.

Modalités pédagogiques

Les modalités pédagogiques sont basées sur des mises en situation et partage d'expériences. Elles sont centrées sur les besoins des apprenants identifiés en début de formation dans leur dossier de candidature et l'entretien individuel.

Chaque matin les apprenants sont plongés dans un cours de danse selon les principes d'Irène POPARD. Ils ont ainsi l'occasion de faire l'expérience du point de vue de l'« élève », les cours sont à leur niveau. Le cours est commenté, analysé et expliqué par l'intervenant ou un membre de l'équipe pédagogique.

Ensuite, les différentes thématiques sont abordées sous forme d'ateliers, les apprenants bénéficient d'apports théoriques, sont mis en situation et confrontent leur expérience.

En fin de session, les stagiaires sont invités à faire le bilan de la session individuellement et en groupe.

Pour le suivi de leur parcours, les apprenants disposent d'un livret de formation qui présente chaque session dans lequel ils rédigent une synthèse. Cette synthèse fait l'objet d'une discussion de groupe en fin de session.

A chaque session, les apprenants reçoivent des supports écrits rédigés par l'équipe pédagogique. Ces supports reprennent l'essentiel des notions abordées.

La formation a lieu dans des studios de danse, les stagiaires sont en mouvement et sont en permanence sollicités. Lors des sessions à distance, Elle se fera en mode e-learning avec une alternance de travaux personnels et de regroupements en visioconférence.

Outils

La formation a lieu au sein de studios de danse équipés :

- Parquet en bois spécialement dédié à la pratique de la danse
- Hauteur de plafond supérieure à 4 m 50
- Miroirs / barres
- Équipement sonore : Amplificateur et enceintes acoustiques
- Ventilation Mécanique
- Vestiaires, douches et toilettes hommes et femmes

En fonction des interventions les outils suivants peuvent être mobilisés :

- Vidéo projecteur
- Tableau papier (Paper-board)
- Accessoires divers (pour les propositions chorégraphiques)

Supports de cours sous forme de PDF distribués en cours de formation.



MÉTHODE IRÈNE POPARD : UN OUTIL PÉDAGOGIQUE !

Formation pédagogique pour l'enseignement de la danse et des disciplines corporelles et artistiques.

Le livre de référence sur la méthode Irène POPARD est remis à chaque participant en début de formation. ("Irène POPARD, Cette gymnastique qui est aussi de la Danse", ouvrage rédigé en 1946 puis réédité en 2012)

Modalités d'évaluation des acquis de formation

La formation est validée par une certification inscrite au Répertoire Spécifique de France Compétences :
Utiliser la Méthode Irène POPARD et sa pédagogie



Cette certification valide les compétences des candidats à la fois sur leur expérience professionnelle (prérequis) et leur participation à l'ensemble des 5 sessions pour un total de 192 heures de formation réparties sur 1 ou 2 ans.

La validation est structurée autour de 3 modalités :

1. Un dossier de validation écrit (3 parties + dossier d'inscription attestant des prérequis)
2. Des épreuves pratiques qui se déroulent sur une journée
3. Un entretien devant un jury

A l'issue des épreuves et de l'entretien les candidats obtiennent tout ou partie de la certification. En cas d'obtention partielle ils peuvent être amenés, en fonction de la décision du jury, à :

- Refaire une ou plusieurs sessions de formation
- Représenter un complément de dossier
- Représenter un cours complet devant le jury

Les modalités de certification sont présentées aux apprenants en début de formation et apparaissent sur le livret de formation.

Détail du programme

Le cursus est réparti sur 5 sessions.

- Session d'hiver (5 jours, généralement en février)
- Session de printemps (5 jours, généralement en avril)
- Session d'été (6 jours en juillet)
- Session d'automne (5 jours, généralement en octobre)
- Session de Noël (3 jours, en décembre ou début janvier)

Dates sur le site : <https://www.irene-popard.com/calendrier/>

A chaque session sont abordés un groupe de compétences professionnelles ainsi que plusieurs "modules" de la méthode Irène POPARD (voir en annexe)



Sur l'ensemble des sessions :

- **Cours technique tout niveau, tous les matins**

Chaque matin les apprenants sont plongés dans un cours de danse selon les principes de la méthode Irène POPARD. Ils ont ainsi l'occasion de faire l'expérience du point de vue de l'élève, les cours sont au niveau des stagiaires.

La séance technique permet aux participants d'expérimenter un cours mené suivant la pédagogie POPARD. Il permet également l'éveil du corps et est une ouverture sur le reste de la journée.

- **Cours complet ou cours d'étude pour un niveau d'âge donné**

Chaque jour de la formation, un exemple de cours permet de contextualiser les savoirs développés lors des séquences de formations précédentes. La structure de cours, le savoir faire et le savoir être du pédagogue y sont analysés par les apprenants.

- **Etudes comparatives d'un module sur plusieurs tranches d'âge successives**

Chacun des 8 modules d'un cours complet est étudié séparément. Les études comparatives permettent de comprendre les spécificités d'un module et de l'inclure dans une démarche pédagogique à court terme (1 cours, une série de cours) à moyen terme (1 année) et à long terme (plusieurs années). L'étude comparative met l'accent sur l'aspect progressif et adaptable de la transmission aux publics de maternelle, élémentaire, collège, lycée, adulte et sénior. Elle permet à l'apprenant de faire évoluer ses élèves tout le long de sa carrière. Sur l'ensemble de la formation toutes les tranches d'âges sont étudiées pour chaque module.

- **Mises en situation**

Par petit groupe ou individuellement, les apprenants présentent, dans leur discipline, une proposition concrète de module. Les mises en situation incluent la création de module, sa transmission, l'inclusion dans un contexte de cours, la démarche pédagogique sous-jacente, les évolutions possibles sur plusieurs cours, etc. Chaque apprenant peut ainsi être guidé par les formatrices dans son rôle de pédagogue tant sur le plan du savoir que de sa transmission.



Présentation des formateurs

Jeannine Lorca

Professeur de danse diplômée d'état (Jeunesse et sport) et de la méthode Irène POPARD.

Dispensée du D.E. depuis 1989

Formation : danse classique (Raymond Franchetti), Martha Graham (Georges Tugdual) ; Modern'Jazz (Nicole Guitton, Michaël Owens et Rick Odums). Enseigne au Centre de danse du Marais. Directrice artistique de la Cie LORCA et du Cercle Chorégraphique de Dreux jusqu'en 2016. Présidente de l'Association Nationale Irène POPARD depuis 2001. Directrice pédagogique et formatrice pour le titre professionnel de Pédagogue Polyvalent, spécialisation Irène POPARD depuis 2010

Patricia Quintana

Professeur de danse diplômée de la méthode Irène Popard. Diplômée d'Etat en danse modern'jazz

depuis 1989. Scénariste et chorégraphe. Formation classique "barre au sol" avec Jacqueline

Fynnaert (méthode Boris Kniaeff), jazz avec Rhéda et en contemporain avec Peter Goss.

Intervient en tant que formatrice au sein de l'Association Nationale Irène POPARD depuis 2010

Sarah Lamy

Professeur de danse. Obtient le diplôme Popard (2000) en étant major de promotion. Elle

commence à enseigner la danse tout en continuant sa formation pédagogique pour obtenir en 2001

son diplôme d'état option contemporaine. Intervient en tant que formatrice au sein de l'Association

Nationale Irène POPARD depuis 2010

Florence Sikora

Professeur de danse diplômée de la méthode Irène Popard depuis juin 1988. Ouvre son école au

Havre en 1989. Professeur dans l'âme, n'a jamais été tentée par une carrière professionnelle en

tant que danseuse. Intervient en tant que formatrice au sein de l'Association Nationale Irène

POPARD depuis 2012



MÉTHODE IRÈNE POPARD : UN OUTIL PÉDAGOGIQUE !

Formation pédagogique pour l'enseignement de la danse et des disciplines corporelles et artistiques.

Session d'été

Durée : 36 heures réparties sur 6 jours

Dates : voir calendrier sur le site <https://www.irene-popard.com/calendrier/>

Contenu :

- **Conférence de présentation sur Irène POPARD :** Sa vie a été à la fois un paradoxe et un exemple. ...Son enseignement est encore pertinent de nos jours.
 - Son parcours
 - Ses influences
 - Ses créations
 - Son enseignement à l'Université Populaire de Saint-Denis
 - Création de la méthode
- **Les spécificités de la Méthode et ses procédés pédagogiques.**

La spécificité de la Méthode Irène POPARD réside dans l'alliance de l'éducation corporelle et de l'évolution harmonique et rythmique.

- Son enseignement est progressif, dosé, et s'adapte à l'âge de chaque participant.
- L'approche du corps est toujours basée sur les rythmes physiologiques et le contrôle de l'effort.
- Les cours proposés sont structurés et se déroulent dans la bonne humeur. Ils permettent la correction des mauvaises postures et l'application de bonnes attitudes au quotidien.
- Un des principes fondamentaux de la méthode est la relation étroite entre la musique et le mouvement.
- Spontanéité et créativité font de la Méthode Irène POPARD une pratique ludique.
- L'accessoire peut être utilisé comme support pédagogique.
- Pas de compétition, simplement le plaisir de faire ensemble.
- La réussite est un principe de base de cette méthode.
- Elle valorise et stimule tous les élèves.

Le temps n'est que rythme : biologique, scolaire, social...

C'est sur ce triangle « corps-espace-temps » que la Méthode Irène POPARD rejoint la psychomotricité, socle du développement de l'enfant et du devenir de l'adulte.

Sans obsession à « paraître », la simple vérité d'« être ». La Méthode Irène POPARD allie apprentissage et improvisation pour accompagner chacun dans son évolution.



- **Ateliers sur les 8 modules composant le cours Irène POPARD**

Atelier 1 : Présentation des 8 modules

Objectif : Anatomie et fonctionnement d'une « leçon complète » selon les principes de la méthode Irène Popard

Moyens : les 8 modules

1er module : Évolutions : C'est un échauffement général du corps.

2ème module : Placement, équilibres et asymétriques : Connaissance du corps, maîtrise et affinement du système nerveux.

3ème module : Étirements et grande souplesse : Repousser ses limites articulaires.

4ème module : Sautillés et sauts : Travail cardio-vasculaire.

5ème module : Solfège Rythmique, solfège corporel

6ème module : Renforcement musculaire : C'est une série de mouvements pour le développement musculaire.

- Dorsaux, abdominaux
- Travail d'appuis
- Travail de portés

7ème module : Adaptations musicales : Relation « musique-mouvement » et expression.

8ème module : Retour au calme.

Atelier 2 : 1er module de la méthode : Les évolutions

1^{ère} partie :

Tranches d'âge étudiées : tous petits et enfants

Notions abordées : évolution avec différenciations, travail de relation, chant et mouvement. Changements de direction.

Méthode pédagogique : apports théoriques et mise en situation, observation.

2^{ème} partie

Tranches d'âge étudiées : préado, ados et adultes

Notions abordées : travail rythmique et spatial, étude de phrases rythmiques, évolution qui donne déjà du sens.

Méthode pédagogique : apports théoriques et mise en situation, observation.

Atelier 3 : 2^{ème} module de la méthode : Placement, équilibres, asymétriques.

Tranches d'âge étudiées : adultes

Notions abordées :

- La position du bassin lors des lancers de jambes (battements).
- La recherche d'équilibre lors d'un transfert de poids du corps.

Atelier 4 : 3^{ème} module de la méthode – Assouplissement

Tranches d'âge étudiées : ados, adultes et sénior



Atelier 5 : 4^{ème} module de la méthode : Sauts- sautillés

Tranches d'âge étudiées : Enfants

Atelier 6 : 5^{ème} module de la méthode : rythme pour les maternelles et les enfants

1^{ère} partie :

Tranches d'âge étudiées : Première, deuxième et troisième années de maternelle.

Notions abordées : les objectifs à atteindre au cours des trois années : danser en mesure, repérer la phrase musicale, identifier l'introduction, être complètement autonome dans une chorégraphie.

2^{ème} partie :

Tranches d'âge étudiées : enfants de 6 à 10 ans

Notions abordées : développer la qualité d'écoute des enfants,

Méthode pédagogique : apports théoriques et mise en situation, observation.

Atelier 7 : 6^{ème} module de la méthode :

Appuis et portés ENFANTS.

Tranches d'âge étudiées : Enfants

Notions abordées :

- Renforcement des muscles de la ceinture scapulaire et gainage.
- Un « presque-porté » (80% du poids du corps) en préparation aux portés.
- La musicalité sur un 3 temps binaire.

Renforcement musculaire, appuis et portés pour ados et adultes

Tranches d'âge étudiées : Ados et adultes

Notions abordées : l'importance du renforcement musculaire, l'acceptation de son poids, travailler deux par deux, donner son poids à quelqu'un, Exploration des appuis autres que appuis sur deux pieds, premier appui dans une forme imposée

Méthode pédagogique : apports théoriques et mise en situation, observation.

Atelier 8 : 7^{ème} module de la méthode : adaptations musicales pour les enfants

Atelier 9 : 8^{ème} module de la méthode : retour au calme

Tranches d'âge étudiées : tous les âges

Notions abordées : ses fonctions, ses objectifs, sa nécessité, le bilan du cours, le choix musical, la récupération cardio-vasculaire, moment d'observation.

Ateliers 10 : « L'IMPORTANCE DES PROPOSITIONS MUSICALES »

Objectif pédagogique : Faire comprendre l'importance de la musique dans un cours de danse, identifier les objectifs dans son utilisation.

- La musique : art des sons



- Deux façons de concevoir la musique
- Intention et interprétation
- Musique et mouvement
- Proposition musicale et objectifs (pédagogique ou artistique)

Atelier 11 : « LES SPECTACLES »

Notions abordés : le thème, les accessoires, les costumes

Méthode pédagogique : retour d'expérience, conseils pratiques et discussions

- **Un cours complet pour chaque tranche d'âge.**

Contrairement à la séance technique qui est adapté au niveau des participants, le « cours complet » présente un déroulé de séance comprenant des exercices adaptés à chaque tranche d'âge. Les cours sont établis selon l'âge physiologique :

1 - Les tout-petits : de 3 à 5 ans

Pour cette tranche d'âge, le principe fondamental est d'éduquer sans contrainte, de respecter leur spontanéité et leur univers. Rappelons que l'enfant n'est pas un adulte miniature, mais un être à part entière.

Mis en confiance, l'enfant assimile les notions principales par le jeu. Il est alors capable d'observer, de comprendre et d'agir seul.

2 - Les enfants : de 6 à 10 ans

C'est déjà l'âge des perfectionnements, du goût de l'effort dirigé. Dès 6 ans, les enfants apprécient les combinaisons d'exercices et la familiarisation avec les appellations techniques. Le rythme, plus élaboré, et les mélodies permettent des évolutions harmoniques. Les élèves sont capables d'interpréter des enchaînements en alliant mémoire et coordination.

Quatre fondamentaux sont mis en place : l'espace, la barre, les enchaînements et la créativité.

3 - Les pré-ados : de 11 à 14 ans

C'est en général l'âge des belles réalisations (souplesse, vitesse, détente, coordination et interprétation). Le travail est donc plus intense, plus poussé et plus complexe.

4 - Les adolescents : de 15 à 18 ans

C'est l'âge de toutes les performances. Musicalité et sensibilité sont sollicitées. La technique est alors au service de l'expression.

5 - Les adultes : après 18 ans

La méthode s'adresse aux adultes amateurs, débutants ou confirmés, dans le cadre d'une pratique hebdomadaire de loisirs.

Pour rester fidèle à la méthode, le cours doit être : vivant, varié, dosé, alterné, discipliné, attrayant.

- **Echanges d'expériences – Conseils - Mises en situation.**



Session d'automne

Durée : 30 heures réparties sur 5 jours

Dates : voir calendrier sur le site <https://www.irene-popard.com/calendrier/>

Contenu

- **Cours technique tout niveau, tous les matins de 9h à 11h**

Chaque matin les apprenants sont plongés dans un cours de danse selon les principes d'Irène POPARD. Ils ont ainsi l'occasion de faire l'expérience du point de vue de l'apprenti danseur, les cours sont à leur niveau.

Chaque jour un « cours complet » pour chaque tranche d'âge.

- **Approfondissement des ateliers (voir session d'été)**

1er module - Étudié par tranche d'âge.

- Évolutions et déplacements dans l'espace.

C'est un échauffement général du corps.

Sont abordés :

- l'importance du Module 1 : Définition, généralités, particularités, observations
- Tableau évolutif : apprentissage en fonction de l'âge.



2ème module - Étudié par tranche d'âge.

- Le placement corporel
- Les asymétries
- Les équilibres

Connaissance du corps, maîtrise et affinement du système nerveux.

- **Échanges d'expériences – Conseils - Mises en situation.**
- **En fin de session, les stagiaires sont invités à faire le bilan de la session.**



Session de Noël

Durée : 18 heures réparties sur 3 jours

Dates : voir calendrier sur le site <http://www.pedagogia.fr/calendrier>

Contenu

- Chaque matin les apprenants sont plongés dans un cours de danse selon les principes de la méthode Irène POPARD. Ils ont ainsi l'occasion de faire l'expérience du point de vue de l'apprenti danseur, les cours sont au niveau des stagiaires.
- Chaque jour un « cours complet » pour chaque tranche d'âge.
- Approfondissement des ateliers (voir session d'été)

3ème module Étudié par tranche d'âge.

- Les étirements / Souplesse et grande souplesse

4ème module Étudié par tranche d'âge.

Les sautillés / Les sauts

- Echanges d'expériences – Conseils - Mises en situation
- En fin de session, les stagiaires sont invités à faire le bilan de la session.





Session d'hiver

Durée : 30 heures réparties sur 5 jours

Dates : voir calendrier sur le site <http://www.pedagogia.fr/calendrier>

Contenu

- Chaque matin les apprenants sont plongés dans un cours de danse selon les principes de la méthode Irène POPARD. Ils ont ainsi l'occasion de faire l'expérience du point de vue de l'apprenti danseur, les cours sont au niveau des stagiaires.
- Chaque jour un cours complet pour chaque tranche d'âge.
- Approfondissement des ateliers (voir session d'été)

5ème module - Étudié par tranche d'âge : Le Rythme

6ème module - Étudié par tranche d'âge : Les appuis et les portés

- Échanges d'expériences – Conseils - Mises en situations
- En fin de session les stagiaires sont invités à faire le bilan de la session.





MÉTHODE IRÈNE POPARD : UN OUTIL PÉDAGOGIQUE !

Formation pédagogique pour l'enseignement de la danse et des disciplines corporelles et artistiques.

Session de printemps

Durée : 30 heures réparties sur 5 jours

Dates : voir calendrier en annexe

Contenu

- Chaque matin les apprenants sont plongés dans un cours de danse selon les principes de la méthode Irène POPARD. Ils ont ainsi l'occasion de faire l'expérience du point de vu de l'apprenti danseur, les cours sont au niveau des stagiaires.
- Chaque jour un « cours complet » avec les 8 modules pour chaque tranche d'âge.
- Approfondissement des ateliers (voir session d'été)

7ème module : De l'interprétation musicale... au spectacle de fin d'année.

8ème module : Étudié par tranche d'âge. : Le retour au calme

- Échanges d'expériences – Conseils - Mises en situations
- En fin de session, les stagiaires sont invités à faire le bilan de la session.





Annexe 1

LES APPORTS DE LA MÉTHODE IRÈNE POPARD

Toutes les méthodes d'éducation corporelle permettent l'épanouissement de la personnalité. Mais en sollicitant des mouvements naturels, la Méthode Irène POPARD est éducative, formatrice et esthétique. Son enseignement doit permettre à l'enfant, comme à l'adulte, de connaître son corps, de le maîtriser dans l'espace et le temps. Ces acquis permettront sans limite d'âge une ouverture au sport, à la danse, ou simplement un entretien corporel.

1 - Les bases de la Méthode : les jeux d'alternance

- Les mouvements « complets – continus – arrondis » et les mouvements lancés
- Le travail harmonique et rythmique
- L'adaptation musicale et l'improvisation
- L'utilisation de l'espace en formations et en déplacement

Les influences de la méthode : Isadora DUNCAN, Émile JAQUES-DALCROZE, Georges DEMENY, Henry BERGSON.

2 - Les structures de cours selon la Méthode Irène POPARD

La méthode propose deux structures de cours : « Cours d'étude » et « Cours complet ».

- **Le « cours d'étude »** : Il prépare les élèves à l'exécution détaillée et progressive des différents éléments techniques qui entreront dans la composition du cours.
Le cours se compose : d'évolutions, de fondamentaux, d'une étude de rythme, d'un retour au calme.
- **Le « cours complet »** : Ce cours comprend huit modules.
 - 1er module : Évolutions : C'est un échauffement général du corps.
 - 2ème module : Placement, équilibres et asymétries : Connaissance du corps, maîtrise et affinement du système nerveux.
 - 3ème module : Étirements et grande souplesse : Repousser ses limites articulaires.
 - 4ème module : Sautillés et sauts : Travail cardio-vasculaire.
 - 5ème module : Solfège Rythmique, solfège corporel
 - 6ème module : Série de mouvements pour le développement musculaire.
 - Dorsaux, abdominaux
 - Travail d'appuis
 - Travail de portés
 - 7ème module : Adaptations musicales : Relation « musique-mouvement » et interprétation.
 - 8ème module : Retour au calme.

3 - Les principes pédagogiques.

La spécificité de la Méthode Irène POPARD réside dans l'alliance de l'éducation corporelle et de l'évolution harmonique et rythmique

- Son enseignement est progressif, dosé, et s'adapte à l'âge de chaque participant.
- L'approche du corps est toujours basée sur les rythmes physiologiques et le contrôle de l'effort.
- Les cours proposés sont structurés et se déroulent dans la bonne humeur. Ils permettent la correction des mauvaises postures et l'application de bonnes attitudes au quotidien.



LA MÉTHODE IRÈNE POPARD : UN OUTIL PÉDAGOGIQUE !

Formation pédagogique pour l'enseignement de la danse et des disciplines corporelles et artistiques.

- Un des principes fondamentaux de la méthode est la relation étroite entre la musique et le mouvement.
- Spontanéité et créativité font de la Méthode Irène POPARD une pratique ludique.
- L'accessoire peut être utilisé comme support pédagogique.
- Pas de compétition, simplement le plaisir de faire ensemble.
- La réussite est un principe de base de cette méthode.
- Elle valorise et stimule tous les élèves.

Le temps n'est que rythme : biologique, scolaire, social... C'est sur ce triangle « corps-espace-temps » que la Méthode Irène POPARD rejoint la psychomotricité, socle du développement de l'enfant et du devenir de l'adulte. Sans obsession à « paraître », la simple vérité d'« être ». La Méthode Irène POPARD allie apprentissage et improvisation pour accompagner chacun dans son évolution.



Calendrier

- **Session d'hiver** (5 jours, généralement en février)
- **Session de printemps** (5 jours, généralement en avril)
- **Session d'été** (6 jours en juillet)
- **Session d'automne** (5 jours, généralement en octobre)
- **Session de Noël** (3 jours, en décembre ou début janvier)

Dates sur le site :

<https://www.irene-popard.com/calendrier>



FRANCE
compétences

CERTIFICATION

enregistrée au Répertoire spécifique

