

## Formation professionnelle thématique

### « Le LEM : Laboratoire d'Étude du Mouvement – La dynamique des espaces et des formes à travers le mouvement – Initiation à la pédagogie du LEM, issue de l'École Jacques Lecoq »

en 35 heures

**Année 2026-2027**

Le Laboratoire d'Étude du Mouvement (LEM), issu de l'École internationale Jacques Lecoq, est un espace de recherche expérimentale fondé sur une pédagogie du mouvement. Il propose une approche sensible permettant de ressentir le monde à travers le corps, principal instrument de perception et de dynamique, en relation avec l'espace. Le travail se structure entre l'étude du mouvement et la pratique plastique en atelier, où l'analyse des dynamiques — mécaniques, dramatiques et poétiques — se prolonge dans la création de formes mises en jeu sur le plateau. Ce processus invite chacun.e à questionner l'espace sous d'autres angles, comme partenaire actif de la création, et à déplacer le regard de chacun.e sur son propre univers créateur.

Cette formation professionnelle en 35h permet d'enrichir son vocabulaire à travers des outils d'observation du mouvement de mise en espace et de transposition plastique. Elle s'attache à développer une des multiples facettes du métier de marionnettiste, à travers la transmission de

# Théâtre aux Mains Nues

Accès : 43 rue du Clos, 75020 Paris  
Adresse de correspondance : 7, square des Cardeurs, 75020 Paris  
Contact : 01 43 72 19 79 / [administration@theatre-aux-mains-nues.fr](mailto:administration@theatre-aux-mains-nues.fr)  
[www.theatre-aux-mains-nues.fr](http://www.theatre-aux-mains-nues.fr)

méthodes et d'exercices en vue de faciliter la spécialisation des stagiaires. Construction et jeu sont imbriqués dans l'apprentissage.

L'école du Théâtre aux Mains Nues est référencée sur Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories suivantes : actions de formation.

## Sommaire

<a href="#">Public.....</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">Objectifs : blocs de compétences visés .....</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">Construction de marionnettes.....</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">Manipulation/interprétation d'un spectacle de marionnettes .....</a>	<a href="#">4</a>
<a href="#">Encadrement d'une activité professionnelle.....</a>	<a href="#">5</a>
<a href="#">Organisation de la formation.....</a>	<a href="#">6</a>
<a href="#">Modules et cours enseignés .....</a>	<a href="#">6</a>
<a href="#">Accompagnement pédagogique.....</a>	<a href="#">8</a>
<a href="#">Évaluation.....</a>	<a href="#">8</a>
<a href="#">Formateurs-rices.....</a>	<a href="#">9</a>
<a href="#">Matériel pédagogique.....</a>	<a href="#">9</a>
<a href="#">Effectif.....</a>	<a href="#">10</a>
<a href="#">Modalité d'inscription.....</a>	<a href="#">10</a>
<a href="#">Dates et heures de la formation.....</a>	<a href="#">11</a>
<a href="#">Volume horaire et tarifs de la formation.....</a>	<a href="#">11</a>
<a href="#">Lieu de la formation.....</a>	<a href="#">11</a>
<a href="#">Contact et renseignements.....</a>	<a href="#">12</a>

Siret : 32341933300030  
Code APE : 9001Z  
Licences : 2024-002872 (cat.1),  
2025-001377/78 (cat.2 et 3)  
N° D.R.T.E.F.P. 11753443875

# Théâtre aux mains nues

Accès : 43 rue du Clos, 75020 Paris  
Adresse de correspondance : 7, square des Cardeurs, 75020 Paris  
Contact : 01 43 72 19 79 / [administration@theatre-aux-mains-nues.fr](mailto:administration@theatre-aux-mains-nues.fr)  
[www.theatre-aux-mains-nues.fr](http://www.theatre-aux-mains-nues.fr)

## Public

- Acteur·ices, marionnettistes, metteur·euse en scène, chorégraphe, scénographe.
- Artistes et technicien·ne·s du spectacle souhaitant élargir leurs compétences en vue d'un projet qui implique la marionnette.
- Professionnel·le·s de l'éducation, du secteur social, du secteur socioculturel, de art-thérapie, etc. utilisant la marionnette et/ou le corps comme outil de médiation.

L'élève s'assurera qu'il-elle ne présente aucune contre-indication à l'exercice physique. Un certificat médical d'aptitude physique sera demandé à chaque élève à l'entrée de la formation.

## Programme de la formation

### JOUR 1/Matin

Introduction du stage avec un historique des fondamentaux du LEM. Découverte du rapport corps-espace par une série d'exercices en mouvement sur le plateau : L'espace n'est pas un vide, la bulle, le tiré et le poussé. Première transposition plastique en dessin noir et blanc sur les dynamiques des mouvements. Mise en jeu sur le plateau des dessins.

### JOUR 1/Après-midi

Découverte de la Matière : immobilisation d'un bâton dans l'espace et découverte de la triangulation avec les trois bâtons (construction de maquettes). Transposition de la notion de « tiré et poussé » dans une construction libre. Lecture des formes sur le plateau et mise en jeu. Objectif à atteindre : Être sensible à l'espace qui nous entoure par le jeu du corps en mouvement, et la découverte du jeu en groupe.

### JOUR 2/Matin

Échauffement sur le plateau : verticalité, horizontalité. Trois dimensions. Découverte de la notion des trois étages du corps : La tête, le plexus solaire, le bassin. Exercice en mouvement avec des plaques carton, mise en jeu et rapport dans l'espace : rencontre, dialogue, etc.

### JOUR 2/Après-midi

Siret : 32341933300030  
Code APE : 9001Z  
Licences : 2024-002872 (cat.1),  
2025-001377/78 (cat.2 et 3)  
N° D.R.T.E.F.P. 11753443875

# Théâtre aux mains nues

Accès : 43 rue du Clos, 75020 Paris  
Adresse de correspondance : 7, square des Cardeurs, 75020 Paris  
Contact : 01 43 72 19 79 / [administration@theatre-aux-mains-nues.fr](mailto:administration@theatre-aux-mains-nues.fr)  
[www.theatre-aux-mains-nues.fr](http://www.theatre-aux-mains-nues.fr)

Construction en carton , ficelle et papier kraft des trois étages du corps.  
Puis lecture des constructions. Mise en jeu dramatique des trois étages.Objectif à atteindre :  
Comprendre la relation entre les constats fait en mouvement sur le plateau et la transposition  
plastique en formes avec des matériaux simples : carton, ficelle, baguettes de bois.

## **JOUR 3/Matin**

Échauffement sur le plateau : mise en mouvement des bambous.L'espace de la marche sous  
différents aspects :- Mécanique : observation déroulement et rapport avec tout le corps.-  
Dynamique : l'espace que propose la marche.- Poétique et dramatique : la marche de chacun et  
les démarches.

## **JOUR 3/Après-midi**

Construction d'une maquette-objet sur l'espace de la marche. Lecture des formes.Construction  
d'une forme élémentaires très simple sur la marche qui pourrait être mise en jeu sur le plateau.  
Animation de l'objet construit avec des relations de groupe.Objectif à atteindre : Acquérir la  
faculté à transposer des constats de mouvement en formes dynamiques « trois D », pour ensuite  
les mettre en mouvement sur le plateau et jouer avec.Commencer à inventer une dramaturgie  
issue du constat de la marche.

## **JOUR 4/Matin**

Découverte de la dynamique de la couleur : en s'appuyant sur les sept couleurs de l'arc-en-  
ciel.Découverte en mouvement, jeu-rencontre-combat etc.

Mise en place du tube à couleurs et ses articulations.

## **JOUR 4/Après-midi**

Transposition de la dynamique des couleurs en trois dimensions en carton :Couleurs =  
Formes/expérimentations avec les couleurs.Création d'une forme en trois dimensions  
susceptible d'être mise en mouvement sur le plateau,comme un partenaire de jeu rythmique et  
chorégraphique, sans penser à un récit quelconque.Objectif à atteindre : Laisser libre cours à son  
imagination grâce aux couleurs, notion abstraite en tant que mouvement.

## **JOUR 5/Matin**

Échauffement sur le plateau , puis découverte des formes construites la veille, rencontres,  
tests en groupe de recherche. Découvrir comment les formes se mettent en mouvement.

## **JOUR 5/Après-midi**

Changement d'échelle du plus petit au plus grand. Jouer avec, une table, une chaise et le plateau.  
Évaluation et bilan.

Siret : 32341933300030  
Code APE : 9001Z  
Licences : 2024-002872 (cat.1),  
2025-001377/78 (cat.2 et 3)  
N° D.R.T.E.F.P. 11753443875

# Théâtre aux Mains Nues

Accès : 43 rue du Clos, 75020 Paris  
Adresse de correspondance : 7, square des Cardeurs, 75020 Paris  
Contact : 01 43 72 19 79 / [administration@theatre-aux-mains-nues.fr](mailto:administration@theatre-aux-mains-nues.fr)  
[www.theatre-aux-mains-nues.fr](http://www.theatre-aux-mains-nues.fr)

## Formateurs·rices

- Pascale Lecoq, architecte, plasticienne et pédagogue

## Accompagnement administratif et pédagogique

Jade Shimizu, responsable des formations et du suivi pédagogique

Contact : 09 72 65 29 49 / [formation@theatre-aux-mains-nues.fr](mailto:formation@theatre-aux-mains-nues.fr)

## Évaluation

La formation professionnelle thématique « Le LEM : Laboratoire d'Étude du Mouvement - La dynamique des espaces et des formes à travers le mouvement - Initiation à la pédagogie du LEM, issu de l'École Jacques Lecoq » du Théâtre aux Mains Nues vise à :

- Être sensible à l'espace qui nous entoure, par le jeu du corps en mouvement et la découverte du jeu en groupe
- Comprendre la relation entre les constats fait en mouvement sur le plateau et la transposition plastique en formes avec des matériaux simples : carton, ficelle baguettes de bois.
- Acquérir la faculté à transposer des constats de mouvement en formes dynamiques « trois D », pour ensuite les mettre en mouvement sur le plateau et jouer avec.
- Laisser libre cours à son imagination grâce aux couleurs, notion abstraite, en tant que mouvement.

Cette formation fait l'objet d'une évaluation individuelle dont les modalités seront à définir avec la·le formateur·ice.

## Matériel pédagogique

- Marionnettes d'exercices de tous types : gaines, marottes, *bunraku*, objets, marionnettes-sacs, *muppets*, marottes, etc.
- Certaines marionnettes sont empruntables par les élèves en échange d'un chèque de

Siret : 32341933300030  
Code APE : 9001Z  
Licences : 2024-002872 (cat.1),  
2025-001377/78 (cat.2 et 3)  
N° D.R.T.E.F.P. 11753443875

# Théâtre aux mains nues

Accès : 43 rue du Clos, 75020 Paris  
Adresse de correspondance : 7, square des Cardeurs, 75020 Paris  
Contact : 01 43 72 19 79 / [administration@theatre-aux-mains-nues.fr](mailto:administration@theatre-aux-mains-nues.fr)  
[www.theatre-aux-mains-nues.fr](http://www.theatre-aux-mains-nues.fr)

caution de 200 euros afin de faciliter l'entraînement individuel.

- Plateau de théâtre équipé en son et lumière. Dimensions : 55m2 et un gradin.
- Atelier de construction de 100m2 équipé et outillé. Consommables fournis.
- Centre de ressources : périodiques et documents sur la marionnette, textes dramatiques, DVD, etc. Consultation sur place ou prêt en échange du dépôt d'un chèque de caution de 100 euros.

## Effectif

Les groupes sont constitués de 7 à 12 élèves.

## Modalités d'inscription

Dossiers de candidatures sont à envoyer, **au plus tard** :

- Un mois avant le début de la formation si celle-ci est prise en charge par un organisme de financement.
- Deux semaines avant le début de la formation si celle-ci est personnellement prise en charge.

La fiche d'inscription est téléchargeable depuis le site internet ou disponible auprès de la responsable des formations. Les pièces à joindre au dossier d'inscription y sont indiquées.

Toute formation commencée est due dans son intégralité sauf en cas de force majeure. Une absence du.e participant.e durant la formation ne donne lieu à aucun remboursement.

Siret : 32341933300030  
Code APE : 9001Z  
Licences : 2024-002872 (cat.1),  
2025-001377/78 (cat.2 et 3)  
N° D.R.T.E.F.P. 11753443875

# Théâtre aux Mains Nues

Accès : 43 rue du Clos, 75020 Paris  
Adresse de correspondance : 7, square des Cardeurs, 75020 Paris  
Contact : 01 43 72 19 79 / [administration@theatre-aux-mains-nues.fr](mailto:administration@theatre-aux-mains-nues.fr)  
[www.theatre-aux-mains-nues.fr](http://www.theatre-aux-mains-nues.fr)

L'inscription en formation est conditionnée à la signature de la convention de formation et du règlement intérieur du Théâtre aux Mains Nues par les deux parties.

L'annulation sans frais est possible à condition qu'elle intervienne dans le cadre des dispositions prévues dans la convention de formation et le règlement intérieur du Théâtre aux Mains Nues.

Le Théâtre aux Mains Nues se réserve la possibilité d'annuler la formation en cas de force majeure ou si le nombre de participant.e.s est insuffisant, au plus tard 10 jours avant le début de la formation. Ceci même en cas de signature de la convention par les deux parties. Le Théâtre aux Mains Nues ne remboursera aucun frais annexes associés à la formation engagés par le-a participant-e (frais de location d'un logement, frais de transports, etc.) en cas d'annulation de la formation.

Le règlement intérieur est consultable sur le site internet du Théâtre aux Mains Nues : <https://www.theatre-aux-mains-nues.fr/formations/reglement-interieur-des-formationen-du-theatre-aux-mainsnues/51>.

Pour les prises en charge financières et devis, contactez la responsable des formations.

## Dates et heures de la formation

**Du 10 au 14 mai 2027**

Cours du lundi au jeudi, de 9h30 à 12h et de 13h à 17h30.

## Volume horaire et tarifs de la formation

35 heures au total.

Tarifs de la formation :

Siret : 32341933300030  
Code APE : 9001Z  
Licences : 2024-002872 (cat.1),  
2025-001377/78 (cat.2 et 3)  
N° D.R.T.E.F.P. 11753443875

# Théâtre aux Mains Nues

Accès : 43 rue du Clos, 75020 Paris

Adresse de correspondance : 7, square des Cardeurs, 75020 Paris

Contact : 01 43 72 19 79 / [administration@theatre-aux-mains-nues.fr](mailto:administration@theatre-aux-mains-nues.fr)

[www.theatre-aux-mains-nues.fr](http://www.theatre-aux-mains-nues.fr)

- **1400 euros si prise en charge par un organisme.**

- **900 euros si prise en charge personnelle intégrale** (paiement échelonnable : deux chèques de 450 euros).

## Lieu de la formation

Théâtre aux Mains Nues

Salle Alain Recoing / Salle Antoine Vitez / Atelier Maryse Le Bris

43 rue du Clos / 7 square des Cardeurs

75020 Paris

## Contact et renseignements

Responsable des formations : Jade Shimizu

Téléphone : 09 72 65 29 49

Email : [formation@theatre-aux-mains-nues.fr](mailto:formation@theatre-aux-mains-nues.fr)

Adresse de correspondance :

Théâtre aux Mains Nues / Service formations

7 square des Cardeurs

75020 Paris

Siret : 32341933300030

Code APE : 9001Z

Licences : 2024-002872 (cat.1),

2025-001377/78 (cat.2 et 3)

N° D.R.T.E.F.P. 11753443875