

# FORMATIONS LENIO

en France, pays francophones  
et dans votre structure



## VOIX CHANTEE & SENS DU RYTHME



Nécessaire à une pédagogie humanisante, **la musicalité vivante est à la portée de tous.**

Beaucoup de personnes croient être incapable de chanter juste, danser en rythme ou jouer une mélodie.

Il est possible pourtant d'y arriver en redécouvrant **le jeu**, celui de la cour de récréation, en mettant **le corps en mouvement** et en s'exerçant à s'orienter dans le **monde les sons**.

Le vélo et la nage sont des habiletés courantes, parce que les enfants sont amenés à s'y exercer régulièrement. Toute habileté est le fruit d'un entraînement désiré.

Vous êtes-vous déjà entraîné joyeusement et volontairement, à la musique et à la danse?

Pour **développer l'écoute, assouplir la gestuelle et enrichir l'expression**, cette formation vous immerge dans un parcours artistique et psychomoteur, composé :

- de **relaxation** basée sur la physiologie respiratoire et la proprioception
- d'exercices de **lenteur et posture** du chant
- de **jeux vocaux**, de rythme, de danse traditionnelle et de jonglage (aérien et au sol)
- d'écoute des **intervalles mélodiques** et de **pratique instrumentale** \*
- de **comptines** tactiles
- de **chant** (ethnique, répétitif, à danser, avec tambourin, en canon et avec bourdon)

Un conte musical sert de support pour se mettre en situation d'expression artistique.

## PROGRAMME INTER – ETABLISSEMENT

### 1er jour

**8h00** Accueil - Training corporel - **Comptine tactile** -  
**Ecoute musicale** - **Jonglage** - **Pratique instrumentale** - Temps individuel 1 \*\* -  
**Rythme**

**12h30 Pause**

**13h30** Temps individuel 2 - Training vocal - Pratique instrumentale - **Danses trad.** -  
Jonglage - **Chant** - Temps individuel 3 - Training corporel - **Fin à 18h**

### 2<sup>e</sup> jour

**8h00** Temps individuel 4 - Training corporel - Comptine tactile -  
Ecoute musicale - Jonglage - Pratique instrumentale - Temps individuel 5 - Rythme

**12h30 Pause**

**13h30** Temps individuel 6 - Training vocal - Pratique instrumentale - **Danses trad.** -  
Jonglage - **Chant** - Temps individuel 7 - Training corporel - **Fin à 18h**

### 3e jour

**8h00** Temps individuel 8 - Training corporel - Comptine tactile -  
Ecoute musicale - Jonglage - Pratique instrumentale - Temps individuel 9 - Rythme

**12h30 Pause**

**13h30** Temps individuel 10 - Finalisation et interprétation du conte musical - Bilan de  
clôture - **Fin à 18h**

\* Vous vous initiez aux **percussions** et à un **instrument simplifié** et accessible: le métallophone ou la lyre Waldorf

**\*\* 2 temps individuels par participant**, aident chacun-e, à **progresser dans le domaine de son choix** : chant, percussion, danse, rythme, mémorisation, instrument et coordination psychomotrice

Pendant ce temps, le groupe s'exerce en autonomie avec l'équipement et les indications du formateur

# FORMAT INTRA – ETABLISSEMENT

Ce format a aussi lieu en présentiel classique, est similaire au programme INTER, avec une adaptation du programme aux spécificités et objectifs pédagogiques de l'équipe.

## SPÉCIFICITÉS DE L'ENSEIGNEMENT LENIO

Le **nombre** de participants en INTER est **limité à 5**, en raison des temps individuels.  
La dernière demi-journée est dédiée à une présentation par les participants.  
Le **rythme** des journées est **respirant**, conçu pour favoriser le maintien de l'attention, la mémorisation et l'engagement des participant-e-s.  
Un soin est apporté à la **qualité de l'ambiance et des relations** : chaleur humaine, empathie, écoute, patience, liberté d'engagement.  
Un tour de cercle ouvre et clôture la formation.

### TARIFS FRANCE

Financement OPCO et autres fonds de formation  
170 € / jour

Financement personnel :  
100 € / jour - En cas de frein financier, prendre contact

### INSCRIPTION

Formulaire de pré-inscription sur [www.lenio.eu](http://www.lenio.eu)  
[contact@lenio.eu](mailto:contact@lenio.eu)  
07 49 07 47 70

### TARIFS BELGIQUE, LUXEMBOURG, SUISSE

Prendre contact

### INTERVENANT

Bruno Bousquet  
psychomotricien  
pédagogue, musicien

**Dates 2026** : voir sur [www.lenio.eu](http://www.lenio.eu)

**Formation sur commande** : date et lieu à convenir ensemble

#### Lieux de formation :

- En Alsace : Espace Lenio – 8, rue principale, Wintzenheim La Forge 68140
- En Corrèze : Association Jardin d'Eden – 8, les Renaudets - Champagnac le Prune 19320
- En Indre et Loire : Association Sources de vie et cresson – 2, Fontaine archer – Courçay 37310

Possibilité  
de repas  
de midi  
sur place -  
15€