




*Retrouver l'équilibre et la sérénité*  
*Réconcilier le corps et l'esprit*  
*Au rythme des percussions*



# Danse africaine Le bien-être en mouvement



Une *nouvelle approche* de la danse africaine,

à la croisée de la danse et de l'art-thérapie,

qui puise sa source dans

la *mémoire collective*

de tout un continent,

à mille lieux de l'Afrique des folklores.

# DANSE SON CORPS

« Toujours plus haut, sur la demi-pointe puis sur la pointe des pieds, le danseur classique combat glorieusement les effets de la pesanteur. [La danse africaine] compose harmonieusement avec la pesanteur et fait des lignes courbes, brisées et spiralées ses lignes directrices »

*Alphonse Tierou, Si sa danse bouge, l'Afrique bougera.*

La danse africaine, grâce à cette **harmonie** qu'elle cultive, renferme de multiples vertus :

- affiner sa silhouette, en douceur et en légèreté
- découvrir son corps
- éveiller des muscles peu sollicités au quotidien
- apprendre à mieux respirer
- évacuer les tensions, physiques et psychiques
- mieux résister à la fatigue, au stress et à la dépression



# DANSER SES ÉMOTIONS



« Je me rappelle ma mère, quand je suis venu lui annoncer mon premier succès universitaire au baccalauréat. Elle n'a pas parlé, elle n'a pas crié, elle n'a pas pleuré ; elle s'est mise à danser lentement et avec grâce, le visage rayonnant de joie »

**Léopold Sédar Senghor**, *Discours du 21 juillet 1980, Dakar (Sénégal)*.

Élément incontournable de la culture africaine, présente en toutes occasions (baptême, verdict du juge...), la danse permet de **dire l'indicible**. Elle ouvre la porte des délicatesses de l'âme. Quand la parole fait défaut, la danse est un moyen de (re-)découvrir ses émotions. Les exprimer, pour mieux les canaliser, les libérer et renouer le contact avec soi-même.

# Les trésors de la culture africaine

« L'arbre ne s'élève qu'en plongeant ses racines dans la terre nourricière »

**Birago Diop.**

La pédagogie d'Alphonse Tierou touche à l'essence de la culture africaine:

**Le GROUPE** : Synonyme de partage et de convivialité. A travers la danse, les énergies de chacun convergent, se mêlent et se décuplent. Ces rencontres dansées engendrent une sensation, intime et intense, de bien-être et de joie.

**Le TOUCHER** : Quand deux personnes se touchent, les corps donnent et reçoivent. Ils dialoguent. L'émotion qui jaillit de cette communion libère le danseur.

**Le RIRE** : Les cours comprennent des séances de rire collectif. Véritable thérapie douce, le rire mobilise 300 muscles. Il prévient les maladies cardio-vasculaires, constitue une technique respiratoire originale et joue un rôle essentiel à l'équilibre émotionnel.

**Les PERCUSSIONS** : Irremplaçables, dotées d'un fort pouvoir émancipateur, elles ouvrent la voie à la liberté créatrice.



# ALPHONSE TIEROU

Chercheur-chorégraphe de renommée mondiale, Alphonse Tierou explore depuis plusieurs décennies les ressources inestimables de la danse africaine :

- tant sur le plan de la création artistique,
- que du *bien-être insoupçonné* qu'elle apporte à ceux qui la pratiquent.

De 1988 à 1990, il est Formateur en Danse Africaine et Thérapie au Centre Hospitalier Spécialisé de Montfavet, Avignon (France).

Son expérience se base sur un long travail de recherche qui l'a conduit à publier de nombreux ouvrages.

Il a notamment conçu et organisé l'exposition *De la danse à la sculpture - Un autre regard sur l'esthétique africaine*. Cette exposition parcourt le monde depuis son inauguration à l'Unesco en 1992. Jusqu'à présent, plus d'une dizaine de pays l'ont accueillie.

De 1992 à 1996, Alphonse Tierou dirige les travaux qui, sous l'égide du ministère français des Affaires étrangères, donneront naissance aux Rencontres de la création chorégraphique de l'Afrique et de l'Océan indien, dont la première édition s'est tenue à Luanda (Angola) en 1995.

# OLVIER SERIGBA

Percussionniste aguerri, Olivier Serigba a débuté sa carrière artistique il y a plus de vingt ans. Il partage aujourd'hui une expérience riche et diverse, acquise auprès d'artistes renommés, tels que Ray Lema. Sa passion pour la transmission des savoirs l'a conduit à mettre au point la méthode *Gbaziagnon*, une pédagogie originale d'enseignement des rythmes.

Sa contribution renforce la *dimension libératrice* des cours d'Alphonse Tierou. Son jeu musical permet une souplesse qui donne libre cours à la spontanéité, voire à l'improvisation. Le musicien incarne le lien vivant et vibrant entre les danseurs et entre les danseurs et la musique. La musique et le son portent le danseur et l'emmènent au fond de lui-même.

## Pour en savoir plus :

Alphonse Tierou,

*Si sa danse bouge, l'Afrique bougera* (Maisonneuve & Larose, Paris, 2001)

## Dans la presse :

- Médecine douce n° 140,  
◁ *Les thérapies du rire et de la joie* ▷ (novembre 2004, p14)
- Jeune Afrique-L'Intelligent n° 2198,  
◁ *Penser la danse* ▷ (23 fév.-1er mars 2003, p96-97)
- Le Courrier de l'Unesco,  
◁ *La danse, une 'locomotive' pour l'Afrique* ▷ (octobre 2000, p43-45)
- Le Monde, ◁ *Si sa danse bouge, l'Afrique bougera* ▷ et ◁ *La figure du 'dooplé' s'expose au Musée de l'homme* ▷ (9-10 avril 2000, p22)



# Rejoignez-nous tous les MERCREDIS !

(Cours accompagnés de percussions)

- Premier cours : de 19h à 20h30
- Deuxième cours : de 20h30 à 22h

## Salle de danse de l'ASCA

11, avenue Vavin - Paris 6e

(impasse privée située à hauteur du 86 de la rue d'Assas)

Métro Vavin / Port-Royal / Notre-Dame-des-Champs  
ou RER Luxembourg (sortie : Abbé de l'épée)

Les cours ont lieu face au jardin du Luxembourg dans un cadre unique, spacieux et lumineux :

- salle de danse de 150 m<sup>2</sup>, climatisée, ventilée, insonorisée, équipée de parquet, de miroirs et d'éclairages modulables.
- nombreux vestiaires, douches et W.C. à disposition.

**Contact : 01 44 73 42 01**

**Site : [www.tierou-doople.com](http://www.tierou-doople.com)**

Cours à l'unité :	20 €
Le trimestre :	150 €
Adhésion :	20 € (assurance comprise)
Abonnement à l'année :	600 € (valable pour tous les cours, adhésion comprise)

## Cours assurés par Alphonse Tierou

Centre de Ressources de Pédagogie et de Recherche pour la Création Africaine  
*Organisme de Formation enregistré auprès du Préfet de la Région d'Ile-de-France*