

# LA MAIN

*Formation manuelle et rythmique – fabrication de tambours et pratiques corporelles*

## Objectif de la formation

Favoriser l'ancre, la confiance et la cohésion par la fabrication artisanale d'un tambour et par le travail du rythme, du souffle et de l'écoute corporelle.

## Présentation

« La Main » propose une immersion concrète et sensorielle à travers la création d'un tambour d'inspiration traditionnelle et son utilisation comme outil d'expression et de recentrage. Les participants fabriquent leur propre instrument à partir de matériaux naturels, puis explorent le rythme et le souffle pour développer présence, écoute et régulation émotionnelle. Cette approche associe travail manuel, transmission artisanale et pratique méditative.

## Bénéfices pour les participants

- Développer la concentration, la patience et la motricité fine
- Renforcer la confiance en soi par la réalisation d'un objet personnel
- Stimuler la créativité et l'autonomie
- Favoriser l'apaisement et la gestion du stress
- Créer du lien et de la cohésion au sein d'un groupe
- Découvrir un outil simple de relaxation et d'expression sonore

## Les modules de formation

**Module 1 — Fabrication du tambour** Découpe, travail du bois, préparation et tension des peaux, tissage, assemblage et décoration avec des éléments naturels. Chaque participant réalise un tambour unique (30 à 60 cm) ainsi que sa baguette.

**Module 2 — Souffle, rythme & pratique introspective** Exploration du battement, du souffle et de la vibration sonore. Exercices de respiration, marche rythmée, méditation guidée, écoute collective et temps d'introspection pour intégrer l'instrument comme soutien personnel.

## **Formats possibles**

- Stage 1 jour : fabrication simple + initiation au rythme
- Stage 2 jours : fabrication complète + pratiques collectives
- Stage 3 jours : approfondissement technique, rituels sonores, méditation
- Ateliers collectifs ou accompagnement individuel
- Interventions sur mesure pour structures éducatives, sociales ou entreprises

## **Publics concernés**

Établissements scolaires, structures jeunesse, centres sociaux, médiathèques, associations, équipes éducatives, institutions culturelles, entreprises et groupes en recherche de cohésion ou de temps de ressourcement.

## **Exemples d'applications**

- Projets pédagogiques manuels et artistiques
- Ateliers éducatifs pour adolescents et jeunes adultes
- Cohésion d'équipe et team building
- Temps de bien-être et prévention du stress
- Stages nature et retraites créatives

## **Intervenant**

Étienne Zammit — Artisan, conteur et formateur. Je transmets des savoir-faire manuels et des pratiques artistiques reliant création, nature et présence. Mon approche valorise l'autonomie, l'expérience sensible et l'apprentissage par le geste.

## **Contact**

Étienne Zammit  
07 48 13 82 31  
[etiennezammit21@gmail.com](mailto:etiennezammit21@gmail.com)