

LA MAIN

Formation manuelle et rythmique – fabrication de tambours et pratiques corporelles

Objectif de la formation

Favoriser l'ancrage, 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