

FORMATIONS & TARIFS MÉTHODES RESET®

Saison 2026 – Version février 2026

Introduction

Les méthodes RESET© sont créées par James Carlès ; danseur, chorégraphe, pédagogue et chercheur français d'origine camerounaise. Danseur soliste au parcours remarquable qui a collaboré avec les plus grands noms de la danse, de la chorégraphie et des pratiques somatiques. Il est reconnu par ses pairs, ainsi que par une critique professionnelle très soutenue, pour son engagement et la qualité de ses travaux chorégraphiques en France comme à l'international ; pour son approche innovante du mouvement, de la pédagogie en danse et en chorégraphie :

+ d'infos sur le site web : www.jamescarles.com

James Carlès s'appuie sur de la documentation ancienne, sur des recherches scientifiques actuelles, ainsi que sur des traditions orales ancestrales pour étayer ses méthodes, tout en les ancrant dans une pratique corporelle, artistique et intellectuelle concrète

Fondements & Vision

Les méthodes RESET© s'enracinent dans une vision holistique du corps et du mouvement, profondément influencée par la philosophie et la métaphysique du Keh ou KE selon les nomenclatures des Bantous-Bamilékés, dont il est originaire. Le concept de Keh, est polysémique et représente principalement le ou les principes qui régissent toute vie « dans notre système solaire » et qu'on appelle communément la loi fondamentale du cosmos ; les théories des forces transcendantes, ou encore les principes de la force vitale, etc., on le compare beaucoup au Ying et Yang chinois, ou au Yoga indien, mais le keh est un système de pensée très complexe, il recouvre toutes les dimensions rationnelles et « a-rationnelles » de la vie d'un individu et de la société. Le Keh met dans l'injonction de poursuivre la connaissance rationnelle, la vigilance, l'interconnexion entre soi-même, les individus, la communauté et l'univers, que l'on appelle spiritualité pour retrouver son unité et sa puissance créatrice. Cette philosophie holiste imprègne les méthodes RESET©, où le corps est considéré comme non seulement un système qui est régi par des règles biologiques et physiques, mais aussi comme un véhicule d'énergie, de créativité et de lien transgénérationnel ou cosmique que l'on peut étudier et en maîtriser les principes pour sa fécondité.

Objectifs RESET®

Les méthodes RESET® visent à :

- **RÉVEILLER ET AFFINER LA CONSCIENCE CORPORELLE**

En développant une meilleure proprioception (intéroception et extéroception) de son corps, de ses mouvements et de ses habitudes.

- **OPTIMISER LE POTENTIEL PHYSIQUE ET CRÉATIF**

En améliorant la posture, l'organisation fine du corps, la fluidité, les coordinations, la force et l'endurance, la technique à haut niveau du danseur tout en stimulant l'expression artistique.

- **PRÉVENIR LES BLESSURES**

En apprenant à bouger de manière efficiente et respectueuse des limites anatomiques et psychologiques.

- **FAVORISER L'APPRENTISSAGE ET LA TRANSMISSION**

En proposant des outils pédagogiques adaptés aux danseurs, enseignants, chorégraphes et praticiens somatiques.

- **INTÉGRER LA CONSCIENCE DU MOUVEMENT DANS LA VIE QUOTIDIENNE**

En rendant les principes du mouvement accessibles à tous, au-delà de la pratique artistique pour une meilleure confiance en soi, une écologie de la présence, du geste, et un mieux-être.

RESET® parmi les grandes méthodes somatiques

Les méthodes RESET® s'inscrivent dans la lignée des grandes méthodes somatique, tout en ouvrant un champ spécifique :

- **une structure de formation longue** (4 à 5 ans selon son rythme, 180 ECTS en tout),
- **une approche transdisciplinaire** (Danse, pratiques somatiques, choréologie, anthropologie, philosophie, linguistique, neurosciences, etc.),
- **une inscription dans les savoirs africains et décoloniaux**, encore largement absents du paysage institutionnel,
- **une articulation fine** entre pratique somatique, écriture chorégraphique et recherche.

Parcours par grades

Un parcours en 5 grades, du stagiaire à l'expert pédagogue

Chaque grade correspond à la validation de blocs de compétences, traduits en ECTS (entre 20 et 60 ECTS) et à un niveau d'autonomie dans la pratique et la transmission.

- **Grade 1** – Stagiaire : découverte, sous supervision
- **Grade 2** – Praticien 1 : premières transmissions autonomes
- **Grade 3** – Praticien 2 : programmes complets RESET®
- **Grade 4** – Formateur : transmission à d'autres praticiens
- **Grade 5** – Expert Pédagogue : formateur de formateurs, recherche, écriture de la méthode.

Contenus adaptés

Pourquoi ça marche ?

✓ Les débutants ne sont pas pénalisés

Ils valident à leur rythme et progression beaucoup plus juste.

✓ Les danseurs avancés peuvent aller plus vite

Pas de plafond artificiel.

✓ Chaque module est autonome

Le public peut revenir, poursuivre, valider à son rythme.

✓ C'est un "écosystème d'apprentissage continu"

Adapté à ce que recherchent les publics somatiques + les artistes professionnels, car très pris déjà dans leurs métiers mais ayant besoin de se renouveler.

Structure des enseignements

Structure détaillée des enseignements

Bloc d'apprentissage hybride complet et équilibré (blend learning)

A. Intégration (pré-session) – 4 heures en distanciel

→ 2 × 2h

Objectifs :

- Préparer le terrain conceptuel pour le principe d'incorporation.
- Installer les concepts de pensée décoloniale, transmoderne, et africa-na.
- Ouvrir les concepts Ké / Ni / systèmes symboliques.
- Stimuler la disponibilité mentale et l'engagement du participant.

B. Présentiel – 10 heures (week-end)

- Transmission théorique (anthropologie, philosophie, linguistique, histoire, géographie, Biologie, etc.)
- Transmission corporelle RESET® S&F → 2–3 Salutations ou 1 Révérence ; RESET® D&C → 1 Envol)
- Innovation des temporalités d'apprentissage,
- Respect des différences de maturité corporelle,
- Éviter la pression improductive,
- Alignement avec notre logique "corps-vérité".

C. Contenu digital associé au WE (asynchrone) – 10h

- ✓ plateforme digitale dédiée
- ✓ supports théoriques (théories Africana, anthropo, philo, linguistique)
- ✓ tutoriels techniques
- ✓ analyses anatomiques et biomécaniques
- ✓ accès possible à la VOD complémentaire

D. Supervision collective – 2h en visioconférence

Deux à cinq semaines après la session, pour :

- valider le geste
- corriger les dérives
- aider à stabiliser la compréhension éthique, philosophique et somatique du travail
- maintenir le lien

E. Évaluation intermédiaire – rendus écrits et vidéos

Individuel ou binôme/trinôme :

- 1 synthèse écrite
- 1 vidéo d'analyse (lecture corporelle)
- 1 vidéo d'incorporation (mise en corps)
- Feedback collectif

F. Évaluation terminale

Pour garantir la valeur de la licence d'enseignement RESET :

- QCM théorique
- Rapport ou synthèse des sessions
- Épreuve pratique filmée (apports S&F ou D&C)
- Court entretien d'explicitation (mode "chorésophie , choréologie, / sens symbolique")
- Validation de l'élément travaillé (Salutation / Révérence / Envol)

Un chemin d'excellence

Les méthodes RESET Soma & Fit® et RESET Dance & Choreography® reposent sur plus de 36 ans d'expertise.

On n'y "apprend" pas seulement des exercices ; on transforme sa manière de penser, de sentir et d'enseigner le corps.

Nos formations s'adressent :

aux praticiens du corps, artistes, enseignants, thérapeutes, coachs, somaticiens, danseur·ses, pédagogues, ou toute personne souhaitant approfondir sa compréhension du corps en mouvement.

Licences d'enseignement

Au terme de 20 à 30 ECTS (par méthode) et de la validation des évaluations finales, vous pouvez obtenir :

- la Licence RESET© Soma & Fit®
- la Licence RESET© Dance & Choreography®
- ou la Double Licence (deux méthodes)

Protocole: ECTS, rendus, projet, séance filmée (20–30 min), oral, charte, renouvellement 1 an

Pour obtenir une Licence (S&F ou D&C), le candidat doit :

- ✓ Valider à minima 20 à 30 ECTS
- ✓ Réussir tous les rendus de synthèse
- ✓ Présenter un projet pédagogique (artistique ou somatique)
- ✓ Présenter une épreuve finale filmée :
 - transmission d'une séance RESET® de 20–30 min
 - justification choréologique + somatique
- ✓ Réussir un oral d'explicitation
- ✓ S'engager à respecter la Charte des Praticiens RESET®
- ✓ Renouveler la licence tous les 3 ans (vidéo de pratique + attestation de formation continue)

Avantages:

Usage du nom RESET® dans les cours
Référencement sur la plateforme des praticiens
Accès aux ressources exclusives
Accompagnement annuel
Légitimité professionnelle

Spécificités vs “Les plus”

Spécificités

- pratique corporelle codifiée (4 familles : Salutations, Révérences, Envols, gratitudes)
-
- lexiques indépendants (14 familles d'Envols, 5 familles de Salutations, 9 familles de Révérences, 21 familles de gratitudes)
-
- symbolique bantou-bamiléké
-
- épistémologie décoloniale
-
- Histoire et anthropologie des gestes afro-diasporiques
-
- Focus sur les corpus des grandes figures en danse, chorégraphies et pratiques somatiques afro-descendantes
-
- linguistique comparée (étymologie)
-
- philosophie transmoderne
-
- analyses choréologiques et chorésophiques
-
- neurosciences du mouvement
-
- initiation au toucher ostéopathique fonctionnelle
-
- écrits + vidéos obligatoires
-
- évaluations régulières
-
- 5 niveaux de certification
-
- liens avec la recherche universitaire

Les plus

- Méthode exclusive, innovante internationalement reconnue
- Démarche décoloniale, transmoderne et africana
- Approche rigoureuse, scientifique et sensible
-
- Permet de renouveler sa pensée et sa pratique
-
- Accès au savoir académique Africain et afro-descendant très peu vulgarisé en Europe
-
- Transmission directe par James Carlès, créateur de la méthode
-
- Parcours certifiant clair, progressif et exigeant
-
- Accès aux ressources VOD, tutoriels et contenus théoriques exclusifs
-
- Possibilité d'intégrer la communauté des praticiens RESET® certifiés

(Chaque session validant un élément)

✓ **1. Rendu écrit (20%)**

- clarté, pertinence, compréhension des concepts
- capacité à articuler philosophie / anatomie / geste

✓ **2. Vidéo d'analyse (20%)**

- lecture du geste
- qualité de l'observation
- compréhension des dynamiques internes (R-E-S-E-T)

✓ **3. Vidéo d'incorporation (30%)**

- précision technique
- engagement corporel
- cohérence somatique et énergétique
- lisibilité symbolique

✓ **4. Supervision (10%)**

- intégration des retours
- capacité d'ajustement

✓ **5. Épreuve théorique (QCM / 20%)**

- compréhension : Keh, Ni, lexèmes, SAL/REV/ENV, anatomie, symbolique
- connaissances fondamentales africana

✓ **Seuil de validation : 70%**

Architecture globale

(2 parcours : Soma & Fit / Dance & Choreography)

RESET® se déploie en 5 grades, pensés pour une progression solide et intégrée dans la durée : on apprend, on pratique, on comprend, puis on transmet.

- **Rythme moyen : ≈ 30 ECTS par saison (grades 1 à 3)**
- **Montée en intensité : Grade 4 ≈ 40 ECTS (formation de formateurs)**
- **Niveau expert : Grade 5 = 50 ECTS (recherche-crédation et expertise rare)**

Transmission : elle est progressive. Au début (grade 1), elle se fait uniquement sous supervision et sans rémunération.

ECTS par grade

Grade	Intitulé	ECTS (cible)	Logique
1	Stagiaire	20 ECTS	Socle + intégration personnelle/profe ssionnelle
2	Praticien Niveau 1	30 ECTS	Approfondir + intervention autonome sur formats courts (ateliers / séances)
3	Praticien Niveau 2	30 ECTS	Autonomie + systèmes complexes, conduite de parcours complets et responsabilités renforcées
4	Formateur	40 ECTS	Transmission aux praticiens + ingénierie pédagogique
5	Expert pédagogue	60 ECTS	Expertise + direction, recherche- création, répertoire, corpus, international

Tarifs par saison

Coût annuel par grade

Grade	WE (4)	Sem Im (4)	Mod Int	Mod Compl	Frais admin	Total
1	1 000 €	1 200 €		300 €	250 €	2750
2	1 000 €	1400 e	260 €	600 €	250 €	3 630 €
3	1 000 €	1 750 €	260 €	600 €	250 €	3 980 €
4	1 000 €	2 100 €	260 €	1 500 €	250 €	5 230 €
5	1 000 €	3 150 €	260 €	1 600 €	250 €	6 380 €

Options & règles

- Licence annuelle: 250€/an
- WE isolé: 280€
- Semaine isolée: 370€
- Double licence: -20%
- OPCO/CPF: 10-20% (majoration)

Contextes d'exercice

- **Compagnies** / lieux de diffusion / festivals
- **Écoles supérieures / CFA / conservatoires** / centres de formation
- **Studios indépendants** / cabinets / tiers-lieux
- **Collectivités / quartiers / EAC** / institutions culturelles
- **Entreprises (QVT)** / prévention / cohésion (pour Soma & Fit surtout)
- **Numérique** : plateformes, VOD, cours hybrides, contenus pédagogiques

Parcours 1 — RESET® Soma & Fit

Parcours 1 — RESET® Soma & Fit

Une progression du **corps vécu** vers la **transmission structurée**, avec un socle : métaphysique du **Keh**, somatique, symbolique, lecture des tissus et systèmes, et didactique.

Attention : Les Méthodes RESET® Soma & Fit relèvent de l'éducation somatique, de la pédagogie du mouvement et de la prévention non médicale. Elles ne constituent ni un acte médical ni un acte de kinésithérapie/ostéopathie.

Grade 1 — Stagiaire (30 ECTS)

Finalité : découvrir le système de pensée RESET (la métaphysique du Keh et ses concepts clefs), introduction aux concepts de Africana, décolonialité, transmodernité, les fondamentaux somatiques, la structure type d'un cours de RESET soma & fit, les premiers enchaînements, la symbolique, commencer une pratique régulière.

Vous apprenez à :

- comprendre les fondamentaux somatiques RESET®
- démarrer les premiers lexiques (salutations / révérences / gratitudes)
- installer un **journal corporel**
- acquérir le vocabulaire de base (gestuel + théorique)

Contenus

- **Fondements RESET®** : philosophie, symbolique, cadres (Keh)
- **Pratique** : 4 WE intensifs + 4 semaines immersives
- **Corps & sciences** : anatomie, biomécanique, chaînes, dynamiques du mouvement
- **Lectures guidées** : anthropologie, philosophie, linguistique (entrée progressive)
- **Évaluation** : contrôle continu + dossier de synthèse

Débouchés / usages

- Intégrer RESET® dans sa pratique personnelle et professionnelle (artiste, enseignant, coach, praticien somatique).
- Participer à des **ateliers guidés** et soutenir des interventions (assistant-e, co-animation encadrée).
- Construire une **base de culture somatique** : qualité du geste, attention, respiration, relation, prévention.

Contextes

- Studios, écoles, compagnie (usage interne), cadre associatif, pratiques personnelles supervisées.

Grade 2 — Praticien Niveau 1 (30 ECTS)

Finalité : Approfondir le système de pensée RESET (la métaphysique du Keh et les concepts clefs), introduction avancée aux concepts de Africana, décolonialité, transmodernité les fondamentaux somatiques, introduction à la didactique RESET soma & fit, lectures guidées des concepts de base (anthropologie, philosophie, linguistique), la symbolique, commencer à transmettre des ateliers simples, maîtriser plusieurs lexiques (Salutations 1–5 ou Révérences 1–2- / Envols 1-3), entrer dans les sciences complémentaires.

Vous apprenez à :

- guider des séances simples en sécurité
- enrichir vos lexiques (ex. Salutations 1–5 / Révérences 1–3 / Envols 1–3 selon progression)
- comprendre les bases de la didactique RESET®

Contenus

- pratique intensive + immersions
- anatomie/biomécanique appliquées, neurosciences du mouvement
- études Africana & décoloniales (niveau 1)
- vocabulaire élémentaire (gestuelle et théorique)
- enrichir le journal corporel
- bibliographie sélective
- lexiques RESET soma & fit avancés (S4, S5, R2, R3)
- méthodologie d'analyse + dossier

Débouchés

- **Animer des ateliers collectifs courts** RESET® Soma & Fit (grand public, artistes, amateurs).
- Proposer des **séances individuelles d'accompagnement non médical** (écoute corporelle, mobilité, présence, organisation du geste).
- Intervenir sur des formats **prévention / entretien / récupération** pour artistes et publics actifs.

Contextes

- Indépendant (cabinet/studio), écoles de danse, compagnies, stages, structures socio-culturelles.

Grade 3 — Praticien Niveau 2 (30 ECTS)

Finalité : Approfondir le système de pensée RESET (la métaphysique du Keh et les concepts clefs, la métaphysique bantou), approfondissement des concepts de Africana, décolonialité, transmodernité les fondamentaux somatiques, les groupes d'enchaînements, lectures guidées des concepts avancés (anthropologie, philosophie, linguistique), la symbolique transmettre des programmes RESET soma & fit de manière autonome, intégrer les chaînes profondes, les systèmes symboliques, la chorégraphie.

Vous apprenez à :

- construire des programmes complets Soma & Fit
- transmettre de façon autonome (dans le cadre défini)

- manier des lexiques plus complexes (révérences avancées, dynamiques internes)

Contenus

- sessions thématiques avancées
- 5 semaines immersives
- lexiques RESET soma & fit complexes : Révérences 3–5,
- choréologie avancée (dynamiques, trajectoires internes, Ni complémentarité)
- ostéopathie fonctionnelle appliquée
- vocabulaire avancé (corporel et théorique)
- pédagogie, dispositifs et didactique RESET soma & fit
- bibliographie sélective
- Evaluation sur dossiers de synthèse et Contrôle Continu
- pédagogie RESET®

Débouchés

- Conduire des parcours plus longs : **cycles, programmes, suivis** (progressions, protocoles, objectifs).
- Se spécialiser :
 - prévention et qualité du geste (contraintes professionnelles — **approche éducative**)
 - préparation/entretien du danseur et de l'interprète
 - publics spécifiques (seniors, publics éloignés, inclusion)
- Devenir **référent·e somatique** au sein d'une structure (compagnie, école, formation).

Contextes

- Structures artistiques et pédagogiques, programmes territoriaux, QVT/entreprise (selon cadrage), interventions régulières.

Grade 4 — Formateur (40 ECTS)

Finalité : Maitriser le système de pensée RESET (la métaphysique du Keh et les concepts clefs, la métaphysique bantou), analyse critique des concepts de Africana, décolonialité, transmodernité, maitriser les fondamentaux somatiques, les groupes d'enchaînements, lectures guidées des concepts avancés (anthropologie, philosophie, linguistique), la symbolique transmettre le RESET soma & fit à des praticiens ; accompagner des groupes ; développer sa lecture anatomique, somatique, symbolique ; comprendre la structure interne des lexiques.

Contenus

- master class + 6 semaines immersives (tutorat intensif)
- didactique & dispositifs
- observations de cours + supervision
- collaboration universitaire / recherche appliquée
- bibliographie sélective
- vocabulaire très avancé G1 à G14 (gestuelle et théorique)
- Evaluation sur dossiers de synthèses
- évaluation approfondie (dossiers)

Débouchés

- **Former des praticiens** : animation de modules, supervision, évaluations pédagogiques.
- Concevoir des **programmes** (ingénierie pédagogique, progression, protocoles, supports).
- Intervenir comme **consultant pédagogique** (structuration d'offres, curriculum, qualité).

Contextes

- Centres de formation, écoles supérieures, CFA/organismes FP, réseaux d'intervenants.

Grade 5 — Expert pédagogue (50 ECTS / 1 saison)

Finalité : niveau "formateur de formateurs", expertise rare type master pro : codiriger des contenus, participer à la recherche, écrire/documenter/coder les méthodes, stabiliser l'épistémologie RESET® Soma & Fit.

Le candidat est capable de :

- former des formateurs, superviser, garantir la fidélité des transmissions
- participer aux publications, archives, protocoles, dispositifs
- Assurer la transmission fidèle des lexiques complets (S1–S5, R1–R9, G1- G14)
- développer des contenus avancés (choréologie, somatique, symbolique, sciences du corps)

Débouchés

- **Direction pédagogique** de parcours RESET® (architecture globale, normes qualité, référentiels).
- **Recherche-création / recherche appliquée** : production de corpus, publications, conférences.
- Conception de dispositifs avancés : **hybridation présentiel/numérique**, méthodologie, outils d'évaluation, innovation pédagogique.
- Référent de haut niveau pour compagnies, institutions, projets internationaux.

Contextes

- Gouvernance pédagogique, projets de recherche-création, partenariats internationaux, édition/plateformes.

Parcours 2 — RESET® Dance & Choreography

Parcours 2 — RESET® Dance & Choreography

Le RESET dance & choreography à la même fondation que le RESET soma & fit, mais développe une focale sur : la structuration technique et artistique, l'improvisation, l'interprétation (dramaturgie du geste), la **composition et l'écriture**, la **choréologie**, la recherche-crédation, l'étude approfondie des **danses afro-descendantes (posturologie, vocabulaire, symbolique, épistémologie, lexicque, concepts clefs, artistes majeures, liens avec les autres arts afro-descendants, etc.)**, l'étude et maîtrise des **Envois (1–14)**.

Grade 1 — Stagiaire (30 ECTS)

Finalité : découvrir le système RESET® appliqué à la danse et à la chorégraphie (la métaphysique du Keh et ses concepts clefs), les fondamentaux somatiques, introduction simple aux concepts de Africana, décolonialité, transmodernité, la structure type d'un cours de RESET® dance & choreography, les premiers enchaînements, la philosophie, la symbolique, et commencer une pratique régulière.

Contenus

- structure type d'un cours Dance & Choreography
- premiers lexiques **Envois** (ex. 1–4 selon rythme)
- bases : danses sociales/traditionnelles afro-descendantes (gestuel + théorique)
- lectures guidées : anthropologie située de la danse, philosophie, linguistique bantu–bamiléké appliquée
- introduction Danses & décolonialité : histoire, épistémologies (Auteurs, productions, réceptions, contextes)
- introduction anatomique et bio mécaniques (Tissus mous, durs, conjonctifs (fascias), nerveux / travail en chaînes / les dynamiques du mouvement)
- bibliographie sélective adaptée
- évaluation sur dossiers de synthèses et Contrôle Continue

Débouchés

- Appropriation des fondements RESET® appliqués à la danse : qualité, musicalité, relation, attention.
- Participation à des **laboratoires** (improvisation structurée, composition guidée).
- Intégration dans une pratique d'interprète ou d'enseignant (niveau "socle").

Grade 2 — Praticien Niveau 1 (30 ECTS)

Finalité : Approfondir le système de pensée RESET (la métaphysique du Keh et les concepts clefs), introduction avancée aux concepts de Africana, décolonialité,

transmodernité , les fondamentaux somatiques, introduction avancée à la didactique RESET® dance & choreography, lectures guidées des concepts de base (anthropologie, philosophie, linguistique de la danse et de la chorégraphie dans le contexte afro-descendant), la symbolique, commencer à transmettre des ateliers simples, maîtriser plusieurs lexiques du RESET® dance & choreography, (Envols 1-4), entrer dans les sciences complémentaires.

Contenus

- anatomie et biomécanique appliquées
- neurosciences du mouvement
- enrichir le journal corporel
- vocabulaire et concepts élémentaires des danses sociales et « traditionnelles » afro descendantes (gestuelle et théorique)
- (gestuelle et théorique)
- études africana et décoloniales renforcées 1 (auteurs, productions, réceptions, contextes)
- lexiques RESET® dance & choreography, avancés (Envols 1–4)
- méthodologie d'analyse
- bibliographie sélective
- Evaluation sur dossiers de synthèses et CC

Débouchés

- Intervenir en **ateliers de composition / improvisation** (cadre pédagogique ou amateur avancé).
- Développer une pratique d'**interprète-créateur·rice** (formats courts, performances, in situ).
- Assistance légère en répétition : transmission de séquences, maintien de qualité (encadré).

Grade 3 — Praticien Niveau 2 (30 ECTS)

Finalité : Approfondir le système de pensée RESET (la métaphysique du Keh et les concepts clefs, la métaphysique bantou), introduction approfondie des concepts de Africana, décolonialité, transmodernité , les fondamentaux somatiques, les groupes d'enchaînements, Etude comparative des productions anthropologiques, philosophiques, linguistiques de la danse et de la chorégraphie dans le contexte afro-descendant la symbolique transmettre des programmes RESET® dance & choreography, de manière autonome, intégrer les chaînes profondes, les systèmes symboliques, la chorésophie.

Contenus

- anatomie et biomécanique appliquées
- neurosciences du mouvement
- Didactique RESET – Envols 5 à 9
- enrichir le journal corporel
- vocabulaire et concepts avancés des danses sociales et « traditionnelles » afro descendantes (gestuelle et théorique)
- études africana et décoloniales avancés (auteurs, productions, réceptions, contextes)
- lexiques RESET® dance & choreography, avancés (Envols 1–4)
- méthodologie d'analyse
- bibliographie sélective
- Evaluation sur dossiers de synthèses et CC

Débouchés

- **Assistant·e chorégraphe** (structure, répétitions, transmission, cohérence).
- Conduite de projets : **création de pièces** (formats courts à moyens), ateliers chorégraphiques, projets participatifs.
- Développement de compétences en **dramaturgie du geste** (intention, composition, montage).

Grade 4 — Formateur (40 ECTS)

Finalité : Maitriser le système de pensée RESET (la métaphysique du Keh et les concepts clefs, la métaphysique bantou), analyse et discussion des concepts de Africana, décolonialité, transmodernité, les fondamentaux somatiques, les groupes d'enchaînements, lectures guidées des concepts avancés (anthropologie, philosophie, linguistique), la symbolique transmettre le RESET® dance & choreography, à des praticiens ; accompagner des groupes ; développer sa lecture anatomique, somatique, symbolique ; comprendre la structure interne des lexiques.

Contenus

- anatomie et biomécanique appliquées
- neurosciences du mouvement
- enrichir le journal corporel
- Didactique RESET – Envols 10 à 14
- vocabulaire et concepts avancés des danses sociales et « traditionnelles » afro descendantes (gestuelle et théorique)
- études africana et décoloniales très avancés (auteurs, productions, réceptions, contextes)
- lexiques RESET® dance & choreography, très avancés (Envols 1–4)

- méthodologie d'analyse
- bibliographie sélective
- Evaluation sur dossiers de synthèses et contrôle continue

Débouchés

- **Formateur·rice** en écriture chorégraphique, improvisation, composition, pédagogie de l'interprète.
- Conception et pilotage de **parcours** (stages, cycles, unités d'enseignement).
- Transmission structurée : outils, progressions, évaluations (cadre FP).

Grade 5 — Expert pédagogue (50 ECTS)

Finalité : expertise rare type master pro : transmission complète **Envois 1–14**, codirection contenus, recherche, écriture et documentation des méthodes. Maîtriser à un niveau expert le système de pensée RESET (l'arbre du Keh), les fondamentaux somatiques, chorégraphiques et **Ensophiques** (danse), analyse critique des concepts de Africana, décolonialité, transmodernité, les protocoles et la didactique, interpréter les concepts clefs inhérents à la méthode : la philosophie, la linguistique, l'anthropologie, la symbolique, transmettre le RESET® dance & choreography à des praticiens ; accompagner des groupes ; développer sa lecture anatomique, somatique, symbolique ; comprendre la structure interne des lexiques.

Contenus

- Séminaires master
- 1 immersion de recherche
- UE transdisciplinaires universitaires
- Supervision pédagogique
- bibliographie sélective
- Projet d'écriture / recherche RESET® dance & choreography,
- Evaluation sur dossiers de synthèses

Débouchés

- **Direction artistique et pédagogique** de projets de recherche-crédation.
- **Répertoire / reconstruction / patrimoine vivant** : documentation, relecture, transmission.
- **Collectage & corpus** (danses afro-descendantes, pratiques somatiques) : mémoire, archivage, édition.
- Déploiement international : masterclasses, conférences, partenariats, programmes hybrides.

Mini-lexique

Mini-lexique pour comprendre le RESET®

Terme	Définition
Anthropologie	Discipline qui étudie les humains dans leurs contextes (corps, cultures, rites, techniques, langages) afin de comprendre comment une société fabrique du sens, des normes et des formes de vie.
Philosophie	Démarche critique qui clarifie les concepts (corps, vérité, éthique, connaissance) et questionne les évidences qui structurent nos pratiques artistiques, pédagogiques et politiques.
Linguistique	Étude scientifique des langues (sons, formes, sens, usages). Elle éclaire la manière dont un vocabulaire organise la pensée et influence la perception et l'action.
Neurosciences	Sciences du cerveau et du système nerveux ; elles éclairent perception, apprentissage, attention, émotion et coordination, donc l'organisation et l'adaptation du mouvement.
Neurosciences du mouvement	Champ centré sur l'action : planification motrice, contrôle postural, coordination, anticipation, feedback sensoriel, imitation et plasticité liée à l'entraînement.
Choréologie	Approche d'observation et d'analyse du mouvement et de la danse comme système (dynamiques, espace, temps, motifs), pouvant s'appuyer sur des méthodes de description ou de notation.
Africana & approches décoloniales	Cadres de pensée re-centrant les savoirs, esthétiques et expériences africaines et afro-descendantes, tout en analysant les héritages de la

colonisation dans les arts et les savoirs.

Épistémologie décoloniale	Réflexion sur la production des savoirs : qui est reconnu comme légitime, quels critères de vérité sont utilisés, et quels biais (eurocentrés/colonialité) orientent l'évaluation.
Pratique somatique	Ensemble d'approches centrées sur la mémoire et l'expérience vécue du corps (sensation, attention, perception, auto-organisation) pour transformer le mouvement "de l'intérieur".
Ostéopathie fonctionnelle	Approche orientée vers la fonction (mobilité, coordination, régulation) visant à soutenir l'équilibre des systèmes corporels plutôt qu'à corriger une forme isolée.
Écriture chorégraphique	Mise en forme intentionnelle du mouvement : consignes, partitions, choix de matières, organisation, relations musique/espace, et modalités de transmission (oral, texte, vidéo, notation).
Improvisation	Production en temps réel de mouvement à partir de contraintes, d'écoutes et de décisions instantanées ; développe présence, adaptabilité, créativité et composition "à chaud".
Interprétation (dramaturgie du geste)	Art de donner sens et trajectoire au mouvement : intention, adresse, qualité, rythme, nuance, et cohérence dramaturgique du corps en scène.
Composition (et écriture)	Organisation des éléments chorégraphiques (temps, espace, dynamiques, relations, répétitions/variations) pour produire une forme lisible, exigeante et transmissible.
Structuration technique et artistique	Articulation entre outils techniques (efficience, précision, sécurité) et projet artistique (sens, style, présence, vision), afin que la virtuosité serve la poétique.

Recherche-création	Démarche où la création est un mode de recherche : le studio/la scène produisent des connaissances (procédés, concepts, modèles) documentables et discutables.
Afro-descendantes	Se dit des cultures, pratiques et personnes issues des diasporas africaines (Amériques, Europe, Caraïbes, etc.), avec leurs continuités, transformations et inventions.
Bantou-bamiléké	Référence à des héritages d'Afrique subsaharienne (bantous) et, plus spécifiquement, à des mondes bamiléké (Cameroun) : langues, cosmologies, symboliques et philosophies du corps.
RESET®	Cadre de recherche-création et de pédagogie du corps et du mouvement articulant pratiques somatiques, techniques de danse, écriture chorégraphique et épistémologies afro-diasporiques, visant une reconfiguration profonde de l'organisation corporelle, perceptive et expressive.
K� / Ni / systèmes symboliques	Notions opératoires renvoyant à des architectures de sens (repères, symboles, relations, forces) structurant la perception, l'éthique du geste et la cohérence entre corps, intention et monde. Exemple le K� : théorie des forces transcendantales ; le Ni : théorie de la coprésence ;
Chor�sophie	Manière de penser avec le mouvement : le geste ne "représente" pas une idée, il produit une connaissance incarnée (perception, relation, transformation).
Salutation (RESET)	Protocole d'entrée en pratique : se situer, ouvrir l'attention (� soi, aux autres, au lieu) et installer une qualité de présence disponible et précise pour permettre les transformations.
Révérence (RESET)	Acte transformation et de

reconnaissance : envers le processus de transformation, les aidants, les savoirs mobilisés et le vivant ; il y a une dimension éthique autant qu'esthétique dans la pratique.

Envol (RESET)	Ensemble de principes/exercices organisant l'élan, l'orientation et la projection (physique et symbolique) du corps et des ces gestes : de l'ancrage vers l'ouverture, du poids vers la légèreté et vice versa.
Étude approfondie des danses afro-descendantes	Étude structurée des danses afro-diasporiques : organisation posturale (posturologie), vocabulaire de mouvement, symbolique, épistémologie de transmission, lexique/concepts clés, repères d'artistes majeurs et lignées.
Posturologie (danses afro-descendantes)	Analyse de l'organisation posturale (appuis, axes, tonus, organisations, coordinations) et de ses effets sur style, efficacité et expressivité.
Vocabulaire (danses afro-descendantes)	Répertoire de gestes, de postures, de pas, motifs, coordinations et dynamiques caractéristiques, incluant leurs variations contextuelles et stylistiques.
Symbolique (danses afro-descendantes)	Ensemble des signes, valeurs, récits et fonctions (sociales, rituelles, politiques) associés aux gestes et aux formes.
Lexique & concepts clés	Ensemble structuré de termes et notions servant de repères communs pour analyser, transmettre et composer le mouvement dans le cadre du programme.
Ensophia	Terme proposé par James Carlès pour distinguer la danse de la chorégraphie. ENS en latin signifie l'être ou qui existe, comme la danse est profondément liée à l'être ontologique, James Carlès propose Ensophia (sagesse de l'être) pour parler de danse. Cela permet de la distinguer de la chorégraphie

	<p>(originellement, ce terme est utilisé pour signaler le tracé d'un groupe de personne (ou d'une personne) qui en mouvement rythmé), bien que cette définition ait évolué avec le temps, elle a tendance à faire ombrage aux spécificités de la danse. La chorégraphie et danse sont deux phénomènes très distinctes et complémentaires.</p>
<p>Arbre du Ké</p>	<p>Modèle/schéma de structuration (conceptuel et symbolique) élaboré par James Carlès et qui cartographie des relations fondamentales entre la métaphysique et les différents domaines de la vie en société. Cette carte permet de mieux se représenter l'omniprésence, la profondeur et la cohérence de ce système de pensée.</p>

Contact

- **Email:** tiphaine.jahier@jamescarles.com ; scolarité@jamescarles.com
- **Site:** <https://www.jamescarles.com>
- **Réseaux:** IG, FB, LKDLN, X, Tik Tok, Youtube
- **Lieu:** 51 bis rue des amidonniers 31000 Toulouse

Résumé

Ce document propose une vue d'ensemble complète des méthodes RESET®, incluant leurs fondements, leurs objectifs, leur structure, leurs tarifs et les différents parcours spécifiques. Il sert de guide aux futurs apprenants et aux futurs enseignants souhaitant explorer l'intégration des pratiques somatiques à la danse, au fitness et, plus largement, au bien-être global. Pour toute question complémentaire, merci de nous contacter à l'aide des informations indiquées.