

Les fondamentaux de l'anatomie en dessin

Programme pédagogique du stage

Dimanche 15 et dimanche 22 novembre 2026

Maison Prataz — Les Échelles (Savoie)

Animé par Joseph E. Sherriff, peintre

Tous niveaux, adultes — 6 personnes au maximum

Deux journées de 10 h 00 à 17 h 00

*Squelette, repères osseux, muscles et équilibre :
apprendre à dessiner un modèle en contrapposto de façon crédible.*

Introduction

Une introduction rigoureuse à l'anatomie au service du dessin d'après modèle vivant : squelette, proportions, repères osseux, attaches et groupes de muscles, équilibre et construction. On étudie d'abord d'après les dessins de l'enseignant et des photos de référence, avec le squelette et l'écorché, puis on applique tout au modèle vivant.

But du stage : apprendre à dessiner un modèle en contrapposto de façon crédible. Le contrapposto est la pose debout où le poids repose sur une jambe : le bassin et les épaules s'inclinent en sens opposé et la figure trouve son équilibre au-dessus du pied d'appui. Le jour 1 approfondit l'anatomie : chaque exercice ajoute une couche, sur un nouveau calque A4 (les trois masses du squelette, les repères osseux, les processus et les attaches des muscles, les groupes de muscles). Le jour 2 l'applique avec une méthode simplifiée : la bascule des masses en contrapposto, les repères majeurs, puis une construction de l'imagination en cinq étapes, et enfin le modèle vivant, le tout directement sur papier A3.

Sources : Richer, Bridgman, Vanderpoel, Hale, Loomis, Bammes.

Informations pratiques

- **Dates :** dimanche 15 et dimanche 22 novembre 2026 (un seul stage sur deux dimanches).
- **Horaires :** 10 h 00 – 17 h 00 chaque jour ; déjeuner de 13 h 00 à 14 h 00.
- **Lieu :** Maison Prataz, 50 rue Jean-Jacques Rousseau, 73360 Les Échelles.
- **Public :** tous niveaux, adultes ; 6 participants au maximum.
- **Tarif :** 135 € les deux jours, matériel fourni, plus l'adhésion à la Maison Prataz (15 € individuelle, 20 € famille).
- **Modèle vivant :** l'après-midi du jour 2 uniquement, de 14 h 00 à 16 h 50 (environ 3 h).
- **Contact :** 06 45 76 97 36.

Deux manières de regarder

Ce stage s'appuie sur deux approches complémentaires du dessin, que l'enseignant utilise tout au long des deux journées.

– Le regard planaire, d'après Betty Edwards (Dessiner grâce au cerveau droit). On dessine ce que l'on voit, non ce que l'on sait : le corps devient un assemblage de contours, de formes planes et d'espaces négatifs posés sur le plan de l'image, comme les pièces d'un puzzle. Directions et proportions se vérifient par la visée, crayon tendu. Ce regard corrige les symboles appris et rend les proportions justes.

– Le dessin constructif ou volumétrique, d'après la tradition académique (Bridgman, Vanderpoel, Loomis, Bammes). On comprend avant de copier : le corps se construit à partir de volumes simples (boîte, cylindre, œuf) reliés entre eux, puis se précise par le squelette, les repères osseux et les muscles. C'est là que l'anatomie prend son sens : elle explique pourquoi une forme bombe, se creuse ou tourne.

Dans chaque exercice, on alterne : on construit pour comprendre, on regarde à plat pour vérifier. Quand un dessin sonne faux, deux questions : « Ai-je bien vu ? » ou « Ai-je bien compris le volume ? »

La méthode des calques : construire son propre écorché

Le jour 1, chaque participant dessine sur papier calque A4. À chaque nouvel élément ajouté au schéma, on pose un nouveau calque : un calque par élément. Les trois masses, puis les repères

osseux, les processus et les attaches, puis chaque groupe de muscles viennent ainsi se superposer. Au fil des exercices, chacun construit par étapes son propre écorché. La méthode des calques concerne le jour 1 uniquement : le jour 2, tout se dessine directement sur papier A3, l'écorché du jour 1 restant posé à côté comme référence.

- Les calques se fixent au ruban de masquage et portent des repères de calage (petites croix aux coins, lignes 0 et 8 de la grille) pour que les couches se superposent exactement.
- Chaque calque porte son numéro, le nom de l'élément, la vue et le nom du participant.
- On peut à tout moment retirer ou remettre une couche pour comparer : c'est le retour immédiat de la méthode.

La fluidité au cœur du stage

C'est la fluidité d'exécution d'une tâche, plus que le résultat, que nous plaçons au centre (Csíkszentmihályi, Vivre : la psychologie du bonheur). Quatre conditions : un défi à la mesure des compétences, des objectifs clairs et proches, un retour immédiat, une concentration sans distraction.

Comment fonctionnent les trois niveaux

Les trois niveaux découlent du choix fait à l'exercice 2, sur un squelette schématique de type Loomis :

- **Niveau 1** : la figure de face.
- **Niveau 2** : la figure de face et de dos.
- **Niveau 3** : la figure de face, de dos et de trois-quarts.

Chacun garde les vues de son niveau pour tous les exercices suivants (exercices 3 à 7). Le temps est le même pour tous : plus il y a de vues, plus le rythme est soutenu. À l'exercice 5, le niveau 3 choisit une seule vue par partie. À l'exercice 8, chacun construit une seule figure.

Choisir et changer de niveau :

- En cas d'ennui, ajouter une vue ; en cas d'anxiété ou de blocage, en retirer une, même en cours de stage.
- Des pistes d'entraînement, pas des exercices à faire une seule fois.
- Décomposer ce qui est trop difficile en petites tâches enchaînées.
- Le chemin plutôt que le dessin accompli.
- Périodes de travail ininterrompues : consignes données avant chaque exercice, pas d'interruption collective pendant le travail.
- On ne juge pas son dessin, on l'observe.

« Un exercice simple bien compris vaut mieux qu'un exercice exigeant subi. »

Chaque exercice indique, dans sa rubrique « Conditions de travail fluide », son objectif, le retour immédiat qui permet de vérifier son travail, et quand changer de niveau.

Les neuf exercices

N°	Exercice	Quand
1	Échauffements	Jour 1 et jour 2, en début de matinée
2	Les 3 masses du squelette dans la grille de 8 têtes (choix du niveau)	Jour 1, matin
3	Repères osseux uniquement	Jour 1, matin
4	Processus osseux et attaches des muscles	Jour 1, fin de matinée

5	Groupes des muscles : torse et dos avec le cou, membres supérieurs et inférieurs (5 parties)	Jour 1, après-midi
6	Les 3 masses du squelette en contrapposto	Jour 2, début de matinée
7	Ensemble des repères	Jour 2, matin
8	Construction d'un dessin en contrapposto de l'imagination	Jour 2, fin de matinée
9	Séance de modèle vivant autour du contrapposto	Jour 2, après-midi

Jour 1 — Dimanche 15 novembre

Les trois masses, les repères osseux, les attaches et les groupes de muscles, calque par calque. Sans modèle ; tout se fait sur format A4.

Déroulé minuté :

Horaire	Durée	Activité
10 h 00 – 10 h 10	10 min	Accueil ; présentations et installation ; règle des trois niveaux.
10 h 10 – 10 h 20	10 min	Dessin témoin : une figure debout en contrapposto d'après une photo de référence simple, sans consigne (gardé pour la fin du stage).
10 h 20 – 10 h 35	15 min	Exercice 1 — Échauffements, série 1.
10 h 35 – 10 h 45	10 min	Démonstration de l'exercice 2 ; choix du niveau.
10 h 45 – 11 h 10	25 min	Exercice 2 — travail ininterrompu — calque 1.
11 h 10 – 11 h 15	5 min	Pause.
11 h 15 – 11 h 35	20 min	Démonstration de l'exercice 3 ; repérage sur images avec son voisin.
11 h 35 – 12 h 05	30 min	Exercice 3 — travail ininterrompu — calque 2.
12 h 05 – 12 h 10	5 min	Pause.
12 h 10 – 12 h 30	20 min	Démonstration de l'exercice 4.
12 h 30 – 13 h 00	30 min	Exercice 4 — travail ininterrompu — calque 3.
13 h 00 – 14 h 00	60 min	Déjeuner.
14 h 00 – 14 h 30	30 min	Exercice 5, partie 1 — torse et cou : démonstration 10 min, travail 15 min, pause 5 min — calque 4.
14 h 30 – 15 h 00	30 min	Exercice 5, partie 2 — dos et cou : démonstration 10 min, travail 15 min, pause 5 min — calque 5.
15 h 00 – 15 h 30	30 min	Exercice 5, partie 3 — torse latéral : démonstration 10 min, travail 15 min, pause 5 min — calque 6.
15 h 30 – 16 h 00	30 min	Exercice 5, partie 4 — membres supérieurs : démonstration 10 min, travail 15 min, pause 5 min — calque 7.
16 h 00 – 16 h 30	30 min	Exercice 5, partie 5 — membres inférieurs : démonstration 10 min, travail 15 min, pause 5 min — calque 8.
16 h 30 – 16 h 40	10 min	Marge : finir un calque ou absorber un retard.
16 h 40 – 17 h 00	20 min	Revue collective : les calques côte à côte (trois questions) ; remise du devoir facultatif.

Exercice 1 — Échauffements

Jour 1 : série 1 (15 min) — Jour 2 : série 2 (10 min).

Objectif d'apprentissage : Déliaer la main et l'œil, et installer dès le départ le vocabulaire du stage : l'équilibre d'une figure debout.

Conditions de travail fluide : objectif : une feuille de traits réguliers, puis des petites figures qui tiennent debout ; retour immédiat : comparer le début et la fin de la feuille, vérifier au fil à plomb que la figure ne tombe pas.

Démonstration : L'enseignant trace lignes, ellipses et boîtes, épaule libre, puis une petite figure en contrapposto : trois masses simplifiées, trait des épaules, trait du bassin, fil à plomb du creux du cou au pied d'appui.

Déroulé :

- Série 1 (jour 1) : lignes droites et courbes d'un seul trait, ellipses enchaînées, boîtes tournées en perspective (8 min), puis petites figures debout : trois masses en ovales, trait des épaules, trait du bassin, appui (7 min).
- Série 2 (jour 2) : 8 poses en contrapposto d'après photos de référence, 1 min chacune ; seulement les trois masses, les deux inclinaisons et la verticale du creux du cou au pied d'appui.
- Sur papier journal, A4 le jour 1 et A3 le jour 2 : c'est un échauffement.
- Contrôle : un fil à plomb (ou le crayon vertical) depuis le creux du cou tombe-t-il sur le pied d'appui ?.

Niveau	Sujet	Ce qui change	Temps
Niveau 1	Lignes, ellipses ; petites figures	Aucune contrainte de précision ; poses de 1 min 30 au besoin.	15 min / 10 min
Niveau 2	Lignes, ellipses, boîtes ; petites figures	Trois pressions de trait ; poses de 1 min.	15 min / 10 min
Niveau 3	Boîtes en perspective ; figures en volumes	Relier deux points au hasard d'un seul trait ; figures avec cage et bassin en boîtes, en 1 min.	15 min / 10 min

Erreurs fréquentes à corriger (et comment) :

- Dessiner avec le poignet seulement : bouger depuis l'épaule.
- Repasser le trait : un seul trait, quitte à recommencer.
- Épaules et bassin parallèles : chercher d'abord leurs deux inclinaisons, en sens opposé.

Exercice 2 — Les 3 masses du squelette dans la grille de 8 têtes

Objectif d'apprentissage : Insérer le crâne, la cage thoracique et le bassin, en squelette schématique (type Loomis), dans une grille de 8 têtes prédessinée ; ce premier calque fixe le niveau de chacun pour tout le stage.

Conditions de travail fluide : objectif vérifiable : chaque masse à la bonne hauteur à une demi-tête près ; retour immédiat : mesure au crayon et comparaison avec le squelette ; en cas de blocage, ne garder que la vue de face, quitte à changer de niveau.

Démonstration : Le canon de 8 têtes (Richer, Loomis) ; crâne en œuf, cage thoracique en œuf, bassin en boîte, colonne et membres en traits (squelette schématique à la manière de Loomis) ; présentation de la méthode des calques et choix du niveau.

Matériel : Grille de 8 têtes prédessinée (A4) pour chaque vue ; papier calque A4, ruban de masquage, graphite ou sanguine.

Déroulé :

- Choisir son niveau : Niveau 1, vue de face ; Niveau 2, face et dos ; Niveau 3, face, dos et trois-quarts. On garde ces vues pour tous les calques suivants.
- Fixer la grille au ruban de masquage, poser un calque par-dessus et reporter les repères de calage (petites croix aux coins, ligne 0 et ligne 8).
- Repères de hauteur : menton 1, mamelons 2, nombril environ 3, pubis et grand trochanter 4, mi-cuisse 5, genou environ 6, mi-tibia 7, plante 8.
- Insérer le crâne (0 à 1), la cage thoracique (des clavicules à un peu au-dessus du nombril) et le bassin (de la crête iliaque, vers le niveau du nombril, jusqu'au pubis), puis la colonne et les membres en traits.
- Écrire sur le calque : « 1 — trois masses », son nom et la vue.
- Contrôle : comparer au squelette, mesure au crayon, reculer de 2 m.

[Image : grille de 8 têtes avec squelette schématique, de face, de dos et de trois-quarts]

Niveau	Sujet	Ce qui change	Temps
Niveau 1	Vue de face	Un calque ; trois masses, colonne, membres en traits.	25 min
Niveau 2	Face et dos	Deux calques ; de dos, l'omoplate en triangle et le sacrum dans le bassin.	25 min
Niveau 3	Face, dos et trois-quarts	Trois calques ; au trois-quarts, les masses en boîtes en perspective.	25 min

Erreurs fréquentes à corriger (et comment) :

- Tête trop grosse : remesurer au crayon.
- Bassin trop bas : le grand trochanter et le pubis sont à mi-hauteur (4 têtes).
- Cage trop courte : elle descend presque jusqu'au nombril.
- Calque qui glisse : ruban de masquage et repères de calage avant de dessiner.

Exercice 3 — Repères osseux uniquement

Objectif d'apprentissage : Identifier les repères osseux sur des images avec son voisin, puis les ajouter sur un nouveau calque posé sur son squelette schématique, ce qui oblige à préciser le squelette.

Conditions de travail fluide : objectif : 12 à 15 repères justes sur les vues du niveau choisi à l'exercice 2 ; retour immédiat : vérification à deux, puis sur le squelette et sur son propre corps (coude, clavicule) ; retirer une vue en cas de blocage.

Démonstration : L'enseignant montre les repères sur le squelette, puis les retrouve sur des photos de référence de face, de dos et de profil ; ensuite, par deux, les participants les identifient sur des images (inclus dans les 20 min).

Matériel : Squelette, photos de référence imprimées, calques, ruban de masquage, feutre fin ou sanguine.

Déroulé :

- Par deux, pendant la démonstration : nommer les repères sur les images, se corriger mutuellement.
- De face : incisure jugulaire, clavicules, acromion, sternum, arc costal, crête iliaque, épine iliaque antéro-supérieure (EIAS), grand trochanter, rotule, tubérosité tibiale, malléoles.
- De dos : C7, épine et angle inférieur de l'omoplate, bord spinal, fossettes sacrées (EIPS), sacrum, olécrane, tête du cubitus, calcanéum.
- Poser un nouveau calque (calque 2) sur le ou les calques 1, caler les croix ; placer chaque repère d'un point et d'un nom.
- Préciser le squelette là où le repère l'exige : la clavicule jusqu'à l'acromion, la crête iliaque jusqu'à l'EIAS.

[Image : repères osseux sur photo de modèle, de face, de dos et de profil]

Niveau	Sujet	Ce qui change	Temps
Niveau 1	Vue de face	Environ 10 repères, liste en main.	30 min
Niveau 2	Face et dos	12 à 15 repères ; relier les repères symétriques (acromions, EIAS).	30 min
Niveau 3	Face, dos et trois-quarts	Sans liste ; au trois-quarts, les repères suivent la rotation des masses.	30 min

Erreurs fréquentes à corriger (et comment) :

- Crête iliaque trop basse : de l'EIAS elle monte vers l'arrière ; son sommet, sur le côté, est plus haut que l'EIAS.
- Grand trochanter confondu avec la crête iliaque : il est plus bas, vers le niveau du pubis.
- Acromion placé au milieu de l'épaule : il est au bord, au bout de la clavicule.
- Repères dessinés sur le calque 1 : chaque nouvel élément a son propre calque.

Exercice 4 — Processus osseux et attaches des muscles

Objectif d'apprentissage : Ajouter sur un nouveau calque les processus osseux principaux où s'attachent les grands muscles, en élaborant davantage le squelette.

Conditions de travail fluide : objectif : les processus principaux en place sur les vues du niveau choisi à l'exercice 2, chacun relié aux muscles qui s'y attachent ; retour immédiat : vérification sur le squelette et l'écorché.

Démonstration : L'enseignant tend un fil élastique entre deux points du squelette (par exemple du sternum à l'humérus) : c'est la direction du muscle ; il montre ensuite le muscle sur l'écorché.

Matériel : Squelette, écorché, calques, ruban de masquage, crayons de couleur ou sanguine et graphite.

Déroulé :

- Calque 3 sur les calques précédents, croix calées.
- Processus utiles : mastoïde, manubrium, clavicule, acromion, épine de l'omoplate, C7, coracoïde, V deltoïdien, épicondyles, olécrane, styloïde radiale, crête iliaque, EIAS, grand trochanter, rotule, tubérosité tibiale, calcanéum.
- Noter à côté de chaque processus le ou les muscles qui s'y attachent, par exemple : mastoïde et sternum (sterno-cléido-mastoïdien) ; clavicule, acromion et épine (trapèze, deltoïde) ; V deltoïdien (deltoïde) ; olécrane (triceps) ; styloïde radiale (long supinateur) ; crête iliaque et grand trochanter (moyen fessier) ; EIAS (sartorius, tenseur du fascia lata) ; tubérosité tibiale (quadriceps, par la rotule) ; calcanéum (jumeaux, par le tendon d'Achille).
- Ce calque prépare l'exercice 5 : les muscles seront tracés d'une attache à l'autre.

[Image : squelette schématique avec processus osseux entourés]

Niveau	Sujet	Ce qui change	Temps
Niveau 1	Vue de face	Processus du torse et des épaules ; attaches données.	30 min
Niveau 2	Face et dos	Processus du torse, des membres et du bassin ; attaches cherchées sur le squelette.	30 min
Niveau 3	Face, dos et trois-quarts	Tous les processus de la liste, sans liste ; noter l'action de chaque muscle.	30 min

Erreurs fréquentes à corriger (et comment) :

- Processus isolés sans muscle : écrire au moins un muscle par attache.
- Oublier l'olécrane : c'est l'attache du triceps et la pointe du coude.
- Squelette resté schématique là où il doit s'élaborer : ajouter l'omoplate, l'épine, le V deltoïdien.

Exercice 5 — Groupes des muscles : torse et dos avec le cou, membres supérieurs et inférieurs

Jour 1, 14 h 00 – 16 h 30 : 5 parties de 30 min (démonstration 10 min, travail 15 min, pause 5 min).

Objectif d'apprentissage : Poser les grands groupes de muscles, d'une attache à l'autre, sur cinq nouveaux calques : le squelette devient un écorché.

Conditions de travail fluide : objectif : chaque groupe en formes simples, attachées aux processus du calque 3 ; retour immédiat : comparaison avec l'écorché.

Démonstration : Cinq démonstrations de 10 min, une par partie, sur l'écorché et en dessin.

Matériel : Écorché, calques, ruban de masquage, sanguine, craie blanche, crayons de couleur.

Déroulé :

- Partie 1, torse et cou (calque 4) : sterno-cléido-mastoïdien, grand pectoral, grand droit, oblique externe.
- Partie 2, dos et cou (calque 5) : trapèze, grand dorsal, érecteurs du rachis, sterno-cléido-mastoïdien vu de dos.
- Partie 3, torse latéral (calque 6) : grand dentelé, oblique externe, bord du grand dorsal et du grand pectoral, deltoïde.
- Partie 4, membres supérieurs (calque 7) : deltoïde, biceps, triceps, long supinateur, groupes des fléchisseurs et des extenseurs de l'avant-bras.
- Partie 5, membres inférieurs (calque 8) : moyen et grand fessier, tenseur du fascia lata, sartorius, quadriceps, adducteurs, ischio-jambiers, jumeaux.
- Chaque muscle part d'un processus du calque 3 et finit sur un autre ; forme simple, un seul ton.

[Image : les cinq calques de muscles superposés sur le squelette schématique]

Niveau	Sujet	Ce qui change	Temps
Niveau 1	Vue de face	Parties 2 et 3 en simple observation sur l'écorché, ou dessinées de face quand c'est possible.	5 × 15 min
Niveau 2	Face et dos	Chaque partie sur la vue qui la montre le mieux (torse de face, dos de dos).	5 × 15 min
Niveau 3	Une vue au choix par partie	Choisir pour chaque partie la vue (face, dos ou trois-quarts) qui la montre le mieux, par exemple le trois-quarts pour le torse latéral.	5 × 15 min

Erreurs fréquentes à corriger (et comment) :

- Trop de muscles détaillés : d'abord la masse du groupe.
- Muscle qui flotte : le ramener à ses deux attaches.
- Tous les groupes sur un seul calque : un calque par partie, pour voir l'écorché se construire.

Devoir facultatif entre les deux dimanches

Niveau	Sujet	Ce qui change	Temps
Niveau 1	Albinus, planche I (face)	Sur calque : copier et marquer les repères osseux.	environ 1 h
Niveau 2	Albinus, planche I (face) et planche II (dos) + 3 photos de figures en contrapposto	Sur calque posé sur chaque photo : les trois masses, les deux inclinaisons et les repères.	1 h + 3 × 10 min
Niveau 3	Idem + 3 photos en pose tournée	Ajouter les attaches des muscles du torse ; sans regarder l'écorché.	1 h + 3 × 15 min

Planches : Albinus, Tables of the skeleton and muscles of the human body (Londres, 1777), planche I (face) et planche II (dos). Facultatif : apportez vos dessins le 22 novembre.

Jour 2 — Dimanche 22 novembre

*Récapitulatif, contrapposto, repères majeurs et construction simplifiée de l'imagination le matin ;
modèle vivant l'après-midi.*

Déroulé minuté :

Horaire	Durée	Activité
10 h 00 – 10 h 10	10 min	Récapitulatif du jour 1 : petit quiz, regard commun sur les travaux du jour 1 et les devoirs.
10 h 10 – 10 h 20	10 min	Exercice 1 — Échauffements, série 2.
10 h 20 – 10 h 30	10 min	Démonstration de l'exercice 6.
10 h 30 – 10 h 55	25 min	Exercice 6 — travail ininterrompu.
10 h 55 – 11 h 00	5 min	Pause.
11 h 00 – 11 h 10	10 min	Démonstration de l'exercice 7.
11 h 10 – 11 h 30	20 min	Exercice 7 — travail ininterrompu.
11 h 30 – 11 h 35	5 min	Pause.
11 h 35 – 11 h 45	10 min	Démonstration de l'exercice 8 : la construction simplifiée en cinq étapes.
11 h 45 – 13 h 00	75 min	Exercice 8 — construction sans interruption (petite pause libre, sans arrêt collectif).
13 h 00 – 14 h 00	60 min	Déjeuner ; arrivée du modèle vers 13 h 50.
14 h 00 – 14 h 05	5 min	Démonstration de l'exercice 9 : adapter la méthode au modèle vivant.
14 h 05 – 14 h 45	40 min	Exercice 9, partie A — modèle : 8 × 1 min, 4 × 3 min, 2 × 10 min.
14 h 45 – 14 h 55	10 min	Pause du modèle.
14 h 55 – 16 h 50	115 min	Exercice 9, partie B — modèle : une pose en contrapposto, 4 × 25 min avec 5 min de pause.
16 h 50 – 17 h 00	10 min	Revue finale (trois questions) ; comparaison avec le dessin témoin ; départ du modèle.

Exercice 6 — Les 3 masses du squelette en contrapposto

Objectif d'apprentissage : Insérer les trois masses, en squelette schématique type Loomis, dans une grille prédessinée en contrapposto : préparation directe de l'exercice 8 (construction de l'imagination).

Conditions de travail fluide : objectif vérifiable : la verticale du creux du cou tombe sur le pied d'appui ; retour immédiat : fil à plomb sur le dessin, comparaison avec la grille debout du jour 1 posée à côté.

Démonstration : L'enseignant dessine directement sur une grille en contrapposto et fait basculer les trois masses : jambe d'appui sous le centre de gravité, bassin haut du côté de l'appui, cage thoracique et épaules basses de ce même côté, tête au-dessus de l'appui.

Matériel : Grilles de 8 têtes prédessinées en contrapposto, imprimées sur papier A3 ; graphite ou sanguine ; fil à plomb.

Déroulé :

- Mêmes vues que le niveau choisi à l'exercice 2 ; on dessine directement sur la grille A3, une grille par vue.
- Tracer d'abord la verticale de gravité : du creux du cou (incisure jugulaire) jusqu'au pied d'appui.
- Jambe d'appui en oblique, du pied vers la hanche haute ; jambe libre détendue, genou plus bas.
- Bassin incliné : hanche haute côté appui ; cage thoracique et épaules inclinées en sens inverse ; flanc resserré côté appui, étiré de l'autre.
- Tête au-dessus de l'appui ; colonne en courbe douce.
- Contrôle : fil à plomb.

[Image : les trois masses en contrapposto sur grille, avec la verticale de gravité]

Niveau	Sujet	Ce qui change	Temps
Niveau 1	Vue de face	Une grille A3.	25 min
Niveau 2	Face et dos	Deux grilles A3 ; de dos, la ligne des fossettes sacrées suit l'inclinaison du bassin.	25 min
Niveau 3	Face, dos et trois-quarts	Trois grilles A3 ; masses en boîtes en perspective.	25 min

Erreurs fréquentes à corriger (et comment) :

- Figure qui tombe : le pied d'appui sous le creux du cou.
- Épaules et bassin inclinés dans le même sens : ils s'opposent.
- Inclinaisons exagérées : dans une station détendue, la bascule reste modérée.

Exercice 7 — Ensemble des repères

Objectif d'apprentissage : Relire le travail du jour 1 et en extraire, sur une feuille A3, la carte des repères majeurs à marquer par des points : elle servira à la construction simplifiée de l'exercice 8.

Conditions de travail fluide : objectif : une carte des repères majeurs sur les vues du niveau choisi à l'exercice 2 ; retour immédiat : comparer avec l'écorché du jour 1 posé à côté et cocher la liste.

Démonstration : L'enseignant montre, à partir de son écorché du jour 1, comment passer de l'étude détaillée à quelques points essentiels, dessinés directement sur papier.

Matériel : Papier A3, feutre fin ou graphite ; l'écorché du jour 1 posé à côté comme référence.

Déroulé :

- Poser son écorché du jour 1 à côté de la feuille.

- Sur la feuille A3 : esquisser le squelette schématique et marquer d'un point les repères majeurs (incisure jugulaire, acromions, C7, crête iliaque, EIAS ou fossettes sacrées, grand trochanter, rotule, malléoles).
- Noter à côté les groupes de muscles qui s'y rattachent, sans les dessiner.
- Contrôle : cocher la liste ; cette carte sert aux exercices 8 et 9.

Niveau	Sujet	Ce qui change	Temps
Niveau 1	Vue de face	Liste en main.	20 min
Niveau 2	Face et dos	Liste en main.	20 min
Niveau 3	Face, dos et trois-quarts	Sans liste.	20 min

Erreurs fréquentes à corriger (et comment) :

- Recopier sans comprendre : nommer chaque repère à voix basse.
- Trop de points : ne garder que les repères majeurs.

Exercice 8 — Construction d'un dessin en contrapposto de l'imagination

Objectif d'apprentissage : Construire sans photo une figure crédible en contrapposto, par une méthode simplifiée : le jour 1 servait à approfondir l'anatomie, le jour 2 à l'appliquer.

Conditions de travail fluide : objectif : une figure qui tient debout sans référence ; retour immédiat : fil à plomb, puis comparaison avec une photo de référence à la fin.

Démonstration : L'enseignant enchaîne les cinq étapes sur une même feuille, en quelques minutes chacune.

Matériel : Une feuille A3 de papier à dessin, blanc ou teinté ; sanguine, fusain, craie blanche ; la carte de l'exercice 7 et l'écorché du jour 1 posés à côté.

Déroulé :

- Une seule feuille A3 : les étapes se superposent en traits de plus en plus appuyés.
- 1. Le squelette schématique de type Loomis en contrapposto, comme à l'exercice 6 (sans grille si possible).
- 2. Les repères majeurs, marqués par des points.
- 3. Les groupes de muscles, en formes schématiques.
- 4. Affiner les volumes des muscles.
- 5. Ombrage élémentaire, une lumière de côté.
- À la fin : comparer avec une photo de référence d'une pose proche ; une chose juste, une chose à corriger.

Niveau	Sujet	Ce qui change	Temps
Niveau 1	Vue de face	Étapes 1 à 3 ; 4 et 5 si le temps le permet.	75 min
Niveau 2	Vue de face ou de dos	Les cinq étapes.	75 min
Niveau 3	Trois-quarts	Les cinq étapes, ombrage plus poussé.	75 min

Erreurs fréquentes à corriger (et comment) :

- Figure symétrique déguisée : vérifier les deux inclinaisons opposées.
- Figure qui tombe : ramener le pied d'appui sous le creux du cou.
- Ombrer trop tôt : les volumes d'abord, l'ombrage en dernier.

Exercice 9 — Séance de modèle vivant autour du contrapposto

Objectif d'apprentissage : Adapter la méthode au modèle vivant, des poses courtes à une pose longue en contrapposto.

Conditions de travail fluide : objectif : partie A, l'équilibre et les inclinaisons ; partie B, les étapes dans l'ordre ; retour : comparaison avec le modèle à chaque pause ; simplifier l'anatomie en cas de difficulté.

Démonstration : Courte, au début : appliquer au modèle les cinq étapes de l'exercice 8, en passages successifs sur une même feuille.

Matériel : Papier journal A3 pour la partie A, papier à dessin A3, blanc ou teinté, pour la partie B ; fusain, sanguine, craie blanche ; fil à plomb.

Déroulé :

- Partie A (14 h 05–14 h 45) : 8 × 1 min, les trois masses et les inclinaisons ; 4 × 3 min, avec le fil à plomb ; 2 × 10 min, avec les repères majeurs.
- Partie B (14 h 55–16 h 50) : une pose en contrapposto, 4 × 25 min avec 5 min de pause.
- Ordre de la pose longue : squelette schématique, repères majeurs en points, groupes de muscles, volumes, ombrage élémentaire.
- Contrôle à chaque pause : reculer, cligner des yeux, fil à plomb.

Niveau	Sujet	Ce qui change	Temps
Niveau 1	La pose de face, papier A3	Squelette schématique, repères et groupes de muscles.	40 min + 4 × 25 min
Niveau 2	La pose de face ou de dos, papier A3	Volumes des muscles et ombrage élémentaire.	40 min + 4 × 25 min
Niveau 3	La pose de trois-quarts, papier A3	Ombrage et rehauts ; côté appui et côté libre différenciés.	40 min + 4 × 25 min

Erreurs fréquentes à corriger (et comment) :

- Finir un coin avant le reste : avancer partout à la fois.
- Anatomie plaquée : ne montrer que ce qui se voit sur le modèle.
- Perdre l'équilibre en route : refaire le fil à plomb à chaque pause.

Revue collective

À la fin de chaque journée, les dessins côte à côte. On commence par ce qui marche ; on décrit, on ne juge pas. Le dernier jour, chacun compare son dessin témoin avec sa pose longue.

1. Qu'est-ce qui marche ?
2. Qu'est-ce que j'ai découvert ?
3. Que ferais-je autrement ?

Au dos du dessin : deux choses qui marchent, une chose à travailler.

Le modèle vivant

- Quand :** jour 2, de 14 h 00 à 16 h 50 (environ 3 h) ; arrivée vers 13 h 50.
- Poses :** 8 × 1 min, 4 × 3 min, 2 × 10 min (14 h 05 – 14 h 45), puis une pose longue en contrapposto de 4 × 25 min avec 5 min de pause (14 h 55 – 16 h 50).
- Profil :** modèle expérimenté, habitué à tenir une pose longue.

Matériel : tout est fourni

Le matériel est compris dans le prix :

- Dessins de l'enseignant et photos de référence : tirages A4, un jeu pour 2 participants, et/ou un écran ou un projecteur pour les tours chronométrés.
- Grilles de 8 têtes prédessinées : debout au format A4 pour le jour 1 (face, dos, trois-quarts), en contrapposto au format A3 pour le jour 2.
- **Jour 1** : tout sur A4 (papier journal, calque, grilles, photocopies).
- **Papier calque** : un bloc A4 (ou une vingtaine de feuilles A4) par participant, ruban de masquage, repères de calage imprimés sur les grilles.
- **Jour 2** : tout sur A3 (papier journal, papier à dessin blanc ou teinté, grilles en contrapposto) ; pas de calque.
- Sanguine, fusain (tendre et compressé), craie blanche, graphite 2B à 6B, crayons de couleur.
- Gomme mie de pain, taille-crayon, bloc de papier de verre.
- Planches, pinces et supports pour tenir les tirages ; fil à plomb ; fil élastique ; minuteur.
- **En appui** : squelette, écorché en plâtre, planches d'anatomie.
- Livret imprimé.

Annexes

Contenu du livret remis aux participants

1. Bienvenue et programme
2. La fluidité et les trois niveaux
3. Le canon des proportions (8 têtes, mesures clés)
4. Le squelette : trois masses, colonne, articulations
5. Le contrapposto : jambe d'appui, inclinaisons opposées, verticale de gravité
6. Repères osseux : face, dos, profil
7. Processus osseux et attaches des muscles
8. Groupes de muscles : torse et dos avec le cou, membres supérieurs et inférieurs
9. La méthode des calques : construire son écorché (jour 1)
10. La construction simplifiée en cinq étapes (jour 2)
11. Méthode de la pose longue
12. Erreurs fréquentes et auto-évaluation
13. Lexique français-anglais des termes anatomiques
14. Bibliographie et exercices à la maison

Bibliographie

- Paul Richer, Anatomie artistique (1890) ; trad. anglaise Artistic Anatomy, par Hale.
- George B. Bridgman, Constructive Anatomy ; The Human Machine.
- John H. Vanderpoel, The Human Figure.
- Robert Beverly Hale, Drawing Lessons from the Great Masters ; Hale et Coyle, Anatomy Lessons from the Great Masters.

- Andrew Loomis, Figure Drawing for All It's Worth (1943) : proportions, canon de 8 têtes, masses du tronc ; Drawing the Head and Hands (1956) : construction de la tête (sphère et plans).
- Gottfried Bammes, Der nackte Mensch ; Die Gestalt des Menschen.
- Facultatif : Eliot Goldfinger, Human Anatomy for Artists.
- Mihály Csíkszentmihályi, Vivre : la psychologie du bonheur (Flow, 1990).

Au plaisir de dessiner avec vous à Maison Prataz !