

Programme prévisionnel de l'Atelier « Comédien corps médian »

Animateur et transmetteur : Axel Ravillard (Axel Ys)

Durée : 8h

Participants : 20 personnes

Date : 26/02/22

Horaires : 9h-18h

Mot d'ordre : Nous sommes des corps courageux, soyons prévenant, inclusif, ouvert et disponible, rendons leur hommage.

9h – 9h 30 : Accueilles des participants / 1ère session de danse :

- session d'une 15ème de minute de danse libre émulation collective (Trouver une liberté dans la danse)
- Session de 15 minutes de danse guidé (avec des focus précis sur l'intérieur, puis sur l'espace puis sur les autres ...)

Pause de 15 minutes (ressentis, émotions, échanges ...)

9h45 – 10h15 exercice autour du fluide corporel → après l'énergie dépensé, retrouver son centre, retrouver son corps, ce qui le compose : l'eau (retour sur les fascias qui compose notre système musculaire)

Pause de 15 minutes (ressentis, émotions, échanges ...)

10h30 11h : mouvement authentique → une pratique née du travail de la chorégraphe Mary Starks Whitehouse dans les années 1950 aux États-Unis.

Petit descriptif : Dans sa forme la plus simple, une personne bouge avec les yeux fermés en dirigeant son attention vers l'intérieur. À l'écoute des impulsions qui la traversent, elle bouge et se laisse bouger, tout en observant sa part de choix dans le développement du mouvement. Une autre personne l'observe ; ce témoin renouvelle son intention d'être présent à ce qui émerge chez l'autre, tout en cultivant une présence bienveillante. Le témoin ne cherche pas à analyser ou interpréter les mouvements de l'autre, mais observe plutôt sa propre expérience, la manière dont ses sensations, son imaginaire, ses ressentis évoluent grâce à la relation entre observant et observé.

Pause de 15 minutes (ressentis, émotions, échanges ...)

11h15 – 12h : improvisation danser par groupe de 5

Travaille autour de 4 sens : les propriocepteurs (la conscience de son corps), le système vestibulaire (l'équilibre), la kinesthésie (relatif aux sensations corporel) et le touché (récepteur du monde extérieur)

12h – 12h20 : Exercice de « l'ici » et du « là-bas » : cet exercice fait focus sur la visualisation (le « ici » étant l'endroit dans lequel on se trouve et le « là-bas » un endroit extérieur que l'on observe)

Pause déjeuner (reprise 13h30)

13h30-14h : série d'exercice de cohésion théâtrale (en groupe comme la Nuée, le défilé, équilibre du plateau ...)

14h-14h30 : Exercice création de personnage (passant par plusieurs étapes de sensation jusqu'à la création d'un personnage)

14h30 – 15h : impro sur des thèmes variés ou le corps est impliqué en incluant le personnage créé

Pause de 20 minutes (ressentis, émotions, échanges ...)

15h20 – 17h : Projet chorégraphique final en lien avec les exercices théâtre et danse travailler : « Danser l'espace »

→ Session de 30 minutes pour trouver un endroit inspirant (à l'intérieur ou à l'extérieur) cet endroit peut être n'importe quel endroit

Retour vers moi pour montrer le lieu

→ Session de 30 – 45 minutes pour chercher une courte chorégraphie (1 à 2 minutes) autour du lieu

→ Session de 30 minutes pour représenter ce lieu devant le public (nous) (potentiellement filmé ?)

17h – 18h : temps libre, visionnage des projets, échanges sur l'atelier

18h : clôture de l'atelier