

PREEAC  
DANSE  
BRETAGNE

---

UN USAGE DU MONDE

---

RESSOURCES

---

**TRIBUNE D'OPINION**

jeudi 10 décembre 2020, Rennes

**UN USAGE DU MONDE****Pour une université populaire des savoirs et des faire, de l'être à l'être.**

En tant que CCN, le cœur de notre activité nous amène à être à la fois lieu / maison d'artistes et producteur / compagnie.

Ainsi, depuis le printemps dernier, nous jonglons tant que faire se peut sur ces deux terrains de jeu pour maintenir vivant et dynamique un écosystème circulaire ancré avant tout sur la production artistique et le renouvellement des modalités d'accompagnement.

Comme beaucoup, nous avons maintenu un dialogue quasi-permanent avec les partenaires, publics, artistes, équipes. Nous avons ouvert tout l'été et fait en sorte de reporter le maximum de dates quitte à démultiplier le nombre de représentations. Nous avons lancé rapidement de nouvelles invitations aux gens, accompagné financièrement les équipes en fragilité, tenu nos engagements en payant les cessions / annulations, généré de l'activité pour encourager la reprise, créé d'autres espaces pour la pratique.

Comme nombre d'entre nous, nous avons accepté – non sans résistance - l'idée de passer des tests pour rentrer dans un théâtre ou traverser une frontière, tenu l'actualité selon la fluctuation du vert au rouge, adapté les horaires en fonction des annonces, fait des stocks de gel, organisé la distanciation du vivant, la circulation masquée et la fin annoncée de la convivialité...

***Jusqu'à.***

Ce maintenant particulier qui nous a conduit à acter que la saison telle qu'imaginée n'aurait pas lieu... Tandis que nous pouvons constater que le confinement V2 n'a malheureusement tiré que peu d'enseignements de sa V1 (malgré un semblant de prise de conscience au printemps), le mécanisme à l'œuvre laisse, lui, entrevoir une reprise plus que dégradée, suivie d'un couvre-feu illimité, lui-même soumis à une éventuelle 3<sup>ème</sup> vague (puis d'une 4<sup>ème</sup> voire d'une 5<sup>ème</sup>).

Pourtant, on continue d'agir comme si, certains que ce n'est qu'une affaire de quelques semaines et que le politique nous dira quoi faire (et comment le faire).

On fait. On défait. On refait. Pour redéfaire. Pour ne plus rien faire qu'attendre de savoir si on pourra jouer demain, qui dans nos équipes sera un éventuel cas suspicieux / douteux, quelle compagnie sera impactée ou quel lieu / festival sera le prochain cluster. Des tournées entières sautent, tout le monde est le cas contact du cas contact du contact du cas, et même si les résidences peuvent se poursuivre, de plus en plus de productions se retrouvent fragilisées.

La pensée devient calculante pendant que la perte de sens s'ancre dans les équipes, intermittents comme permanents, au quotidien...

Si ce n'est que le politique, en tant que corps collectif, c'est nous. A ce titre - et sans avoir à faire état de nos situations / différences / missions / statuts - il nous revient, peut-être, de prendre notre part de responsabilités face à cette situation qui, au-delà de sa probable durée ou de ses évolutions, polarise de trop la réflexion sur son irisation conjoncturelle sans interroger outre mesure un contexte structurel déjà bien abimé au demeurant.

Pour, qu'une fois dissipés le climat anxigène et le déni collectif dans lequel nous baignons actuellement, nous puissions nous affranchir des mécanismes à l'œuvre – de ceux qui cloisonnent les modalités d'action par défaut à la «logique projet» ou à un rapport binaire scène / salle, publics / artistes, vente / achat. Et être en mesure de proposer collectivement non pas des préconisations, non pas des chiffres, non pas un état des lieux, mais une dynamique d'action partagée et partageable ; une utopie tangible, qui dépasse les distinctions disciplinaires et l'opposition séparant théorie et pratique, au nom de ce secteur public que nous défendons toutes et tous, au service de toutes et tous.

***Donc.***

# UN USAGE DU MONDE

Parce qu'aujourd'hui, il n'y a pas de solution idéale. On fait comme on peut avec ce qu'on peut (et qui veut). Rien ne tient vraiment. L'avant n'a pas plus de prise dans le maintenant. C'est un glissement permanent dont il est difficile de connaître les répercussions.

Si ce n'est se dire, qu'en tout circonstance, aussi imparfaites soient les situations et les décisions qui en découlent, quelque chose est possible, de surcroît si inscrit dans un champ d'action / réaction qui ne se contente pas juste d'écorcher la surface plate et sans aspérité de la société sous-vide qu'on nous propose comme palliatif collectif dans un demain peu joyeux.

C'est ce possible qui nous met au travail au CCN, équipe comme direction.

## ***Peut-être que.***

Possiblement. Nous pourrions essayer, non pas de nous réinventer mais, plutôt, de renverser nos manières de penser en acceptant de remplacer l'arrogance de nos certitudes par la reconnaissance de notre ignorance.

Éventuellement. Nous pourrions tenter de détendre le temps et proposer une pensée en action, ancrée dans le vécu, pour s'essayer, ensemble, à déjouer - voire détourner - les logiques sémantiques et schémas existants.

## ***Bref.***

***Rêver un peu.***

***Imaginer beaucoup.***

***Et faire ensemble.***

*Le Collectif FAIR-E*

*Bouside Ait Atmane, Iffra Dia, Johanna Faye, Céline Gallet, Linda Hayford, Saïdo Lehlouh, Marion Poupinet, Ousmane Sy*

Dans cette dynamique, le collectif FAIR-E a associé à cette réflexion l'équipe du CCN et les artistes accompagnés afin que les pistes de réflexion posées soient partagées et enrichies de possibles et des regards différents, puis ouvertes progressivement à d'autres contributions.

COLLECTIF FAIR-E  
CENTRE CHORÉGRAPHIQUE  
NATIONAL DE RENNES  
ET DE BRETAGNE

FAIR-E

f — @ccnrb.faire

Le Centre chorégraphique national de Rennes et de Bretagne, dirigé par le collectif FAIR-E, est une association subventionnée par le ministère de la Culture (Direction régionale des Affaires culturelles / Bretagne), la Ville de Rennes, le Conseil régional de Bretagne et le Conseil départemental d'Ille-et-Vilaine. [www.ccnrb.org](http://www.ccnrb.org)

PREEAC  
DANSE  
BRETAGNE

---

UN USAGE DU MONDE

---

RENCONTRE

17 FÉVRIER 2021

– ENTRAIDE, SOBRIETE, CONVIVIALITE, IMAGINAIRE

# AVANT-PROPOS

---

Début décembre 2020, après huit mois de crise sanitaire, le collectif FAIR-E publie une tribune intitulée *UN USAGE DU MONDE. Pour une université populaire des savoirs et des faire, de l'être à l'être*. A travers cette tribune, le collectif à la direction du CCN de Rennes et de Bretagne dresse le bilan de l'année écoulée : "On fait. On défait. On refait. Pour redéfaire. Pour ne plus rien faire qu'attendre de savoir si on pourra jouer demain, qui dans nos équipes sera un éventuel cas suspicieux / douteux, quelle compagnie sera impactée ou quel lieu / festival sera le prochain cluster. [...] La pensée devient calculante pendant que la perte de sens s'ancre dans les équipes, intermittents comme permanents, au quotidien..."

Le PREAC Danse Bretagne n'a pas échappé à la crise sanitaire. Depuis mars 2019, les formations imaginées par le comité de pilotage autour de la thématique en cours FAIRE CERCLE ont été repoussées, annulées, reprogrammées puis annulées à nouveau sans qu'il n'y ait de perspective de pouvoir se retrouver danser en studio, ensemble.

Il nous semble alors évident que ces formations qui s'étirent dans le temps ne pourront se tenir. Surtout, ces temps tels qu'ils étaient pensés ne semblent plus pertinents au regard de l'urgence que nous connaissons actuellement, sur les plateaux, dans les salles de spectacle, dans les cours d'école.

Que faisons-nous à présent ? La question est posée pour chacun de nos métiers. "On fait comme on peut avec ce qu'on peut (et qui veut). Rien ne tient vraiment. L'avant n'a pas plus de prise dans le maintenant. C'est un glissement permanent dont il est difficile de connaître les répercussions. "

Et pourtant, cette période, si difficile, nous semble être une opportunité à la réflexion, à la remise en question et à l'émergence d'initiative. Le collectif FAIR-E écrit "nous pourrions douter de nos habitudes et acquis afin de déployer, par l'usage, la mise en partage d'expériences communes et individuelles qui laisseraient envisager une déviation heureuse où l'être prévaut sur l'avoir, la coopération sur la concurrence, le relationnel sur le consumérisme, le partage sur l'accumulation.

[...] Probablement. Nous pourrions activer la fabrication de sens en dehors de toute contrainte quantitative afin de se hasarder vers d'autres modalités de retrouvailles et de faire propices à l'intelligence collective et à l'équité. Qu'en somme, par l'essai et l'erreur, nous puissions défier ensemble - et joyeusement - ce moment particulier qui appelle à provoquer de l'espace et du silence, préalables essentiels à l'élaboration d'un nouvel imaginaire, d'un désir volontaire et d'un commun riche de ses divergences." Avant de conclure "Bref. Rêver un peu. Imaginer beaucoup. Et faire ensemble."

C'est dans cette dynamique que le PREAC Danse Bretagne souhaite s'inscrire. Dans le cadre du festival Waterproof né de la mutualisation des énergies des lieux culturels rennais, le PREAC propose donc une journée de rencontres pour se retrouver, partager, débattre, se ré-interroger, s'enthousiasmer à nouveau.

Le comité de pilotage du PREAC Danse Bretagne

# 4 THEMATIQUES ABORDEES

## Imaginaire, convivialité, sobriété, entraide

---

Ce sont 4 thématiques que le collectif FAIR-E a porté à travers la tribune énoncée auparavant et qui ont donné lieu à la constitution de 4 groupes de travail travaillant dans des salles de travail virtuelles associant personnel de l'Education nationale, artistes et professionnel-le-s de la culture.

### IMAGINAIRE

#### En quoi la présence de l'artiste peut réinjecter de l'imaginaire à l'école ?

L'apprentissage peut-il s'axer autour d'une expérience au monde comportant tentatives, essais et erreurs ?

La transmission de connaissances sensibles dégagée des contraintes quantitatives passe-t-elle par l'imaginaire ?

Comment s'essayer à fabriquer de l'espace et du silence pour se placer sur le terrain du qualitatif ? et laisser de la place au doute, à l'inefficacité, au délicat ?

Comment valoriser l'existant tout en faisant émerger de nouveaux langages et gestes artistiques ?

...

### CONVIVIALITE

#### En quoi l'artiste peut-il réinterroger le quotidien ?

On ne peut séparer l'utile (se nourrir) de l'inutile (rêver).

L'art et la culture sont prétextes à la convivialité elle-même matrice de l'altérité

...

### SOBRIETE

#### En quoi la présence de l'artiste peut permettre à une école et à un territoire de s'inscrire dans une démarche artistique globale ?

Faut-il mutualiser les initiatives pour une plus forte imprégnation sur le territoire

Comment travailler sur un temps long avec une infusion possible sur le territoire ? Comment associer la/les collectivités dans la réflexion des projets artistiques menés au sein de l'école.

Faut-il questionner le cadre existant ? l'accompagnement (les délais, les référents), le cadre budgétaire (implication des collectivités, quels financements pour les écoles ?)

Comment s'inscrire dans une démarche de droits culturels ?

...

### ENTRAIDE

#### En quoi un projet artistique peut-il être vecteur d'entraide à l'école ?

Comment l'artiste peut faire advenir le groupe ?

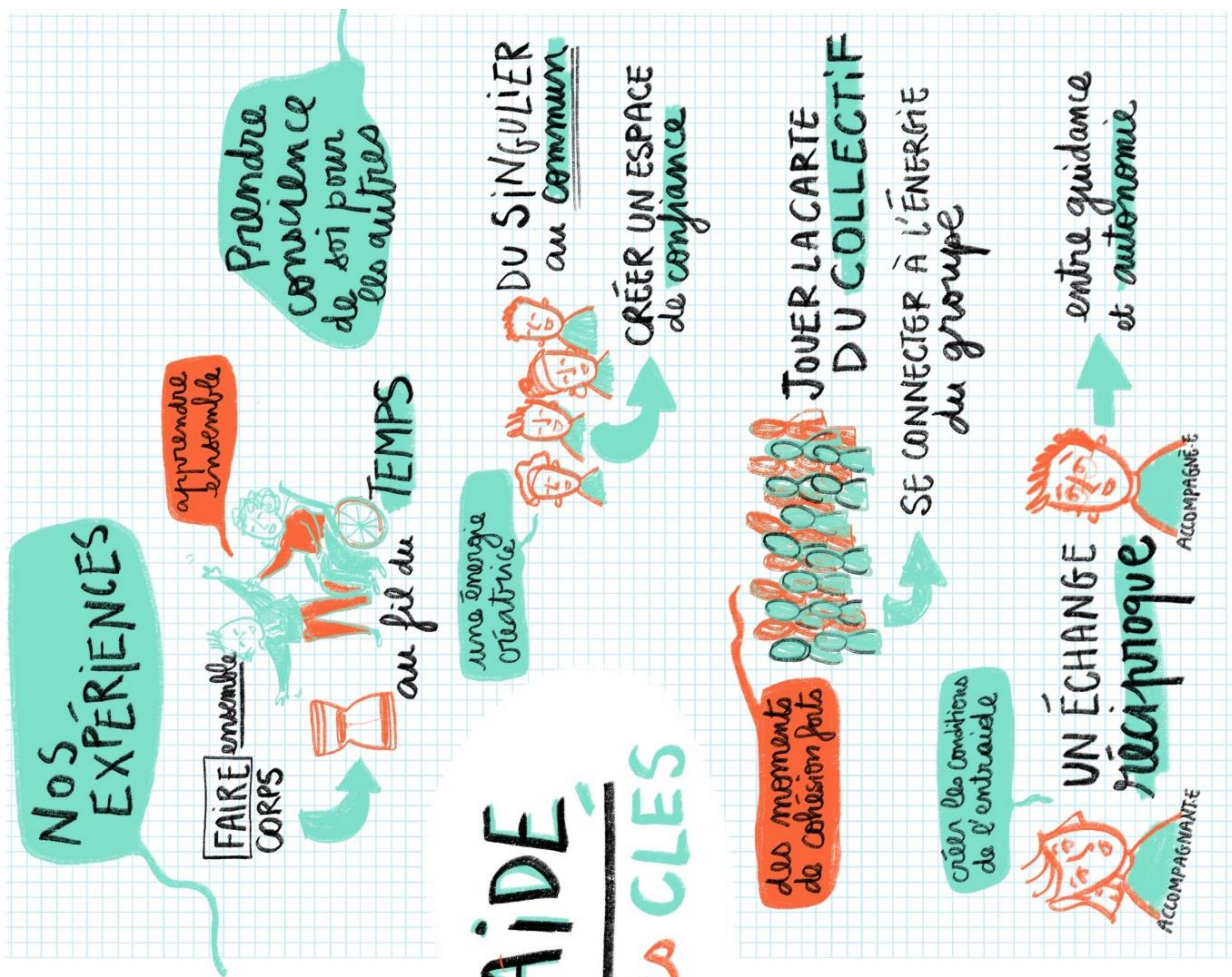
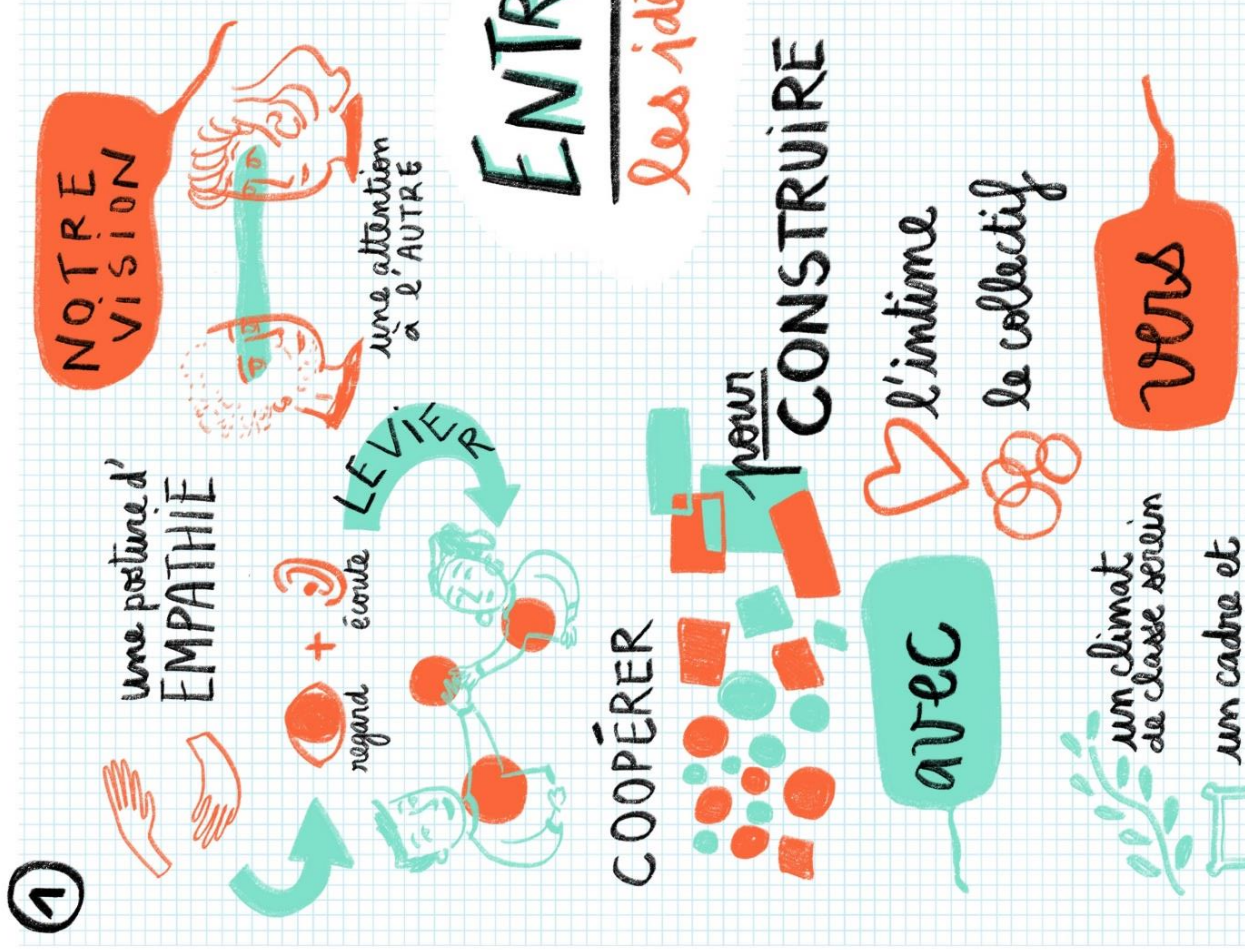
Les projets artistiques sont-ils synonymes de coopération et de solidarité

Retours sur la notion du FAIRE CERCLE

...

# ENTRAIDE

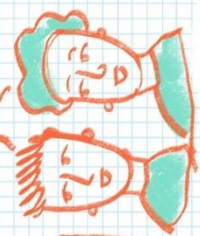
En quoi un projet artistique peut-être vecteur d'entraide à l'école



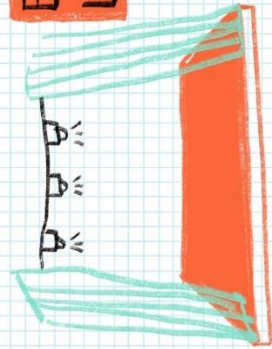
②

la force de la danse

Nous sommes acteurs & actrices!



ENJEU DE LA SCÈNE



S'IMPLIQUER

ENJEU DES CORPS



S'APPROPRIER de reconnecter

un état de l'être propice à la rencontre

# ENTRAÏDE

les idées CLES

PASSER de l'expérience INTIME à l'expérience COLLECTIVE

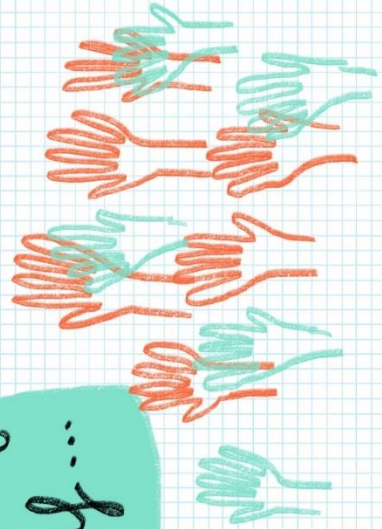
PARTAGER DU SENSIBLE

ENJEU DU REGARD



PRENDRE, PROPOSER, ACCEPTER

un travail collectif...

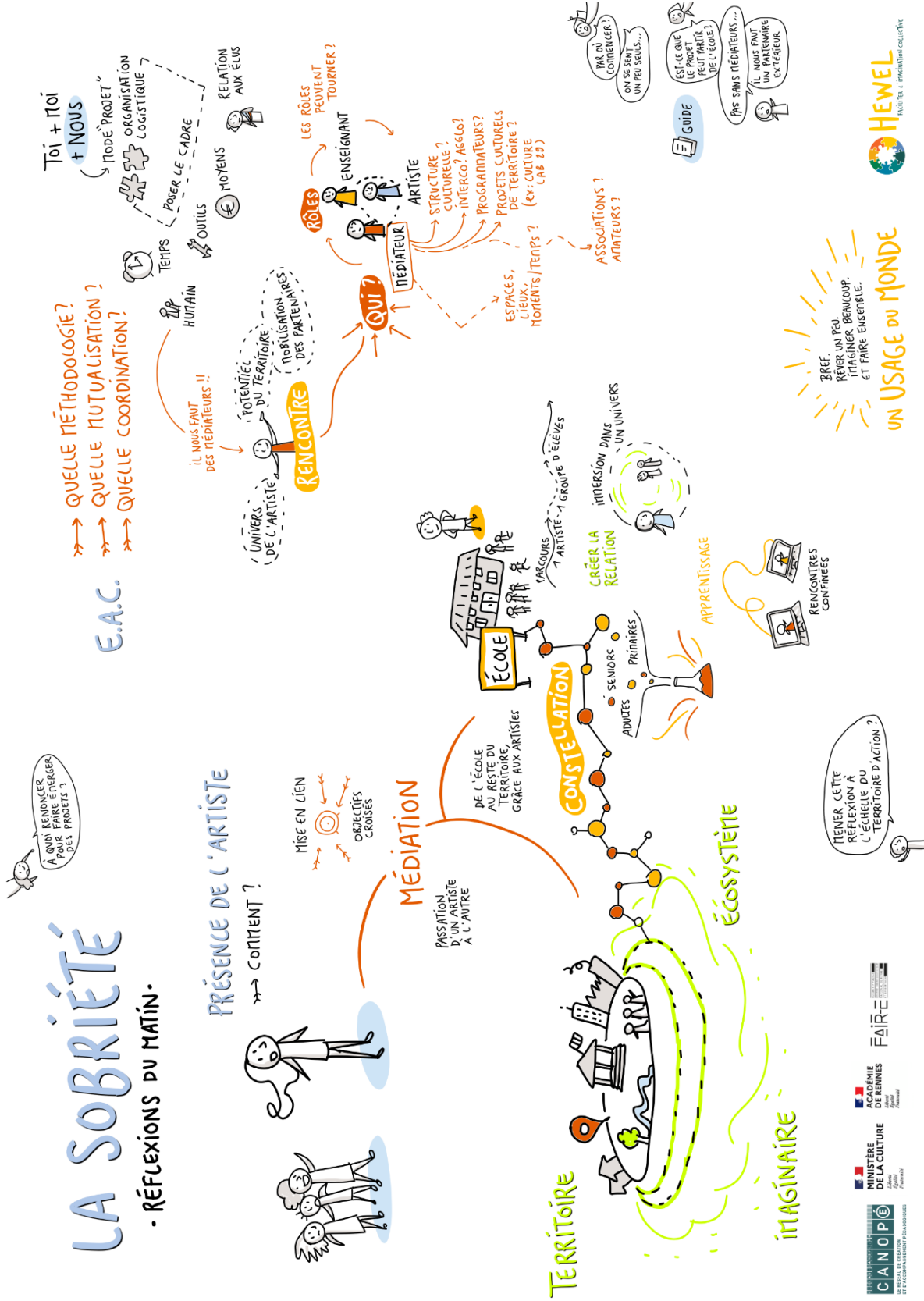


UNE PRISE DE RISQUE?  
□ artistique  
□ éducative  
□ collective



# SOBRIETE

En quoi la présence de l'artiste à l'école peut permettre au territoire de s'inscrire dans une démarche d'EAC globale ?



# LA SOBRIÉTÉ

· RÉFLEXIONS DE L'APRÈS-MIDI ·

**DÉCÉLÉRATION**

TEMPS

ESPACE

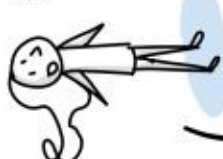
MOINS MAIS MEUX  
FINALITÉ ?  
QUALITÉ / QUANTITÉ

QUESTION DE LA TRACE



PRÉSENCE DE L'ARTISTE ?  
/ ABSENCE

DANS UN CONTEXTE DE MOYENS + SOBRES + SIMPLES.  
SUR UN TERRITOIRE.



**SOBRIÉTÉ DU GESTE**

**SE RÉ-INVENTER**  
ENLEVER LES CONTRAINTES DE TEMPS DE DISTANCE  
SIMPLICITÉ DE LA RENCONTRE



**OÙ ?**  
EST NOTRE PLACE ?

**SIMPLICITÉ**  
QUEL EST NOTRE ESSENTIEL ?

AU-DELÀ DES PLATEAUX ?  
AU-DELÀ DES SPECTACLES ?  
AU-DELÀ DE L'ŒUVRE ?

**REDONNER DU SENS À TOUT ÇA.**

TERRITOIRE et CITOYENS  
**OUBLIÉS ?**

**ARTISTE DE TERRITOIRE**

⇒ AUSSI IMPORTANT  
FINANCER LES SCÈNES DE TERRITOIRE  
INPLICATION & FORMATION DE TOUS LES PARTENAIRES  
**RELAIS**

**SOBRIÉTÉ RELATIONNELLE**



**ARTISTE DU "LOCAL"**



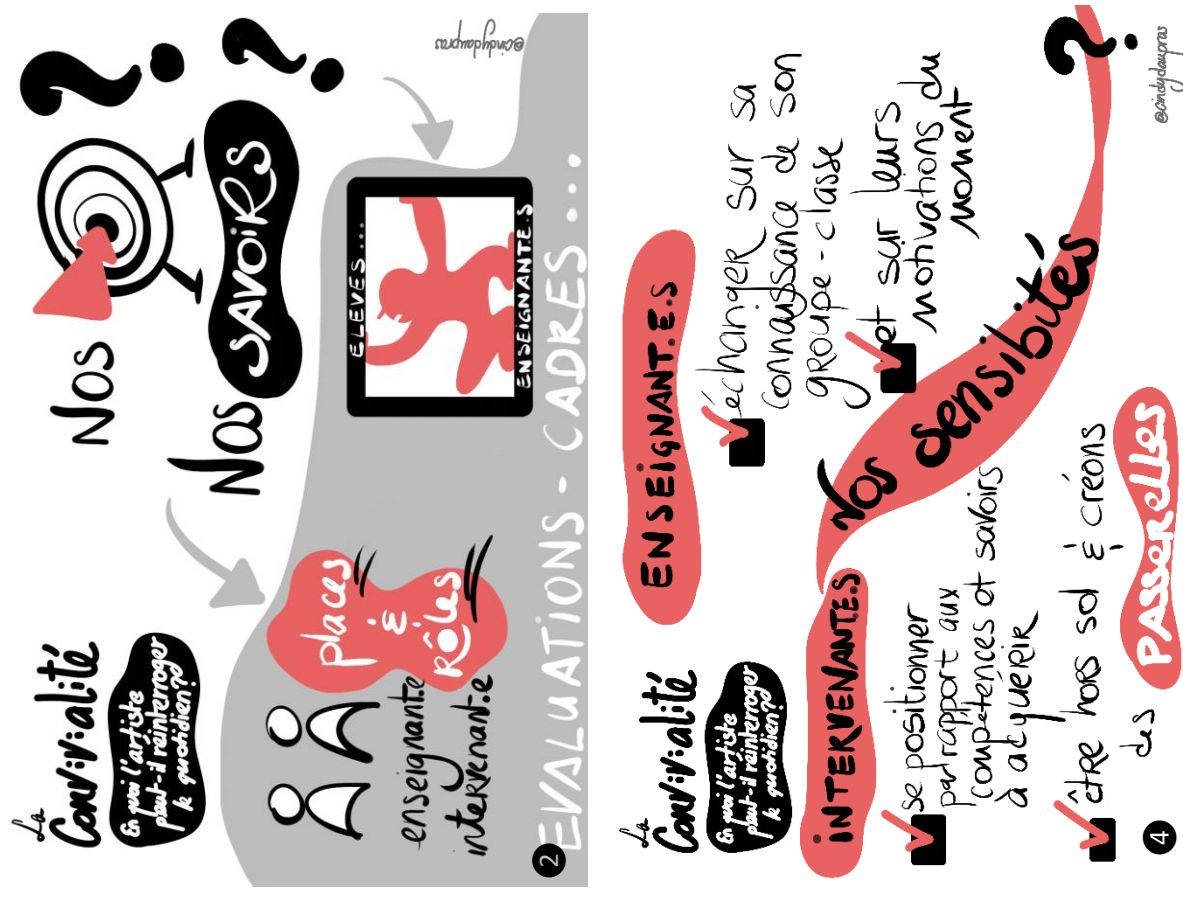
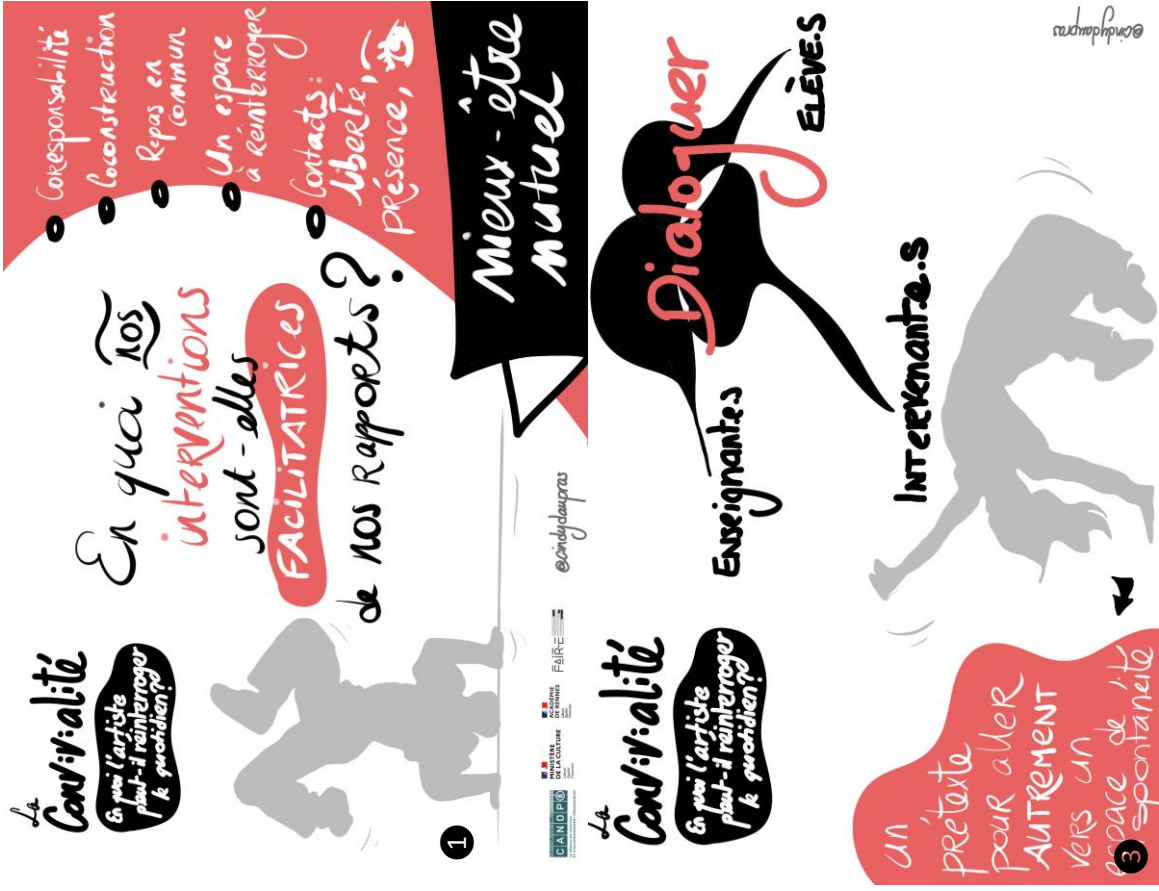
NOTRE MAISON, NOTRE "CHEZ NOUS" ?

**QUELLE(S) RÉSIDENCE(S) POUR LES ARTISTES ?**  
**MUTUALISATION ?**



# CONVIVIALITE

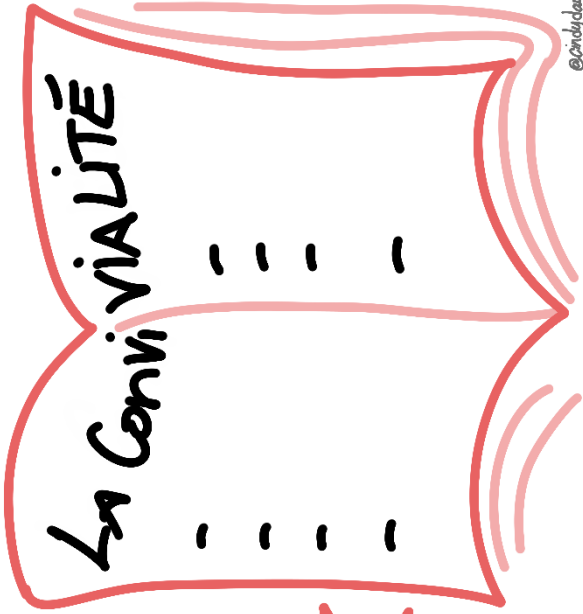
En quoi l'artiste peut-il réinterroger le quotidien ?



La Convivialité  
Et puis l'artiste peut-il réinterroger le quotidien?

Que produire ?

5



@cindydaupras

La Convivialité  
Et puis l'artiste peut-il réinterroger le quotidien?

qui permet de créer  
en espace  
d'échanges

sur des

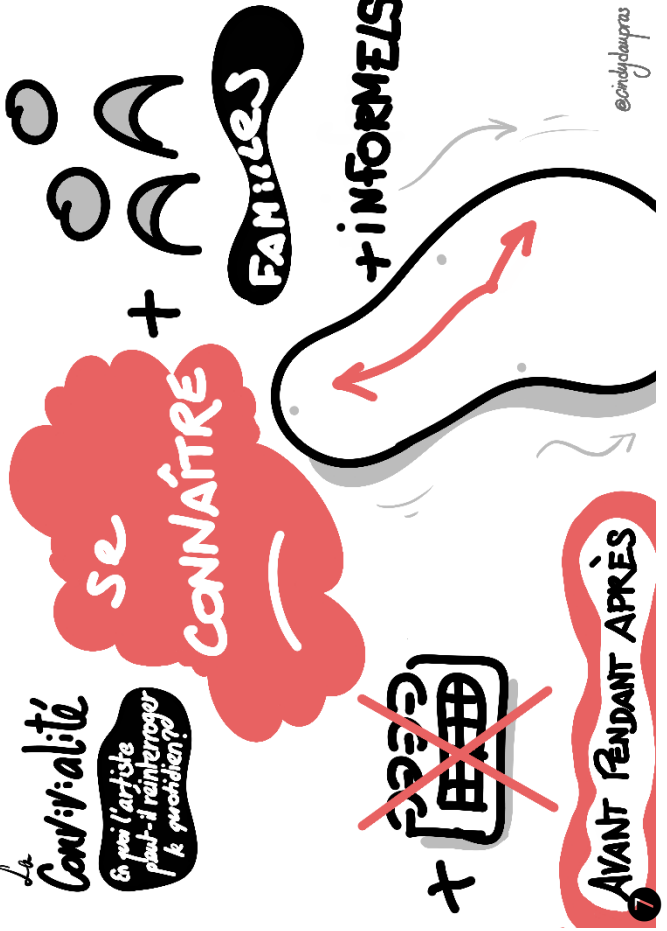
thématiques variées, actuelles

dans & hors de la classe

6

@cindydaupras

La Convivialité  
Et puis l'artiste peut-il réinterroger le quotidien?



@cindydaupras

# IMAGINAIRE

En quoi la présence de l'artiste peut réinjecter de l'imaginaire à l'école ?



PREEAC  
DANSE  
BRETAGNE

---

UN USAGE DU MONDE

---

DANSE A L'ECOLE

SÉMINAIRE, 23 MARS 2022

– ENTRAIDE, SOBRIETE, CONVIVIALITE, IMAGINAIRE

# NOTE D'INTENTION

## *Danse à l'école, un regard porté sur le monde ?*

---

### **Nos futurs – La parole à la relève**

Donner la parole à la jeunesse. Ecouter ses préoccupations. Imaginer des solutions pour l'avenir. C'est l'ambition du festival *Nos Futurs* organisé du 22 au 27 mars 2022 à Rennes. A deux semaines du premier tour de la présidentielle, les enjeux seront nombreux et la voix des jeunes comptent. Pour leur permettre d'exprimer leurs doutes, leurs inquiétudes, partager leurs idées, Le Monde Campus, les Champs Libres et la Métropole de Rennes, avec le soutien des étudiants de Sciences Po Rennes, proposent d'échanger sur une question centrale : quelle société durable et soucieuse du vivant pouvons-nous construire ensemble ? Autour de thématiques sociétales - climat, travail, alimentation, médias, sexualité / genre et engagement - d'invités inspirants et de formats variés, les portes des Champs Libres seront ouvertes pour encourager les jeunes, et les moins jeunes, à échanger.

Pendant plusieurs mois, accompagnés par les équipes des Champs Libres et du Monde, des jeunes (entre 16 et 28 ans) issus d'horizons variés (étudiants à l'IEP de Rennes, à l'Université Rennes 2, lycéens du lycée agricole La Touche à Ploërmel et des lycées professionnels de Dinard (Yvon Bourges), Dol-de-Bretagne (Alphonse Pellé), Fougères (Jean Guéhenno) et Rennes (Louis Guilloux), membres du Conseil Régional des Jeunes, jeunes actifs, jeunes impliqués dans des associations culturelles ou sociales) ont préparé cet événement de manière collégiale. En partant d'une page blanche, ils ont eu à élaborer les grandes lignes de *Nos Futurs*, qu'ils ont voulu être un temps optimiste, utile et convivial, tourné vers le débat, la rencontre et les échanges intergénérationnels. La dynamique enclenchée traduit leur envie de faire évoluer les formats habituels et de faire émerger de nouvelles idées et de nouvelles pratiques.

### **La danse à l'école : une interrogation portée sur le monde**

Pour ce séminaire académique Danse à l'école, le Rectorat de l'Académie de Rennes, le Ministère de la Culture - DRAC Bretagne, le lycée Emile Zola, le collectif FAIR-E / CCN de Rennes et de Bretagne, et le PREAC Danse Bretagne se sont inscrits dans cette même démarche d'écoute de la jeunesse en donnant la parole aux élèves, ancien·ne·s élèves, enseignant·e·s, artistes, professionnel·le·s de la culture et de l'Education nationale.

Ce séminaire abordera, par le témoignage, par la restitution d'expériences, par la narration, par la discussion, par la réflexion, par le débat, la problématique suivante : « comment l'Ecole, par les expériences artistiques et chorégraphiques qu'elle offre aux élèves, leur permet-elle de porter une interrogation sur le monde » ? Cette thématique, inscrite au programme de la classe de terminale générale de l'enseignement de spécialité danse, résume à elle seule l'essence-même de l'éducation à l'art et par l'art de la maternelle à l'université. Les élèves seront les principaux témoins et acteurs de cette journée.



# CONVERSATION

## Imaginaire

---

**Comment, par les expériences dansées, l'élève appréhende-t-il le monde qui l'entoure, sa complexité, sa sensibilité ?**

**Comment son imaginaire est-il éveillé ?**

### Modération

**Telma GUIONET-ROUSSEL et Malo LEMOINE**

Élèves de l'enseignement de spécialité Humanités, Littérature, Philosophie du lycée E. Zola

**Céline GALLET**

Codirectrice – Collectif FAIR-E / CCN de Rennes et de Bretagne

### Intervenant·es

**Lise ESNAULT, Mathilde JOUBAT et Nina MAILLARD,**

Élèves de l'enseignement de spécialité Humanités, Littérature, Philosophie – lycée E. Zola, Rennes (35)

**Amandine GORAGUER**

Professeure des écoles, directrice – école Victor, St Jean de Brévelay (56)

**Claire BAZIN-GUILLET**

Professeure EPS – lycée M. Lefranc, Lorient (56)

**Ndoho ANGE**

Danseuse performeuse et artiste visuelle





# CONVERSATION

## Convivialité

---

**Comment la rencontre avec l'art chorégraphique, par l'expérience de la transmission, permet-elle aux élèves une ouverture culturelle vers un espace de partage et de « vivre ensemble » ? Comment la convivialité est-elle impulsée ?**

### Modération

**Souad GRENIER et Tom TANGUY**

Élèves de l'enseignement de spécialité Humanités, Littérature, Philosophie du lycée E. Zola

**Guylène LOUVEL**

Inspectrice de l'Education nationale – Rectorat de l'académie de Rennes

### Intervenant·es

**Eve JACQUET**

Ancienne élève Option danse – lycée Bréquigny, Rennes (35)

**Frédérique CHAUSSY**

Professeure des écoles – école J.Ferry, Le Relecq Kerhuon (29)

**Estelle DUMEIGE**

Conseillère pédagogique – circonscription de Loudéac (22)

**Isabelle BROCHARD**

Chargée de développement culturel territorial, référente danse et EAC – Culture Lab 29 (29)

**Iffra DIA**

Codirecteur – Collectif FAIR-E / CCN de Rennes et de Bretagne



# CONVERSATION

## Entraide

---

**Comment danser permet-il d'aller vers l'autre, vers l'inconnu, vers la différence dans le respect de l'altérité et de toutes les équités ?**

**Comment la solidarité peut-elle se développer ?**

### Modération

**Maëlys LARSONNEUR et Bayah LE GUILLERMIC-REMADI**

Élèves de l'enseignement de spécialité Humanités, Littérature, Philosophie du lycée E. Zola

**Stéphanie CARNET**

Conseillère pour la danse, la musique et l'économie du spectacle – Ministère de la Culture - Drac Bretagne

### Intervenant·es

**Anaïs BOSSY et Anouk SEBILLE-ROCHARD**

Anciennes élèves de l'association sportive danse – collège des Ormeaux, Rennes (35)

**Vincent BLOUCH**

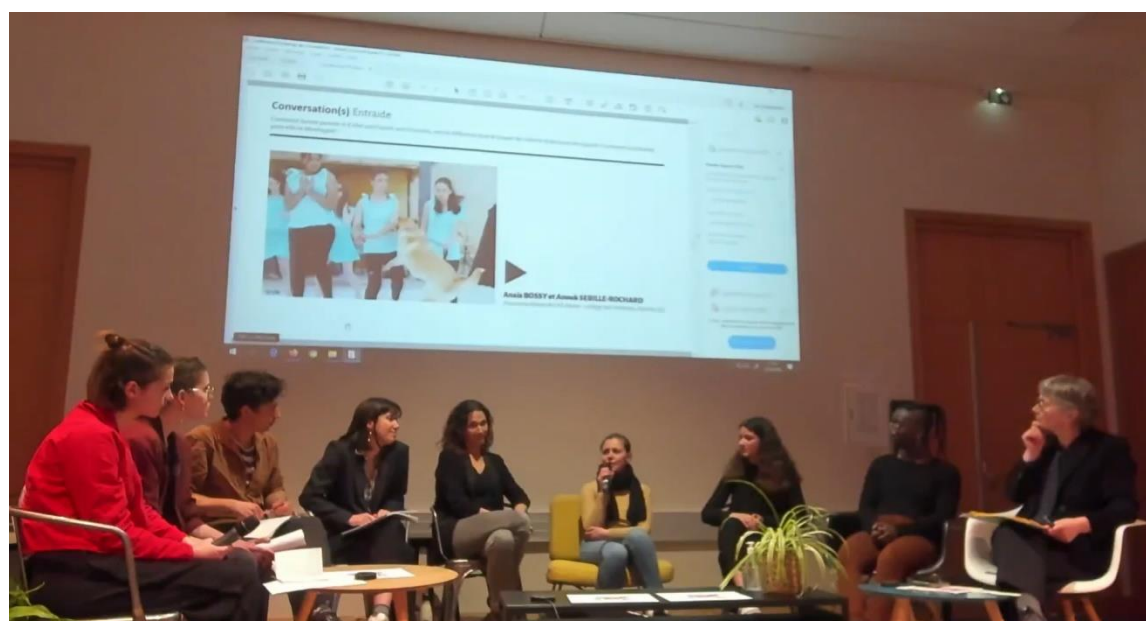
Professeur EPS – Lycée Fénelon, Brest (29)

**Natacha LE FRESNE**

Directrice – Danse à tous les étages

**Linda HAYFORD**

Codirectrice – Collectif FAIR-E / CCN de Rennes et de Bretagne



# CONVERSATION

## Sobriété

---

**Comment cette interrogation portée sur le monde permet-elle *in fine* à l'élève de se construire, de se connaître, d'affirmer son identité et donc de s'émanciper ?  
Comment l'élève est-il mené vers la découverte d'une certaine sobriété ?**

### Modération

**Pauline FOURDAN, Yulie GRISEL, Marthe JEHANNIN**

Élèves de l'enseignement de spécialité Humanités, Littérature, Philosophie du lycée E. Zola

**Isabelle COUËDON**

IA-IPR EPS, Enseignements Artistiques d'arts du cirque et de danse – Rectorat de l'académie de Rennes

### Intervenant·es

**Titouan RIOUAL-BELBEOC'H**

Ancien élève – lycée La Pérouse Kérichen, Brest (29)

**Rumeysa GOZEN et Thomas MOTTE**

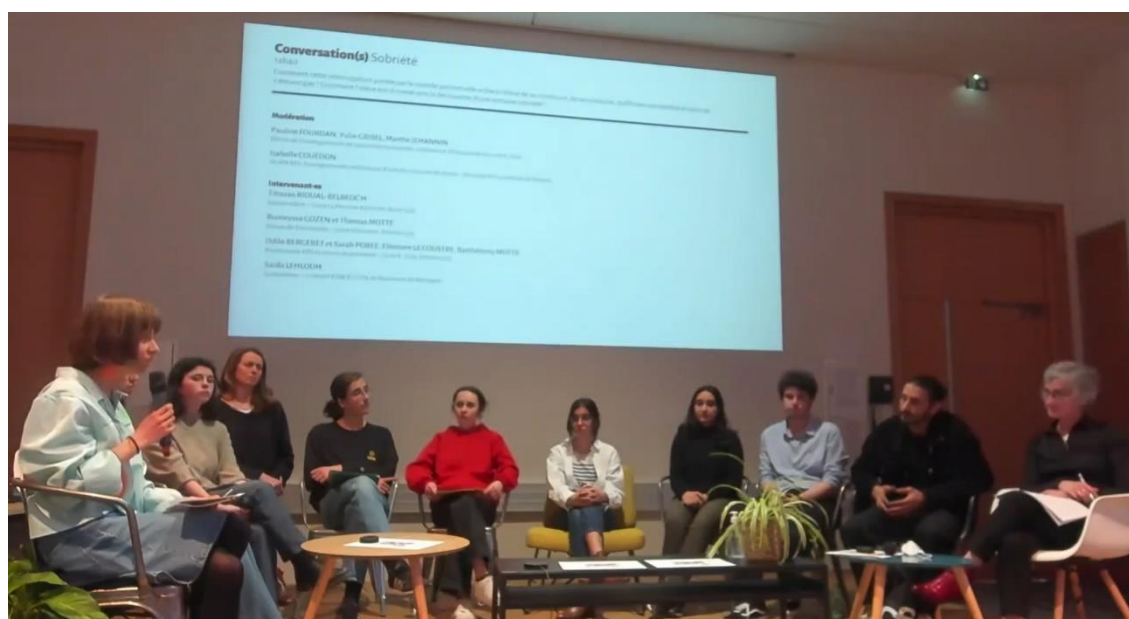
Elèves de Terminale – lycée Descartes, Rennes (35)

**Odile BERGERET et Sarah POREE, Eléonore LE COUSTRE, Barthélémy MOTTE**

Professeure EPS et élèves de première – lycée E. Zola, Rennes (35)

**Saïdo LEHLOUH**

Codirecteur – Collectif FAIR-E / CCN de Rennes et de Bretagne



# CLOTURE

---

**Joëlle Vellet** est chercheuse en danse à l'Université Côte d'Azur, membre du Centre transdisciplinaire d'épistémologie de la littérature et des arts vivants (CTEL). Elle a été jusqu'en 2020 maîtresse de conférences au département des Arts de cette même université.

Ses recherches se situent au croisement de l'esthétique et de l'anthropologie de la danse (une anthropologie poïétique), utilisant aussi les outils de l'analyse de l'activité. Son activité de recherche est nourrie et imprégnée de son expérience artistique et pédagogique. Elle étudie plus spécifiquement la danse en fabrique et les dynamiques de transmission et de circulation des savoirs dans l'activité fine des différents passeurs. Elle s'intéresse aux processus en jeu en amont de l'œuvre et aux enjeux du travail artistique (en danse contemporaine et pour une danse issue de la tradition), interrogeant les savoirs du métier de danseur également du point de vue de l'interprète. Elle a participé à la mise en place et à l'accompagnement des programmes du bac Arts Danse et des enseignements de la danse au Lycée, continuant un engagement dans les actions ou formations de l'éducation artistique et culturelle.

Elle est membre co-fondatrice de l'association des Chercheurs en Danse (aCD), elle en assure actuellement la présidence.



PREEAC  
DANSE  
BRETAGNE

---

UN USAGE DU MONDE

---

DEFAIRE LES USAGES

FORMATION, 3 MAI 2022 (RENNES)

– ENTRAIDE, **SOBRIETE**, CONVIVIALITE, IMAGINAIRE

# BIOGRAPHIE

## Sofian Jouini

---

Né en 1985 de mère française et de père tunisien, Sofian Jouini passe ses premières années à Tunis avant de ré-immigrer avec ses parents. Le couple s'installe entre Nantes et Paris. Sofian est passionné par ses animaux, par la mer et les auteurs sud-américains, Garcia Marquez, Alvaro Mutis. Francisco Coloane. Il pratique tour à tour, le tennis, le judo, le rink-hockey, le volleyball, la plongée sous-marine et bien sûr un peu de foot. A quinze ans, il découvre la danse en marchant sur les traces de son grand-frère, et c'est le Breakdance qui va occuper la place la plus importante de sa vie pour les années à venir. Il est formé par Yasmin Rahmani à l'école de danse HB2 puis par Aziz Tahar au sein de l'association C'West. Cette formation consiste en une transmission rigoureuse de la technique alliée à de très nombreux voyages aux Etats-Unis pour se former auprès des pionniers new-yorkais et californiens. A 26 ans, il ressent le besoin de redéfinir sa pratique corporelle, de sortir des cadres culturels dans lesquels il évoluait jusque-là et de se retrouver. Il nourrit une obsession pour l'effet de l'environnement sur le corps et la psyché, la porosité de l'esprit et son reflux sur le corps.

Dans la suite de ce travail, il initie une recherche sur la mémoire du corps et la transmission intergénérationnelle et inter-genre. Que reste-t-il en nous des mémoires de nos ancêtres ? Que reste-t-il en nous de la mémoire de nos ancêtres de l'autre sexe ? C'est le chemin de JEDEYA sa dernière création (2022).

En 2019, il crée « NATURES », l'aboutissement de 3 ans de recherche sur la sédentarisation et notre relation sociétale et intime à la nature, un solo à mi-chemin entre la danse et le théâtre physique dans lequel il interroge notre rapport au corps et à l'environnement construit et naturel.

Dans la suite de ce travail, il initie une recherche sur la mémoire du corps et la transmission intergénérationnelle et inter-genre. Que reste-t-il en nous des mémoires de nos ancêtres ? Que reste-t-il en nous de la mémoire de nos ancêtres de l'autre sexe ? C'est le chemin de JEDEYA sa dernière création (2022).

## NOTE D'INTENTION

---

« Être au seuil de soi-même, être au seuil d'un espace, être au seuil d'un mouvement, au seuil d'une parole. Avant que la chose n'advienne et réduise le champ des possibles, rester là, toutes écoutes ouvertes, les sens en alerte. Et laisser faire le physiologique, laisser faire les sensations.

Cette journée commencera par une pratique corporelle, par un ensemble d'exercices et de jeux qui ont pour objectif de flouter la frontière entre l'intérieur et l'extérieur : entraîner des changements d'états de conscience pour changer de corporalité et de perceptions corporelles (respirations de feu, méditations actives, épuisement, répétition), décomposition anatomique de la posture et recombinaison d'une fiction anatomique en transformation.

Jouer sur les sens, travailler sans la vue, focus sur le toucher, travailler à l'ouïe, réinvestir le sensoriel pour limiter l'intellect et laisser plus de place au corps. Travail sur le parfum, sur les textures, sur le goût, laisser le corps réagir sans commentaire. Le corps est ici sujet, le corps objet est resté sur le parking.

Le repas lui aussi sera l'occasion d'un déplacement, nous partagerons un plat unique par groupe de 6 personnes et mangerons sans couverts et sans mobilier.

Nous dédierons l'après-midi à une séance de création personnelle. Nous partirons de nos postures les plus sédimentées pour défaire celles-ci et reconstruire une auto-fiction à partir des éléments en présence.

Nous aborderons à tour de rôle les notions de l'interprétation, de la composition, de l'œil extérieur et du regard du spectateur. Une séance immersive se concluant par une performance devant un public ».

# PROPOSITIONS

## Les pièces détachées

---

### CONSIGNES

#### Mise en corps

- Les yeux fermés, adopter individuellement une posture debout, statique, dans laquelle on se sente bien.  
Faire grandir son corps dans sa conscience et porter son attention à l'extrême sur certains organes (exploration pieds, centre, coccyx (crayon), posture épaules...), à la manière d'un scanner.  
De micro-mouvements, aller vers une amplitude de plus en plus grande pour redécouvrir sa gestuelle propre.
- Travail par le toucher, autre influx sur le corporel
- Faire rouler l'articulation dans son amplitude max, diversifier les appuis
- Emmener ça « ailleurs » (l'après-midi)

#### La consigne rassurante

Sur le temps du matin, Sofian a amené le groupe à entrer dans une démarche corporelle introspective, à l'aide de consignes précises et imagées, qui ont été rassurantes pour les stagiaires. Le voyage se faisait les yeux fermés. Chacun a ainsi pu se laisser porter par le flux de mots et de verbes d'action, sans être parasité par le visuel qui tend à nous faire imiter, douter...

Le curseur était constamment équilibré entre la prise de parole et les silences permettant à chacun de se concentrer sur telle ou telle partie du corps, sur une sensation, sur la respiration... En fonction des individualités, l'exercice aurait pu être perçu comme oppressant, ou amener à une certaine déconcentration si le silence avait été trop prégnant. La consigne a toujours eu vocation à avoir un rôle facilitateur dans la démarche proposée, par son caractère très concret et souvent imagé.

*Exemple de consigne : imagine un crayon au bout de ton coccyx qui dessine des 8*

Chacun a ainsi pu vivre une expérience sensorielle très personnelle, dans des conditions favorisant l'écoute, une certaine intériorité, et une conscience de l'instant présent.

Certains stagiaires ont pu néanmoins ressentir le besoin d'un temps de pratique plus long pour parvenir à entrer totalement dans le processus de déconstruction.

### VECTEURS

Répétition, effort cardio vasculaire, épuisement comme moyens d'amener ailleurs.

Débrancher le cerveau, en gardant conscience de là où tu es (travail de fond qui mériterait plusieurs séances).

L'expérience sensorielle doit être hypersolide, pour accepter que le public soit là.

Partir sur du distal pour aller vers le proximal ou l'inverse (plus accessible pour des élèves)

Sofian, en lien avec sa création Jedeya :

*« chorégraphie qui change selon le point de vue d'où on est (ex : quadrifrontal, trifrontal...). La notion de répétition, et épuisement du geste, est venu de sa grand-mère (la répétition faisait partie du quotidien de la terre) »*

Avec les élèves plus jeunes : travailler sur une gestuelle animale, moyen plus imagé pour aborder cet état de corps

## **Le déplacement inconfortable**

Avec une posture inhabituelle, inconfortable, comment rendre la vie acceptable, vivable.

On mesure l'environnement par rapport à son corps. La salle devient une page entière à traverser.

Être à l'écoute des petits progrès.

3 niveaux de regards pour se déplacer en marchant

Importance de notre posture qui nous met dans un état psychologique différent (ex : on déprime si on ne voit que ses pieds et ceux des autres).

Cette situation est particulièrement pertinente pour des adolescents et le développement de compétences psychosociales.

### **La consigne comme une contrainte**

Les situations proposées ont ensuite amené les stagiaires à expérimenter d'autres manières de se mouvoir, de placer son regard, de conscientiser sa posture et de se l'approprier.

Dans ces cas de figure, la consigne avait pour but de poser le décor, le contexte, afin que chacun.e puisse explorer les possibles.

## **Nos usages culturels autour du temps de repas**

---

Le temps de repas est souhaité par Sofian Jouini dans un espace au sol, des coussins sont mis à disposition. Le repas, cuisine éthiopienne, se déroule sans couverts, ni table pour poser le tout.

Un retour au sensoriel pour ne pas rester dans une boîte noire pour conscientiser nos postures. Le déjeuner avait pour vocation à repousser encore davantage nos limites vis-à-vis de la sobriété, tout en mettant dans des conditions de convivialité culturellement éloignées de nos habitudes.

Réelle difficulté à proposer cette disposition, à défaire les habitudes : comment se servir ? dans quel ordre manger les aliments ? comment respecter, malgré tout, les protocoles sanitaires alors en vigueur ?

Nos usages bien ancrés et l'ombre du covid nous ont amenés à finalement majoritairement utiliser des couverts et coussins mis à disposition.

Malgré tout cela est resté une expérience collective, favorisant les interactions par les questionnements autour de cette situation inhabituelle, et atténuant la césure, le décentrage du stage souvent observé sur le temps du midi.

Les postures, l'occupation de l'espace, les trajets, auraient sans doute pu être une base de travail pour l'après midi (particulièrement pour les stagiaires qui ne savaient pas vers quelle piste partir sur le travail de création).



# Une fiction anatomique

---

## CONSIGNES

Le danseur est l'objet, l'observateur, et celui qui fait l'expérimentation.

Sofian Jouini donne une consigne très globale sur un temps de création à partir des « pièces détachées » obtenues le matin. Il s'agit là de créer dans l'instant, avec un binôme qui est dans un regard immédiat, et non *a posteriori*, lors d'un temps de présentation intermédiaire ou final.

### La consigne ouverte

Sur le temps de l'après-midi, Sofian nous a proposé un temps de création à partir de ce qui a été traversé le matin, avec un danseur qui est à la fois l'objet et celui qui fait l'expérimentation en direct face à un observateur. Ce dernier n'est en effet pas censé être dans un rôle passif, mais ancré dans l'instant, à l'écoute de ce qui est proposé par son binôme.

Sofian a donné 1 consigne ouverte, qui a été complétée par des relances en fonction des besoins. Cela nécessite une observation des binômes pour détecter d'éventuels blocages ou difficultés.



# RETOUR SUR...

## Défaire les usages

---

La démarche artistique proposée lors de cette journée a eu vocation à nous faire sortir de notre zone de confort, nos habitudes, pour sortir d'un corps globalisé.

Ressentir des placements plus fins, prendre conscience de chaque segment corporel, se recentrer sur ses propres sensations, prendre le temps de s'écouter et d'écouter ont été les bases de cette journée.

### Lâcher prise du corps social (ou corps social et corps intime)

La matinée a été très progressive, en partant d'une posture « connue », familière, pour arriver vers une posture neutre, permettant d'ouvrir les possibles (mouvements du bassin, puis changements d'appuis...). Exploration de la colonne vertébrale, appuis au sol, centre de gravité : le retour aux bases du bipède.

Ce travail introspectif a été l'occasion d'une exploration anatomique, au regard des ressentis de chacun.e.

Sofian nous a amené à un travail de déplacement en relation avec l'autre sans même que l'on ne s'en rende compte. Défaire la prédominance du visuel, par des jeux, du mimétisme animal, se recentrer sur ses propres sensations et instincts. Toute la première étape de déconstruction, dans un temps étiré, a été nécessaire pour en arriver à oublier l'image que l'on donne aux autres, à savoir notre posture sociale. Le temps de travail par deux en contact (épaules) a été le point de départ pour l'ouverture à l'autre, puis au groupe.



*Nuage de mots sur le ressenti de la journée*

### S'adapter aux contraintes d'une salle nue

Le travail de déplacements ensuite proposé à partir d'une posture au sol visait à nous perturber dans nos repères moteurs et sensoriels, avec un retour à un état quasi primitif, ou au moins régressif. Le corps qui découvre, qui s'adapte à son environnement, mais aussi à ses propres contraintes (déplacement sans une de ses mains, avec une jambe pliée, une épaule collée au sol...)

Sofian nous a ensuite fait vivre des déplacements en traversées à base de techniques apprises par lui. Ce temps a été plus rapide, les déplacements pas naturels pour les corps). L'exercice a amené à un épuisement physique. Nous étions en quelque sorte en « pièces détachées » suite à ce passage. Le travail d'esquive à deux, était de même très sollicitant pour nos muscles, notre respiration, notre attention et nos réflexes.

### ***Défaire les usages dans un temps de création***

Beaucoup de verbes, de mots ont été utilisés pour nous emmener dans des sensations plus intériorisées et personnelles en début de matinée. Le fait de travailler les yeux fermés a permis de se détacher du regard des autres et de se concentrer sur les mots ou idées données. Le corps globalisé est sans doute davantage revenu sur le temps de création de l'après-midi, avec le côté plus réflexif dû au fait que l'improvisation se faisait en solo et amenait à un travail de composition.

Beaucoup de pistes ont été données avec peu de trame commune. Sofian voulait quelque chose d'assez libre. La démarche avait pour finalité de « défaire les usages » de l'enseignant également. De la même manière, nous n'avons pas montré aux autres nos propositions à la fin du stage, ce qui a surpris plusieurs stagiaires habitués à cela lors de telles journées. Là encore, il s'agissait de casser les codes habituels (improvisation, composition puis donner à voir les propositions).

### **La discussion**

Pour conclure, le guidage de l'artiste, nécessaire et très présent au début de matinée, s'est estompé au fil des expériences vécues pendant la journée. C'est le pair, l'autre, qui a pris le relais progressivement. Le collectif a été un pilier dans cette journée où la conscientisation de son corps aurait pu mener à une forme de solitude difficilement vivable dans ce cadre de pratique.

# Réponses aux questionnaires

---

## **La consigne, le rôle des relances et des indications données par l'intervenant/l'enseignant dans un temps de création**

« Je retiens plus une voix qu'une posture ».

Ce retour de stagiaire résume l'attitude accompagnante adoptée par Sofian Jouini sur cette journée. Très présent au niveau des interventions orales le matin, il s'est effacé progressivement jusqu'à n'intervenir qu'avec parcimonie sur le temps de création l'après-midi.

« J'ai pu m'investir pleinement dans le temps de création grâce aux consignes très ouvertes de Sofian mais je pense qu'une situation aussi ouverte est complexe pour les élèves, au collège notamment »

## **Quelques ressentis par rapport à cette démarche de création ouverte singulière et peu utilisée dans le milieu scolaire ?**

« Plus difficile lorsqu'il a fallu faire des choix pour fixer une mini création, mais pas de pression non plus car pas d'imposition à passer devant public, cela a permis de poursuivre l'exploration et la centration sur soi. Le public réduit avec juste un ou une autre a permis malgré tout de partager. Le fait de ne pas attendre quelque chose d'abouti, beau, mais plutôt quelque chose qui nous parle personnellement, sur notre propre motricité, même très simple, a été facilitateur ».

« Accessible mais pas si évident...Création libre qui finalement amène quelques réticences que les élèves peuvent également ressentir lors de consignes très libres et ouvertes ».

« Beaucoup de difficultés à rentrer dans la démarche de création. A la fois par manque de maîtrise corporelle, qui m'a bloquée dans ce que j'avais envie de faire, par difficulté à lâcher prise [...] J'ai trouvé la démarche vraiment intéressante, mais très exigeante par cette nécessité d'aller vers l'inconnu du corps, qui n'est pas une mince affaire ».

« Le fait que Sofian ait montré physiquement des chemins, qu'il soit passé auprès de chacun d'entre nous pour mettre en valeur les pistes les plus intéressantes ont pu nous aider, mais c'est quand même resté très difficile pour moi... »

## Atelier proposé par Sofian Jouini

### Retranscription du guidage de Sofian (45')

#### Les pièces détachées

Vous entrez dans un mouvement perpétuel de marches  
Progressivement passer de cette fréquence à une autre, qui partirait de nos sensations kinesthésiques

### Adaptations possibles en cycle 3 (10-15')

#### Les éléments naturels (la mer)

Trouve ton propre rythme de marche pour te déplacer, comme si tu ne devais jamais t'arrêter

### Adaptations possibles en cycle 4 (15-20')

#### Les pièces détachées anatomiques

Marcher dans tout l'espace de la pièce, à une vitesse « moyenne » (sur une échelle de 1 à 5, comme les vitesses d'une voiture), sans jamais s'arrêter, sans rupture dans le geste, même dans les changements de directions.

### Les pieds enracinés

Comment la plante des pieds déroule, puis repousse, se transmet dans le bassin

Est-ce qu'il y a un côté mobilisé plus que l'autre ? Plus dynamique ? On va faire un voyage de l'attention (anatomique, sensoriel), on va partir dans le paysage, le végétal, l'animal...Convoquez votre propre imaginaire [...]

Mettez votre esprit dans vos talons au moment où ils touchent le sol [...] Permettre une adaptation, une proprioception qui vous est propre en fonction de comment est réparti votre poids sur vos orteils

Plus ça va, plus on ralentit, plus on va vers un arrêt, une pause, qui va être neutre. Pieds au même écartement que le bassin. Mon poids oscille, est réparti, et fait des micro-réajustements

Qu'est-ce que tu sens sous tes pieds ? Est-ce que le sol est agréable ? désagréable ? Imagine que tu marches dans le sable, sur un sol instable, sur un sol sec, un sol mou...Quelles différences perçois-tu sous tes pieds ?

Déplace-toi :

- comme si il y avait des coussinets sous tes pieds, comme un félin
- comme si tu devais porter un poids très lourd sur tes pieds, comme un éléphant par exemple
- comme le ferait un animal de ton choix, en étant bien précis sur la manière dont tes appuis se posent au sol

Continuer de marcher à la vitesse 3, puis passer à la vitesse 2, puis encore ralentir pour atteindre la vitesse 1.

Je marche très lentement, et j'essaie de sentir ce qui se passe sous mes pieds, ma voûte plantaire. Quelle partie entre en contact avec le sol en premier, quelle sensation dans le sol avant de le repousser ?

Imaginer que votre cerveau est dans vos pieds. Ce sont eux qui vous dirigent. Ils ralentissent de plus en plus, jusqu'à vous arrêter.

Prendre conscience de l'«état» du moment de nos pieds après cette longue marche. Leurs poids est-il réparti différemment ? Sont-ils plus déployés dans le sol ?

### Le scanner

On va entrer dans une phase de micromouvement, un scanner.

Tout au long du scanner, on sera attentif aux zones de crispations, inflammées ou douloureuses, et quand on en rencontre une, on l'aborde par la respiration.

Sofian ferme les yeux, pour visualiser son propre scanner. C'est le moment pour les stagiaires de s'approprier leur propre parcours, tout en l'écoutant.

Fermer les yeux. En partant des pieds, imaginer un petit crabe qui remonte le long de mon corps, en empruntant le plus long chemin possible pour visiter chaque partie de « mon » paysage. Décrire alors les différentes parties du corps en partant des pieds pour arriver jusqu'au crâne en étant plus ou moins précis selon l'âge des enfants.

Ou

Fermer les yeux et imaginer que l'on est face à l'horizon de la mer. On entend le bruit des vagues (possibilité de mettre une ambiance sonore pour aider les élèves à se projeter dans ce paysage).

Nous allons maintenant commencer un scan de tout notre corps, par petites couches fines superposées, comme des strates dans une roche.

## Les pieds libérés et libérateurs

On écarte les orteils, on met une pression sur les gros orteils et on cherche une pression à l'opposé pour leur donner le plus d'espace vital, d'expression possible. Idée de libérer les orteils de la forme imposée par la chaussure pour les laisser reprendre leur vie, leur liberté.

[...] On est presque en « grip » dans le sol. On retrouve quelque chose de l'ordre du primate, du nouveau-né. « Je m'enracine ».

Je déverrouille les genoux pour détendre les points de tension (l'objectif est un semblant de fixité mais rempli de micro-mouvements).

2 outils : la respiration, et l'attention. Mon bassin est désormais détendu.

## Le bassin

J'imagine mon coccyx suspendu à mon bassin, « comme une petite ligne sur un plomb ». Relâcher le ventre, la zone abdominale, le périnée. On est toujours dans une forme d'onde, d'oscillation : l'air, l'énergie, le poids circulent.

[...] Mes tripes sont au fond de mon ventre. Je laisse mon bassin se positionner.

Je réajuste mon coccyx constamment par des micromouvements des orteils.

## La colonne vertébrale

Plexus à l'horizontal, je laisse l'air me remplir le dos et par mon attention j'essaie de détendre la zone située entre les omoplates. ....

Imagine que tu es dans le sable, et que tu essaies de déployer le plus possible tes orteils. Ils doivent s'étaler sur la plus grande surface possible, comme si tu voulais les enfoncer dans le sol. Comme si tu voulais avoir la sensation d'être dans des sables mouvants.

Tu dois avoir l'impression que tes pieds s'allongent et s'élargissent, comme pour disparaître dans le sol.

Imagine que c'est maintenant ta colonne vertébrale qui est une algue qui ondule en fonction du courant, des vagues  
Ces vagues sont ta respiration (inspire, expire...)

Débuter par la couche la plus proche du sol, qui se confond presque avec lui : nos pieds.

Essayer d'écartier le plus possible ses 5 orteils. Appuyer davantage sur le gros orteil, tout en essayant de s'appuyer aussi sur le petit orteil. Le pied est libéré de son enveloppe habituelle, la chaussure. On se retrouve comme un primate qui serait les pieds nus.

Fléchir/plier très légèrement les jambes pour se concentrer sur le poids de son bassin. En dessous, le coccyx y est suspendu, comme à un fil.

Inspirer, expirer, et essayer de sentir si son corps reste à la verticale, ou s'il entre dans un léger balancement...

J'essaie de constamment réajuster le placement de mes orteils dans le sol pour garder cette sensation de suspension du bassin.

Poser la main sur son nombril. Au-dessus, se situe le plexus solaire. Lorsque j'inspire et j'expire, je le sens se soulever. Il est sous mon sternum, au centre de mon corps. Il est essentiellement composé de nerfs, et peut jouer un rôle dans mon humeur, mes émotions, ma digestion aussi. J'inspire et j'expire un peu plus fort, et j'essaie d'observer, de ressentir si mon ventre se détend.

Poursuivre la remontée du scan, qui arrive à l'extrémité de la colonne vertébrale. Le crâne y est posé, comme la pièce qui serait au sommet d'un jeu où l'on empile les pièces pour maintenir un équilibre le plus haut possible, un jeu de construction.

Etirer la boîte crânienne vers le haut. De la même manière, en miroir, le bassin tire ma colonne vers le bas, vers le sol. Il y a 2 forces qui s'opposent et s'équilibrent. J'ai le poids du bassin et de mes jambes dans le sol, et de l'autre, la tête qui flotte, la tête qui s'envole. Entre ces 2 forces, j'essaie de trouver la détente, la respiration, l'espace entre mes vertèbres. Imaginez être appuyé contre un mur, et étirer la boîte crânienne vers le haut.

## Une visite du corps

Le voyage de l'attention est très personnel. Nous avons réalisé un 1<sup>er</sup> parcours de bas en haut. A partir de maintenant, on va visiter le corps, les articulations, les possibilités, ce dont vous avez besoin de faire un moment T. Je vais juste dérouler des consignes, à prendre, ou non. Vous pouvez suivre une consigne en particulier et la « dérouler », faire des allers-retours...

J'ai mes pieds plantés dans le sol, je soulève tour à tour mon talon comme pour approfondir, répandre mes racines dans le sol. Mes genoux sont déverrouillés, et je me rends compte qu'en ayant un mouvement de déverrouillage asymétrique des genoux, j'engage un mouvement de va et vient du corps. Cela me permet de changer la répartition du poids de mon corps sur mes voûtes plantaires.

Toutes nos articulations sont construites en contact avec du liquide, et ont donc des propriétés qu'on retrouve dans l'eau, à savoir l'arrondi, la goutte, le coulé, le doux...

On va envisager toutes les sollicitations où la ligne droite n'est pas présente.

Vous pouvez travailler en dissociation en asymétrie, ou jambes synchronisées. J'amplifie ce mouvement et peu à peu j'implique mon bassin comme source du mouvement (qui engendre la colonne, la boîte crânienne...). Mes pieds, mes genoux, mon bassin, sont des points d'action.

Amplitude croissante du mouvement en fonction de ses capacités. Par exemple : « jusqu'où tu peux t'asseoir dans ton bassin ? »

Le sacrum est constitué de 5 vertèbres soudées. Dans l'inspiration, on peut imaginer que ce n'est pas un seul os soudé, mais qu'il y a de l'air qui passe.

Le visage, par analogie, est constitué de 5 os soudés, et on peut sur chaque inspiration laisser passer l'air, et aller crescendo dans le mouvement (variété des directions, de l'amplitude).

Chercher à allonger sa colonne en baissant légèrement son menton pour étirer les vertèbres cervicales, et en replaçant le bassin légèrement vers l'avant.

J'inspire, j'expire et je cherche toujours à bien réajuster mes appuis de pieds pour m'enraciner dans le sol, sentir mon bassin en suspension, et ma tête qui flotte, comme 2 forces qui m'étirent à la fois vers le bas pour l'une et vers le bas pour l'autre. J'inspire, j'expire...

Nos articulations sont entourées d'un liquide, qui leur permet une grande mobilité, et de nombreuses possibilités dans les directions.

Nous allons essayer de bouger nos différentes articulations (épaules, genoux, coudes ...) pour qu'elles génèrent des mouvements arrondis, fluide.

Prendre conscience que le bassin peut être à l'origine de tous ces mouvements, qu'il est actif même si on ne lui donne pas l'ordre de bouger.

Aller vers des gestes de plus en plus grands, qui se déploient de plus en plus dans l'espace.

Je reprends le scanner en haut de ma colonne vertébrale. Il y a de part et d'autre mes deux omoplates, ces os qui ressortent de mon dos dès que je l'arrondi, et qui s'y cachent dès que je me redresse. Elles forment une sorte de triangle invisible avec ma tête et mon sternum, qui me permet de tourner à droite, à gauche, m'incliner vers le haut, vers le bas, et accéder à l'espace autour de moi.

### ***La ceinture scapulaire, naissance des bras***

Je poursuis le chemin du scanner où il en était rendu. La **ceinture scapulaire** et les **épaules** me donnent accès au volume autour de moi. On peut remarquer qu'entre les 2 omoplates, le sternum et la tête, il y a comme une forme de triangle à plat. Cette disposition me donne accès au volume autour de moi. Par une torsion de la colonne, cela me permet d'explorer l'espace autour.

Les bras peuvent se déployer à partir de l'omoplate, 1<sup>ère</sup> articulation qui lie le bras au tronc. Imaginer les bras comme des « ailes qui viendraient s'emboîter au niveau des omoplates plutôt que des épaules. Chercher la source du bras au plus près de la colonne vertébrale.

La tête peut rester directive, tenue, ou à la conséquence de ce qui se passe. C'est l'écho de la colonne vertébrale qui pèse, lourd. La tête va vous emmener et vous sortir de votre sens de gravité, de votre axe.

### ***Les extrémités***

J'en viens aux extrémités que ce sont les  **mains**, les  **doigts**, la  **tête** et les pieds.

Jusqu'ici on est dans un mouvement qui trouve sa source dans le centre (la colonne, le bassin), et ces micromouvements trouvent un des effets, des répercussions dans les périphéries.

On va aussi, au gré de vos inspirations, partir des périphéries pour ramener vers le centre (vers le bassin, vers la colonne) comme s'ils étaient notre cerveau. Comme si notre cerveau était dans vos empreintes digitales, dans vos mains. Une façon de toucher l'espace qui nous entoure, d'engager notre anatomie d'une certaine façon.

Par exemple : « par les mains j'explore l'espace, et le reste du corps obéit au désir, au besoin des mains »

Qui dit les mains, dit  **les pieds**, qui vont d'abord aller s'explorer eux-mêmes (tranches internes, externes...), qui vont goûter la texture du sol (est-ce qu'il accroche, est-ce qu'il glisse ?).

Les pieds qui vont nous permettre de faire varier notre « assiette », c'est-à-dire la zone qui nous permet de prendre appui, la zone sur laquelle on répartit le poids du corps, on fait circuler notre énergie...

Essayer de soulever une omoplate, puis l'autre.

Qu'est ce qui se passe au niveau de mon épaule ? Elle entre en tension et j'ai ainsi accès à mon bras, que je vais essayer de bouger à partir de l'omoplate, comme si je déployais une aile, puis l'autre. Je bouge comme si j'avais de petites ailes qui naissent à la base de mon dos, au niveau de ces omoplates.

Ma tête est comme une sphère instable, posée, je sens son poids qui l'entraîne lorsqu'elle bascule d'un côté ou de l'autre, mais aussi lorsqu'elle est droite, emboîtée sur la colonne vertébrale, dans le socle qu'est l'os de l'atlas, la plus haute des 7 vertèbres cervicales.

Tes mains te dirigent, ce sont elles qui te disent où aller (à droite, à gauche, en haut, vers le sol...) par leur mouvement.

Maintenant, nous allons nous intéresser aux extrémités du corps : les mains, les doigts, la tête et les pieds. Ce sont eux qui maintenant vont diriger mes mouvements. Comme s'ils étaient leur propre cerveau, qui décide de là où ils veulent aller.

Par exemple : « par les mains j'explore l'espace, et le reste du corps obéit au désir des mains ».

Désormais, c'est un de tes pieds qui dirige ta posture, ton corps en fonction de son trajet dans l'espace (à droite, à gauche, en haut, vers le sol...).



Je suis dans un voyage de l'attention. Ce voyage me fait faire des ellipses, peut m'emmener ailleurs, peut me faire passer « du coq à l'âne » en fonction d'une forme conscientisée d'envies, ou juste un réflexe, une mise en difficulté d'un mouvement précédent qui entraîne une réadaptation, une reformulation de l'anatomie. C'est une forme d'exploration de ce dont est capable le corps, qu'ensuite on peut mettre au service de la création

## La respiration

Intègre maintenant le système cardio-vasculaire et respiratoire. On a déjà parlé de la respiration, mais de manière plutôt contemplative. Maintenant, on va l'utiliser comme un élément à part entière du mouvement.

Je vais commencer par synchroniser un mouvement avec le système respiratoire, à la façon du Yoga (inspirer à tel endroit, expirer à tel autre ou encore inspirer ou expirer sur X temps). A la manière d'une analogie déjà utilisée (celle de la houle), on va faire un inventaire du type de houle : je peux être dans une respiration très profonde, dans un mouvement très ralenti, comme je peux exploser, éclater, ou souffler sur un feu, souffler tendrement sur un plat trop chaud.

Il y a tellement d'émotions connectées, que la respiration peut inspirer une couleur, une énergie au mouvement.

« Chante ta musique, expire la, inspire la ».

On est dans une immersion dans le corps et la respiration est un élément fondamental. Si je décide d'accélérer mon mouvement, ou d'entrer dans un mouvement répétitif, accompagné par ma respiration, j'arriverai à une autre forme d'oxygénation du corps, une dilatation des vaisseaux sanguins, une augmentation du rythme cardiaque, et à ce moment-là, sensoriellement on est dans un autre état que précédemment.

J'arriverai à une augmentation du rythme cardiaque en utilisant la respiration comme un curseur qui me permette d'avoir un rapport au corps différent.

Inspire sur 4 temps, expire sur 8 temps (à plusieurs reprises, calmement).

Commencer à déclencher des mouvements en gardant ce rythme respiratoire, qui devient comme une musique dans la tête.

Apporter des nuances à ma respiration, en fonction des mouvements : je peux être dans un geste très lent, comme explosif en fonction de mon souffle et inversement.

Le mouvement et la respiration sont en interaction.

Enchaîner plusieurs mouvements avec des rythmes respiratoires différents, et revenir à une posture neutre, enracinée dans le sol. Suis-je dans le même état qu'avant ? Est-ce que mon rythme cardiaque est le même ?

## Entrer en « porosité »

Maintenant qu'on est tous en mouvement, on va ajouter des petits éléments « créatiques ».

On va se dire qu'on est moins sédentaires à partir de maintenant.

N'importe quelle partie du corps peut être un gouvernail (pieds, bassin...), un endroit de déséquilibre qui implique un placement et une reconstruction d'équilibre. Cet élément « créatique » c'est qu'en fait parfois, je vais relever la tête consciemment, et le 1<sup>er</sup> mouvement que je vais voir est le 1<sup>er</sup> mouvement que je vais faire.

« Essayer d'entrer en porosité avec les autres ». Je suis dans une exploration anatomique, et parfois je laisse entrer l'autre comme composante de ma propre chorégraphie.

On peut faire le curseur du « micro » vers le « macro ». Partir d'un mouvement global et revenir vers un mouvement très restreint, en rupture.

On va faire le voyage inverse pour revenir jusqu'aux phalanges des orteils.

Je vais doucement essayer de me déplacer, ouvrir les yeux, et je vais essayer de faire le 1<sup>er</sup> mouvement que je vois

## Les montagnes russes

Finir par un petit tour de « montagnes russes ».

Sofian désigne des personnes en leur touchant l'épaule, et ils vont se placer derrière un binôme qui garde les yeux fermés.

La personne qui touche va mettre toute son attention dans le bout de ses doigts. L' « aveugle » met toute son attention sur la surface de contact.

Le cerveau de chacun est dans la surface de l'autre : c'est une « interface ».

A : Je fais bouger mon/ma partenaire, j'engage sa colonne en torsion vers l'avant, doucement

B : attentif aux zones de crispation (visage, arcades...)

A : j'enrichis le jeu, j'amplifie

B : je ne devance pas, je n'interprète pas (forme de marionnette hyper en confiance) ; plus je suis détendu, plus je suis chiffon ; plus je suis en confiance, et plus je réponds de manière juste

A : dans l'idée, « tiens, regarde ton corps, il peut faire ça ».

Aller vers une rando à deux (je vais jouer avec différentes zones de la pièce, je sollicite les sens de mon/ma partenaire).

Accélération de la marche.

B : ne doit pas laisser son appréhension le rigidifier  
Endroit où on peut se laisser aller à cette sensation (« j'ai payé mon billet, je veux aller vite » ou « j'ai peur »).

Jeu : j'ai les mains posées sur le dos de mon/ma partenaire.  
« Disparaître des sens du toucher de mon/ma partenaire sans qu'il/elle s'en rende compte », « comme un.e ninja »  
Inverser les rôles (temps de parole spontané entre les binômes qui s'instaure immédiatement à cette annonce)

Remarques :

les parties du corps désignées par Sofian sont très précises et nécessitent une bonne connaissance de l'anatomie, que n'a pas complètement un collégien par exemple. On peut rester sur des zones plus globales (bassin, colonne vertébrale, orteils, nuque, crâne, orteils, plante des pieds...) dans un premier temps.

PREEAC  
DANSE  
BRETAGNE

---

UN USAGE DU MONDE

---

LA DANSE  
COMME TERRAIN DE JEU

FORMATION, 24 MARS 2023 (GUINGAMP)

– **ENTRAIDE**, SOBRIETE, **CONVIVIALITE**, IMAGINAIRE

# NOTE D'INTENTION

---

Durant cette journée ensemble, on passera à travers une multitude d'exercices et de consignes pour activer la danse et le jeu. De quelles manières ces consignes peuvent activer notre corps, celui de l'élève, ses mouvements, son côté ludique ? Comment canaliser et utiliser son énergie débordante dans des exercices, sans passer par l'écriture du mouvement, restreignant ?

De par mon expérience atypique : cirque, clown, danse, performance, j'ai accumulé des exercices et différentes entrées pour solliciter les élèves à plusieurs niveaux. On parlera imagination, images, voyage émotionnel. On s'essayera à des actions physiques, pour permettre à l'élève non-danseur de rentrer dans son corps, de se laisser transformer : s'évanouir, se rattraper, rire, halluciner, se perdre. On explorera l'idée de jeu physique et de trames narratives sans texte. Puis, sobriété pédagogique et sobriété des moyens obligent, on tracera des idées pour faire vivre un espace de représentation dans un espace vide.

Simon Tanguy

## BIOGRAPHIE

### Simon Tanguy

---

*"Pour moi, danser c'est toujours être pris par, être dansé par... L'acte chorégraphique retrouve cet état de danse. Ce flot que je recherche dans mon écriture chorégraphique crée une multiplicité d'états et des débordements, des dédoublements. Refléter la vélocité dans laquelle nous vivons, l'humanité d'aujourd'hui, me paraît primordial."*

Simon Tanguy pratique le judo 10 ans avant de créer ses propres spectacles dans une compagnie de cirque à Saint-Brieuc. À 21 ans, il obtient une licence de philosophie à Rennes, s'initie à la danse contemporaine, et poursuit une formation au théâtre physique et au clown à l'école du Samovar (Paris). Il y approfondit les notions de corps burlesque, de jeu bouffonesque et grotesque. En 2011, il est diplômé de la SNDO (School for New Dance Development), conservatoire national d'Amsterdam. Sa physicalité est un alliage explorant l'intensité du mouvement, les états extrêmes d'émotion et la musicalité changeante d'un corps alerte. Il transpose dans la danse l'énergie et la transparence du clown, en mélangeant leurs principes d'improvisation et de composition.

Il a dansé comme interprète avec des chorégraphes comme Boris Charmatz, Deborah Hay, Maud Le Pladec ou encore Jeanine Durning. Il pratique aussi le Body Weather, une danse de Min Tanaka. En 2011, il crée le solo *Japan*, coproduit par le Théâtre de la Ville de Paris et reçoit le prix ITS chorégraphie à Amsterdam en 2011. Le trio *Gerro, Minos and Him* a reçu le 2e prix Danse Élargie 2010 au Théâtre de la Ville de Paris et le prix de la meilleure chorégraphie à la Theater Haus de Stuttgart. La compagnie Propagande C a produit ses pièces : *People in a Field* (2014), *Inging* (2016), *I Wish I Could Speak in Technicolor* (2016-2017) et *Fin et suite* (2019), *Je voyais ça plus grand* (2021). Il prépare une pièce de groupe pour la saison 2022-2023. Dans ses pièces, les interprètes sont toujours pris dans un flot de différents éléments (émotions, mots, qualités). En passant à travers une multiplicité d'états, Simon Tanguy reflète la vélocité changeante dans laquelle nous vivons.

# INTRODUCTION

## Trouver une mise en corps physique avec le jeu

---

La notion de jeu évite une entrée trop formelle dans le mouvement, qui peut parfois bloquer l'élève. En revanche, le risque de l'entrée « par le jeu » est que le vocabulaire des élèves/participants soit réduit. Le jeu permet d'apporter légèreté, sourire, à la pratique, sans trop d'introspection. Ne pas hésiter à dire et redire, à amplifier, à ralentir et à créer des formes pour ne pas être que dans le jeu. L'abstraction peut apparaître par la répétition, par la forme du corps ou par les postures. Le mieux est de combiner des moments de recherche formelle, de coordination, de *steps* avant ou après la séance sur le jeu.

### Echauffement en cercle

→ Tous les exercices de coordination des bras et des doigts.

Tracer une ligne d'une main, tracer un triangle d'une autre main

Tracer un triangle d'une main, tracer un carré d'une autre main

→ Tout le monde en cercle, 2 gestes sur 4 temps + répéter les gestes réalisés à gauche ou à droite.

Objectif : s'entraîner à faire et à voir deux choses en même temps.

# PROPOSITION

## Réveiller l'intuition et créer du mouvement sans se poser de questions

---

### CONSIGNES

→ Assis 2 par 2, l'un en face de l'autre, avec 5 petits objets. Chaque duo créé 5 gestuelles à partir des objets.

Mettre un objet puis un autre, pour faire une constellation. Puis recommencer.

→ Faire le même exercice sans les objets

Créer une séquence de mouvements sans se poser de questions (environ 1 min). Dès qu'on ne se souvient plus, reprendre depuis le début et rallonger le duo.

→ Contraintes

Espace : trouver des déplacements

Contrainte : demander à utiliser les 7 niveaux (les montrer aux élèves)

1 : Tout le corps au sol

2 : Juste les fesses au sol (sur le dos ou sur le ventre) : bronzer, bébé, ramper

3 : 4 pattes ou 4 appuis au sol sans les genoux qui touchent

4 : Grand plié : l'Aka du Rugby, animal

5 : Petit plié, debout genoux

6 : Debout

7 : Sauter

### Remarque

Cela fonctionne si on enchaîne les deux exercices, pour garder la légèreté du jeu.

Sans trop parler ou expliquer. Montrer la méthode d'écriture et lancer directement les élèves.

## VARIANTE

Faire une variation de ce duo, déjà écrit, avec des consignes : lent/rapide, saccadé/continu, plus amplifié etc.

## FINALITÉ

Les élèves debout autour d'un cercle. Présentation de 2 duos à la fois.

Play & Replay (avec ou sans musique) : Chaque personne du public peut arrêter. Les deux duos partent de la scène. Chacun peut venir sur scène pour refaire, répéter, faire une variation sur ce qu'il/elle a vu. Cela peut être sur une seule partie du duo.

# PROPOSITION

## Consigne vs contrainte

---

### CONSIGNES

- Face-à-face : Pousser dans les mains ou enlever les mains. Essayer de faire sortir l'autre de ses appuis.  
Stylo : laisser tomber le stylo et le rattraper.
- Créer un duo ou trio avec une consigne  
Exemple : garder la tête collée, être toujours contact, rester alignés...

#### Remarque

Une fois la consigne claire, pousser la.le participant.e à faire des variations avec la consigne (vitesse, intensité, détente, contraction, déplacement, niveaux etc.).

Quand une consigne peut être amplifiée, la faire faire à tout le groupe ou à une partie

# PROPOSITION

## Initier au jeu d'acteur

---

### CONSIGNES

- Mise en mouvement avec le jeu de la balle  
Tout le monde marche dans l'espace. Faire marcher les élèves à un bon rythme  
Faire passer une balle en disant fort son prénom.  
Laisser du temps pour faire pratiquer.  
Refaire l'exercice en donnant le prénom de la personne qui va recevoir la balle.  
Refaire l'exercice sans faire rentrer la balle.
- Improviser un récit, le Jeu du foulard  
Constituer des duos.  
Chaque élève a un foulard dans le dos et doit créer des situations, ou un récit pour prendre le foulard de l'autre.  
Inviter à l'accumulation de paroles et de mouvements pour déstabiliser « l'adversaire » et prendre son foulard.  
Amplifier l'exercice avec plus de prise d'espace, de texte, plus de rapidité.

# PROPOSITION

## Entrer dans le jeu de la composition

---

→ Constituer des duos. Un élève chorégraphie, un élève se met en mouvement.

L'élève-chorégraphe donne des verbes d'action. Les verbes ne donnent pas forcément une suite logique.

Le/la chorégraphe peut ajouter : « Amplifier, réduire, ralentir, déplacer dans l'espace, jouer avec les niveaux ».

Faire durer l'exercice avec plusieurs pistes musicales avec différents rythmes.

Inverser les rôles

Ajouter l'action « être sur la pulsation »

Répéter les gestes, faire des variations.

→ Donner un temps aux duos pour faire une sélection de 5 actions dans lesquels ils se sentaient bien.

Chaque duo créé sa phrase chorégraphique en mettant bout à bout les 5 actions.

Ajouter à la phrase des déplacements, transitions, variations de vitesse, arrêt, répétitions de gestes...

### Remarque

Essayer de créer un flot, de mettre le groupe dans un mouvement émotionnel.

Ajouter des remarques sur l'amplification, les déplacements.

## FINALITÉ

Les duos présentent tous en même temps leur enchaînement.

## EXEMPLES D'ACTIONS

### Pour le cycle 3

Tu te déplaces en dansant le Hula hoop

Tu as mal au ventre

Tu es un ours polaire

Tu danses bizarrement...

Tu marches dans la boue

Tu te déplaces en fixant un objet au sol

Tu as des boutons de moustiques qui te grattent partout

Tu danses le hip hop / la salsa / le flamenco...

Tu poses pour des photos

Tu es un scaphandrier qui se déplace sous l'eau

Tu as les cheveux très très longs, qui touchent par terre

On t'a jeté un sort / tu es ensorcelé.e

Tu es une marionnette

Tu éclabousses tous les gens qui passent (avec tes pieds et tes mains)

Tu as des ampoules sous les pieds

### Pour le cycle 4

Tu te déplaces en fixant un point au sol

Tu es pressé.e car tu as un train à prendre

Quelque chose d'inquiétant va te tomber dessus

Tes chaussures sont en plomb

Tu es énervé.e (et tu casses tout)

Tu es trop petit.e pour attraper quelque chose sur une étagère

Tu t'impatientes sur place

Tu ne danses pas sur le rythme de la musique

Tu danses comme une petite grand-mère

La musique est très rapide et tu as envie de suivre le rythme !

Tu es un DJ dans une boîte de nuit

Tu marches avec des palmes

Tu as la flemme...

Tu te prends pour un félin



# RETOUR SUR...

## *La danse comme terrain de jeu*

---

Simon Tanguy nous propose l'après-midi un jeu en duo, dans lequel les mots donnés par le partenaire (liste) vont être donnés de manière injonctive dans un 1er temps.

Pendant cette phase, le danseur explore les possibles sous le regard de l'autre, qui doit être suffisamment à l'écoute pour savoir quand passer à un autre mot ou lui donner des indications visant à faire évoluer un geste (danseur qui tourne en rond au niveau des propositions par exemple).

### **Quels indicateurs peut-on donner aux élèves pour les y aider ?**

Evolution dans des espaces/énergies/temps variés

Des temps de postures inhabituelles sont observés. Il y a une aisance dans la proposition (amplitude, répétitions aisées, pas de gêne à le proposer à l'autre, ressenti positif...)

### **En quoi cette situation peut être ludique ?**

Dans la 1<sup>ère</sup> étape, le rôle de l'élève chorégraphe se dessine dans l'instant, en fonction des propositions faites par le danseur. Il a un rôle actif, et physiquement engagé puisqu'il doit suivre l'évolution dans l'espace de son partenaire. Le danseur lui, va essayer d'être dans un geste « en réaction », comme il le ferait dans un jeu de mime pour faire deviner un mot à quelqu'un.

Dans un 2<sup>e</sup> temps, les deux protagonistes vont faire une sélection, ensemble, de 5 mots/actions dans lesquels le danseur se sent bien et/ou que le chorégraphe a senti une proposition intéressante à approfondir.

Les rôles seront inversés, et peut-être qu'une « empathie kinesthésique<sup>1</sup> » peut émerger de ces deux vécus consécutifs. A minima, une forme d'empathie va se créer puisque les deux personnes danseront tour à tour.

Chacun.e peut se laisser surprendre, par elle/lui-même (en tant que danseur.euse) ou par l'autre (en tant que chorégraphe).

### **Quels peuvent être les freins éventuels ? Quelles pistes de remédiations ?**

Un.e élève pourrait ne pas entrer dans le jeu, par peur du regard de l'autre. Il est nécessaire d'anticiper la constitution des binômes dans ce type de situation, dans laquelle l'improvisation va avoir une place importante. Les relances proposées devront ainsi être plus nombreuses, pour que l'élève soit le plus possible dans la réaction, et non dans un geste trop réfléchi, qui l'amènera à une gestuelle moins personnelle, et sans doute plus stéréotypée. Si c'est le cas, les composantes du mouvement sont un outil précieux (amplifie tes gestes, déplace toi, etc...)

### **Avec la liste d'actions très concrètes pour l'élève, comment sortir du mime, ou du geste quotidien pour en faire un geste dansé ?**

Pour les élèves de cycle 3, insister sur ces deux points :

- Faire le geste de plus en plus grand, ou de plus en plus petit
- Estomper, voire gommer les expressions du visage

Pour les élèves de cycle 4, insister sur ces deux points :

- Jouer sur les composantes du mouvement dansé

---

<sup>1</sup> Par « empathie kinesthésique », nous entendons à la suite de Godard (2002) le phénomène au cours duquel le spectateur ressent dans son propre corps charnel le mouvement de l'interprète sur scène. Tout individu vit son corps d'une façon distincte de celle dont son corps est donné à la vue d'autrui ; son corps-vécu se distingue de son corps-visible, et nous associons avec Merleau-Ponty le terme de « chair » à celui de « corps-vécu ». Selon Maurice Merleau-Ponty, le corps-vécu est lié à l'épreuve des intentions motrices, de sorte que ma « chair », c'est tout à la fois mon corps réel, et en même temps mon corps mê par une intentionnalité.

*Exemple 1 : geste du brossage de dents, qui devient de plus grand, jusqu'au saut ;*

*Exemple 2 : se laver les mains en allant de plus en plus vers les bras, les épaules, en laissant le dos se contorsionner et de plus en plus lentement)*

- Intégrer davantage de procédés de composition (répétition, silence, leitmotiv, transposition...) lorsque les 5 mots ont été choisis

Pour les lycéens, insister sur ces deux points :

- D'où part le mouvement, quelle est l'impulsion, l'origine du geste ? Possibilité de l'exagérer, de la faire résonner dans le corps
- Quelle émotion cela génère chez moi (tristesse, surprise, peur, joie...), et comment la transmettre.

## LIENS AVEC LES ŒUVRES

Spectacle *FAITS ET GESTES* du chorégraphe Noé Soulier (2016)

Interviews *Les gestes de la danse* réalisés par Chaillot-Théâtre National de la Danse.

*La poésie en gestes*, par Carolyn Carlson, France culture (2019).

# RETOUR SUR...

## *Retranscription poético-chorégraphique*

---

Vous trouverez ci-dessous une tentative de restituer la rythmique de l'atelier, sur le principe des notes *on the move* (des notes en mouvement).

Cette retranscription poético-chorégraphique peut ouvrir un questionnement sur la formulation de la consigne, ainsi que sur sa réception dans l'imaginaire corporel des participant.e.s.

Le malentendu est au cœur de la question de la transmission chorégraphique. La différence, le décalage sont constitutifs de l'imitation, car l'imitation est interaction et co-création.

J'adopte ici une position de « secrétaire » d'atelier qu'il est possible de reproduire avec des groupes d'élève<sup>1</sup>. Sur le mode des « dictées » poétiques (on écrit de manière instantanée les discours qui émanent de la scène, et de son imaginaire) ou des poèmes didactiques (on essaie de synthétiser l'ensemble des informations de manière rythmique).

Ces notes n'ont pas d'ambition poétique particulière mais la notation mobilise des ressources « poéticologiques » en tant qu'outil de transmission, de partage, des malentendus, des inexprimables, des incompréhensions, mais aussi des imaginaires, des mémoires de corps, des idées chorégraphiques.

La poésie contemporaine permet des brisures, des cassures de rythme, des changements de registres, des passages d'un mode narratif à un autre au sein d'un même vers, le renouvellement permanent de l'improvisation d'un rythme. En ce sens elle fait écho à l'atmosphère de jeu que Simon Tanguy a cherché à mettre en place lors de la formation.

Ces notes peuvent être lues en regard des séquences pédagogique retranscrites précédemment.

Edouard Tondereau

## BIOGRAPHIE

### Edouard Tondereau

---

Edouard Tondereau est professeur de philosophie. Il réalise une thèse intitulée *La danse et l'errance*. Cosmopolitique d'une raison chorégraphique, dans laquelle il montre que l'articulation du *demos* (le peuple) et du *logos* (la raison) qui fonde l'espoir de justice en démocratie, n'est opérante qu'à condition que soit pensée la vitalité du *choros* (le chœur, qui exprime une sagesse du commun et une sentimentalité universelle).

Il a découvert la danse contemporaine au Brésil, où il a animé des ateliers cirque et s'est formé aux fondamentaux de la danse Butô. Amateur confirmé, il a suivi de nombreux stages et workshops à son retour en France, auprès de Françoise Jasmin, Bernardo Montet, Erna Omarsdóttir, Aline Landreau, Loïc Touzé, Linda Hayford, Sofian Jouini, etc. Diplômé en sciences politiques et en philosophie, il travaille aujourd'hui à créer des ponts entre le milieu chorégraphique, le champ philosophique et la psychothérapie institutionnelle. Il anime régulièrement des ateliers chorégraphiques à destination de publics variés.

---

<sup>1</sup> Certaines modalités de débats en classe s'appuient sur une distribution de rôles et de fonctions aux élèves : animateurs, modérateurs, secrétaires, etc. On peut imaginer de semblables dispositifs en atelier EAC. Travailler ensemble l'écriture et la danse, mais aussi le dessin, le graphisme, la cartographie, peuvent ouvrir sur de nouveaux possibles en atelier, les arts se nourrissant les uns des autres

## Échauffement

Poing sur paume  
Tape sur les temps pierre feuille ciseau  
ou autre geste qui vient  
quand éclôt le poing.  
Inventes des gestes tiens  
imites des gestes siens,  
passes les à ton voisin.  
La cellule rythmique manipulée  
délie les langues et les rires.  
Les voix s'élèvent et sourient  
On se remobilise et c'est reparti.  
On interagit de proche en proche  
Le geste a changé ? On s'est emmêlé ?  
« Fournissons des gestes ».  
Dans les chaises musicales.  
« Prends deux gestes du voisin,  
puis deux gestes, deux tiens,  
Pioche à droite, délèste à gauche ».  
Ébroues les épaules.



1.  
On prend chacun cinq objets  
et on en fait un écheveau-chée.  
Mikado d'objets intimes  
de supermarché.  
Microcosme, nature morte, équilibre édifiant,  
sac de nœuds des objets,  
de dehors et du dedans.  
On enlève les objets et on retrouve notre duo.  
On fait la même chose,  
mais sans les objets.  
On incarne tour à tour la brosse à cheveux,  
le trousseau à clés.  
On pose l'une après l'autre  
l'objet, animé,  
sur le corps partenaire.  
Duos créés, corps et membres perdus, puis rangés.  
« Si mon bras est une cheminée, par où sortira la fumée  
? »  
Fluidité des questions-réponses

2.

Toujours le même rythme.  
On case un unisson  
On imite les objets ou les gestes de les poser?  
« On n'est même plus des objets »,  
« on se tourne autour », voilà.  
Un bougé, un ralenti, une accélération, un  
déplacement,  
un silence à l'unisson.  
Rester, comme au basket  
Penser badmington, basket.  
« Un silence dans le corps », un silence corporel  
« Je vais où ? Tu te mets là ? Après, c'est quoi ? »  
« Je faisais clac-clac, ah oui, je me mets là » (elle tourne  
sur elle-même et passe derrière sa  
partenaire).  
Puis :  
briser la sphère du duo, du trio et percer l'espace :  
déplacer, marcher, puis se mettre à danser :  
« Tchouc, tchout, tchoup ! »  
« Je descends et puis tu peux t'asseoir sur moi ».  
La même séquence beaucoup plus lente, beaucoup plus  
rapide, amplifiée dans l'espace, scratchée.  
La position de départ : « already performance ».  
Des coquilles enroulées  
Des gueules qui s'étirent  
Des sauts de cailloux qui cognent  
Une démarche qui déambule *free*  
Des grenouilles et des insectes aux pattes  
électriques et nerveuses  
Un banc de poisson qui fait des ondes  
Des statues qui s'associent et édifient  
« slow motion », ralenti tordu, asymétrie ;  
« comme sous ecsta, quoi ! »  
Certaines gardent l'image des objets  
D'autres l'ont abandonnée  
Repères de formes.  
Je te pique un geste  
Que tu ne me rendras pas.  
« Se laisser être vu », dit Deborah Hay  
Quand tu es sur scène, tu te laisses être vu,  
« tu regardes entre les deux yeux » ;  
louché, « tu es moins impressionné ».  
La consigne est insistée, dégauchie, perturbée.  
Imiter, est-ce hyéner ou singer ?  
Intellectualiser ou nuagifier ?  
Atmosphériser ?  
Le temps est calmé,  
Par les chorégraphies individualisées.



Les corps-couteaux-scies  
rient.  
Se crispent,  
Décrient et se décripent.



La zone morte, où les élèves ont toujours peur.  
Le piétiné-sautillé.  
Le trépigné.  
Le multiple infini bond de la samba enthousiasmée.  
Mimer sans moquer,  
ni compliquer  
le transmettre.



Pour se réveiller après le café :  
je te pousse pour te désaxer.  
Le corps qui se défend se plie et s'élastique.  
Puis le crayon sur la truffe,  
le chiot réagit avant que chute.  
La préhension du stylo qui gravit vers le bas  
l'espace,  
qui le sépare de l'échoir.  
Le regard retient l'objet  
Tout le corps est mobilisé  
Par la simple tâche qu'on lui a donnée :  
« Attrapes le stylo avant qu'il ne soit tombé ! »  
Deux contre un sont le même que deux pour un  
tu relèves le défi que pose en face de toi  
deux corps en vie.  
Un petit catalogue de contraintes qui permettent de  
danser.  
Faire danser des consignes ou des contraintes,  
ce n'est pas tout à fait pareil.  
Exemples :  
« On s'emmêle et on s'accroche »  
« On ne se regarde jamais ».  
Puis :  
« Comment sortir de la narration et de la contrainte ? »,  
en coude-collé ?  
Pourquoi pas !

Et aussi :  
« Diriger le mouvement. Mets-toi ici, fais comme ça,  
roules toi par terre, balances toi d'là. À deux,  
à trois, à quatre... »  
Avec de la variation, souvent dans l'espace  
Proche, très proche, loin, très loin.  
Ne pas se regarder  
Répéter, grand plié,  
dos vouté.  
La joie, la tristesse, la douleur  
Les appuis, les checks-de-coude-à-poignet  
Regards fixants ou décalés  
Observant ou s'oubliant  
« Soit tu es aimant, soit tu repousses ».  
Paramètres : la vitesse, les niveaux, les déplacements.  
Concentrer, mais déconcentrer  
Focaliser sans s'obstiner  
La nuque fait le personnage  
Le manipulateur dans la marionnette.  
Comment créer des personnages ?  
Stanislavsky : « on va dans un sens, puis on va dans  
l'autre ». « On construit un perso, on le  
distingue de l'autre ». « Fort/détendu »  
Les bras aiment peindre l'espace  
aiment être des pinces  
Tendu/détendu, continu/discontinu, léger/lourd,  
haut/bas.  
Ça ne passe pas,  
Contourner sans brusquer  
mais quand même empêché  
ça veut se disloquer, se démantibuler,  
se désarticuler, se désintriquer :  
ça se met à danser  
par la musique portée.  
« Toujours rester en ligne »  
« Ne jamais être dans le même niveau »  
Un contact, deux contacts, pas de contact du tout. Et  
retour contact après.  
La contrainte disloque  
mais le corps cosmique raccroche.  
Des girations refusent lévitation  
mais ancrent leurs appuis  
Pour alléger et élastiquer les chairs  
La ligne, le trait unaire, se réitèrent.



Contacter est attraper  
chevilles ou poignets  
privilegié.e.s.

Le martabaf a choisi sa victime  
la brique est flattée  
Le cri-bouche bat la mesure  
La gueule grande ouverte peut absolument tout dire.  
La grimace motrice  
Les spasmes accélérateurs.

Sur les pointes des pieds avec des impacts dans le corps  
en contact avec de la grimace

Une des trois qui ne touche pas le sol,  
sauf quand oreilles touchées.  
Droit d'éclater !

Des crabes font la ola  
et dans le même temps : pré-samba.  
Gravent, sculptent et volent  
Comme des papillons en tutu dansant Eole.  
Appuyer, ponctuer, digitaliser.  
Décider, de si l'espace et le temps  
est ou non  
activé.

Deux danseurs toujours dos à dos  
et l'autre doit être entre les deux  
On fait des changements  
à ce moment-là on recharge.

Un corps glissé, serpillère (avec respect), dit :  
« c'est l'anarchie »  
Le trio, par des fils de couture relié  
crée une toile d'araignée,  
que les tambours viennent cristalliser.



Nuage de mouches au ventre lourd  
La bonhomie, marche du bonhomme :  
« Et la bonnefemme !?! » ,  
de bonne humeur, de bon matin.  
Marcher là où il n'y a personne  
« Sylvie », « Estelle », « Soline », « Peggy »,  
« Agnès », « Frédéric », « Aline »,  
« Maria », Hey !  
L'espace est aéré, venté par les marches  
croisées, slalomées, anté-spiralées.  
Puis corps d'immobilité.  
À leurs noms par la balle assignés.  
Puis c'est le nom d'après,  
Qui dans le rond est jeté, cherché.  
S'éviter, rater la consigne,  
s'esclaffer.  
La balle qu'on lui jette  
la menace comme une boule de guilis.  
Elle cligne des yeux, ses bras s'emberlificotent,  
le vent des déplacements,  
ou la météorologie des corps.



### **Le foulard**

Tourner autour de l'autre  
pour décrocher la sacoche qu'il protège dans le dos  
Inventer une histoire  
pour parvenir au but du mouvement.  
Attraper, décrocher la propriété de l'autre,  
celle qu'il défend.  
« Partir du narratif, mais sortir du narratif, en  
amplifiant, grossissant. »  
La complicité se raffermir  
dans le jeu de folie :  
« Amplifiez à fond les vitesses, les niveaux, les ralentis !  
»  
« C'est quand même de la danse ! »  
Tout le monde danse, défile, se cache, se déplie puis se  
replie, se détend d'anarchie.  
On joue les ordres pour déminer  
l'obéissance renfrognée.  
Dévisagéfies ton personnages  
Chacun.e est uni.e  
à sa tâche, à son action,  
à son amour de jouer  
vraiment de la comédie



## Le duo

Chacun a son chorégraphe, dramaturge et metteur en scène attiré ;

puis devient à tour de rôle celui de son autre.

Posture à bouger, à danser

qui en vient à constuire une histoire.

Les corps assouplissants, articulants

jouent de la batterie avec leurs os

sur leurs peaux tannées en air.

Des consignes qui recueillent ce que les corps réclament,

manifestement,

mais imperceptiblement.

Gigoter=je marche et je saute (sans rien jeter).

(« Je me la pète », « passage au sol ») :

Défiler, animal krumpé,

gagner son individualité,

dans la danse du singulier.

Porter – danse de couple – se déplacer.

Bras dessus, bras dessous

Scène de liesse. Cris.

Émeutes de salle d'attente.

« Vous allez halluciner » : l'attention perceptive.

Paranoïa, hyper ventilation.

Utiliser mains pour se rassurer.

Postures,

câlins,

contact.

Se regarder prendre un grand inspir' ensemble

Puis on rit. Montée.

Croire au rire.

Pas sincère.

Presque chatouillé.

Fixe le corps avec un visage.

Pose sans rire.

Elle voit un oiseau venir se poser sur son cil ;

il rentre dans son nid.



Espace et temps de composition,  
d'écriture à deux.

L'un fait, l'autre regarde, entoure,  
sécurise c'est à dire renouvelle

l'air et l'aire

d'une expression directe

de l'être à l'être.

« Et là, j'te pogotte »,

les partenaires rebondissent,

et encore aèrent.

Elles tournent en coup d'poing figés, glacés.

Tout le monde en interaction

Les binômes collectivisent.

Aboutit à une esquisse d'ensemble,

Ouvre aussi des espaces de solos et de duos,

chorégraphiés, pré-écrits et interprétés,

par cœurs interposés battants rythmés.



## Qu'est-ce que le jeu ?

La culture l'associe à l'âge de l'enfance. « Retrouver le sérieux de l'enfant qui joue » disait Nietzsche. Ce pourrait être aussi trouver l'aspect ludique à l'intérieur de notre vie d'adulte. Activer les ressorts du ludique. Cela peut passer par le recours à des motifs anti-utilitaristes (faire des mouvements inutiles en suivant une consigne), animistes (attribuer une âme à des objets, ou se prendre soi-même pour tel ou tel animal/objet auquel on ne prête pas d'habitude d'âme).

	Jouer avec l'autre	Jouer avec soi-même	Jouer avec des objets	Jouer avec des affects	Jouer avec des percepts
Imaginaire	Un autre imaginaire	Un moi fantasmé, idéalisé, rêvé.	Attribuer des propriétés inédites aux objets	Théâtraliser son ressenti.	Se laisser surprendre par ce que l'on perçoit
Réel	Considérer l'espace de l'autre	Éveiller sa ludicité propre	Jongler, déplacer, donner une fonction.	Passer d'un affect à l'autre. Être dans l'affect tout en sachant l'observer à distance.	Priorité à l'observation sur l'action. Ou une observation active, en mouvement.
Symbolique	Explorer toutes les modalités de communication avec autrui (langage, mimes, etc.)	Chercher ce que notre corps cherche à nous dire. Entrer en dialogue physique avec soi-même.	S'intéresser à la signification que l'on donne aux objets et aux détournements de sens que le jeu permet.	Nommer/ identifier/jouer un affect ; être capable de rentrer dans un état de corps, indépendamment du ressenti/de l'état d'âme.	Explorer les multiples significations possibles d'une même impression.

Le paradoxe de l'adulte, de « l'être de raison » qui joue, c'est qu'il peut avoir tendance à chercher à rationaliser jusqu'à l'acte de jouer. Certes, tout jeu comporte des règles, mais seulement afin de permettre une liberté, une expression joviale à l'intérieur de ces règles. Le jeu est donc associé aussi à une certaine humeur. Il a donc possiblement des effets « thérapeutiques » pour le groupe classe. Peter Szondi par exemple estime que les états dits « maniaco-dépressifs » ne relèvent pas d'un trouble d'ordre psychiatrique ou psychologique, mais plutôt d'un affect négatif, d'une « mauvaise humeur »<sup>1</sup>. Le jeu recèle possiblement de ressources efficaces pour « changer l'humeur » d'une classe, d'un individu, d'un travailleur, etc.

De nombreux auteurs et autrices, dans le domaine des sciences humaines et sociales, insistent aujourd'hui sur le nécessaire rééquilibrage qui doit être opéré entre la raison et les affects<sup>2</sup>. Les affects, mais aussi les « ambiances »<sup>3</sup>, ont exagérément été négligés dans notre histoire.

<sup>1</sup> À la différence des névroses, psychoses et perversions qui, elles, supposent pour être comprises et traitées, l'intervention d'un savoir médical.

<sup>2</sup> Souvent en se réclamant un retour à Spinoza, qui attribue aux affects un pouvoir de « vérification » de la connaissance juste : un affect négatif amoindrit notre être selon lui, tandis qu'un positif l'augmente.

<sup>3</sup> Voir par exemple Bruce Bégout, *Le concept d'ambiance*, éditions du Seuil.



Faut-il pour autant chercher à instaurer en permanence une « bonne ambiance » avec un groupe classe ? Rien n'est moins sûr. Le jeu peut susciter aussi des résistances, des affects négatifs chez certains. Il importe donc de réserver une pluralité de niveaux d'intensité et d'implication dans les jeux proposés. Les consignes ne sont ni des mots d'ordre ni d'évanescents suggestions, mais plutôt des propositions actives à se mettre en mouvement, voire tout simplement à observer les autres.

La passivité joue un rôle aussi important que l'activité dans le jeu. Henry Maldiney parle de *transpassibilité* pour désigner la façon par laquelle une forme de « lâcher-prise » peut nous emporter au-delà de nos territoires familiers, et donc nous « élever ».



La danse comme terrain de jeu chez Simon Tanguy suit une approche quant à elle résolument proactive. L'intérêt de cette approche est d'offrir un grand panel de possibilités d'entrer dans le jeu.

Les différentes propositions, consignes, suggestions se superposent sans se contredire, laissant aux joueuses et aux joueurs, une grande liberté dans leur implication. Ce qui importe c'est de trouver sa propre « lucidité », pourrait-on dire (ni « enfant intérieur », ni « animal-totem », mais bien état d'esprit personnel ludique).

Savoir jouer serait ainsi aussi important que savoir-être ou savoir-vivre.

« Jouer avec le sérieux de l'enfant » comme disait Nietzsche, mais aussi savoir délibérément se dissocier du sérieux.

*L'aliénation c'est la perte de l'objet*

*La désaliénation ouvre un chemin à récupérer*

*Un sentier à dévaler en chapelets*

*D'osselets nervurés.*

Pour Marx dans *Manuscrits de 1844*, l'aliénation que subissent les dominés est une *Entfremdung*, une perte de l'expressivité, qui est une perte de l'objet à exprimer.

Dans son sillage, Selon Jean Oury la psychothérapie de la vie sociale doit chercher à mettre en mouvement deux processus :

- celui de désaliénation sociale

L'émancipation des moyens de production matériels, symboliques, imaginaires, de leurs tutelles bureaucratiques, ploutocratiques, etc.

- celui de désaliénation mentale

L'ouverture à la singularité matrice du collectif.

On retrouve les mêmes principes chez Paulo Freire (*Pédagogie des opprimés*) : *on n'apprend pas sur le monde, mais on s'éduque à travers le monde.*



PREEAC  
DANSE  
BRETAGNE

---

UN USAGE DU MONDE

---

NOS CORPS IMAGINAIRES

FORMATION, 12 AVRIL 2023 (BREST)

– ENTRAIDE, SOBRIETE, CONVIVIALITE, **IMAGINAIRE**

# NOTE D'INTENTION

---

La métamorphose est un endroit d'exploration des multiples possibles dans un corps, en prenant comme essence différents états de celui-ci et en amplifiant les qualités par la danse, pour créer des présences et des imaginaires dépassants notre rapport quotidien au monde.

Ma démarche se veut consciente, pour une restitution organique d'une technique très précise.

Cette formation a été comme une journée immersive dans mon processus de création autour de la métamorphose, devenant alors outils d'exploration et de transmission, pour créer ensemble nos corps imaginaires.

Linda Hayford

## BIOGRAPHIE

### Linda Hayford

---

Si Linda Hayford est reconnue comme une ambassadrice du *popping*, c'est dans la rencontre des genres et des postures que sa danse évolue. Avant tout adepte des danses debout inspirées du *funk*, elle entre en contact avec la *hype*, le *popping*, bien sûr, mais aussi le *locking*, le *new style*, puis la *house* sous l'impulsion de la grande variété des styles qu'exigent les *battles* en équipe. Au sein du groupe Paradox-Sal, initié par Ousmane Sy, ou de la compagnie INsideOut dont elle est instigatrice, la danseuse et chorégraphe rennaise trouve dans l'altération, l'objet d'une réflexion sur l'identité en perpétuelle évolution.

À partir du croisement des esthétiques, Linda Hayford tend un fil entre de multiples états émotionnels et physiques et amorce une recherche esthétique portant sur la métamorphose. Son solo inaugural, *Shapeshifting* (2016), matérialise ce pouvoir que représente le passage d'une forme à une autre dans une fresque intimiste où les états de corps se succèdent tour à tour. Au cours de cette quête de transformation, le « switch », instant de basculement des formes et des énergies, devient une ligne de conduite soutenue par un désir de rapprochement vers l'animalité du corps. Dans *AlShe/Me* (2019, prononcé « alchimie »), la chorégraphe se met en scène aux côtés de son frère aîné, Mike Hayford. Des années après l'avoir initiée au *popping*, le danseur l'accompagne dans un duo qui met l'accent sur le caractère transitoire du genre, fait de ruptures et d'isolations.

De cette recherche personnelle sur les états et les formes passagères, la chorégraphe invente et développe la gestuelle « Shifting Pop ». Ce protocole stylistique, introspectif et anatomique s'intéresse à la conscience sensible du mouvement dans le but d'y chercher des qualités corporelles de grande précision. Cette gestuelle nourrit toutes les créations de la chorégraphe depuis 2015 et a vocation à être transmise « à chacun-e et à tous-tes » et à infuser les corps d'un nombre toujours grandissant d'interprètes.

En 2022, *Recovering* invite trois interprètes à questionner les transformations du corps après un traumatisme et sa capacité à se mobiliser dans la guérison. *Abîme*, prochaine création à paraître à l'horizon 2025, s'attache quant-à-elle à élargir le noyau des protagonistes en transposant les formes d'expression du « Shifting Pop » dans un corpus d'ensemble mettant en perspective un chœur unique dans un espace pluriel et extime.

# PROPOSITION

## Echauffement *Yoga mytho*

---

### CONSIGNES

- Assis les fesses sur les talons, chercher à allonger le dos (chat)
- Posture de yoga « chien tête en bas »
- Se mettre en gainage ventral bras tendus
- Descendre sur les bras (coudes collés sur les côtés du tronc)
- Avancer ses appuis mains pour se mettre son dos en extension, regard vers le plafond
- Ramener la tête proche du sol puis repousser sur ses mains en enroulant le dos pour se retrouver dans la posture 1

Chercher à enchaîner les actions en prenant conscience du départ/chemin de chaque mouvement puis les faire de plus en plus vite si on peut.

# PROPOSITION

## La vague comme outils de métamorphose

---

### CONSIGNES

#### Créer un imaginaire autour des notions d'espace lointain/proche

- Chacun va chercher à « attraper l'air », prendre le plus d'espace possible
- Puis amener ce qu'on a attrapé à soi, le déposer sur soi
- Le déposer dans d'autres espaces, puis d'autres personnes (si elles se trouvent sur mon chemin)
- Y ajouter une autre énergie, ou une autre vitesse
- Aller déposer l'air sur la personne la plus proche de moi (regroupement)
- Déposer l'air sur soi, puis à l'intérieur de soi

### CONSIGNES

#### A l'aide du livret co-conçu avec la Revue Véhicule (disponible aux [éditions Vroum](#))

- Linda commence à lire les consignes du livret, sans autres précisions.  
Se laisser guider par les mots.
- Puis elle fait revivre tout le cheminement avec ses consignes orales :

##### **Vague 1**

C'est la tête qui guide et entraîne le reste de notre corps chercher les sensations de chaque moment dans la vague, ne pas chercher le « beau », par exemple, ne pas anticiper le plié des jambes, attendre qu'il s'impose dans le mouvement

##### **Vague 2**

Reprendre la même démarche en partant du sacrum/bassin.

Eviter de jeter le bassin devant, ni le relâcher vers le bas.

Imaginer qu'on va s'asseoir sur un tabouret un peu en dessous de notre bassin, puis l'enrouler légèrement, et la colonne vertébrale suit cette impulsion jusqu'à revenir sur son axe.

A chaque vague, les enchaîner, passer par des phases de « scan », puis de plus en plus petites. Possibilité de les enchaîner de plus en plus vite, toujours sans discontinuité.

→ Définir 3 postures appartenant à la vague 1 (tête) ou 2 (bassin).

Chacun doit dans sa tête savoir à laquelle elles appartiennent.

→ Traversées : vague-posture 1 – vague-posture 2 - vague posture 3 etc...

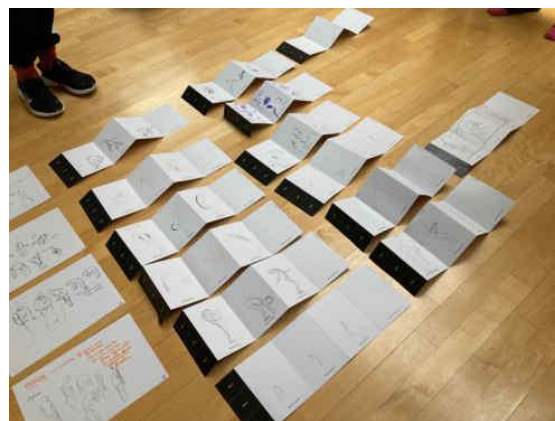
La vague devient un « outil », qui nous permet de nous faire voyager entre chaque posture.

On voit à quoi elle sert (aller dans la posture, puis en sortir).

Chercher à aller à son maximum dans chaque posture, les exagérer.

La vague est un « trait d'union », permettant à une créature de prendre la place d'une autre.

→ Proposition de dessiner chacune de ses postures.



## PROPOSITION

### She/me

---

#### CONSIGNES

→ Choisir 5 postures d'attente, les plus naturelles possibles.

→ Utiliser la vague comme outil de navigation, bien insister sur le chemin pour aller de l'une à l'autre (en 8 temps).

C'est le « comment on y va » qui est important, pas ce qu'on fait dans la posture.

Les passer toutes 3 fois.

→ En binôme, apprendre ses postures et chemins à l'autre, en étant le plus précis possible sur les placements, regards... Prendre le temps de s'approprier le corps de l'autre.

Passer avec son binôme (en étant côte à côte) sur une ligne composée également d'autres binômes.

Structure : AA/BB - BB/BB – AA/AA – CC/CC (freestyle hybride des 2), sur 8 temps entre chaque posture, puis 4.

Idem mais le binôme n'est plus à côté de nous sur la ligne mais de façon indéfinie dans l'espace.

#### FINALITÉ

Possibilité de se « fondre » dans le corps de l'autre, se mettre dans la peau de l'autre en l'observant, puis en l'imitant.

Démarche utilisée dans le travail de création de Linda avec son frère Mike dans son spectacle [Alshe/Me](#) (2019).

Possibilité de faire un cercle d'improvisation, où chacun exprime sa chimère (pour retransmettre ce qui a été traversé).

# RETOUR SUR...

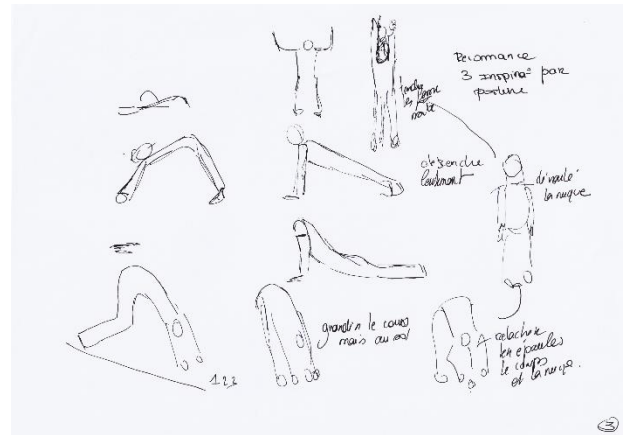
## NOS CORPS IMAGINAIRE

Comme lors de la journée de formation proposée par Sofian Jouini, la démarche de Linda Hayford nous invite à nous recentrer sur nos sensations corporelles. Cette fois, c'est en décomposant dans les moindres détails anatomiques une vague dorsale que chacun.e est amené.e à se transformer, et créer sa « chimère », sa créature.

### L'imaginaire collectif comme base d'échauffement

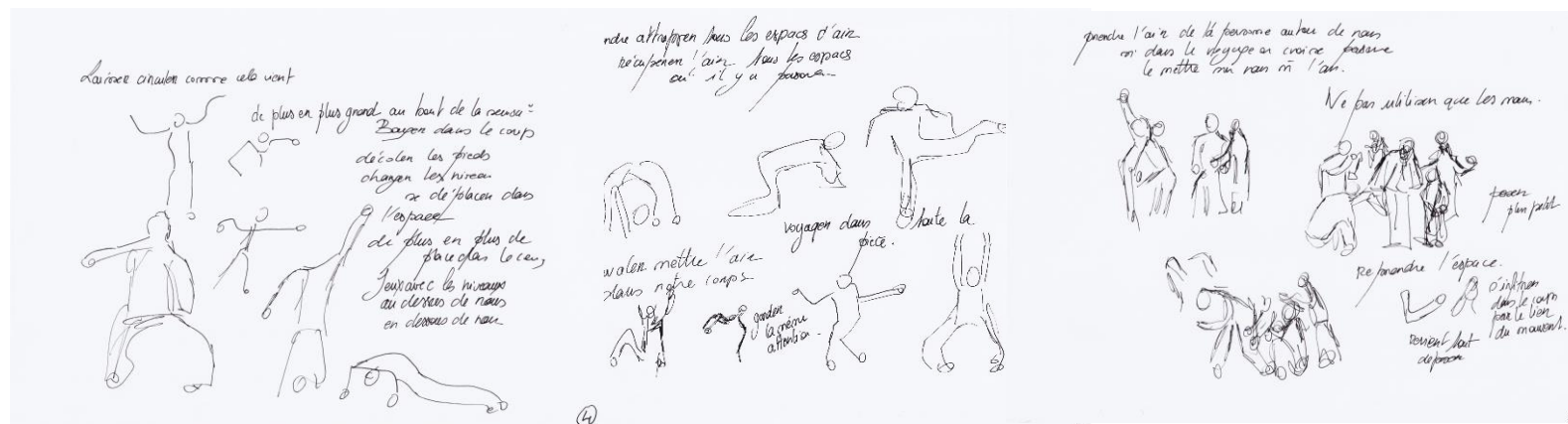
Linda nous propose en ce début de journée ce qu'elle appelle un « yoga mytho », qui consiste à s'inspirer de postures de yoga, sans réellement aller dans le détail de celles-ci, qui nécessiteraient un temps de pratique plus important et régulier.

Chacun.e a ses représentations de ce que peut être le yoga, même s'il ou elle ne le pratique pas. En cela, l'artiste nous amène ici sur le terrain de nos images, nos croyances, et les détourne en nous amenant à les répéter de plus en plus vite, ce qui va générer une autre corporalité et d'autres sensations.



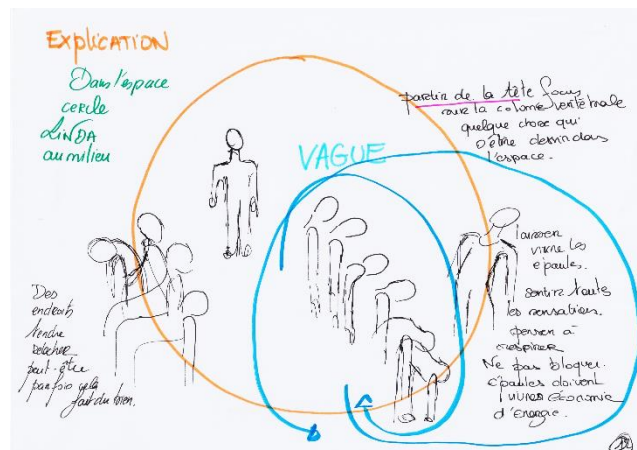
### Espace réel et espace imaginaire

La suite de sa démarche nous amène à des déplacements où l'imaginaire va être sollicité par des consignes verbales très matérielles, mais mises en corps dans un espace tantôt issu de notre imaginaire (« attraper l'air » peut avoir des interprétations multiples), tantôt ancré dans le réel (« aller le déposer sur quelqu'un »).



## La vague, de la continuité à la rupture dans la métamorphose

La vague va successivement être décrite avec les seules consignes de la Revue *Véhicule*, puis décortiquée, verbalisée afin de suivre davantage pas à pas les étapes proposées. La tête est la partie du corps déclenchant le mouvement, l'amorce de tout ce qui va s'en suivre. Une 2e vague est proposée, cette fois en partant du sacrum, qui donnera lieu à une attitude, une démarche corporelle totalement différente. La continuité est recherchée dans toute cette phase de travail. En classe, la précision nécessaire à ce travail pourra être appréhendée différemment selon l'âge des élèves, le temps et le cadre de pratique (cycle danse, ateliers EAC, UNSS...).



Le fait de devoir isoler 3 moments précis, postures dans cette vague est une démarche assez inhabituelle. Ces postures venant rompre la continuité du mouvement, demandent une grande précision dans leur recherche, puisqu'elles vont être le squelette de leur « créature ».

Plusieurs essais doivent être faits afin que chacun.e se sente bien dans son « nouveau corps », avec ses contraintes propres (dos voûté ou au contraire en extension, jambes fléchies ou non...).

Chacun.e va ensuite devoir faire évoluer ce nouveau corps dans l'espace, en se déplaçant sous forme de traversées à plusieurs, rendant l'exercice moins impressionnant.



## Apprendre sa gestuelle à l'autre

L'après-midi, Linda choisit de nous faire travailler en solo, puis de transmettre ses postures à l'autre, ce qui nécessite beaucoup de précision dans la répétition des gestes, mais surtout de clarté dans le visuel et la parole qui seront nécessaires dans cette étape.

## Démystifier le passage devant des pairs

La production de tous les binômes, constituant un groupe, face à l'intervenante, permet de faire plusieurs passages, rassurants pour la mémoire nécessaire à la partition précise du déroulé donné par Linda. Tout y est orchestré, ce qui peut avoir un effet favorisant pour certaines personnalités.

A l'inverse, d'autres auraient pu préférer un mode plus improvisé, moins bloquant par rapport aux nombreuses informations à mettre en place (mémorisation de ses gestes, des gestes de l'autre, et respect de la partition ABC).

Dans un 2ème temps, le passage se fait devant une moitié de groupe. Cette étape est nécessaire pour que le regard du spectateur puisse être satisfait : qu'est-ce que ça peut donner ? quel visuel ? quel ressenti pour un regard extérieur ?

# RETOUR SUR...

## LA METAMORPHOSE EN DESSIN

---

Les corps s'étirent au sol, les bouches des corps échangent des mots. Une présentation des actrices de cette formation se passe dans un espace cercle. C'est la présentation d'un Usage du monde laissant place à *Nos corps Imaginaires*.

*Nos corps imaginaires* commencent par un échauffement démarrant au sol. L'image d'une première vague s'installe en boucle. La vague revient sans s'arrêter avec une qualité dans la posture des corps, puis des variations de mouvements, il y a le ciel, la terre, la vague. Les corps dans les vagues sont guidés par la chorégraphe pour garder sa propre posture, être dans son corps et avoir le bon placement. Les corps sont guidés par la voix de Linda. Les corps jouent sur les respirations suivant leurs postures dans la vague. (Dessins 1 à 3)

Puis les corps sont guidés pour bouger comme ils le souhaitent de plus en plus grand, au bout de la sensation. Les corps sont invités à décoller les pieds, changer les niveaux, se déplacer dans l'espace toujours en continuant à jouer avec les niveaux dessus ou en dessous d'eux. Les corps attrapent l'air, le récupèrent avec les pieds, les mains et autres parties du corps. Tous les espaces sont alors occupés, il faut aller là où il n'y a personne. La chorégraphe invite les corps à voyager dans la pièce tout en imaginant avaler l'air dans leurs corps. Les corps attrapent ensuite l'air des corps des autres, toutes les parties du corps sont invitées à participer. Reprendre l'espace faire plus petit, faire plus grand. Les corps se rapprochent des uns des autres parfois se lient par l'air. (Dessins 4 à 6)

## BIOGRAPHIE

### Morgan Le Cam

---

L'acte de dessiner me permet de penser le temps dans un monde où tout va vite. Un monde où l'image numérique et ses codes sont présents du soir au matin dans nos vies de manières impersonnelles. Je prends le temps d'observer la vie : natures végétales, natures humaines, ou natures animales et natures urbaines. Le temps de cette observation permet de pouvoir raconter à ma manière la vie, de façon sensible.

Morgan Le Cam

Linda Hayford a invité à ses côtés Morgane Le Cam pour garder trace de cette formation. Artiste plasticienne, Morgan Le Cam est aussi rédactrice pour le webzine *Not Only Hip Hop*. Nous pouvons voir dans ses travaux des emprunts à la sociologie, la littérature, à l'histoire de l'art, au cinéma, à la musique, à la danse [..].



*Un usage du monde*  
*Nos corps Imaginaires*  
*Parodie*

1. 2. 3. 4. 5. 6.

Attention: My body...  
 1. My body...  
 2. My body...  
 3. My body...  
 4. My body...  
 5. My body...  
 6. My body...

MAISE

prendre l'air de la personne autour de nous  
 on dans le voyage on croise l'autre  
 le mettre sur nous on l'air.

Ne pas utiliser que les main.

Reprendre l'espace.

à l'intérieur du corps pour le bien du mouvement.

Revenir tout de suite.

Echauffement  
 A son rythme  
 toute accélération au fin et à mesure

1. 2. 3. 4. 5. 6.

Attention: My body...  
 1. My body...  
 2. My body...  
 3. My body...  
 4. My body...  
 5. My body...  
 6. My body...

Après avoir échauffé les articulations, garder la même qualité dans la posture. Bouger par vagues des variations. Commence par les 15 secondes avec une main à l'arrière et avoir le bras à l'avant.

essayer de rouler selon dans votre espace d'air dans lequel vous êtes

SPINE-SHIFTING  
 PHASE 1  
 PHASE 2  
 PHASE 3

Performance 3 inspirations par posture

1. 2. 3. 4. 5. 6.

Attention: My body...  
 1. My body...  
 2. My body...  
 3. My body...  
 4. My body...  
 5. My body...  
 6. My body...

de soulever l'épaule  
 de relever la nuque  
 quand le corps mais au sol  
 relâche les épaules le corps et la nuque.

Exploration:

4ème 3ème 2ème 1ère

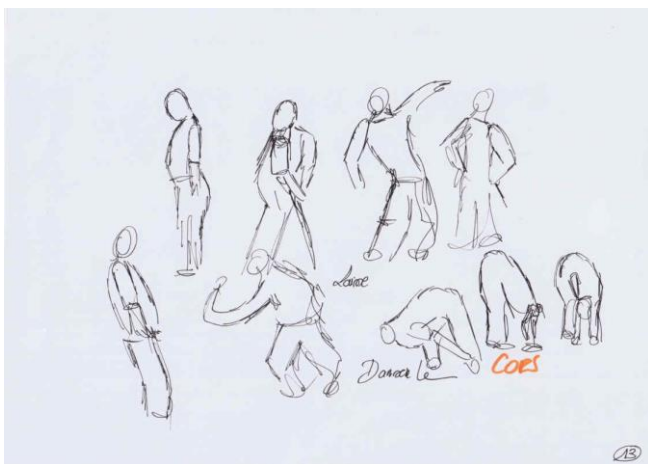
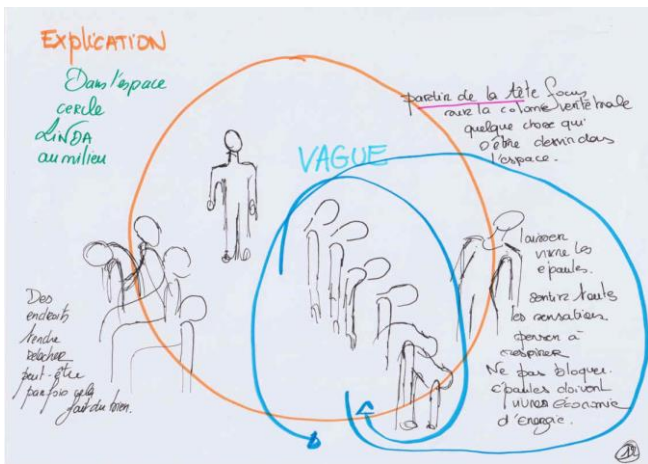
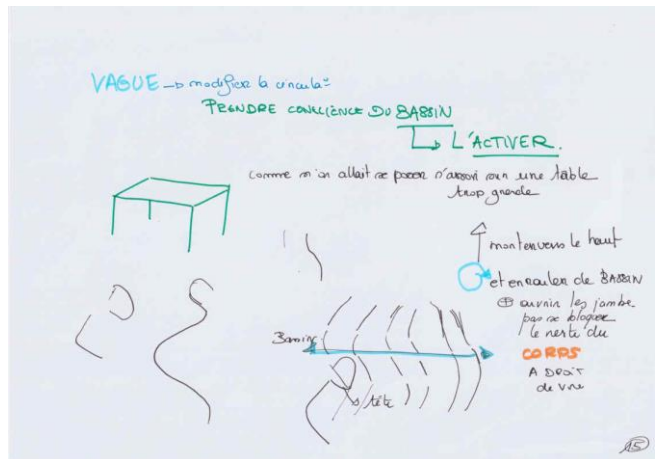
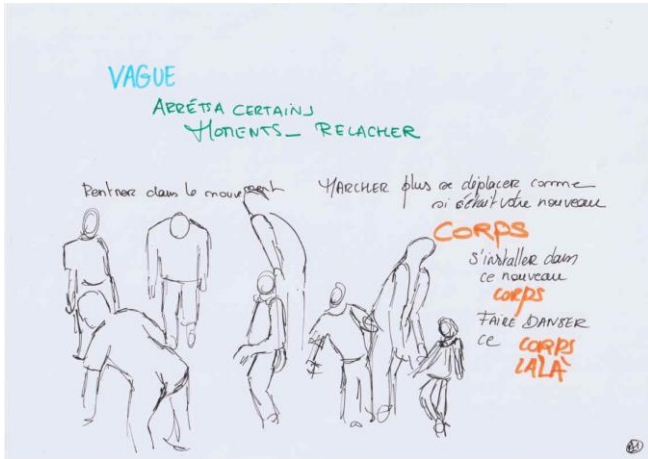
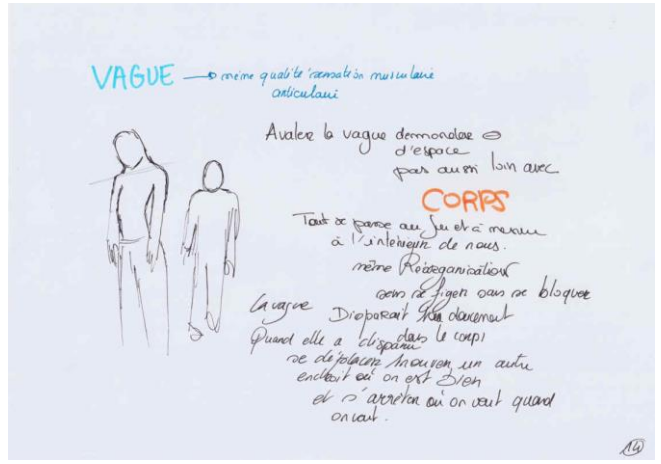
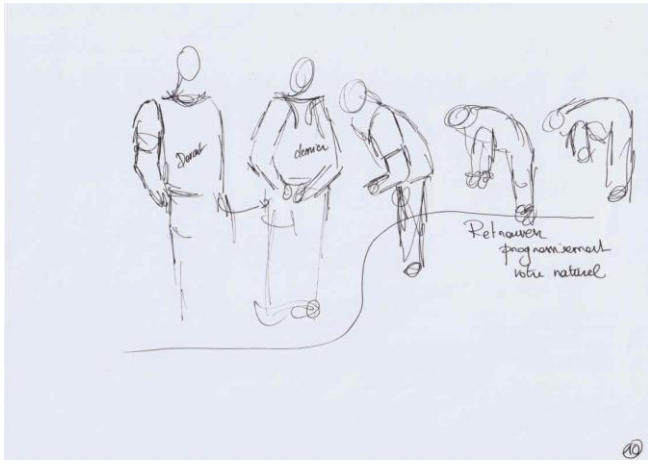
TRAVERSER LA PIÈCE

la force circule comme cela vent

de plus en plus grand au bout de la respiration  
 Baisser dans le corps  
 déclencher les freins  
 changer les niveaux  
 ou de l'objet dans l'espace  
 de plus en plus de pareilles le cas,  
 jouer avec les niveaux  
 au-dessus de nous  
 en dessous de nous.

Espace:

Point ABC



REPRENDRE LA VAGUE DOUCEMENT

AVALER CORPS AVALE progressivement

Bout des nerfs = être au grand à l'intérieur.

18

2ème passage marque encore plus.

19

MUSIQUE → choisir 3 positions (postures) de n'importe quelle vague que vous aimez de quelle vague apparait la posture

Définir.

19

Postures comme attendu 5 postures à choisir

VAGUE ↓

qu'il pour les 5 phases en 4 tps Ne PAS RESTER en cercle.

Essayez de garder la même habitude ce qui servir avec la vague prendre en compte le projet. Tout doit être vivant

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8

Prévoir le chemin pendant le fait. Passer pour & faire

20

TRAVERSER LA PIÈCE

Sans inhérence

Accès le vous choisissez à voir ce que lui comme routine

Qu'on ne pas attendre sans des contraintes. phase 3-4

Donner à voir les transitions

LA VAGUE ARAZ AVE A VAGUE ENUS CHAQUE POSTURE.

Finie postures tout prendre l'autre comme outil de faire pour naviguer entre les postures

A qui ont la vague possibilité de l'AVALER pour le corps

VAGUE PROGRESSIVE renaissance grand R amplitude

Explication 11-12-13

20

Partie de pion pour la posture

21

Nature l'imagination complète

vous n'avez pas les en corps pour corps vitesse regards 3 donner avec cela.

Retenir ENUS vos pensées

21

Donner dans l'espace imaginer de nouvelles. Travaux de ma sublimation tout le corps. Dans l'espace.

donner à l'intérieur corps qui devient la voile faire l'empire vivre.

Ans intérieurement

Grand plus à l'intérieur

22

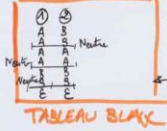
# RETROUVER SON BINÔME

Echange - détail verbale/écrite comment vous vous parlez et les sensations.  
 ↳ Avec toutes les infos.  
 Et avec les choses que vous avez plus de sensations possibles.



"petite à petit elles se détachent"  
 "la tête est relâchée"  
 "j'emmeine mes jambes"  
 "mes jambes elles se ferment"  
 "la main s'écroule" "je suis au milieu"  
 "je suis là"  
 "c'est on glisse"  
 "c'est on se penche"  
 "c'est on se penche"

AABBCCCS  
 Free style

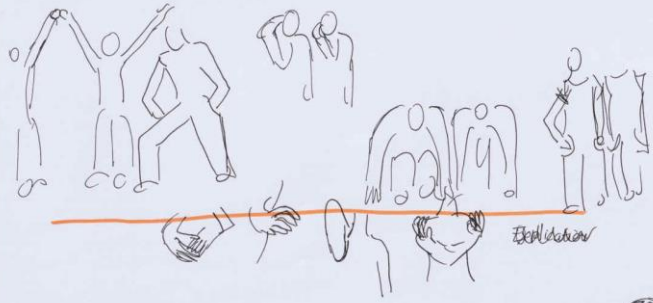


BINÔME PROCHES  
 Être sûr le temps  
 Neutre ne pas perdre 8 temps.  
 ↳ Zone confuse, ok.

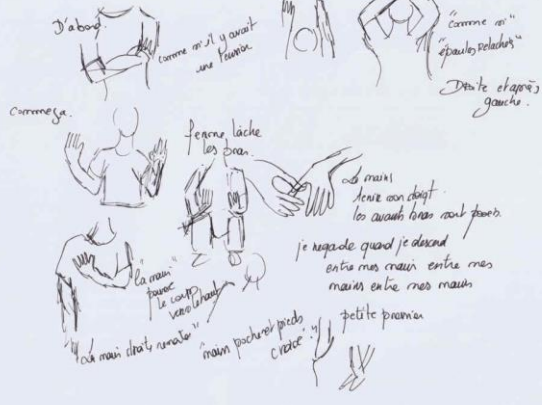
"mes mains restent au milieu, elles se détachent"  
 "d'abord je meurs mes pieds là, se m'accroche à tenir"  
 "place les mains ici et les faire glisser sur les jambes."  
 "Après"  
 "A un moment je faisais un... et je me relâche la tête"  
 "l'attardé"  
 "Je suis plus"



Quand vous avez fini les phrases.  
 12345678  
 Boucle.



# Eclater les BINÔMES :



D'abord  
 comme on il y avait une liaison  
 "comme on"  
 "épaules relâchées"  
 "Dites et après gauche"  
 Comme ça  
 femme lâche les bras  
 ad main  
 tenir son doigt  
 les autres bras sont fermés  
 je regarde quand je descend  
 entre mes mains entre mes mains entre mes mains  
 "la main" "ta main" "vous les deux"  
 "ad main" "dites" "voilà"  
 "main poitrine" "petite poitrine" "c'est ça"



Neutre pas clair  
 2 fois n'importe qu'elles des phrases.  
 positions Neutre 1 tps  
 pause continuer celle d'après  
 ↳ 4 tps maintenant.

# 2 fois ses postures à soi

+ 1 fois encore  
 + 1 fois l'autre  
 2 fois l'autre

AAA BBAA BB  
 CC n'importe laquelle des 2  
 pas la même chose forcément mais peut tomber au même moment nous parle.  
 Deux phrases un 1/2 pause neutre toutes les deux phrases.  
 "BBAA" Ma 8 c'est en huit on le prend entier on s'installe pas derrière sa devient des aventures.



BINÔME EN LIGNE  
 ESPACE ENTRE LES BINÔMES.

# 4 temps



Restez assez proche avec la ligne  
 Il y a des moments de décalage et des moments de calage.  
 1 pairs qui s'en recat.

12345678  
 12345678  
 12345678  
 12345678

Faire simple. S'écarter pas appuyer au duo plus proches avec 4 tps. Jeu relâché. Jeune à faire → exemple pas par complet pose le même.

avec l'alignement 1/2 temps

# PARTAGER avec la jeuenné

Cercle Impres 3 postures de ce matin  
 Dans la classe métamorphose mélangez class.  
 PAS rentrer dans LES EMS de l'un class  
 les doigts manéés de démarche de l'autre  
 un autre de ces corps. Au bout de la démarche  
 qu'on se existe ensemble cela fait une chimie  
 VAGUE → TRAIT UNIS → création qui vient  
 Il ne parle toujours du mto moment ou cela  
 se mélange.  
 Qu'est ce qu'il vous reste d'impression?

S'approcher  
 le corps de l'autre  
 essaye de  
 s'allier avec  
 sans cour.  
 essaye de capter



Posture belle  
 La relation beaucoup  
 avec la élém.  
 Chemins tu individuel.

exemple par petit  
 groupe une faccuse  
 par petit groupe  
 un autre de  
 l'autre. De  
 mettre à la place  
 de quelques  
 la faire en possible

(33)

c'est un autre plus approprié.  
 par les plus jeunes  
 capter pas être dans l'imito: équilibre tenue.



permet de se rendre compte  
 de sa posture  
 D'AVRE PRENDRE conscience DE  
 TOUTES LES PETITES CHUPEL -

(34)