

Pôle de Ressources pour l'Éducation Artistique et Culturelle
DANSE ET ARTS DU MOUVEMENT EN RHÔNE-ALPES

SÉMINAIRE NATIONAL DE FORMATION DE PERSONNES RESSOURCES
POUR L'ÉDUCATION ARTISTIQUE ET CULTURELLE

"Tout seul on va plus vite, ensemble on va plus loin"

**CRÉER EN COLLECTIF :
QUEL PROCESSUS ET QUELS ENJEUX ?**

2, 3 ET 4 OCTOBRE 2017

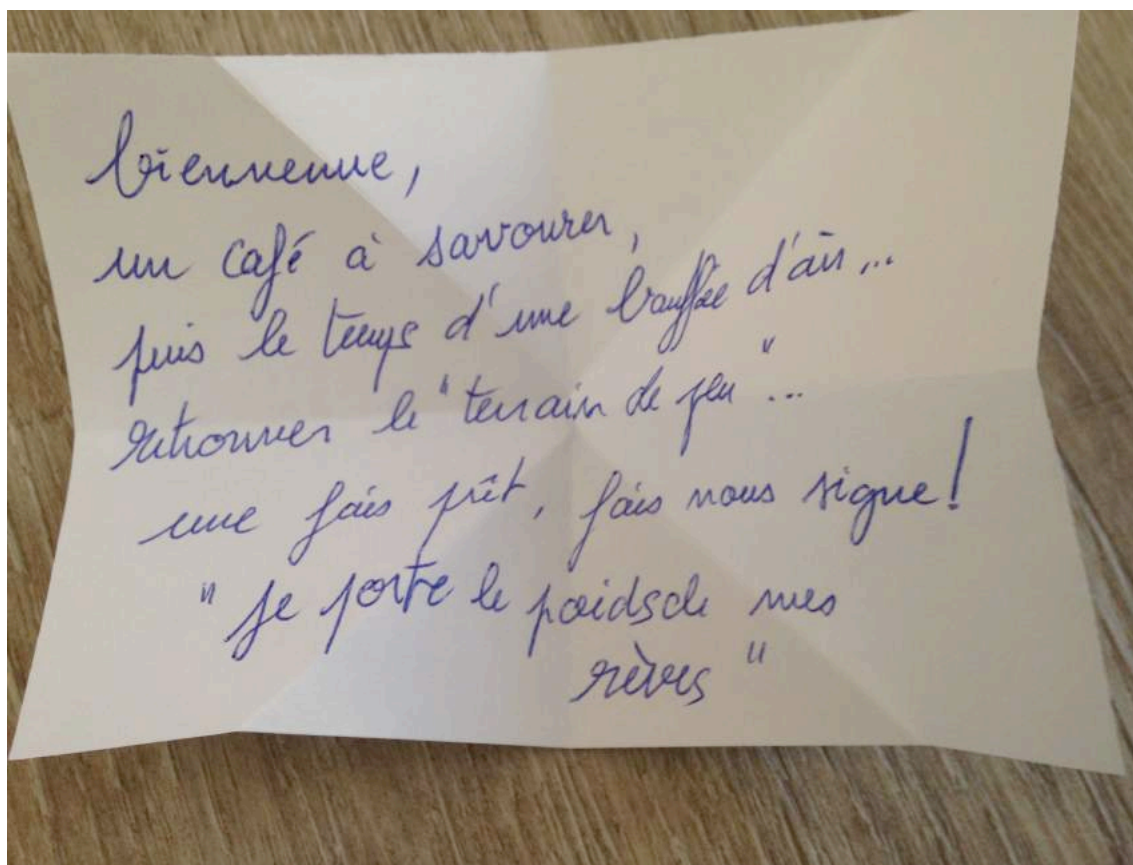
La Cascade

Pôle National Cirque Ardèche - Auvergne - Rhône-Alpes

AVEC LA COMPAGNIE XY

COMPTE-RENDU





I. LES ATELIERS DE PRATIQUE

avec Anne De Buck, Abdel Senhadji et Guillaume Sendron.

Lundi 2 octobre 2017 matin

Atelier d'ouverture en grand groupe

Une « mise en route » collective et intuitive

Pas de discours ni d'accueil oral, mais une mise en mouvement pour tous avec toutes les personnes présentes, stagiaires, organisateurs et intervenants.

Sans aucune consigne, sans parole, dès l'arrivée dans le « terrain de jeu », sur un fond musical très doux, chacun entre dans l'espace par une marche en dispersion initiée par Abdel, Guillaume et Anne que l'on devine être les intervenants (pas de présentation). Puis alternent des temps de marche et de gestes d'échauffement. On devine la proposition sans qu'elle soit énoncée : transmission par imitation. Un regard soutenu ou un geste désigne le suivant qui propose à son tour une gestuelle d'échauffement sur le principe du leader tournant.

(Pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que tous les participants soient arrivés et entrés en mouvement.)

Alors que la marche continue, l'un des trois formateurs dessine un immense cercle à la craie sur le revêtement noir du sol, puis inscrit une question au centre du cercle :

Quel prénom portes-tu ?

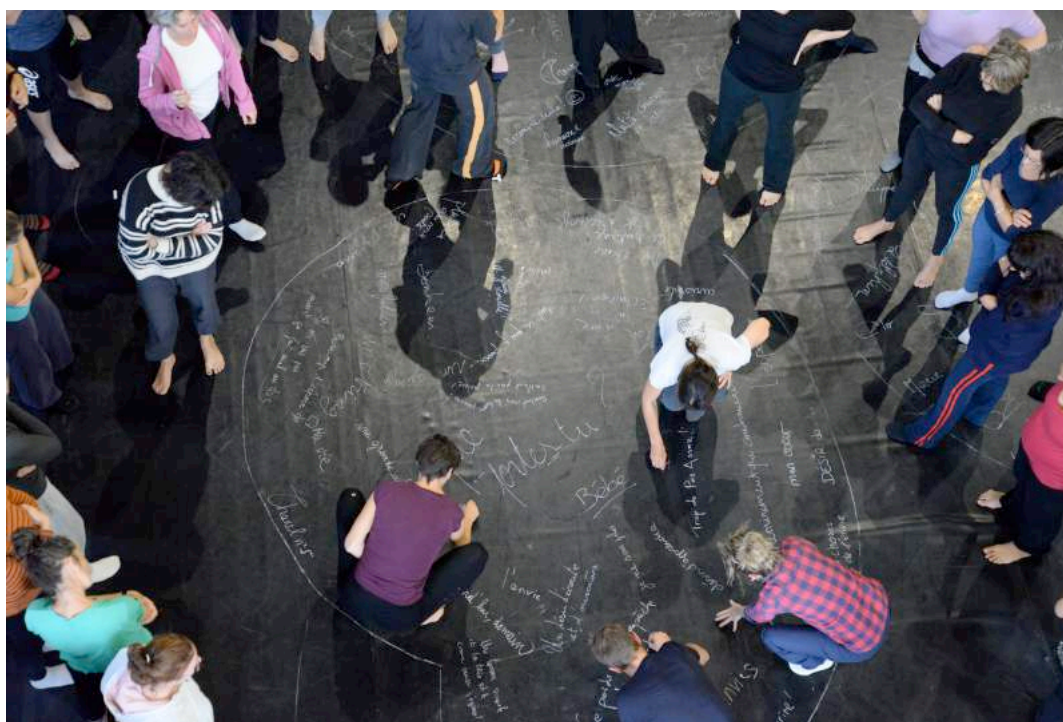
Il y inscrit sa réponse, puis offre la craie à une personne qui vient répondre à son tour.



Lorsque toutes les personnes présentes ont inscrit leur réponse, Guillaume dessine un 2^e cercle et écrit une 2^e question :

Que portes-tu ?

Les participants répondent et se transmettent les craies qui circulent dans le groupe.



puis un 3^e cercle :
Comment te portes-tu ?



La notion de porter est abordée dès le début du séminaire, d'une manière poétique.

(Le groupe est ensuite invité à s'asseoir en cercle pour l'ouverture du stage, avec les prises de parole des organisateurs et des artistes.)



➤ Retour au mouvement, traversées en lignes

Traversées, au sol, en tournant sur soi-même, par vagues. Retour simple à l'extérieur du groupe ou en sautant par-dessus ou entre ceux qui roulent (prise de risque). Idem en essayant d'élever son centre de gravité.

➤ Déplacement en marchant à l'écoute du groupe

1. Marcher dans l'espace du plateau, explorer cet espace en veillant à l'équilibre de l'occupation du plateau. Penser à ouvrir le regard aux autres.
2. Marcher en faisant le choix d'aller dans une direction : aller dans un espace vide défini, par un trajet rectiligne. Consignes : ne pas marquer un arrêt à chaque changement de direction. Regarder ce qui se passe autour de nous et anticiper le changement de direction en repérant un nouvel espace libre.
3. Lorsqu'une personne s'arrête, tout le monde s'immobilise. Lorsqu'une personne décide de repartir, tout le monde repart.
4. Idem en s'accordant sur la vitesse de la marche ; variation de cette vitesse (*plus facile sur une vitesse rapide que lente*).
5. Choisir une personne et la garder dans son champ de vision, idem avec une 2^{ème} personne et garder les 2 dans son champ de vision.

➤ Vers le contact avec une autre personne

1. Lorsqu'on rencontre une personne, accrocher son regard le temps qu'on souhaite, en étant proche d'elle. Explorer son regard, puis entrer en contact avec elle, contact de la main plus ou moins prolongé selon l'envie des deux. Quand on a envie de partir, s'obliger à rester encore quelques secondes.
Changement de partenaires, de rencontres...
2. Idem et possibilité de décider de faire un petit bout de chemin ensemble en restant en contact avec les mains. Puis se séparer et partir dans des directions différentes.
Changement de partenaires, de rencontres...
3. Faire tourner (idée de tourbillon) : amener l'autre vers soi pour le faire tourner/ valser... le mouvement est enclenché par la main, puis le bras, puis l'épaule. Continuer à marcher dans l'espace du plateau.

➤ Construire la confiance : expériences sur le déséquilibre

Travail sur le contact et l'accompagnement (corps à corps) pour créer une confiance entre les partenaires.

1. Par 2, donner son poids : une personne a les pieds fixés au sol (ancrage), il sort de son axe vertical (gainage), son partenaire (placé devant, derrière, sur le côté) le fait osciller, déséquilibres de plus en plus grands.
2. Expérimenter différentes surfaces de contact entre le porteur et le porté.



3. Seul, expérimenter la chute au sol, sans à-coups et en douceur.
4. Idem à 2 : amener l'autre au sol (travail sur la confiance et le lâcher prise) en utilisant son corps pour amortir et accompagner le partenaire vers le sol.

➤ Travail de sauts : rôles de voltigeur / porteur

Par 2, le porteur est derrière le voltigeur, face à son dos, il place les mains sur ses côtes, le voltigeur fait un petit saut (type saut extension), accompagné par le porteur qui amortit sa descente.

Il est important de changer les rôles pour ressentir les différentes postures.

Les mots de la matinée : **ÉCOUTE, CONNAISSANCE, CONTACT, CONFIANCE**

Lundi 2 octobre 2017 après-midi

Échauffement collectif

Attention toute particulière **au poids du corps, à sa densité.**

1. Seul, vivre la situation du **déséquilibre** : pieds parallèles, poids du corps sur les talons puis bascule sur les pointes de pieds pour déclencher 3 pas vers l'avant : mettre en mouvement la marche. Comparaison à la marche qui est une action de déséquilibre : être à l'arrêt et déclencher une marche. Le corps doit rester gainé : chercher un alignement du corps, de la tête aux pieds. Éviter de casser le corps au niveau du dos.
2. Par deux, l'un donne tout le poids de son bras à l'autre qui le soutient par l'avant-bras puis qui retire délicatement son soutien. Le premier ressent la densité de son bras. Prise de conscience de la différence de ressenti entre les deux bras, de la manière d'habiter son corps.
3. Travail par deux en contact : l'un pose sa main entre les omoplates de son partenaire. Un contact s'établit en équilibre. La pression de celui qui a posé sa main permet de conduire l'autre personne. Celle-ci doit cependant rester attentive afin de bien « donner son dos » afin de ne pas se diriger seule. Subtil jeu de pression... qui permet d'amener quelqu'un, quelque part, en douceur.
4. Travail par deux, face à face, avant-bras sur avant-bras : bascule latérale qui permet de dégager un appui (jambe droite pour l'un, et en miroir jambe gauche pour l'autre) et de commencer un déplacement avant et arrière.
5. Travail par deux, face à face : main contre main en verrouillage (facilitant le porté) une main tient le poignet de l'autre personne et inversement, double sécurité, afin de bien ressentir, éprouver le contact, l'équilibre des appuis.



Prise de main : doigts écartés, paume contre paume en inversion, index et majeur de part et d'autre du poignet.

Techniques de portés

1. SE PORTER EN DÉPLACEMENT

- Marche collective : circuler dans l'espace, soulever, déposer les personnes rencontrées. Importance de rencontrer quelqu'un et ne pas faire ensemble pour faire : idée de rencontre, de sensation, de disponibilité. On se porte mutuellement, sans consigne particulière. Accélération du rythme, quand on ne porte pas. On dynamise la marche.
- Puis deux personnes en portent une troisième.
- Puis déplacement plus rapide, jusqu'à la course, avec toujours les portés à plusieurs.

2. « LE PORTÉ COLONNE » montée « Faixa » (technique issue des Castells, pyramides humaines pratiquées en Catalogne)

Deux cercles concentriques : à l'intérieur les porteurs et à l'extérieur les voltigeurs. Les voltigeurs montent en passant par le dos (*montée Faixa : du nom de la ceinture portée par les catalans pour soulager les lombaires ET un meilleur appui*)

« Lorsqu'on est porteur, il faut savoir accueillir le poids. »¹

« Lors d'un porté, il y a toujours une notion d'équilibre / déséquilibre. »

- La phase de montée du voltigeur (V) :

- 1) Coller le ventre contre le dos du porteur (P).
- 2) Placer les mains sur ses épaules.
- 3) Crocheter le 1^{er} pied + genou autour du genou du P.
- 4) Se dresser en poussant sur les bras et la jambe.

Conseil : le voltigeur vient placer son centre de gravité, rapidement, au dessus du porteur.



- 5) Prendre appui sur le poignet du P (bras replié dans son dos) avec l'autre pied.
- 6) Placer le 1^{er} genou sur l'épaule et s'équilibrer (avec la main) grâce à main tendue du P.
- 7) Prendre appui sur la tête du P avec l'autre main, et monter le second pied sur l'autre épaule.
- 8) Se lever progressivement, garder la pression au niveau de la tête du P et tenter de lâcher les mains si on se sent à l'aise. Essayer de trouver le point d'équilibre.
- 9) Une fois en haut le V se redresse et serre les talons.

¹ **Tous les textes entre guillemets, en italique et gras, sont des paroles des artistes intervenants.**

- Le rôle du porteur (P) :

1. Le P est en position fléchie pour offrir une surface d'appui la plus plane possible (marche d'escalier).
2. Saisir la cuisse du V, placer le poignet dans le creux de son genou et se pencher en avant.
3. Placer l'autre bras dans le dos, avant-bras parallèle au sol, collé au corps, poing fermé. Une main du P offre un appui au V. L'autre bras du P est dirigé en haut vers l'avant, ouvert, coude en avant de l'épaule (pour ne pas être entraîné vers l'arrière), il tire le V vers le haut.



4. Le P place ses deux mains en haut des mollets du V. Il compense le déséquilibre.



- Phase de **descente** du voltigeur

- 1) Descendre un genou sur une épaule du P.
- 2) Poser l'autre pied sur le poing du P qui a été replacé dans son dos.
- 3) Saisir le P au niveau du thorax et mettre ses pieds dans le creux des genoux du P, puis se laisser glisser tranquillement vers le sol tout en relâchant progressivement la saisie (koala).

« Quand on effectue une colonne, c'est comme si on était une seule personne. »

« Les voltigeurs ne sont pas des kamikazes. Les kamikazes n'ont pas de place dans le groupe car ils mettent en danger l'ensemble du collectif. »

3. « LE PORTÉ CHANDELLE »

- Par 5 minimum : 4 porteurs - 1 voltigeur.
- Position des porteurs :

P devant = mains au dessus des genoux / P derrière = mains sous le creux des fesses /
P sur les côtés = une main sur le devant de la cuisse au dessus du P avant, une main sur l'arrière de la cuisse en dessous du P arrière (encercler le quadriceps).



Les 4 porteurs sont 4 piliers d'une cathédrale.

Ils vont exercer en même temps sur le voltigeur une force vers l'avant et vers le haut tout en se redressant en poussant dans les jambes (poussée en diagonale).

Conseils : synchroniser les forces des porteurs / pousser dans les jambes **et en même temps** tendre les bras pour s'économiser / le voltigeur est tonique.



- On peut doubler les porteurs en plaçant un deuxième porteur derrière le premier, qui le soutient au niveau des avant-bras
- Évolution : une fois le voltigeur en haut, un 5^{ème} porteur peut venir se placer sous lui pour former une colonne à 2, puis le voltigeur sera repris par les porteurs de départ.



« Ne pas aller trop vite : il n'y a pas de notion de performance, ne pas mettre en danger le corps. »

« Importance de la parade collective : comment rattraper ? Notion de vigilance, être attentif aux autres. »

« Importance de la présence de tous : tout le monde est utile. Implication selon ses capacités, sa physionomie. »

« Notion d'utilité dans un collectif. »

« Le collectif : chacun est responsable de l'autre et à aucun moment on ne s'en désintéresse. »

« Chacun trouve sa place, même plus âgé, même blessé, même acrobate non exceptionnel » : exemple d'Anne qui, blessée, a trouvé une place différente mais nécessaire : deux ans de travail et pas présente sur scène pour la première du spectacle Le grand C. »

4. LE PORTÉ COLONNE montée classique « ESCALIER »

Par 2 : les deux mains s'empoignent (main droite avec main droite et main gauche avec main gauche), pied droit du voltigeur au creux de la hanche droite du porteur et rotation naturelle avec répartition de tous les appuis



1) Donner la main, mains devant la tête, jambes pliées et solide



2) Appui dans le creux de la hanche (appui plus solide)



3) Transfert de poids pour s'alléger et trouver sa verticalité



4) Porteur : ancrage important au sol, en flexion



5) Trouver sa verticalité

(Exercice éducatif avec un banc, pour ressentir la poussée verticale et le transfert de poids)

Mardi 3 octobre 2017 matin

L'écoute, la solidarité, la confiance dans le groupe

Échauffement collectif

Par 3-4, petit massage par tapotements, sur le dos et les cuisses en extension de celui qui reçoit le massage, tête en bas.

PARTIE 1 : les déplacements / les chutes

Les déplacements

Situation de déplacements en marchant dans l'espace avec évolution des consignes.

- Consigne 1 : quelqu'un s'arrête, le groupe s'arrête. Une personne repart, le groupe repart.

Conseil : attention au redémarrage : donner du temps au groupe par un lent déséquilibre vers l'avant.

- Consigne 2 : Varier les vitesses de déplacement.

Remarque 1 : Difficulté à obtenir une vitesse très lente qui dure.

Remarque 2 : le travail sur le rythme est important car il donne de la richesse.

Anne : « Il faut avoir une attention particulière à la lenteur car elle est très difficile à entendre. La lenteur est fragile ! »

➤ Introduction de regards extérieurs : 5 personnes observent l'évolution du groupe.

- Consigne 3 : une fois arrêté, chercher un regard.
- Consigne 4 : chercher un regard, s'arrêter devant la personne et observer le plus « beau » de l'autre.
- Consigne 5 : le groupe s'arrête, deux regards se rencontrent, une des 2 personnes rejoint l'autre, le rencontre physiquement par un contact de la main, ils partent ensemble. Leur séparation donne le signal de redémarrage du groupe.
- Consigne 6 : idem, lorsqu'une personne se déplace à la rencontre d'une autre, tous les regards se tournent vers le déplacement.

Remarque : prendre le temps de l'immobilité. L'immobilité n'est pas rien, on est rempli de l'intérieur (présence).

Importance des regards, de l'écoute pour créer de l'émotion.

Paroles des artistes intervenants :

« Phénomène de contagion qui a besoin de temps et cela devient goûteux à regarder. »

« Vous êtes restés scolaires ; on attendrait plus de jeu, car cela peut devenir intéressant. Vous pouvez renforcer la cohésion du groupe par la dissidence. »

Anne : « La dissidence doit être accidentelle au niveau où nous sommes. Nous cherchons avant tout à être tous ensemble. »

Guillaume : « Nous les acrobates on veut faire de l'acrobatie, on veut fournir. On a un petit souci. Je cherche une action puissante à l'intérieur et immobile à l'extérieur. Je suis quelqu'un de rapide mais je ne bouge pas. Il y a ce truc qui bout, je sens le temps qui commence à passer et comment à l'intérieur on n'est pas lent. »

Anne : « On s'arrête par solidarité car c'est la consigne. Mais si l'un s'arrête et que tous refusent de s'arrêter, cela raconte véritablement quelque chose. Si on s'autorise dans notre ressenti, cela parle au spectateur. »

Guillaume : « Nous, chez XY, c'est difficile de ne rien faire sur le plateau, on aurait envie de faire des tas de trucs. Mais ça pollue de trop en faire. On apprend à faire simplement ; surtout en grand groupe. Si une seule personne fait acte et que le groupe est vraiment présent, c'est efficace. À la fin du spectacle durant lequel on a fait des acrobaties poussées, les gens viennent nous dire : « Comme vous vous regardez !!! »

Les chutes dans toutes les directions

La chute est un rapport au sol de confiance et d'appuis.

- Consigne 1 : chuter au sol dans différentes directions, en avant, en arrière, sur les côtés, lentement. Jouissance de la seconde au sol, détendu. Remontée dynamique et rapide.

Conseil : lâcher prise au sol puis « se resserrer » pour se relever.

- Consigne 2 : par 2, rattrapage d'équilibre au hasard des rencontres : bien gainé, on bascule vers l'avant ou l'arrière. Les pieds restent bien en contact sol. Le partenaire rattrape en modulant son effort en fonction du degré d'inclinaison de celui qui est rattrapé.
- Consigne 3 : par 3, idem chute en avant, en arrière, 2 personnes qui accompagnent la chute jusqu'au sol.

Conseil : il faut avoir en tête l'idée de « déposer » l'autre au sol

- Consigne 4 : Expérimenter plusieurs parades pour les descentes et remontées, toniques ou corps relâché.

Déplacements ET chutes

- Consigne 1 : une personne chute au sol, les autres vont la relever.
- Consigne 2 : quelqu'un fait un appel en levant les bras ou chute directement. Cette personne doit appeler le monde à venir la soutenir. C'est sa responsabilité. Elle doit être connectée au groupe si elle veut que le groupe vienne (*mensonge et vérité. Celui qui croit le mensonge... n'est pas capable d'entendre la vérité*). Deux l'amènent au sol s'il y a appel. Puis remontée.

Conseil : celui qui tombe doit être « connecté » au groupe et INVITER les autres à venir le relever ou le réceptionner.

« Pépites d'émotions sans vouloir les créer finalement. »

- Consigne supplémentaire : on choisit de relever ou non la personne au sol, de la relever en dynamique ou non (pas + de 2 personnes au sol).

Remarques :

Il peut y avoir une seule personne qui ramasse ou plusieurs.

On peut utiliser différentes énergies pour remonter la personne du sol.

Il faut jouer sur les variables : nombre et énergie.

Certains se mettent en opposition au groupe pour créer des effets de surprise.

Réponse : Il faut d'abord une écoute TOTALE avant de pouvoir être dissident.

Certains ne sont pas DANS le groupe ou alors TROP présents : mise en évidence par le nombre de chute par personne, ou le nombre de ramassage. Questions : QUI est tombé plus de 2 fois, qui a été ramassé plus de 2 fois ?

Il faut ÉCOUTER, LAISSER du temps.

« Ceux qui veulent agir tout le temps, réfrénez-vous ! Ne rien faire, ça n'existe pas. Si vous avez chuté plus de deux fois ou aucune fois... réflexion... Idem pour le porteur : qui a ramassé plus de quatre fois ou aucune fois ? »

PARTIE 2 : La confiance en soi, en les autres au travers des portés acrobatiques

Reprise des techniques de portés abordées le lundi. Transmission au groupe qui ne les a pas vécues par ceux qui les ont travaillées, par démonstration et explication (avec les artistes intervenants). Puis mise en œuvre par groupe de 4 ou 5.

Mardi 3 octobre 2017 après-midi

La confiance dans le groupe

PARTIE 1 : Échauffement collectif en grand groupe

Situation du guide et de l'aveugle

Déplacements dans l'espace avec évolution des consignes

- Consigne 1 : par 2, 1 guide pose sa main dans le dos (entre les omoplates) de son partenaire qui garde les yeux fermés. Un contact s'établit en équilibre. « L'aveugle » doit rester attentif à bien « donner son dos », afin de ne pas se diriger seul. La direction à suivre est donnée par la pression de la main du guide dans le dos de son partenaire. L'intensité de la pression permet de faire varier la vitesse du déplacement : plus la pression est importante plus le déplacement s'accélère, plus la pression se relâche plus le déplacement ralentit.

Les guides doivent veiller à la sécurité des « aveugles », éviter les collisions.

- Consigne 2 : on change la localisation du point d'appui : marche avant / arrière / sur le côté.
- Consigne 3 : on invite au déséquilibre en éloignant progressivement le contact avec l'aveugle.

Remarque : quelques incompréhensions parfois entre les partenaires, difficulté de ressentir les intentions de l'autre.

- Consigne 4 : il n'y a plus de contact physique et les mots sont interdits. « Trouver des solutions pour guider son partenaire » sans oublier le groupe, il ne faut pas « parasiter » le guidage des autres.

Solutions trouvées : claquement de doigts, frottement des mains / souffle / sons chuchotés...

- Consigne 5 : le nombre d'aveugles est supérieur au nombre de guide.

Dans un premier temps les aveugles ne se déplacent que lorsqu'on les guides.

Dans un 2^{ème} temps, les aveugles se déplacent tout le temps.

Les guides se placent plutôt en périphérie pour veiller aussi à la sécurité (présence de matériel autour de la salle).

PARTIE 2 : Travail technique en groupe

- Les chutes

- Consigne 1 : Révision des chutes au sol : en avant, en arrière, sur le côté.
- Consigne 2 : chute à 2 : amener l'autre au sol

Conseil : avoir l'idée d'embrasser l'autre

- Consigne 3 : une remontée : départ assis / passer sur le dos / remonter par le côté en tirant sur le genou et continuer à « spiraler » dans le même sens, pour revenir sur ses 2 appuis et finir par un dérouler de la colonne vertébrale pour arriver debout.

- Les sauts

- Consigne 1 : petit saut vertical. Le porteur se place derrière le voltigeur qu'il tient au niveau de la taille et coordonne la poussée de ses jambes avec celles du V pour augmenter l'impulsion vers le haut.

Conseil : le P accompagne le V à la montée et à la descente jusqu'au retour au sol

Essayer de maintenir (et même d'allonger) le temps de suspension

- Consigne 2 : le P saisit le V une fois en l'air pour augmenter la suspension et accompagner la descente (en déplacement).

- Reprise des techniques de portés.

Mercredi 4 octobre 2017 matin

Échauffement collectif en grand groupe

Mise en route avec des déplacements au sol en traversant la salle, par vagues.

- Allongé au sol, rouler sur soi-même, en avançant chacun à son rythme, puis retour sur le côté en marchant.
- idem mais retour en sautant au-dessus des personnes qui roulent sans les toucher (prise de risque)
- Par 2, se déplacer avec un contact de main-main (position de prise pour porter, aux poignets). Dans la longueur, sentir le contrepoids en se tenant les mains, face à face. Au moment du déséquilibre, la personne qui se trouve dos dans la direction du lieu à atteindre, doit faire avancer son partenaire en impulsant un saut avec un ½ tour pour changer de rôle (propulsion). Travail d'ÉCOUTE et de RESENTI.
- Par 2, travail de sauts : placé l'un derrière l'autre dans la même direction, celui qui se trouve devant doit sauter (impulsion 2 pieds, saut vers le haut) et celui qui se trouve derrière doit l'accompagner en plaçant ses mains sur le haut des hanches ou sur les côtes basses. Changement de rôles : celui qui était derrière vient se placer devant. Traverser ensemble la longueur.
- Porté par quatre comme une touche de rugby : élévation simple puis élévation accompagnée d'une petite impulsion du voltigeur, puis élévation avec petite propulsion et petit décollage du voltigeur.
- Éducatif du banc pour les porteurs et voltigeurs.

Ce compte rendu a été réalisé grâce au remarquable travail des professeurs relais et d'autres personnes ressources de l'académie de Grenoble.

Qu'ils en soient remerciés !

Audrey Bailly,
Gaëtan Barbezange,
Valérie Bonnaimé,
Alexandra Corbalan,
Brigitte Decaro,
Soizic Ferré,
Marie-Anne Lebot-Zimmermann,
Julien Maestro,
Stéphanie Marchand,
Christophe Palmarini.

Merci également à Laurence Prudhomme (professeure relais Arts du cirque de l'académie de Lyon) pour l'aide à la rédaction de ce document.

Merci à Raphaëlle Girard pour le partage de son témoignage.

Et merci encore aux intervenants, artistes et formatrices, pour leur implication dans la mise en œuvre du séminaire : Abdel, Anne et Guillaume, Malou et Prune.

