



## ***Le Collectif comme moteur de la création***

Formation autour du spectacle ***Il n'est pas encore minuit...*** (Cie XY)

avec Alexandre Fournier

Maison de la Danse - 21 et 22 Janvier 2016

***Mercredi Soir : Spectacle*** à la Maison de la Danse

***Jeudi matin*** (Studio des Hérideaux de la Cie Acte)

**Echauffement** (Laurence)

. On se chauffe en se frottant les mains, les bras, de nouveau les mains, les jambes, l'une puis l'autre, de nouveau les mains, le dos, le haut du dos, les mains, le visage, le cou, le ventre, le bas du dos.

. Circulation aux niveaux des mains qui glissent d'une main vers l'autre, bras successivement à l'horizontale... (départ bras gauche à l'horizontal et main droite sur la poitrine). On augmente l'amplitude pour basculer le poids du corps sur l'une puis l'autre jambe.

. Déplacement au sol, traversée par ligne de 3 ou 4 : on se déplace lentement au sol en prenant successivement un appui (un doigt, un avant-bras, le dos, un pied...). En silence, on se concentre sur son corps, ses appuis \*2. 3<sup>ème</sup> passage on explore la position debout et à mi-hauteur, on diversifie les appuis. 4<sup>ème</sup> passage à 2 face à face, pas forcément en miroir on explore les 3 niveaux (sol, mi-hauteur, debout). N°5 : on change de partenaire. N°6 : idem avec des appuis doux comme si le sol était très fragile. Remarque : changement de partenaire intéressant, droit de perdre le regard de l'autre pour mieux le retrouver.

. Situation de contre poids, par 2 face à face

Avec 3, 4 partenaires différents... Main à main, avec les 2 mains puis 1 seule, on descend puis on remonte. Idem à 2 en dos à dos, on explore l'espace arrière.

. Situation de l'arbre et du singe à 2

L'un est bien ancré au sol, l'autre vient s'installer sur l'arbre comme un singe en posant ses appuis avec précaution. On change de rôle, on propose un nouvel arbre, des arbres et des positions d'équilibre de +/- improbables.

. Combinaison des 2 situations : traversée à 2 avec le regard et on installe un arbre et un singe immobile durant un instant puis Traversée N°2 en recherchant plus de continuité.

Traversée par ligne de 5 avec des arbres qui se construisent et se déconstruisent.

Possibilité de faire des arbres plus grands (colonnes...)



**Séance 1 d'Alexandre Fournier** (Cie XY)

**S'élever grâce à la cohésion du groupe**

**Montée par « sauta » (technique catalane)**

Groupe en cercle, une personne va au centre debout, puis 5 ou 6 porteurs s'avancent pour élever le voltigeur en **chandelle**.

Les porteurs se mettent le plus près possible du voltigeur, accroupis les pieds à plat sur le sol. Le porteur de derrière (le plus grand) place les mains sous les fesses, les

porteurs sur les côtés les mains juste en dessous sur les cuisses, et devant les mains sont posées en dessous sur le bas des cuisses (juste au dessus du genou) ; on pousse dans les jambes pour écraser le VOLTIGEUR (Le voltigeur sert les fesses, rentre le nombril, et peut aider en soulevant ses bras). Les porteurs poussent vers le centre (on écrase) puis vers le haut pour finir presque bras tendus, les coudes à hauteur du regard.



Si on est nombreux, des renforts peuvent apporter de l'aide aux porteurs, en soutien derrière le porteur (on s'emboîte en collant son nombril sur le dos du porteur) avec les paumes de main sous les coudes. La descente se fait en pliant d'abord les bras puis les jambes avant de déposer le voltigeur au sol.

En cercle, le voltigeur s'installe au centre puis les porteurs le rejoignent (et enfin les renforts). Ils soulèvent puis reposent avant de regagner le cercle, d'abord les renforts éventuels, puis les porteurs et enfin le voltigeur.



Possibilité d'intégrer ensuite un porteur au centre « le satellite » qui s'incruste entre le porteur de derrière et celui d'un côté pour former une COLONNE avec le voltigeur. Les autres s'enlèvent pour aérer, montrer la colonne avant de se recentrer pour déconstruire la colonne. Possibilité de mettre une autre aide : une personne qui vient évacuer ensuite le porteur central en le prenant à la taille afin de lui montrer la sortie.

Evolution : création d'une version dynamique. Le voltigeur donne le tempo en faisant une impulsion.

Les porteurs rentrent en jeu juste avant le moment de suspension. Ils doivent suivre l'impulsion, quand la personne plie les jambes, les porteurs doivent être là (possibilité de se claquer les jambes avant de prendre son impulsion = signal).



« **LE JET D'EAU** » à 3 voire 4 : un voltigeur, 2 porteurs de côté voire 1 porteur arrière.



CE VOLTIGEUR : on s'élève grâce aux bras qu'on va tendre vers le haut, surtout ne pas basculer les épaules vers l'arrière, le « jet d'eau » et quand on redescend, on se réceptionne avec l'avant du pied (amorti) au lieu de venir taper le sol.

Evolution : le voltigeur se déplace avant, 1, 2 ou 3 pas puis on fait le « jet d'eau » qui peut s'envisager avec  $\frac{1}{4}$  ou  $\frac{1}{2}$  tours avant d'être regagner le sol.

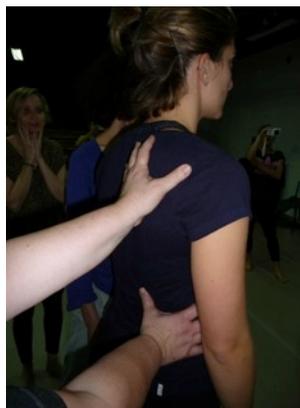
Idem en cercle collectif, un groupe de 4 se déplace en marchant, joue puis fait le JET D EAU au signal, utilise l'espace et refait 3 ou 4 fois avec des voltigeuses différentes (prévues ou imprévues !). Prendre le temps, jouer, penser enfant (faire croire et s'asseoir...).

« **Le LIT perché** » ou « **Dirty dancing** »

1 voltigeur qui va s'élever et s'allonger en arrière en tirant sur les mains en haut et en AR, bassin en rétroversion



Porteurs (pouces collés aux autres doigts) : 1 au bassin (début bras tendus et se rapproche en pliant les bras à l'instant où le voltigeur plie les jambes) 2 sur les côtés mains sur les cuisses et 2 autres porteurs avec 1 main sur la hanche et 1 main sur l'omoplate.



**IMPORTANT** : pour toutes ces situations, tout le monde peut prendre n'importe quelle place (le collectif peut porter n'importe quelle taille, n'importe quel poids)

Jeu d'acteur : ne jamais dire non, toujours essayer la proposition de l'autre, on teste, on essaye, on fait confiance

**RELAXATION** : On s'allonge sur le dos, on peut fermer les yeux, on inspire par le nez, on expire par la bouche (plus long), on tourne les paumes des mains vers le haut. A l'inspiration ma main s'agrandit ; à l'expiration je relâche tout, je vide le ventre et je colle le bas du dos au sol. Je pose les 2 mains sur le bas du ventre, je ressens mon bas du dos contre le sol (image ou réel). Je fléchis les jambes avec les pieds au sol puis on plie les 2 jambes sur la poitrine (étirement lombaire sur la respiration), j'amène la tête aux genoux en expirant. Finir par une pratique libre en fonction des besoins du corps.

### ***Jeu après-midi :***

#### **Séance 2 d'Alexandre Fournier**

Mise en activité à l'aide de jeux

. **Jeu du Loup** les yeux fermés (on ferme les yeux pour ouvrir les autres sens)

But du Loup : attraper une brebis. Quand il attrape une brebis, il tape 3 fois avec 1 main, l'autre main saisit le bras. La brebis touchée fait « bêê !... » puis s'assoit et peut ouvrir les yeux. Les brebis deviennent obstacles ou buissons !

Toutes les brebis se déplacent les yeux fermés, silence total. Le berger (le prof) veille à la sécu ! Départ possible après avoir fait tourner les loups sur eux-mêmes.

### **. Jeu Snake in the grass**

Un serpent (ou 2) se déplace au sol (plus de 4 appuis) et essaie de toucher avec le pied ou la main les autres joueurs qui se déplacent debout dans un espace de jeu réduit. (tout le monde a les yeux ouverts). Quand je suis touché je rejoins le ou les autres serpents.

### **MARCHER, S'ARRETER et REPARTIR à l'écoute**

TOUS on doit prendre tout l'espace en faisant attention à l'équilibre du plateau. Une personne doit s'arrêter et doit arrêter le groupe à l'unisson. Ce n'est pas forcément celui qui s'est arrêté qui relance le mouvement. Possibilité de marcher avec différentes énergies, différentes vitesses. 1<sup>er</sup> arrêt = arrêt total 2<sup>ème</sup> arrêt : on regarde partout (on tourne la tête dans tous les sens) 3<sup>ème</sup> arrêt : chacun fait un tic. Puis ensuite les arrêts sont au choix : soit on regarde partout, soit on fait le tic soit on imite un personnage...

ATTENTION de ne pas s'oublier, on doit rester concentrés, écouter les autres. Varier les temps entre les marches et les pauses. Les moments de pause doivent être communs. Les sons, les bruits peuvent être intégrés. UN peut continuer alors que tous les autres sont arrêtés (contrepoint). On arrive à créer de la composition tout en jouant.

Arrêt suivant : RDV face au mur dès que quelqu'un s'y colle...droit de s'arrêter sur place ou d'aller face au mur...

Astuce avec les élèves : dire qu'il n'y a pas de bonnes réponses, le prof peut rentrer dans le jeu et se moquer de lui-même pour porter le groupe.

### **A L'UNISSON**

Tous ensemble face au mur, front contre le mur, côte à côte épaule contre épaule ou légèrement écartés les uns des autres. Immobile dos au plateau, on se retourne à l'unisson, on marque un temps d'arrêt puis on marche à l'unisson, regard devant. On a le droit de sourire (!), d'utiliser une marche dynamique (plus difficile) puis on s'arrête TOUS ensemble et on redémarre en marche arrière à l'unisson avant de s'arrêter le plus près du mur...ensemble !

Possibilité de rajouter un porter sur l'aller ou le retour : tout le monde s'arrête en ligne puis le futur voltigeur fait quelques pas, s'arrête, les porteurs le rejoignent puis les renforts... Porter en chandelle puis chacun regagne sa ligne avant de reculer dans le rythme du voltigeur près du mur.

### **Echanges autour du spectacle Il n'est pas encore minuit... (Cie XY)**

Les échanges furent riches. On peut retenir pour nos élèves :

- « On essaie toujours les propositions de chacun »

- les retours sont faits le lendemain du spectacle (à froid)

- 3 filages sont réalisés avant chaque spectacle : un filage technique (pour caler les lumières), un filage à l'allemande (déroulé accéléré en mimant) et un filage dans les conditions réelles mais sans spectateurs

Des informations sur le spectacle sur le site de la Cie XY :

<http://www.ciexy.com/> - Il n'est pas encore minuit

***Vendredi matin*** (Studio des Hériveaux de la Cie Acte)

### **Séance 3 d'Alexandre Fournier**

#### **Echauffement**

. Debout par 2 : l'un se fait masser par l'autre. Il place une main sur le thorax (en appui) et avec l'autre frotte son partenaire sur le tronc, en faisant des ronds de + en + grand entre les omoplates jusqu'aux lombaires ; idem sur les côtés (niveau des poignées d'amour !).

Il poursuit avec des points de pression main ouverte, 1 main en appui sur l'épaule, l'autre derrière qui masse en rond jusqu'au ciel. Puis on frotte du haut jusqu'en bas avec les 2 mains d'abord les bras (de l'épaule jusqu'aux doigts) puis les jambes (des cuisses jusqu'aux chevilles). Idem en points de compression. Idem en faisant bouger les masses musculaires des cuisses aux mollets. Tendons d'Achille : on pince le tendon avec 2 doigts (on tend à ce que les 2 doigts se touchent devant le tendon). Puis on revient en haut en se positionnant derrière l'autre, on tapote des trapèzes, les omoplates, les lombaires en AR, les bras, les jambes jusqu'aux mollets.

Mains jointes au ciel, le masseur étire l'autre et tire vers le haut en saisissant les poignets. Idem bras à l'horizontale, on tire vers l'extérieur les 2 en même temps. On termine par un « fouetté » rapide des trapèzes jusqu'aux pieds en passant vite sur l'ensemble du corps.

. Points de réflexologie plantaire : seul masser successivement chaque voute plantaire par points de compression avec les pouces.

. Déplacements variés (pour tous pensez à la RESPIRATION) :

Travail de REBOND à 4 appuis : FACE AU SOL, on tend les jambes, on rentre la tête et on plie les genoux et les coudes simultanément. On transfère le poids du corps sur chacun des appuis sous 1 forme circulaire, on cherche à repousser le sol puis on peut se déplacer.

Travail de REBOND lent : DOS AU SOL, assis (5 appuis) on fait partir la tête en arrière et on relève le bassin jusqu'au ciel. On se déplace le bassin haut (ou le zizi en avant !) à 4 pattes.

Travail de souplesse : en fente avant (on stimule le psoas) puis jambes écartés, on pivote de profil à gauche, position kung-fu, vers le profil à droite \*5

Travail de REBOND debout : traversée en réalisant des rebonds avec 2 pieds (on sautille) puis traversée avec un pied à plat puis l'autre en pointe de pied uniquement. L'autre côté.

Travail à cloche pied : traversée l'autre pied à la malléole puis l'autre pied au genou avec ouverture/fermeture de la jambe fléchi.

Travail de dissociation : 1 jambe tendue, 1 jambe en montée de genou puis l'autre côté puis complexification en 3 temps...

Traversée en saut extension pour aller haut après 3 pas puis saut vers l'avant (on s'élève aussi avec les bras mais on recherche à avancer le bassin en extension (au moment de l'expiration)).

Traversée sur le DOS en repoussant le sol avec les pieds et avançant à reculons. Idem sur le côté : on appuie sur les omoplates et le pied pour faire glisser les fesses/le dos.

**ROULADES** avec un corps détendu ! (réalisable sur toutes surfaces)

Roulade AR sur l'épaule en posant les 2 mains aux sols BRAS ECARTES : départ assis puis départ debout. Variantes de réussite : on le fait avec le bassin (haut) ou les genoux (les 2 posés d'une même côté) ou les pieds qui rejoignent le sol en 1<sup>er</sup>.

Roulade AV: départ accroupi, assis un genou plié au sol comme on le souhaite. On pose une main sur laquelle on met le poids du corps et sous ce bras, on glisse sur le sol la 2<sup>nd</sup>e main ouverte vers le ciel. Avant de rentrer la tête, chercher à poser l'épaule sur le sol en poussant sur les pieds. On va chercher vers l'avant (« ne pas être trop petit », « pas sur place ! »). C'est l'épaule qui donne la direction.

## **LA COLONNE**

Montée FACHA (en KOALA), les 2 corps doivent être proches. Tout doit être franc (ne pas chercher à ne pas faire mal !)

CE Porteur : on résiste aux forces du voltigeur. On sert les fesses, on rentre le ventre. On va vers l'avant (bras gauche devant), dos légèrement arrondi, le bras droit va soutenir la jambe droite sous le genou puis l'avant-bras gauche croisé dans le dos pour accueillir, soutenir le pied gauche du Voltigeur, on propose main droite dès que le genou droit est posé sur épaule droite, la main gauche dès que le pied gauche est sur épaule gauche, on tend nos bras vers le haut avant de lâcher les mains une à une, regard devant, on plaque la tête contre les tibias et on saisit jarret (haut du mollet) gauche avec main gauche, jarret droit avec main droite.

CE Voltigeur : mains aux épaules, 1<sup>er</sup> pied en crochet à l'intérieur des cuisses (coup de pied droit contre adducteur droit), genou droit collé au bassin à droite et tenu pas dessous par le Porteur, on monte le pied gauche dans le dos vers la colonne (main gauche du porteur), on saisit main droite, genou droit sur épaule droite, main gauche sur la tête, pied gauche sur épaule gauche, on saisit main gauche et l'on se met debout.





CE Parades en diagonale sur les côtés : mains en l'air écartés ou jointes, paumes vers le voltigeur (méthode catalane)



Variantes facilitatrices : porteurs assis au sol, dos droit, jambes tendues écartées.

La descente : On ressaisit les 2 mains. Genou gauche sur épaule gauche, main gauche sur tête, on fait glisser le pied gauche dans le dos pour retrouver main gauche du porteur croisée dans son dos genou droit possible épaule droite avant de glisser sur son dos en l'entourant avec les bras et les genoux (style du KOALA).

Exercice d'apprentissage du Bon Porteur : Porteur appuis écartés, bassin bas, bras à l'horizontale écartés. Le Voltigeur cherche à faire le tour du Porteur en s'agrippant sur le haut du corps. Les actions se font vers le bas.

Et on refait la COLONNE façon FACHA en changeant de groupe de 4.

## **CREATION**

Contraintes de consignes. Sur un temps de parole collectif (ici 2 groupes de 8), on va chercher à réaliser un bout à bout, un fil conducteur qui n'est pas une juxtaposition de module par module, tableau par tableau. Un lien doit être trouvé par soit une histoire (un squelette) soit par un état de corps soit par un chant, des percussions... L'écriture, le squelette se fait en silence (pas de musique).

Début et fin imposés, le corps du spectacle est libre laissé à l'initiative des interprètes avec les ingrédients (situations travaillées précédemment)

Début : Face au mur, on se retourne à l'unisson, on marche sur le même rythme, jeu de tête, les tics

Moment de pause : on fait des portés

Fin : on ne sait pas comment mais la ligne se recrée face au public, ½ tour dos au public on rejoint le mur.

Régulation du prof : soyez simple, allez à l'essentiel, essayez physiquement maintenant que vous avez échangé. Un référent va se mettre naturellement en place qui va reprendre les consignes, reprendre les décisions prises par le groupe.

Voir les 2 vidéos (6 et 7 minutes).

## RELAXATION

Relaxation de fin de séance (être dedans : c'est nous avec notre corps) et étirements sur expiration Fessiers, lombaires avec dos plaqué au sol, dorsaux avec bascule AR – genoux aux oreilles puis on étire l'une puis l'autre jambe, on regagne le sol vertèbre par vertèbre, doucement avant de se relever par le côté tout doucement. Une fois assis, on tend les jambes, on laisse tomber le tronc... On se relève doucement : étirement de la nuque sur le côté, en avant coudes serrés mains croisés en AR de la tête.

## Vendredi après-midi (Salle Vidéo J. Demy de la Maison de la Danse)

### RETOUR SUR LA PRATIQUE

- 1- Faire émerger de ce qui reste de l'atelier en quelques mots sur un post-it (temps individuel de 5 minutes) et choisir un endroit dans le studio pour le déposer
- 2- Récupérer un post-it chacun, se regrouper par 5, et définir quoi et comment faire la restitution aux autres

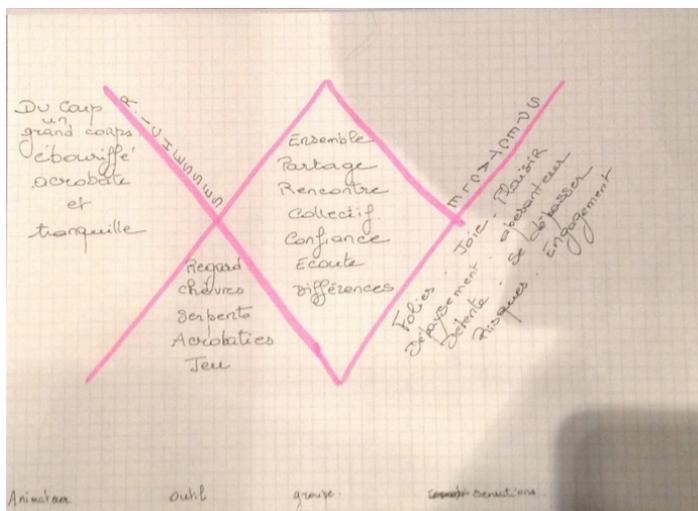
Groupe 1 :

« Dans la convivialité et la cohésion, nous avons joué en toute confiance et avec un plaisir animal. Nous nous sommes portés, élevés, nous avons pris de la hauteur avec des colonnes dans un esprit de créativité ! Bêê !!! »

Groupe 2 :

« Un stage ailleurs pour évocation... Effort, jeu et rire. Toucher le corps et le cœur »

Groupe 3 :



## NUMERIDANSE

Présentation de **numeridanse.tv** par Marianne

Feder (coordinatrice jeune public et secteur éducatif de la Maison de la Danse) <http://numeridanse.tv/fr/>

. Documentaire *Il n'est pas encore Minuit* réalisé par Jean-Marc Birraux à l'occasion de la Biennale de la Danse en 2014 (durée 29'10)

[http://numeridanse.tv/fr/video/3671\\_il-nest-pas-encore-minuit](http://numeridanse.tv/fr/video/3671_il-nest-pas-encore-minuit)

ou <https://www.youtube.com/watch?v=hilkNgCQ0Ls>

. La minute du spectateur : Compagnie XY (rendez-vous vidéo de 2 minutes pour découvrir un chorégraphe, sa compagnie, son œuvre)

[http://numeridanse.tv/fr/video/3594\\_la-minute-du-spectateur-compagnie-xy](http://numeridanse.tv/fr/video/3594_la-minute-du-spectateur-compagnie-xy)

. sur la notion de collectif : Rencontre avec Alain Platel (2010) [http://numeridanse.tv/fr/video/637\\_rencontre-avec-alain-platel](http://numeridanse.tv/fr/video/637_rencontre-avec-alain-platel)

. sur la notion de création et d'improvisation collective voir *Out of boundaries* de Anna Halprin (2004) notamment de 9'45 à 19'43 [http://numeridanse.tv/fr/video/1283\\_out-of-boundaries](http://numeridanse.tv/fr/video/1283_out-of-boundaries)

## AUTRES OUTILS

. **Memorekall** pour créer des « webdoc » <http://www.memorekall.fr>

Olivier Chervin (responsable pédagogie et images) nous propose autour de XY

<http://project.memorekall.fr/cie-xy/?w=1>

. **Pièce (dé)montée**, dossiers pédagogiques théâtre et arts du cirque du réseau canopé (en ligne)

<http://crdp.ac-paris.fr/piece-demontee/piece/index.php?id=ilnestpasminuit>

. Quelques exemples de travaux autour de XY des élèves de l'option Arts du cirque du Lycée Doisneau de Vaulx-en-Velin

<http://www.arts-du-cirque-doisneau.fr/pages/promos-1-2/page-5.html>

## et pour en savoir plus sur les CASTELLS en Catalogne...

<https://www.youtube.com/watch?v=kjpVbPEyHhA>

<https://www.youtube.com/watch?v=0XBnZXLYnHE>

