



## - Formation aux Arts du Spectacle CTA - Programme pédagogique

### COMÉDIE :

- Travail sur un texte seul en scène et un ou plusieurs textes avec un ou plusieurs partenaires. Chaque stagiaire goûtera à différentes configurations et sera tour à tour le centre de l'attention puis simple partenaire de jeu, suivant les textes et registres abordés.

- Le travail du professeur se fera en fonction des difficultés et individualités de chacun. Le but étant que les stagiaires prennent conscience de leurs points forts autant que de leurs faiblesses, pour développer les premiers tout en surmontant les deuxièmes.

- Le professeur s'appuiera sur des textes choisis d'une part par les stagiaires en fonction de leurs envies et d'autre part par lui-même, piochés dans l'ensemble du répertoire théâtral.

- Pour les besoins de certains cours, et dans le but de répondre aux difficultés rencontrées par les stagiaires en phase de travail sur les textes, le professeur pourra également s'appuyer sur des exercices variés de diction, de projection, et d'improvisation couramment utilisés en écoles et ateliers de théâtre.

Déroulé d'une semaine :

Jour 1 :

- Prise de contact avec la scène et les partenaires de jeu
- Présentation de chacun des participants sur scène
- Travail sur les techniques de respiration, de voix et de corps.
- Premières approches du jeu et des techniques du comédien (rythme, écoute, adresse, émotion, sensation, ...) par le biais d'exercices et d'improvisations simples.
- Distribution et échanges sur les textes choisis

Jour 2 :

- Exercices de détente et concentration
- Échauffement corps, voix, diction
- Exercices variés pour favoriser l'écoute
- Développer l'imaginaire par le biais d'improvisations
- Travail en lecture sur les textes choisis

Jour 3 :

- Détente, échauffement, concentration
- Improvisation sur prise de parole
- Première approche de l'interprétation sur les textes choisis

Jour 4

- Détente, échauffement, concentration
- Improvisations de groupe variées, pour synthétiser les notions travaillées
- Approfondissement du travail d'interprétation et mise en scène des saynètes

Jour 5

- Détente, échauffement, concentration
- Aboutissement du travail sur les saynètes et présentation de celui-ci en fin de séance.

Déroulé d'une séance :

- Déambulations simples sur l'espace scénique (10/15min)
  - Recentrer l'énergie / devenir réceptif

- Réveil de toutes les parties du corps (5/10min)
    - Échauffement / conscience et éveil du corps
  - Enroulement lent de la colonne vertébrale en position foetale (5min)
    - Concentration / maîtrise et précision
  - La vague dans le cercle (5min)
    - Exercice de groupe avec circulation d'énergie associée à la voix - Cohésion, échauffement vocal
  - Exercices de diction (5/10 min)
  
  - Zip zap bang (5/10min)
    - Jeu en cercle rassemblant toutes les notions de base : corps, voix, écoute, etc. (cohésion, vivacité, rythme, adresse, interaction)
  - Présentation de chaque stagiaire en scène et échange (50min)
    - Partage, prise de parole, écoute
- PAUSE--- (15min)
- Machine infernale (10min)
    - Écoute, proposition, création collective
  - Travail en statue et en mimes sur différents thèmes (10min)
    - Travailler la gestuelle fine — Travailler les expressions — La spontanéité — Improvisation — Première approche du mime — Préparation à tous types de rôles.
  - Improvisation création d'ambiance (15min)
    - Improvisation collective sans paroles. Écoute — proposition— concentration— cohésion—investir le corps
  - Improvisations prise de parole (15min)
    - Improvisations avec contrainte favorisant la prise de parole, plutôt que le corps. Écoute — prise de parole — acceptation des propositions.
  - Lectures des textes choisis et échange (60min)

## DANSE :

Du Street Jazz au Contemporain, en passant par le Modern'Jazz.

- En street Jazz, l'élève apprend une chorégraphie assez simple. Ces cours démarrent de façon progressive : décomposition lente, répétitions aussi nombreuses que nécessaire. Sont appréhendés de très nombreux pas basiques propres à la danse urbaine, qui reviendront dans plein d'autres combinaisons chorégraphiques de styles de danse différents.

Ensuite l'élève apprend des chorégraphies "tendances", composées d'une multitude de pas de la danse urbaine. Les chorégraphies du cours sont riches de beaucoup de mouvements, à la fois rapides ou explosifs. Ce cours permet de travailler sur les techniques urbaines.

- Le cours de danse Modern' Jazz se compose de plusieurs exercices au centre de la salle, d'une traversée et d'une chorégraphie à la fin du cours.

L'élève découvre également le travail à deux (portés, contre-poids) ainsi que des ateliers de création et d'improvisation dirigés dans le but de développer la créativité.

- Le cours de Contemporain commence par une série d'exercices au milieu et sur place qui visent :
  - à délier le buste et la colonne vertébrale et à échauffer progressivement le corps dans son ensemble
  - à préparer le corps au mouvement : coordination, posture, mobilisation des articulations, utilisation des musculatures profondes...
  - à ancrer le mouvement dans le sol et dans l'espace
  - à élaborer progressivement la qualité recherchée du mouvement : poids-légèreté, équilibre-déséquilibre.

Par la suite sont abordés les exercices d'apprentissage ou d'approfondissement de la technique. Ces exercices sont effectués en déplacement dans la salle : marches, équilibres, pirouettes, dégagés, ronds de jambes, attitudes, développés, battements, fentes, tours... Les exercices sont élaborés et travaillés en regard de la variation qui sera apprise et dansée par les élèves à la fin du cours.

Le cours se termine par l'apprentissage d'une chorégraphie pour que chaque stagiaire puisse se l'approprier et prendre du plaisir à la danser.

## CHANT :

Le programme pédagogique se déroule autour d'un objectif principal : ACCORDER LE GESTE VOCAL POUR UNE VOIX SAINE ET ÉQUILIBRÉE selon l'approche Chant Voix et Corps par Emmanuelle Trinquesse.

- Équilibrer les 5 sphères du geste vocal : travail sur la gestion du souffle, le larynx, les résonateurs, le corps et le mental.
- Écouter ses sensations : sentir, libérer, contrôler ( prise de conscience corporelle, identification d'éventuels verrous vocaux, alignement, ancrage,...)
- Constituer une boîte à outils adaptée à chacun et ainsi devenir autonome dans son travail personnel : échauffement et récupération vocale, travail sur ses propres images et évocations pour mémoriser des techniques vocales.
- Développer son expressivité, sa personnalité vocale (explorations d'esthétiques, de couleurs, de sonorités).

L'apprentissage de la technique vocale a pour but de vous permettre de chanter avec un maximum de confort et de facilité. Elle s'apprend avant tout pour servir une expression vocale libre, sincère, source de plaisir.

L'objectif au cours de ce stage est de développer vos capacités, vos compétences, de préserver votre santé vocale, de respecter votre physiologie.

Ce programme s'appuie notamment sur un répertoire de chants tziganes, à la fois mélancoliques et joyeux, une matière à chanter qui offre un réel intérêt pédagogique dans le travail vocal (placements de voix, palette d'émotions, liberté vocale, improvisation...). Il permet de jouer, d'explorer avec sa voix, de vibrer et faire vibrer.

Les esthétiques rencontrées dans ces chants permettent, entre autres, d'aborder les techniques vocales tels que le twang , le yodle, la voix mixte, le belting. Il favorise l'aventure de la voix, les explorations en terrain inconnu et donc le lâcher prise, le « oser chanter ». Il invite à la polyphonie, à être à l'écoute d'autres voix.

Toute cette technique acquise avec ce répertoire est transposable dans d'autres types de chants.

Infos complémentaires / méthodologie :

Alternance d'ateliers collectifs et de cours individuels

- *En collectif :* - *Apports physiologiques et anatomiques sur l'appareil vocal, hygiène vocale, conseils pour lutter contre la fatigue vocale*
    - Explorations de divers outils de techniques vocales qui facilitent l'expression vocale (échauffement, récupération vocale, accès à l'aigu, équilibre du mécanisme 1 et 2, gestion des passages, proposition d'outils pour optimiser la résonance,
      - Aller-retour permanents entre explorations et répertoire
      - Appropriation par chaque stagiaire des outils qui lui conviennent le mieux pour sa progression
- personnelle travail sur les images et évocations afin de retrouver un geste vocal sain et équilibré à partir de ses sensations corporelles
- L'apprentissage se déroule dans un esprit de complicité et de respect mutuel

- *En individuel :* - *Échange autour de votre historique vocal*
  - Travail sur un chant ou un texte choisi et appris avant d'entrer en stage. Il permet de faire le point sur les acquis, les compétences, sur ce que vous souhaitez améliorer en particulier.

Munissez vous d'un carnet pour noter vos réflexions, vos découvertes, vos sensations. Vous avez la possibilité d'enregistrer avec votre propre matériel (téléphone portable, enregistreur, etc) tout au long de la formation.

## ACROBATIE :

- Dépassement de soi, maîtrise et partage.
- Apprendre des techniques d'acrobatie et les maîtriser au mieux
- Connaître son corps, savoir s'échauffer
- Savoir reconnaître les risques
- Apprendre à se présenter et faire face aux exigences d'un casting
- Mettre en application les acquis dans une mise en situation professionnelle

La mise en oeuvre des cours d'acrobatie permet de découvrir son corps et de le construire pour le plus grand bienfait de la personne. Différents exercices sont effectués pour préparer le corps à exercer les différentes acrobaties : réveille des articulations, cardio, étirements, exercices de gainage, abdos/fessiers, force et résistance.

Ensuite, le stagiaire aborde les bases acrobatiques avec les équilibres, souplesses, sauts, portés acrobatiques, travail en duo, trio et plus, pyramides. Ces exercices se font sous le contrôle du formateur

Puis, des exercices de niveau plus élevés seront donnés pour grandir dans la performance acrobatique. Le formateur enseignera les techniques et astuces qui mènent vers de véritables "lignes d'acrobatie" spectaculaires, comme proposées en spectacle professionnel.

## ESCRIME :

Pour les débutants, acquérir les notions de sécurité liées à la pratique sont les premières bases. Avec la manipulation de la « canne artistique », l'élève apprend la gestuelle, les déplacements, l'utilisation de l'arme, pour ensuite comprendre la notion de coopération et de complicité avec son partenaire.

- gardes, marche, retraite, passes et voltes
- fente, attaques, parades, esquives

Une fois que cette base est assimilée, le formateur permet aux stagiaires d'appréhender la « rapière » (ancêtre de l'épée) et de construire sa chorégraphie.

- travail de pointe, attaques de tranchant
- prises de fer, attaques au fer, attaques composées

Enfin, le stagiaire apprend à écrire une chorégraphie, et à interpréter son combat

- jeu du personnage, rythme, création chorégraphique
- accessoire, musique, rendre crédible ses actions

Lors du cours d'escrime artistique, le stagiaire apprend les bases de l'escrime avec ses déplacements, passes, parades et attaques, et valeurs de la discipline.

Rigueur, précision, intention, action, comédie, voici les maîtres mots de la pratique de l'escrime artistique.

Le stagiaire se verra mettre en application tous ces éléments dans une chorégraphie de combat réglé par son formateur, avec plusieurs variantes (duel, un contre trois, contre quatre, deux contre deux et bien d'autres...) ainsi le stagiaire sera dans les mêmes conditions que pour un spectacle ou pour un tournoi.

Il découvrira plusieurs armes pour plusieurs époques et styles de combat comme l'Escrime Renaissance avec Sabre, Rapière, Dague/rapière, rapière/cape, double rapière, destreza.

Ou encore l'Escrime Médiévale avec épée bâtarde, épée courte, épée/bocle, dague, hache/bouclier viking.

Toutes les techniques enseignées durant ces formations sont des techniques issues de traités anciens et d'une pratique assidue de l'escrime de spectacle.