



N° SIRET : 830 957 544 00026
CODE NAF : 9499Z
N° DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : 93 13 1683613

PROGRAMME DE FORMATION

Krump et Éloquence

Je vous apporte ma corporalité pour que vous puissiez trouver la votre. Je vous propose un chemin, empruntez-le puis changez de route. Éprouver le Krump avec les codes de la danse Krump. Créer et partager son histoire.

Rendre le corps épique.

FORMATRICE : NACH

Depuis 2018 j'ai le plaisir de travailler auprès de comédiens avec qui je questionne la corporalité du comédien lors de sa prise de parole.

Nous imaginons le Krump et plus largement mon expérience du corps dansant, comme outil de départ pour charger le corps d'une intention, pour opérer au glissement subtil entre réel et fantastique.

Comment le Krump peut-il prendre le relais là où la parole n'est plus nécessaire, plus accessible? Comment cette pratique revendicative pousse le corps à explorer ses limites, dans une métamorphose épique de l'être qui devient multiple?

Je lis les écrits de Claude Régy. Ses essais résonnent. J'en utiliserais des extraits pour illustrer certains de mes propos. KRUMP Kingdom Radically Up-lifted Mighty Praise « Une révolution du langage peut secouer l'ordre établi. » Claude Régy Programme.

OBJECTIFS

- Illustrer, au travers des codes Krump principalement, des possibles déplacements de perspectives et mettre en oeuvre de nouveaux outils par les artistes,
- Comprendre les codes, s'en saisir, construire avec eux et les choisir.
- Nourrir son propre univers et créer de nouveaux chemins pour sa corporalité.

MÉTHODES

MISE EN CONDITION PHYSIQUE

Le corps Krump demande une disponibilité physique. Les élèves seront invités à se mettre « en corps » à différents moments de la journée. Je leur proposerais des échauffements toniques et étirements. Le Krump demande un focus sur le « centre », le pubis, la ceinture abdominale. Un centre qui initie le mouvement, le déplacement, l'impulse et d'où part la respiration motrice.

RESPIRATION

Savoir respirer est primordial. Pour connecter avec le corps, pour parler, pour danser. Je proposerais aux élèves de s'emparer de respirations qui leur serviront à différents moments. Pour se détendre, pour gérer la pression, pour soutenir un effort physique conséquent, pour préparer un impact...

HISTORIQUE ET CONTEXTE DU KRUMP

Il est important pour moi de pouvoir parler des enjeux du Krump à sa création, ceux d'aujourd'hui (presque 20 ans plus tard) et du processus de création de ce mouvement, de son fonctionnement très codifié. Ce sera l'occasion de créer du lien avec d'autres esthétiques nées de mouvements revendicatifs comme le Buto, ou encore des cultures de rituels urbains « transcendants » comme le flamenco, le sabar sénégalais et d'autres danses actuelles.

APPRENTISSAGE DES BASES TECHNIQUES KRUMP

Stomp, Chest-Pop, Armswing et Diab. Densité de la marche, regard et adresse. Impulse et impact. Chaque jour les bases du Krump seront travaillées comme un nouveau vocabulaire. Les élèves seraient invités à les réutiliser dans des improvisations dansées, qui seront mêlées de prise de paroles texte. Cette étape permet aux participants de s'emparer de nouveaux codes qu'ils auront en commun et de dialoguer avec. J'aborderais la rythmique des corps et l'enjeu de la répétition d'un mouvement, d'un état, dans le Krump et plus généralement dans le jeu. Claude Régy écrit: « (...) Fosse agit par accumulation, il enchaîne des répétitions avec d'infimes variations et fait vivre ensemble des contradictions incompatibles nous les montre, existant. » ensemble au même moment dans le même être vivant

HYBRIDATION ET RÉSONANCES (BUTOH, FLAMENCO, CONTACT)

En plus de ces bases Krump seront apportées d'autres qualités de mouvement. Le contraste est une spécifique de la gestuelle Krump ainsi que la place majeure de l'attitude, de la théâtralité juste. Du Buto j'aimerais ressortir la beauté de la suspension, de l'écoute du rien, du silence, comme processus puissant de rencontre du personnage. Quelle corporalité, quelle démarche, quelle gueule, quelle énergie mettre dans le corps de ce personnage? La métamorphose fait partie intégrante de mon travail. Je l'aborderais comme éléments majeure de l'imaginaire du corps. Claude Régy écrit: « Une métamorphose c'est une manière d'en finir avec un être pour renaître dans un autre, une façon de passer d'une forme à une autre, de montrer la multiplicité des formes possibles, de casser l'arrêt dans une forme unique. Mais sans que la permanence pour autant soit détruite. Ce qui est intéressant, ce n'est pas une une forme ou une autre, c'est le moment de la transformation d'une forme dans une autre. Le temps ou dure cette chose là, éphémère et sans substance. Une matière fluctuante dépasse l'objet précis.»

CORPS ET TEXTE, SUBLIMER LA PRISE DE PAROLE

Du travail que je développe avec les comédiens, je retiens particulièrement notre étude autour du glissement entre corps dansant et déclamation du texte. Il faut expérimenter des aller-retours entre un corps qui dit sans les mots, un corps qui mêle mouvement et texte, un corps suspendu qui dit un texte, un corps vide, une bouche vide, un corps quotidien, une parole quotidienne, une parole épique, un corps amplifié. De nombreux jeux/ exercices seront proposés pour explorer ce lien. Posture et attitudes, incarnation et rituels. Le lien constant entre corps et texte rend l'adresse illimitée.

RITUEL : DE L'INDIVIDU AU GROUPE

Ecoute, connexion, rôles, lead et chœur J'aimerais pouvoir prendre un temps particulier à transmettre l'importance du groupe pour bâtir l'individualité. Le groupe qui encourage, qui nourrit, qui interagit, le groupe dans lequel on peut devenir intrus. C'est le cœur de la pratique rituel du Krump. Je proposerais des codes pour que chacun puisse prendre un lead dans le groupe. Comment se passer un lead, comment communique deux lead, comment être à l'écoute de l'accident et comment s'en saisir?

COMPOSER, ÉCRIRE ET IMPROVISER

Avec un certain nombre d'éléments dans leurs bagages, je demanderais aux élèves de composer des séquences d'improvisations cadrées. Pour y parvenir je leur apprendrais à isoler un mouvement initié par leur propre corps, le reconnaître, le décliner, le répéter, en sortir, l'entremêler avec du texte, très peu, intégrer le silence et l'écoute de l'environnement extérieur. Le but de cette étude et de réaliser à quel endroit l'écriture n'est pas un enfermement mais un accès à une maîtrise de l'improvisation. Faire en sorte que corps et son, son et sens, ne soient pas dissociés mais intrinsèquement associés.

CONSCIENCE DE SOI, DE L'ESPACE ET DÉPLACEMENTS

Projections, lumière et lignes. Il faut regarder autour de soi en permanence, avoir conscience de ce qui nous entoure avec cette vision périphérique du 360°, de l'atmosphère d'un lieu, pour y évoluer ou pas. Dans un espace extérieur ou dans une pièce, observer les lignes, les architectures, les couleurs, les sources de lumières, les odeurs. En imaginer pour trouver un état de corps. Partir de soi. Régy écrit encore: « Lorsqu'on commence à marcher dans l'espace, il m'a semblé qu'il ne faut ni bouger ni parler sans chercher d'abord à rencontrer la source de la parole et du geste et j'ai pensé qu'on pouvait supposer qu'il y a un même point dans l'être où sans doute la parole naît, où l'écriture naît, et où probablement la sensibilité du geste prend forme (...). Il faut ralentir. Il faut passer d'abord par l'impossibilité de parler et donc de bouger. Et en garder quelque chose en parlant et en bougeant. » J'aime particulièrement cette dernière idée car le Krump naît d'une impossibilité de prendre la parole pour dire les mots et les maux. Nous en gardons quelque chose dans le corps. Un corps désormais fout puissant et fulgurant.

LA FICTION ET LE RÉEL, ENTRER ET SORTIR DU JEU

Le concret et l'imaginaire. Je réalise qu'une force du Krump est la manière de pouvoir entrer dans un personnage et en sortir, pour en laisser un autre prendre la place. C'est aller-retours sont forts, les attaques ou reprises du perso et de la danse sont fulgurants. Ils préviennent le sur jeu et laissent place au contrôle et à la respiration

PROGRAMME

JOUR 1

Matin: Rencontre avec les stagiaires : courte présentation du parcours de chaque participant-e et de son projet pour ce stage. Explication du déroulé de la semaine.

Première « mise en corps » avec échauffement et travail au sol.

Exercices de respiration. Travail en groupe, connexion, circulation, prise d'espace.

Après-midi: Mise en condition physique. Première approche des bases Krump.

Stop, Chest-Pop, Arm Swing.

Étirements.

JOUR 2

Matin: Éveil du corps. Exercices de respiration. Mise en condition physique

Développement du travail au sol.

Reprise des bases Krump poussées.

Après-midi: Études des « qualité de mouvements » et premières improvisation.

Isolation et répétition d'un mouvement.

Étude du personnage Krump. Incarnation, présence scénique.

Étirements.

JOUR 3

Matin: Échauffement et mise en condition physique.

Études des « qualité de mouvements ». Les oppositions dans le corps.

Étude de structures de déplacement de groupe et insertion d'improvisations individuelles.

Focus sur les mains et avant bras Krump, outil pour prendre la parole. Lien avec le langage des signes.

Après-midi: Reprise des bases Krump poussées. Focus sur la composition individuelle.

Insertion du texte et modalités aller retour entre corps/texte

Focus sur le lien entre lead et chœur.

Étude de nouvelles structures de groupe.

Première session Krump.

Étirements.

JOUR 4

Matin: Point sur les trois premiers jours.

Echauffement et mise en condition physique. Reprise des bases Krump.

Développement du personnage et études de postures « buto ». Le corps qui raconte à partir d'une posture. Aller-retour subtil entre deux postures et deux états d'âmes opposés.

Après-midi: Raconter une histoire, composition individuelle, utilisation du corps et de la voix.

Poursuite des structures de groupe.

Session Krump.

Étirements.

JOUR 5

Matin: Echauffement et mise en condition physique.

Développement du personnage et études de postures « buto ».

Focus sur les démarches. Passage du quotidien à l'onirisme.

Après-midi: Raconter une histoire, utilisation du corps et de la voix.

Improvisation de groupe à partir des différentes structures étudiées et des compositions individuelles.

Session Krump.

Étirements.

DURÉE 35h

PUBLIC VISÉ Artistes, comédiens, danseuses, public non-professionnel avec pratique du corps.

PRÉ-REQUIS Cette formation est ouverte à toute personne motivée et curieuse qui parle et écrit la langue française. Elle est accessible aux personnes à mobilité réduite et se veut accessible aux autres personnes en situation de handicap (nous contacter 1 mois avant le début de la formation pour vous accueillir au mieux et prendre en compte, dans la mesure du possible, vos besoins spécifiques).

NOMBRE DE PARTICIPANT.ES Entre 15 et 25.

MÉTHODES ET SUPPORTS Une liste de supports pédagogiques sera remise à chaque stagiaire : filmographie, liens vidéo, extraits de textes d'auteurs.

MODALITÉS D'ÉVALUATION Des bilans collectifs et individuels seront effectués au cours de la formation afin de mesurer les écarts potentiels entre les attentes des stagiaires, les objectifs de départ et le déroulement réel de la formation. Une attestation de fin de formation précisant notamment la nature, les acquis et la durée de la session, sera remise au bénéficiaire à l'issue de la prestation.

DATE ET LIEUX DE FORMATION Les dates et les lieux de la formation sont précisés pour chaque session, voir sur le site internet.

MODALITÉS D'INSCRIPTION pour vous inscrire, vous pouvez nous contacter jusqu'à la veille de la formation par mail à l'adresse contact@crefada.org ou par téléphone (contact sur le site).

COÛT PÉDAGOGIQUE 1 750 euros pour la semaine soit 50 € par heure de formation.

Si vous n'avez pas accès à des financements de la formation continue professionnelle, n'hésitez pas à nous contacter pour en discuter.

Sélection sur CV + lettre de motivation