



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

## PROGRAMME DE FORMATION

# Éloquence de l'imaginaire

FORMATRICE : NACH

J'invite les participant.xs à réaliser et à valoriser ce qu'ils sont déjà. Une manière de se mettre en mouvement, un imaginaire spécifique, une manière de faire récit et un récit unique.

A partir de cette matière il sera proposé des outils pour faire évoluer et enrichir leur gestuelle avec notamment comme base de travail, mes fondamentaux en danse Krump puis certaines connaissances accumulées en voyage et en recherche sur les arts du récit, états de corps des glissements de perception, de qualité de mouvant, d'incarnation.

Je fonctionne en proposant des règles du jeu, des réinventions de rituel pour pousser les incarnations et déployer les énergies hautes et aider à donner vie à ces fameux personnages.

Un rituel sera celui du LAB (le laboratoire). L'étude d'une gestuelle toustes ensemble, puis un temps d'exploration personnel pour finir par la restitution de l'étude au groupe (plusieurs petits groupe selon le nombre de participant.xs).

Des traversées sont également proposées enfin de pouvoir s'habituer à la prise d'espace. La conscience de l'espace étant une étape de la formation.

Ces outils permettent aux chercheur.euses d'enrichir leur rapport au mouvement et à l'action de faire récit. Ils et elles pourront clarifier un discours et trouver des manières variées de faire ce discours.

Le lien que se tisse au fur et à mesure entre les personnes constituant le groupe est important pour l'expérience de l'ouverture à l'autre et pour comprendre comment convoquer une posture spécifique et passer dans différents types d'énergie, notamment grâce au soutien du groupe.

L'idée est que chacun.e puisse s'emparer de ces outils pour sa propre recherche.

Je passe par la transmission de ma première approche de la danse qu'a été l'esthétique et le rituel Krump pour ensuite l'ouvrir. Je donne des outils aux artistes, leur propose un déplacement de perspectives au travers des codes Krump en parallèle avec ce qu'ils ont dans leur pratique. S'en saisir, s'en nourrir puis s'en défaire. Nourrir son propre univers, affûter sa corporalité et pouvoir emprunter de nouveaux chemins de corps. Je base le travail sur des structures élaborées et éprouver pendant la semaine de stage. Sorte de canevas à l'intérieur desquels improviser.

La place de l'image filmique et photographique dans mon travail est majeur. Je proposerais au groupe une exploration dans ce sens.

Tout comme les thématiques que j'explore actuellement dans mon travail, à savoir le désir, la puissance, le rituel, la communauté, l'individu dans la communauté, l'invisible, l'identité multiple.

## **OBJECTIFS GÉNÉRAUX**

- Faire connaissance avec son corps et sa gestuelle. Faire le lien direct entre imaginaire et mouvement.
- Se servir du corps pour raconter une histoire, à l'aide des fondamentaux de la danse Krump, des postures, qualités de mouvement, danse des visages.

## **OBJECTIFS OPÉRATIONNELS**

- Sur la base de l'expérience du cercle Krump et les aller-retour enrichissants entre le groupe et le soliste, créer des liens entre un lead et son chœur.
- Étudier différentes postures et les faire glisser entre elles. Étudier le personnage et sa portée.
- Développer différents types d'adresse et comprendre comment les convoquer.
- Apprendre à se servir de la respiration et de la voix pour structurer sa partition corporelle.

## **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 Butoh, ou encore des cultures de rituels urbains « éloquentes » comme le flamenco, l'art de la marionnette, le Rap...

### **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 seront invité.x.s à les réutiliser dans des improvisations dansées, qui seront mêlées de prise de paroles texte. Cette étape permet aux participant.x.s 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 Butoh, 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 majeurs 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 comédien.ne.s, 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.E AU GROUPE**

Écoute, 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 DÉPLACEMENT**

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. Claude Régy écrit: « 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.

Courte méditation

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 du sol et développement du lien majeur avec le sol, appuis, aller-retour entre sol et élévation. Sol comme base de construction du mouvement.

Stop et frappe de pied.

Musicalité et rythmique. Se chanter sa partition improvisée

Décontraction et circulation de l'énergie. Étude du GROOVE

Étirements.

## **JOUR 2**

**Matin:** Courte méditation

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

Développement du travail au sol.

Isolation du mouvement et le Chest-Pop.

Approche du langage des bars et main avec la base Arm Swing et Jab.

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

Isolation et répétition d'un mouvement.

Répétition d'un mouvement à soi, un mouvement spontané.

Le définir, l'affûter, le décliner, l'arrêter.

Propositions basiques de déclinaison de ce mouvement

Étude du personnage Krump. Incarnation, présence scénique.

Étirements.

## **JOUR 3**

**Matin:** Courte méditation

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 de partition dans les improvisations, possibilité d'utilisation du texte/voix et modalités aller retour entre corps/texte

L'écriture d'un déplacement dans l'espace, d'une séquence dansée précise

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 et l'avancée de chaque stagiaire par rapports aux objectifs opérationnels prévus.

Courte méditation

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

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

L'importance de l'imaginaire, de la visualisation. Quel est le « scénario » que j'ai en tête et en corps lorsque je me lance dans mon improvisation?

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

Poursuite des structures de groupe.

Dissociation du mouvement et multiplicités des adresses (en s'inspirant de la marionnette).

Session Krump.

Étirements.

## **JOUR 5**

**Matin:** Courte méditation

Échauffement et mise en condition physique.

Développement du personnage et études de postures « butoh ».

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

**Après-midi:** Raconter une histoire, utilisation du corps et de la voix.  
Apprendre à sortir d'un état « d'incarnation », ouvrir le regard et se nourrir du groupe.  
Improvisation de groupe à partir des différentes structures étudiées et des compositions individuelles.  
Session Krump.  
Étirements.

La semaine de formation proposera les deux premiers jours l'apprentissage de nouveaux outils et des jeux permettant aux chercheurs de pratiquer.

Le troisième jour permettra au groupe d'asseoir les nouvelles connaissances et de faire un lien avec leur projet et leur imaginaire. Des vidéos pourront être diffusées comme exemples et comme matière à réflexion.

A partir du deuxième jour des sessions d'improvisation autour du rituel Krump seront proposés pour vivre cette expérience majeure du récit offert à un groupe.

Les deux derniers jours permettront de spécifier les apprentissages et d'aller plus loin techniquement et de reprendre les enjeux de ce partage.

L'évaluation aura lieu tout au long de cette semaine. Le partage entre les participant.xs et les échanges entre nous pourront servir à percevoir l'évolution de chacun.x.

Nous échangerons en fin de stage pour avoir les retours de toustes.

**DURÉE** 35h

**PUBLIC VISÉ** Artistes, comédien.es, 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. Le lieu de la formation est accessible aux personnes à mobilité réduite cependant le programme peut ne pas être adapté à toutes les formes de handicap. N'hésitez pas à le lire attentivement et à nous contacter avec vos interrogations. Nous contacter dès l'inscription avant le 1er avril 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 au moment où nous en programmons, voir sur le site internet.

**MODALITÉS D'INSCRIPTION** Ce stage rencontre un très grand succès et les demandes d'inscription sont nombreuses. Nous devons donc faire une sélection. Il est impératif d'avoir plus de 18 ans, d'être présent.e du lundi matin au vendredi dans la soirée. Le stage est engageant physiquement, vocalement, et transmet de la technique. Nous vous demandons donc d'envoyer votre parcours (CV) et une lettre exposant vos motivations à [florence@crefada.org](mailto:florence@crefada.org) avant le 1er avril 2024. Merci de nous préciser aussi votre statut et votre éligibilité à un financement via la formation professionnelle.) Nous vous répondrons avant le 1er mai 2024.

**COÛT PÉDAGOGIQUE** 1 400 euros pour la semaine soit 40 € 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.