

QUEL SOUFFLET!

Dialogue corporel musical
& Ateliers pédagogiques
A partir de 6 ans
(GS > CM2)



Volet Jeune public du projet **RESPIRE**

Ancrage corporel & pouvoir d'agir

*Réhabiliter (reclaim!) le corps comme le lieu du soi,
de l'ancrage et de l'expression, de la relation et de la transformation*

Une production de la compagnie Chorescence
www.chorescence.org



Comment se (re-)connecter au monde, de manière responsable, se demande la philosophe Emilie Hâche, si l'on doute de ses propres sensations, de ses propres expériences, de sa propre existence ?

LE PROJET RESPIRE

Le projet RESPIRE se décline sous deux volets autour d'une intention: Considérer le corps comme une ZAD. Alors que notre rapport à celui-ci est bien trop souvent dénaturé par des injonctions sociales à le rendre hyperperformant, hypersexué, hyperesthétisé, le projet véhicule des outils et invite à se réapproprier le corps comme le lieu du soi, de l'ancrage, de la créativité et de l'expression, de la relation et de la transformation. Pour cela, il propose une approche somatique ancrée sur la méditation et une approche artistique centrée sur la danse, le chant et la poésie.

Le projet comprend un spectacle interactif jeune public et s'accompagne volontiers d'ateliers pédagogiques. Ces derniers offrent des pratiques de respiration consciente, chant, poésie sonore et mouvement dansé. Ces pratiques partent toujours du corps: le corps sensible, le corps-soi, le corps anatomique, le corps en mouvement, le corps sonore et sont nourries de temps d'échange sur des thèmes tels que la gestion des émotions, la perception de soi, le pouvoir d'agir. Les ateliers mettent en valeur la singularité de chacun.e et la puissance du faire ensemble.

Le projet Respire comprend un autre volet à destination des femmes et peut se décliner sur d'autres publics spécifiques



QUEL SOUFFLET

Spectacle musique danse et poésie

Une femme cherche sa voix avec un accordéon lui-même un peu trop timide... On l'accompagne sur son périple, comme un apprentissage partagé qui invite à revisiter son propre corps et y découvrir des outils pour s'ancrer, oser la nouveauté.

Spectacle interactif à partir de 6 ans (GS maternelle - CM2)

Isabelle USKI, chanteuse mouvante, et Arthur, son accordéon

Regard complices : Bérénice DONCQUE (théâtre), Fleur LEMERCIER (marionnettes)

Création lumière pour la version plateau : Véronique GOUGAT

Pour accueillir la pièce |

Une version 'en classe' Jauge 60 (incluant adultes répartis parmi les enfants)

Espace scénique minimum de 5x4 m /Parquet ou sol lisse

Petits gradins organisés avec tapis, petits bancs et chaises

Versión plateau : jauge 120 (incluant adultes répartis parmi les enfants)

Pour une salle non équipée en lumières, nous contacter

ATELIERS PEDAGOGIQUES



De la RESPIRATION CONSCIENTE vers
>>> Le corps sensible, le corps-soi, le corps anatomique
>>> Le corps en mouvement, le corps sonore
>>> Explorer sa voix, sa danse, sa poésie
>>> Comprendre, partager, maîtriser ses peurs >>> oser
>>> Créer seul.e et à plusieurs

Un thème principal à définir ensemble |

Formats d'intervention |

- **Immersion** sur une semaine de classe + rendu public de fin d'atelier
- **Ateliers ponctuels** sur un format à définir ensemble (min 3h dans l'école)

- **Oser prendre la parole** : gestion des émotions/confiance en soi/ oser
- **Développer sa créativité** : chant, poésie sonore, danse
- **Faire ensemble** : écoute, dialogue, synergie dans la création à plusieurs

Approche pédagogique | Les outils sont avant tout issus du travail de recherches de longue haleine d'Isabelle en collaboration avec des partenaires artistiques. La respiration est utilisée comme un outil privilégié pour opérer une réappropriation du corps. Chemin vers l'ancrage mais également base de la voix et du geste, la respiration nous accompagne pour explorer nos mots, nos chants, nos danses. Nous nous appuyons par ailleurs sur la puissance du faire ensemble, pour aller à plusieurs là où nous n'irions pas seul.e et donnons à une place privilégiée à l'écoute, l'entraide, la dynamique de groupe.

Les propositions sont de surcroît nourries et influencées par des outils issus

- de la pratique du yoga et de la méditation
- du contact improvisation et de l'improvisation dansée
- de l'improvisation musicale/vocale (ex parmi d'autres : Roy Art®, Logomotion développé par Simone Forti, Action Theater®, beatbox)
- d'approches dites somatiques telles que l'analyse Laban-Bartenieff®, le Matériel pour la Colonne (Steve Paxton), le Body Mind Centering® (Bony Brainbridge Cohen), l'Anatomie pour le Mouvement® (Blandine Calais Germain)
- de la communication non violente

Bibliographie sélective |

Rêver l'obscur – Quel monde voulons-nous ? - Starhawk , Reclaim – Emilie Hache (recueil)

Habiter le trouble avec Donna Haraway (recueil)

Etre calme et sage comme un grenouille – Suzan Kaiser Greenland , Méditer jour après jour - Christophe André

Le yoga pour les enfants - Nathalie Heraut

Ateliers philosophiques avec les enfants / la puissance de la joie - Frédéric Lenoir

Le pouvoir du moment présent – Eckhart Tolle , Les quatre accords toltèques, Don Miguel Riuz

Émotions, enquête et mode d'emploi - Art-mella

Les mots sont des fenêtres - M.B Rosenberg

Anatomie pour le Mouvement - Blandine Calais Germain

Action Theater The Improvisation of Presence by Ruth Zaporah

Wisdom of the Body Moving An Introduction to Body-Mind Centering® by Linda Hartley

Free Play: Improvisation in Life and Art de Stephen Nachmanovitch

Contenu pédagogique |

Les ateliers s'adaptent en fonction du groupe, de l'âge, et de la thématique principale qui est choisie. Une proposition détaillée peut être pensée en collaboration avec la structure qui accueille le projet

Sensibilisation à l'importance de la respiration

- La respiration consciente et nos capacités d'attention
- La respiration et l'expression (la voix et mouvement)
- La respiration et les émotions

Ancrage

- Respiration apaisante (pranayamas)
- Jeux vocaux et perception de soi
- Axe, centre(s) et relation à la Terre
- Perception d'un soi-corps
- Pratiquer la présence et l'émerveillement
- Dénouer libérer des voix singulières, se réapproprier son corps, sa voix
- Accueillir ce qui est là et/ou s'autoriser à le transformer



Réflexions collectives

- Les émotions et la gestion des émotions
- Le genre et ses barrières invisibles,
- La perception de soi
- La relation, l'amitié
- Le pouvoir d'agir

Explorations artistiques et Création : Danse, chant et poésie sonore

- Sensibilisation aux modalités de création de la compagnie
- Se « mettre en corps » pour explorer la voix, le chant, le mouvement, la poésie
- Acquérir des modalités d'attention et de jeux pour composer
- Jouer de la respiration et voix : rythme, timbre, matières
- Comprendre le fonctionnement de la voix et du geste : petites bases anatomiques
- Respiration et rythme avec des instruments que nous fabriquons ensemble
- Faire honneur à la dyslexie, poésie sonore.
- Apprentissage de comptines ou création de chansons
- Bouger avec sa respiration, chanter en mouvement
- Jeux d'écoute et de faire ensemble - Improvisation musique danse

Faire ensemble

- Travailler sur l'unité de soi et du groupe
- Ecouter, mettre des mots sur une expérience, partager
- Former un groupe, construire ensemble un espace de bienveillance et de solidarité
- Etre entendu-e, reconnu-e par un groupe
- Se sentir soutenu/ soutenir, s'entraider dans l'ancrage et la création singulière
- Composer ensemble, écouter, se faire complice, aller à plusieurs là où on n'oserait aller seul
- Prendre la parole (chantée, dansée, parlée) devant les autres

INTERVENANTE



Isabelle ÜSKI | Exploratrice du corps en mouvement et en relation, Isabelle développe un travail de création et de transmission qui place le corps au centre de l'expérience et joue de l'alchimie et de la puissance du faire ensemble.

Engagée depuis 1999 dans les pratiques de contact improvisation et de composition instantanée, elle intervient dans diverses structures culturelles, scolaires ou universitaires en France et à l'étranger. Elle a fondé en 2005 à Grenoble l'association Chorescence qui devient rapidement un lieu source pour l'improvisation dansée. Danseuse, chanteuse mouvante, performeuse, elle crée aujourd'hui des pièces participatives qui explorent la musicalité du corps, son rapport au temps, son expérience terrienne.

Après 5 ans d'études de médecine, Isabelle a obtenu un Master Arts du Spectacle. Elle est nourrie d'un parcours très éclectique dans lequel le chant et les approches somatiques, le yoga et le Mouvement Authentique ainsi que son expérience du Tuning Score de Lisa Nelson jouent un rôle clé. La respiration est l'ancre de son enseignement. L'accordéon qu'elle découvre plus récemment s'impose comme un nouveau compagnon de route.

Ex de lieux d'interventions artistiques|

Ecole de musique de La Source -Scène de musiques actuelle de Fontaine, Musée dauphinois, Conservatoire de Musique et Danse P.Picasso de Martigues, Lycée Stendhal (options danse) en partenariat avec le CCN2, Ecole Supérieure d'Art et Désigns de Grenoble, le Magasin – Centre National d'Art Contemporain de Grenoble, Le Pacifique Centre de développement Choregraphique de Grenoble, Ecole de danse des Universités de Grenoble, Bureau culture de la Communauté Université Grenoble Alpes Université Paris Diderot, Institut de Communication et des Media de Grenoble, Master Arts du Spectacles Universités de Grenoble, Cie ABC danse, Ecoles élémentaires, Festivals Internationaux (Freiburg, Zip festival Italie, Vilnius, Grenoble), diverses associations et institutions en France et à l'étranger (Italie, Argentine, USA, Royaume Uni, Colombie, Estonie)

Complices sur la création |

Bérénice DONCQUE offre un regard sur la narration et l'interprétation théâtrale.

Interprète au sein des créations du Théâtre du Réel, Bérénice encadre des ateliers, des stages et des formations en milieu scolaire et au-delà.

<http://theatredureel.fr/equipe/>

Fleur LEMERCIER, accompagne Arthur, l'accordéon pour prendre une place singulière dans la pièce. Fleur se consacre à la marionnette et au théâtre auprès de diverses compagnies. <http://www.legrandmanitou.org/fleur.html>

LA COMPAGNIE



La compagnie Chorescence invite à engager et activer le corps sensible: moteur fondamental de l'expression et de la relation, base incontournable de l'ancrage et du pouvoir d'agir. L'esprit de la pratique du contact improvisation, véritable laboratoire d'expérimentations offrant à chacun-e et au groupe la possibilité d'aller avec d'autres là où on ne pourrait aller seul-e, est au cœur de la démarche artistique de la compagnie. Ses

propositions danse et musique ou transdisciplinaires viennent honorer la puissance du faire ensemble. . www.chorescence.org/presentation/

- [SONS RÉSIDUELS](#), création participative de « chansons reprises » - vidéo danse musique
- [RALENTIR](#), atelier événement participatif questionnant la relation au temps (2016)
- [CAKE SHOP](#) concert dansé – duo saxophone, voix et danse et ateliers associés (2013)
- [ICHTYOSTEGA](#), vidéo danse – le corps dans une relation archaïque à la Terre (2013)
- [COMPOST](#), création participative, installation mouvante dans la ville (2012)
- [ENAO](#) un chant mouvementé, solo voix et mouvement (2010)
- [SOIRÉE SOIP](#), soirées interactives avec le public (depuis 2014)
- [BAL des VA-NU-PIED](#), bal faisant honneur à notre créativité (2007- 2015)
- [Les SUBTISSEURS](#), groupe amateur de composition instantanée (2009-2013)
- [Les MILLE & UNE](#), séminaire international de contact improvisation (2008-2015)
- Performances, ateliers et autres événements depuis 2005

Une production de la compagnie Chorescence

www.chorescence.org



Partenaires culturels | Le Prunier Sauvage , la Maison des Habitants de Chorrier Beriat, Maison des habitants Mistral, Solexine, L'Amicale du Nid, Le Bas'Arts, Mann'Art(e) (Grenoble ,38), Ecoles de l'académie de l'Isère, de Haute Savoie (74) et de la Réunion, théâtre Georges Brassens (La Réunion)

Partenaires financiers | Département de l'Isère Région Auvergne Rhone Alpes La Ville de Grenoble la DACOI (La Réunion)

Compagnie Chorescence 15 avenue Georges Jacquet 38000 GRENOBLE
Licences 2-1095159/ 3-1095160 - N° SIRET : 481 273 126 00021 N° APE : 9499Z
contact 06 95 68 41 56 - **Diffusion** | creation@chorescence.org
Isabelle ÜSKI | Chorégraphe +33(0)6 76 84 81 88 - isabelle@chorescence.org