

# 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](http://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

# PISTES DE TRAVAIL AVEC LES ÉLÈVES

Voici une série de pistes de travail en classe en lien à la pièce. Chaque enseignant-e saura se les approprier ou les prolonger selon ses affinités et ses compétences.

En cas de mise en place d'ateliers associés avec la compagnie, une partie ou la globalité de ces pistes seront abordées en interventions.

Ce dossier pédagogique est ici à l'état d'esquisse, n'hésitez pas à demander la version plus avancée en 2020 ou à échanger par mail sur vos expériences.

Isabelle@chorescence.org

## L'accordéon

- L'accordéon dans la pièce
- Anatomie de l'accordéon : le soufflet, les boutons, les aigus, les basses
- Explication du titre, lien au toupet
- Historique et types d'accordéon : diatonique /chromatique, clavier/boutons
- Musiques qui utilisent l'accordéon

## Les émotions

- Emotions présentes dans la pièce
- Les principales émotions : tristesse, joie, peur, tristesse
- Les rôles positifs et négatifs de chaque émotion
- Outils pour gérer ses émotions (cf bibliographie et liens utiles)
- Lexique approfondi des émotions
- Météo intérieure : support visuel à construire pour exprimer son émotion

## La respiration

- Place et rôle de la respiration dans la pièce
- Anatomie de la respiration, l'arbre du dedans
- Rôle de la respiration : échange gazeux, voix, massage organes, gestion des émotions
- Respiration consciente et inconsciente
- Différentes respirations : respiration complète, respiration du lion (yoga), bâillement, soupir, jeux rythmiques avec la respiration

## La relation au corps

- Evolution de la relation au corps dans la pièce
- Relation au corps : j'ai un corps, je suis mon corps, je suis dans mon corps etc..
- Relation au corps – relation à soi
- Rôle du squelette, des organes, des liquides
- Percussions corporelles et respiration comme base de la danse

## La voix et la parole

- La relation à la voix dans la pièce
- Anatomie de la voix
- Ecouter sa voix sans la juger
- Honneur à la dyslexie et aux voix singulières
- Le silence, base de la musique et de la parole

## La relation

- La relation entre la protagoniste et l'accordéon
- Former un groupe, construire ensemble
- L'amitié, l'amour
- L'espace intime et l'espace social
- La confiance, l'autonomie, l'écoute, l'entraide
- Donner/recevoir, subir /prendre (roue du consentement)

## Confiance en soi et pouvoir d'agir

- Evolution de la confiance en soi dans la pièce
- Méditation de la grenouille, de l'arbre, l'île magique
- Axe, racine centre(s) et relation à la Terre
- Perception d'un soi-corps
- Dénouer libérer des voix singulières, se réapproprier son corps, sa voix
- Accueillir ce qui est là et/ou s'autoriser à le transformer
- Pratique de présence et d'émerveillement
- Travail sur les peurs liées à la prise de parole parlée/chantée/dansée (en classe, avec les amis, à la maison, en spectacle)

## Bibliographie sélective |

### Yoga et médiation

Etre calme et sage comme un grenouille – Suzan Kaiser Greenland

Méditer jour après jour - Christophe André

Le yoga pour les enfants - Nathalie Heraut

Le pouvoir du moment présent – Eckhart Tolle

### Emotions

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

Que se passe-t-il en moi ? Isabelle Filliosat

Dans mon corps, Mirjana Farhas (jeunesse)

Aujourd'hui je suis Mie Van Hant (jeunesse)

Ressources pédagogiques : Site de l'AFEPS.fr Outils CPS minfull

vidéos : Tour le monde s'en fout – Les émotions / C'est pas sorcier - les émotions

### Anatomie

Anatomie pour le Mouvement - Blandine Calais Germain

Netter

### Communication et prise de parole

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

Pour une enfance heureuse Catherine Gueguen

Le ravissement de la Parole Marguerite Duras

Les mots sont des fenêtres - M.B Rosenberg

Les quatre accords toltèques, Don Miguel Riuz

Les accords toltèques en dessin animé pour les enfants (cf youtube)

### Improvisation

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

### Relation au monde

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

Habiter le trouble avec Donna Haraway (recueil)

## 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/](http://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](http://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](mailto:creation@chorescence.org)  
**Isabelle ÜSKI | Chorégraphe** +33(0)6 76 84 81 88 - [isabelle@chorescence.org](mailto:isabelle@chorescence.org)