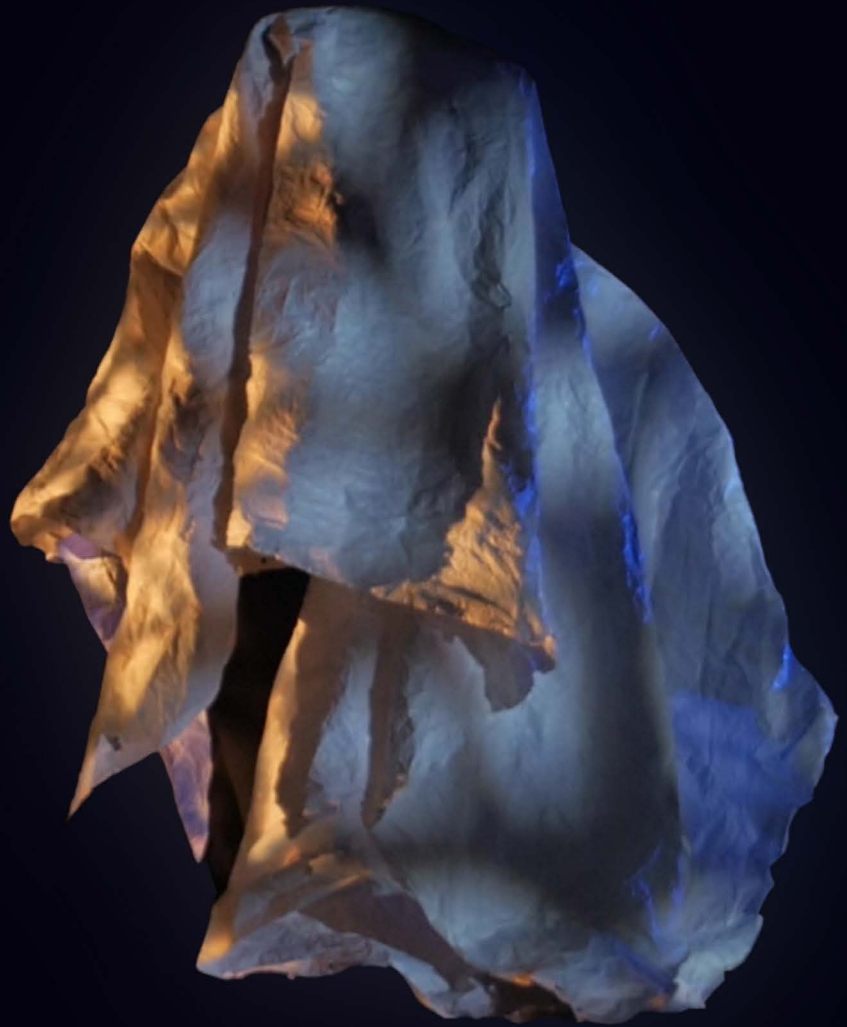


LA PHANTASIA CIE
& LA TAMBOUILLE COLLECTIF



TOON

CRÉATION 2024

TOON

**EST UN SPECTACLE PLURIDISCIPLINAIRE
POUR LA SALLE
MÉLANT DANSE ET ARTS MARTIAUX INTERNES
MANIPULATION D'OBJETS ET OBJETS HYPNOTIQUES
MUSIQUE LIVE ET LUMIÈRES VIVANTES**



MÉDIATION CULTURELLE

SOMMAIRE

Axis Corpus (adultes)	4
Mon histoire, ma mythologie moderne (jeune public)	6
Arts énergétiques (adultes)	7
Mobiles, sculptures en mouvement (jeune public)	8
Contacts	9

Chaque atelier est pensé dans la continuité des axes de travail de la création.

AXIS CORPUS

MASTER CLASS - S. PETIT

DURÉE

- 10 jours (matinée)
- 5 jours (matin et/ou après-midi)
- 3 jours (matin et après-midi)

PUBLIC

- Étudiants et professionnels de la scène, du spectacle vivant
- Elèves du Centre de la Danse et du CRD
- Sportifs tout type de discipline, pratiquants d'un art martial

OBJECTIFS

- Accroître ses capacités d'adaptation de réaction et de décision
- Prendre conscience de ses propres limites et pouvoir les faire évoluer
- Conscientiser ses ressentis corporels, émotionnels
- Repérer pratiquement ce que signifie « être dans l'instant »
- Être en capacité de stimuler la joie, le plaisir, le jeu
- Savoir reconnaître ses points de forces, ses appuis et avec un partenaire, un outil, un objet
- Aller vers une fusion sereine du corps et de l'esprit



PROGRAMME DÉTAILLÉ

ECHAUFFEMENT

Un échauffement ostéo-articulaire qui prend en compte étirements, exercices valorisant la fonction cardio-vasculaire et la tonicité musculaire. Auto-massages et frictions énergétiques afin d'éveiller activement la vitalité et la vivacité du corps. Intégrer les mécanismes du corps physico-énergétique avec différents supports :

- L'ancrage
- La perception des arcs et des axes du corps
- Transfert de poids
- L'approche du corps en spirale (supination et pronation), ondulations, vagues
- Relation d'écoute avec son centre, l'espace, un partenaire et/ou le groupe.

LES FONDAMENTAUX

- Des postures statique-dynamique
- Des marches lentes pour structurer la stabilité afin de prendre conscience de ses appuis, de son centre, de son axe principal, et des directions d'orientation dans l'espace. L'extrême lenteur permet de basculer vers la rapidité dans le relâchement afin d'accroître ses différentes zones intuitives de réflexes.
- La répétition de phrases issue des arts martiaux internes
- Ressentir l'alliance du mouvement dansé avec les fondations des arts martiaux internes

SE METTRE À JOUER

Le travail à deux met en place divers supports entre partenaires tels que :

- Entrer dans son écoute et celle de l'autre sur différente zone du corps.
- Mettre en application un mouvement, la coordination et les déplacements.
- Les rapports de poids entre différentes parties du corps.
- Tester ses forces et ses intentions.
- L'attraction du centre de gravité.
- Accroître son acuité, sa réceptivité et sa flexibilité face aux résistances et aux inerties.
- L'interprétation et aborder les notions de COLLER-ADHERER-RELIER-SUIVRE.

S'AFFIRMER

- Concevoir une forme expressive dansée, une écriture chorégraphique à partir des éléments et outils aborder durant la classe.
- Ou continuer l'approche du jeu et du défi à partir d'objets (balle, bâton, poids, assiette/bols, carte, carton, feuille de papier, corde, fils) ...

MON HISTOIRE, MA MYTHOLOGIE MODERNE

ATELIER PLASTIQUE – C. HAESMANS ET/OU S. PETIT

DURÉE

- Plusieurs formes possibles
- A planifier avec la structure d'accueil et les enseignants

PUBLIC

- CE2 (8 – 9 ans)
- CM1 (9 – 10 ans)
- CM2 (10 – 11 ans)

OBJECTIFS, MOYENS & RENDU

- Concevoir des portraits plain-pied de ses ancêtres
- Moyens : arts plastiques, dessins, collages, impressions, pochoirs, photographies
- Rendu : édition d'un livre / collage papier d'une impression grand format en espace public.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

D'OÙ JE VIENS ? QUI SUIS-JE ?

A partir d'éléments visuel et écrits tirés d'une époque, d'une civilisation, d'une ethnie qui nous attire et nous interpelle, nous allons créer un portfolio.

Celui-ci va récolter nombre de documents revisitant : les attributs identitaires et vestimentaires, les objets portés, les reliques, les symboles, les bijoux, les couleurs, les signes, les codes, l'esthétique du corps avec ses cicatrices, ses déformations, ses traumatismes.

Supports: Photographie, images, récits, textes, poèmes, lettres, ...

Pour nourrir cette histoire, cette mythologie, nous nous renseignerons sur le contexte historique de l'époque et de son atmosphère, les influences sacrées, spirituelles, religieuses et politiques. Comment les humains se soignent ? se nourrissent ? se vêtissent ? se logent ? ...

RENDRE VISIBLE MON ANCÊTRE

Associer les éléments récoltés qui retracent une mémoire passée pour créer aujourd'hui un ou plusieurs portraits de mon ancêtre.

ÉDITION DU LIVRE

Possibilité de s'associer avec un partenaire local (imprimeur, artiste sérigraphe...)

ARTS ÉNERGÉTIQUES

ATELIER - S. PETIT

DURÉE

- 5 jours complets sont nécessaires pour une première approche globale
- 1 week-end complet ou 2 demi journées permettent une première approche

PUBLIC

- Adultes amateurs (âge minimum requis : 18 ans)
- Étudiants en classes préparatoires en option danse, théâtre, musique
- Elèves du Centre de la Danse

PROGRAMME DÉTAILLÉ

WUDANG QI GONG - L'ALCHIMIE INTERNE DES 5 ANIMAUX

Le secret des 5 animaux, 5 éléments, 5 systèmes, 5 couleurs, 5 saisons... est une méthode traditionnelle qui nourrit notre énergie vitale et physique basée sur les principes des Arts Martiaux internes et de la Médecine Traditionnelle chinoise.

La tortue (reins), la grue (cœur), le serpent (poumons), le tigre (rate-estomac) et le dragon (foie-vésicule biliaire).

Les enchaînements de ces mouvements sont reliés par les trajets des méridiens d'acupuncture aux organes et viscères du corps. Ils nous permettent d'envisager un travail en profondeur qui :

- renforce les méridiens d'acupuncture, les tendons, les muscles et les articulations
- nourrit l'énergie vitale
- développe une sensibilité subtile et une perception différente de l'énergie

En alliant enracinement et fluidité, libération du bassin et respiration cela permet à la communication de l'énergie dans l'unité du corps, d'entrer dans le mouvement interne et d'unifier le Corps et l'Esprit.

LES 13 MARCHES - PRINCIPES FONDAMENTAUX DES MONTS DU WUDANG

Ces 13 principes sont un véritable trésor qui révèlent peu à peu avec la pratique tous leurs bienfaits pour développer de manière plus approfondie la pratique du Tai-Chi-Chuan et du Qi Gong.

Construits essentiellement à travers différents types de marche, ils améliorent, la force interne, l'harmonie, la coordination, l'enracinement et la concentration de l'Esprit. La dimension de ces précieuses « fondations » permet de découvrir la profondeur des principes fondamentaux des Arts Énergétiques des Monts du Wudang.

MOBILES, SCULPTURES EN MOUVEMENT

ATELIER PLASTIQUE – C. HAESMANS & UN MÉDIATEUR

DURÉE

- Atelier de 2 ou 3h sur plusieurs séances
- A planifier avec la structure d'accueil et les enseignants

PUBLIC

- Primaire (CM1 & CM2)
- Collège (6e)
- 15 enfants max par séance

OBJECTIFS, MOYENS & RENDU

- Expérimenter les jeux d'équilibre par la fabrication de mobiles
- Concevoir et construire des mobiles avec différents types de matériaux
- Moyens : Du fil de pêche, de la ficelle, de la corde à piano, des boules de polystyrène de différentes tailles
- Outils requis : ciseaux, pistolet à colle chaude, pinces coupantes
- Rendu : exposition en plein air

PROGRAMME DÉTAILLÉ

PREMIÈRE SÉANCE

Collecte d'éléments naturels (branches, cailloux etc.) puis réalisation de mobiles suspendus en mettant ces éléments en équilibre. Les enfants travailleront par petits groupes de 2 ou 3.

DEUXIÈME SÉANCE

Une séance de réalisation de mobiles suspendus plus complexes évoquant le mouvement des planètes, avec des boules polystyrène et de la corde à piano. Les enfants travailleront par petits groupes de 2 ou 3.

SÉANCE(S) SUPPLÉMENTAIRE(S)

Des séances supplémentaires peuvent être envisagées pour élaborer des objets plus complexes qui pourraient trouver une place dans le spectacle **TOON**. Dans ce cas, le reste des interventions auraient lieu en école (toujours avec un médiateur du Parc aux Etoiles accompagné par C. Haesmans).

TOON

LIEN VIDÉO TEASER DE LA CRÉATION
LIEN VIDÉO ÉTAPE DE TRAVAIL JUIN 2022

CONTACTS

ASSOCIATION LA TAMBOUILLE

5 ruelle du colombier
78410 NEZEL
07 88 05 85 10

production@latambouille.org

Siret : 444 220 776 00033 / APE : 9001Z

WWW.LATAMBOUILLE.ORG

ASSOCIATION LA PHANTASIA

9 rue Gambetta
34200 SETE

laphantasiacie@gmail.com

Siret : 884 854 076 00012 / APE : 9499Z

WWW.LAPHANTASIA.FR