

Stage Appuis et Portés en mouvement

Catherine Dubois

Du 9 au 13 avril 2012/ 30h



**Pour jouer avec son poids, lancer un défi à la gravité et l'équilibre –
Pour créer et raconter des histoires de lien, de dénouement.**

Echauffement méthode Feldenkrais

Explorer en mouvement : les pieds et les appuis au sol, la force du centre, la souplesse de la cage thoracique et la liberté des bras. Jouer à différencier et relier le mouvement. Porter attention à la respiration, au regard.

Matière physique de contact

Toucher : expérimenter différents touchers : la peau, le muscle, les os.

Poids : organiser le poids du corps, trouver l'allègement, jouer avec les contrepoids, le déséquilibre.

Corps en volume : jouer avec les creux, les bosses, sculpter les corps en portés, créer des statuaires,

Corps marionnette : jouer à manipuler le partenaire par le jeu des articulations. Manipuler un corps inerte.

Marche sur le corps : le porté se déplace sur le corps du porteur fixe ou en mouvement.

Sauts : sauter dans les bras... du partenaire, du saut simple au plus acrobatique.

Espace : explorer le corps maison, le corps paysage, le corps castelet. Jouer avec la tension d'espace entre deux acteurs, entrer dans l'espace de l'autre.

Atelier

L'art du Porté favorise la création de duos. Par la recherche et l'improvisation, mettre en jeu toutes les combinaisons imaginables de portés entre le porteur et le porté. Investir comme acteur ce lien physique fort en conflit, complicité.

Catherine Dubois - Metteur en scène - Praticienne Feldenkrais. Dirige InExtenso93, compagnie de théâtre gestuel et clown

Elle est actrice au Théâtre du Mouvement dirigé par C. Heggen et Y. Marc, pendant dix ans. Elle crée Lettre au Porteur avec Lucas Thiery, duo sur les Portés qui se joue de nombreuses fois en France et à l'étranger. Elle fonde un collectif d'acteurs, s'engage dans la mise en scène. En 2000, elle crée la Cie In Extenso 93 avec François Pilon, comédien clown. Elle écrit et met en scène les créations de la Compagnie en théâtre gestuel et en clown, *La Voleuse aux Pieds Noirs*, *Nagelja*, et *C'est moi qui décide*. Elle est aussi metteur en scène associée sur des projets comme *Carna* (danse théâtre cirque), ou *Le Miroir* et *Ferme les Yeux et regarde au loin*, *Marche ou Rêve* (cie Lunatic) (spectacles jeune public). Elle enseigne le théâtre gestuel au Samovar, une école pour les clowns depuis 1996 et intervient à l'Institut d'Etudes Théâtrales de la Sorbonne Nouvelle. Elle encadre régulièrement des ateliers et stages autour du théâtre gestuel pour des institutions et des publics différents. Praticienne de la méthode Feldenkrais, elle poursuit sa recherche sur le mouvement et dirige des ateliers de prise de conscience par le mouvement

Tarifs : 300€ + 15€ adhésion.

Infos/ compagnie Inextenso93 Inex93@free.fr/ 09 50 70 51 28 ou 06 87 75 87 97