



L'acteur physique et ses fondamentaux

Objectifs

Explorer les fondamentaux du corps en mouvement pour l'acteur physique : posture, tonus, respiration, regard. Prendre conscience de cet outil premier qu'est le corps dans le jeu dramatique de l'acteur par une approche sensorielle (approche méthode Feldenkrais).

Explorer les thématiques et techniques qui engagent le corps en jeu et en mouvement : la marche, la musicalité, le poids du corps et le déséquilibre, les émotions.

Explorer ce chemin entre le corps réel, celui au quotidien et le corps fictif, celui qui joue.

Aborder des notions phares comme l'espace et le temps.

Se mettre en mouvement et en jeu lors de moments dédiés à l'improvisation ou l'écriture de courtes séquences.

Programme

Colonne vertébrale - posture / tonicité / regard

Prise de conscience de la mobilité de la colonne par méthode Feldenkrais et sa capacité à se mouvoir en 3D.

Exploration des différents plans de l'espace.

Jouer avec la comédie du muscle ou variations toniques (tonus musculaire ou force) du corps en mouvement :

Mise en tension, détente, effort, repos, élans, freins, accélération, décélération, voyage de la contraction musculaire (rapper). Jeu de tensions et détentes. La relation entre états émotionnels et états de tension.

Explorer le regard : orientation du regard (périphérique /adressé/ au loin), sa présence et son expressivité.

La marche humaine

La marche est, pour un observateur vigilant et sensible, une fenêtre ouverte sur son intimité. Claire Heggen.

Grille d'analyse de la démarche :observer la démarche des pieds vers la tête : poids du corps avant / arrière, base de sustentation large ou étroite, pieds ouverts ou fermés... attaque talon ou pointe de pieds. Chevilles, genoux, bassin, poitrine, épaules, tête.

Cette observation permet à chacun de :

- repérer ses propres tendances et jouer à les accentuer
- d'identifier des archétypes pour la création de personnage

Créer une démarche d'un personnage de fiction

Expérimenter la marche dans l'espace : jeux des changements de direction en articulant les différents acteurs de la marche : le regard, les appuis, l'intention. Les huit directions.

La musicalité du mouvement et la grille Laban.

Il s'agit du rapport du mouvement au temps, à travers les notions de rythme, vitesse et durée.

Comment cette musicalité participe de la théatralité du mouvement. Expérimenter l'immobilité, le ralenti, les explosions, les accélérations, décélérations... comme des qualités pour développer le corps fictif de l'acteur et enrichir sa palette musicale.

Explorer des qualités et des dynamorythmes du corps en mouvement qui combinent le rythme avec les notions de force et d' espace (Grille Laban). Laisser résonner ces différentes qualités de mouvement en

terme d'émotion, d'états et de jeu.

Investir et explorer une façon de bouger, c'est entrer dans -créer- un état psychique particulier.

Poids du corps / Entre équilibre et déséquilibre

Explorer la relation avec le sol, une réponse en mouvement à la gravité terrestre. Jouer avec le poids de son propre corps, jouer à se porter soi-même. Explorer les chemins du sol à la verticale, les chemins d'appuis. Jouer avec le collapsus, l'évanouissement, l'ivresse du déséquilibre entretenu, la suppression de support. En duo - donner ou recevoir le poids de l'autre - jouer avec le contrepoids pour créer un nouvel équilibre. Le déséquilibre comme acteur du drame : retenir la chute pour développer la tension, développer la dimension burlesque du déséquilibre.

Etats de corps et émotions

L'animalité : jouer à explorer les différents modes de locomotions et les comportements animaliers. Ramper, onduler, marcher à quatre pattes, nager, sauter, voler, galoper, rouler sur le dos... mais aussi aboyer, grogner, mordre...

Créer une rencontre entre les parts d'animalité et d'humanité de l'acteur en jeu .

Par le questionnement du comportement animal, l'acteur développe sa pratique et son imaginaire pour servir l'élaboration d'un personnage. Il cherche ainsi à rejoindre sa part d'animalité et l'altérité qu'elle contient.

Les émotions.

La racine du mot émotion vient du latin e movere qui signifie « mettre en mouvement »

Explorer chacune des **émotions** de base : colère tristesse peur joie désir dégoût dans leur expression physique. De quel corps s'agit-il? Chercher le mouvement, l'engagement physique, le rythme, qui correspond à chacune de ces états émotionnels. Etendre l'exploration aux sept péchés capitaux

Atelier

Expérimenter en improvisation les différentes techniques proposées.

Clarifier par l'écriture, la composition et l'interprétation le lien qui se tisse entre le dramatique et le physique.

Ecrire de courtes compositions en solo, duo ou en groupes courtes.

S'inspirer de textes, d'images, de musiques pour nourrir la fiction.

Travailler de courtes séquences en mouvement à partir de didascalies de pièces adaptées au thème exploré.

Exemple : *Acte 1 sans paroles de Beckett (déséquilibre)* ou *La démarche de Gaspard* dans le texte de Peter Handke (la marche).



Public

Acteurs professionnels ou amateurs éclairés des arts du Geste, acteurs du spectacle vivant, étudiants en mime, théâtre, cirque, marionnettes, danse, etc...

Pré-requis

- Avoir une expérience de jeu sur un plateau de théâtre
- Avoir une pratique physique ou sportive régulière

Modalités pédagogiques et intervenants

Formation en présentiel dans une salle de travail destinée au mouvement (groupe limité à 20 participants)

Alternance entre un temps individuelle d'échauffement , des temps techniques de travail en duo et des temps d'atelier en improvisation ou composition.

Une intervenante, professionnelle de la discipline en question.

Dates :

Durée : 30h ou 36h

Horaires :

Lieu :

Tarifs :