

Stage cirque 6 et 7 février 2018

JOURNEE DU 6/02

I/ Présentation du parcours de Sébastien Le Guen, Lonely Circus, artiste associé Théâtre de Bourg-en-Bresse

Au départ sportif puis option théâtre au lycée, attirance pour le cirque forain. Parcours lettres et philo et théâtre amateur, puis intègre l'école de cirque du Lido à Toulouse grâce à sa pratique théâtre et sport. A la sortie de l'école, il démarre avec des numéros classiques de jonglage et fildefériste. Volonté de confronter virtuosité et création artistique. Sa compagnie invente et développe des agrès. Aujourd'hui, travail avec différents objets autour de l'équilibre : bois, livres, pierre.

(Différence entre le fildefériste qui évolue à – de 3 m du sol / le funambule à + de 4 m)

Vocabulaire et définition

- 1) Art du mouvement qui se distingue de la danse et du théâtre : le rapport au risque et au danger / le rapport à l'adresse (différent de la virtuosité).
- 2) Un artiste de cirque parle de travail et non de jeu (contrairement à l'artiste de théâtre).
- 3) Ne pas opposer cirque traditionnel et cirque contemporain. On retrouve dans les deux la présence, l'engagement.
- 4) Plusieurs termes sont utilisés : cirque contemporain, cirque actuel, les arts du cirque, le cirque à nouveau, l'outre cirque, le cirque de création...

Petite histoire du cirque

Cirque vient du mot **cercle**. « Tout ce qui est cercle est cirque ». Le public partout autour. Johann Le Guillerm

A l'origine : au XVIIIème siècle, un lieutenant-colonel, Philip Astley, décide d'organiser des spectacles équestres, spectacle de garnison. Musique de cirque : musique militaire, musique identifiée.

Le Cirque moderne est né de la **fusion des saltimbanques et des spectacles équestres**. Animal, saltimbanque, irrévérence.

Les différentes guerres ont eu des apports pour le cirque.

1981 : La France sauve le cirque : le cirque est rattaché au Ministère de la culture, subventions et création du CNAC. Institutionnalisation du cirque. Actes fondateurs du Cirque Plume (qui remplace les animaux par des hommes), Archaos (qui remplace les animaux par les machines), Cirque Gosh (groupe de rock berlinois, spectacle cirque et musique). Remise en question du chapiteau, de la juxtaposition de numéros de cirque. On commence à parler de « nouveau cirque ».

Les compagnies de cirque actuel

Mathurin Bolze, XY, Le petit travers, cirque Trotola, Camille Boitel, Jérôme Thomas

Dans la quasi majorité des cas, le directeur artistique, le metteur en scène est au plateau.

La SACD reconnaît les artistes de cirque comme auteurs de leur spectacle.

Références, outils

- **Vidéo « Nuancier du cirque »**, panorama du cirque, du cirque traditionnel au cirque contemporain.

Certains élèves n'ont pas de représentation du cirque contemporain : commencer donc par le cirque traditionnel, puis cirque du soleil, puis XY (virtuosité, monodiscipline portés acrobatiques), les colporteurs (monodiscipline fil de fer, virtuosité aussi, moment performatif, quel est le propos ?), cirque de rue Rémi Luchez, cie Baro d'Evel (travail avec l'animal, absence de musique qui accentue le risque), Cirque bang bang cie le pied sur la tête (contemporain sous chapiteau), Aurélien Bory, Le petit travers, GDRA (transdisciplinaire), Johann Le Guillerm.

Après chaque visionnage de vidéo d'extrait de spectacle : analyse avec les élèves, se questionner sur les costumes, la musique, la discipline, le texte / l'absence de texte*.

*Statut du texte et de la parole dans un spectacle de cirque. Dans cirque traditionnel, Monsieur Loyal. Dans cirque contemporain, pas ou peu de texte. Comment introduire de la parole dans une recherche corporelle ?

- **Film Le plus grand cirque du monde**, Henry Hathaway, 1970, reprend tous les codes du cirque : le chapiteau, les roulottes, etc...

- **Film Les ogres**, Léa Fehner

- **Le cirque de Chaplin**

- **Dictionnaire de la langue du cirque**, Agnès Pierron

II/ Pratique

Pour l'échauffement et les exercices :

utiliser le cercle.

Le bifrontal peut également être utilisé pour les exercices d'improvisation, de présentation.

Echauffements : corps, articulations, mains

Passage d'une balle imaginaire à la personne à côté puis à une personne au hasard dans le cercle (importance du regard et du geste), puis 2 balles imaginaires qui circulent dans le cercle.

Jonglage :

Une balle par équipe de 3 ou 4. On passe la balle, sur place d'abord puis en se déplaçant dans l'espace.

Puis une balle par personne, on passe les balles de gauche à droite puis de droite à gauche puis sur place « self ». On alterne les 3 possibilités : un chef d'équipe prévient des changements avec des mots codes « self », « horaire » « antihoraire » puis n'importe qui peut prévenir du changement.

Circulation de ballon :

Faire une chaîne en cercle : passage de ballon => fléchir les genoux et s'entraîner en self (envoyer en l'air à soi), puis passer à l'autre en fléchissant ensemble les genoux (envoyer dans l'impulsion). Changer de sens de circulation puis croiser les lancers. Autre consigne : « duo », échange de ballon entre deux dans le cercle, puis reprise de la chaîne.

Déplacements avec le ballon :

marcher dans l'espace puis courir (petits pas), lancer le ballon en l'air en prononçant le nom de quelqu'un d'autre qui doit récupérer le ballon. Attention à la gestion de l'espace qui doit être entièrement occupé , puis reprendre la marche.

Jeu de balle(s) :

Petite balle d'une main à une autre, coudes serrés et bras contre le corps => jeter et claquer des doigts



Avec deux balles => lancer une balle puis jeter l'autre en gardant les coudes serrés => aborder l'exercice au sol car « plus simple » en faisant rouler/ puis trois balles... varier les hauteurs de lancers



A genoux : trois balles => faire glisser les balles les unes après les autres sur les cuisses / s'aider d'un plan incliné devant soi pour bien comprendre le dessin effectué par ces balles en l'air



Vocabulaire =

- douche = passage de la balle d'une main à l'autre
- colonne = avec une seule main
- boîte = passer d'une main à l'autre une balle, et la deuxième est jetée en l'air

FIN DE JOURNEE

Prestation personnelle :

consignes, accessoires, espace scénique => une loge, une chaise, deux balles : faire ce que l'on veut : occuper l'espace, être dans « l'urgence de l'action » (obligé de faire devant les autres). Le maître du jeu choisit quand décompter à partir de « 30 » puis « 15 » puis...pour indiquer au joueur que c'est bientôt fini, puis le maître du jeu choisit de dire « merci » pour congédier le joueur.



JOURNEE DU 7/02

Jeu du bâton

Sébastien a un grand bâton (javelot ou bambou) et essaie de faire sortir les stagiaires de l'espace défini (tapis) en levant et en laissant retomber son bâton assez rapidement, en balayant l'espace... Les personnes touchées ou sorties du tapis sont éliminées. Le gagnant prend le bâton.

Plus la barre est grande, plus l'espace est petit.

Fonctionne même avec des élèves difficiles : engage leur responsabilité.

Plus ce jeu est répété, plus on peut aller loin : mise en confiance.

A partir de ce jeu : il est possible d'en tirer une chorégraphie

Travail sur les appuis, l'évitement, l'esquive

Echauffement corporel

Sur pointe des pieds, faire de légers rebonds (pistons) sans poser les talons. Réussir à caler son poids ; Permet d'échauffer le talon d'Achille

Echauffement de la tête avec les bras écartés, toujours sur la pointe des pieds, yeux ouverts puis fermés : travail de gainage

Sur une jambe : échauffement des chevilles (horaire, antihoraire, pointes, flexes), jambe en avant, sur le côté, en arrière puis pied contre fesses, genoux replié sur ventre

Lancer la jambe, la croiser en avant, la croiser sur l'autre jambe

Attention à l'échauffement des lombaires : déroulé du corps, de la tête aux lombaires puis remontée dans l'ordre. Accompagner avec le souffle. Accélérer progressivement le mouvement.

Salutation au soleil à faire 5 fois en accélérant

Echauffement des poignets : sur les genoux, poignets au sol devant soi. Rotation des poignets avec poids du corps. Puis tendre les bras (fesses relevées) : position du chat n°1 puis chat n°2 : à 4 pattes, alterner dos rond, dos creux.

Exercices d'appuis :

Pieds au sol, bras au sol, soulever 1 bras, reposer, 1 pied, reposer – 1 appui

Soulever un bras + un pied – 2 appuis

Soulever 2 appuis en diagonal – 2 appuis

Soulever les 2 pieds ou les 2 mains – 2 appuis

Soulever 2 mains + 1 pied ou 2 pieds + 1 main – 3 appuis – Attention... retomber sans bruit avec amorti

Accroupi sur pointe des pieds, travail d'équilibre vers l'avant. Retomber en position pompe

Pompes chinoises (moins violentes pour le dos) : mouvement circulaire du dos (bas vers haut : vagues). Faire 5 fois. Mobilise toute la chaîne corporelle

Rapport au sol, rapport au corps

Attention, pas d'impact, pas de violence, chaque corps doit trouver son propre chemin

Le culbuto

Yeux fermés, une personne au milieu d'un groupe d'une dizaine d'autres est « balancée » en avant, en arrière, sur le côté. Elle peut être descendue jusqu'au sol.

Marche / chute

Marche dans l'espace. Une personne a la consigne de se laisser tomber droit, sur le dos. Les autres doivent, sans le suivre du regard, le rattraper ;

Possibilité de choisir 2 personnes ou de ne désigner personne en particulier.

Chute

Tapis épais. L'élève chute en arrière, droit (comme bouteille). Attention à la nuque : le retenir par la nuque. Ne pas se cambrer.

Finalité : faire seul

2^{ème} étape : en avant : mettre les mains le plus tard possible. Pas de parade

Possibilité de combiner les 2 : partir de dos et se retourner au dernier moment.

Prise de risque : départ loin du tapis, chute entraînant une course et retombée sur le tapis

Tapis à la verticale tenu par 2 personnes, corps collé au tapis, chute du tapis

Tapis à la verticale, la personne essaie de passer par-dessus. Lâcher le tapis quand la personne attrape le haut du tapis

Partir, allongé, d'un plinthe en mousse et se laisser tomber sur le côté.

Jeu scénique :

Tester les cascades et chutes en faisant du bruit et amortissant avec les bras : plein de possibilités, très drôle, jeu comique

Chaises

S'approprier l'objet.

Avec les enfants, il est possible de les accompagner : par 2, l'un propose un geste, le 2nd le reproduit. Ou alors, chercher seul les possibilités de l'objet.

Saynètes individuelles avec entrée et sortie. Improvisation avec une chaise

Idée retenue : enchaîner les scènes et les analyser avec les élèves après.



Après-midi : remise en route ! Echauffement

Massage des articulations etc...

Jeu du chat

Fabriquer une maison, 3 par 3 en se tenant par les coudes. Un chat et une souris désignés. Le chat doit toucher la souris qui peut lui échapper en attrapant le bras d'une personne en bout de maison. La personne qui est à l'opposé de la maison devient souris. Si le chat touche la souris, la souris devient chat.

Evolution du jeu : même règle sauf que la personne qui devenait souris devient chat et le chat devient alors souris.

Escrime

But : toucher la nuque de l'autre (2 par 2)

Variation : toucher le bas du dos ou toucher le talon de l'autre. Possibilité de mélanger les consignes. Ex : l'un doit toucher le talon et l'autre la nuque.

Travail de la confiance

Yeux bandés, accompagner l'autre à travers la salle en le tenant par le bras, puis en le lâchant

Evolution : 2 par 2 : décision d'un son. Se positionner face à face (distance entre les 2 assez importante), quand celui qui a les yeux bandés entend le son, il va rejoindre en courant son binôme.
Objectif : ne pas ralentir et faire confiance

« Aveugles »

deux lignes de par et d'autre des tapis de sol : aveugles avec bandeau sur les yeux et ceux qui les appellent
=> faire se déplacer son binôme par le son de sa voix / travail, notamment, l'évaluation de l'espace



Rouler sur d'autres :

quatre personnes allongées sur le dos => faire rouler une personne sur le dos, le binôme de cette personne court pour le rattraper au bout, la roulade peut se poursuivre infiniment (celui qui a roulé s'allonge sur le dos et celui qui est en début de chaîne est celui qui roule...)



Porter : debout sur les épaules

Voltigeur



Porter à quatre :

quatre porteurs (2/2) et un cinquième pour soutenir la tête / un autre se laisse aller en arrière



Les Chaises :

placer une dizaine de chaises dans un « couloir » (espace réduit en largeur) => consigne : être en contact avec chaque chaise à un moment ou à un autre

1) l'un après l'autre avec beaucoup d'énergie



2) l'un en face de l'autre



3) être en contact de plusieurs manières

=> apporter d'autres consignes au fur et à mesure : ne plus toucher le sol pour sortir de l'espace, ne plus faire de bruit, ne pas lâcher la chaise que l'on a touchée en premier ...ajouter des balles, ...

Prestation finale en duo (à partir de la consigne donnée la veille : venir avec un texte de 10 lignes environ et/ou un talent) => penser à une entrée et une sortie





Autres conseils/ idées :

- 1) travail sur les appuis et la verticalité sur des espaliers => être à plusieurs sur les espaliers/ s'adresser à...sur des espaliers
- 2) dans un espace restreint en hauteur, après les exercices de confiance, travailler à partir de la consigne du texte et/ou du talent











JOURNEE DU 7/02

A partir de 9h30 :

Jeu du bâton

Sébastien a un grand bâton (javelot ou bambou) et essaie de faire sortir les stagiaires de l'espace défini (tapis) en levant et en laissant retomber son bâton assez rapidement, en balayant l'espace... Les personnes touchées ou sorties du tapis sont éliminées. Le gagnant prend le bâton.

Plus la barre est grande, plus l'espace est petit.

Fonctionne même avec des élèves difficiles : engage leur responsabilité.

Plus ce jeu est répété, plus on peut aller loin : mise en confiance.

A partir de ce jeu : il est possible d'en tirer une chorégraphie

Travail sur les appuis, l'évitement, l'esquive

Echauffement corporel

Sur pointe des pieds, faire de légers rebonds (pistons) sans poser les talons. Réussir à caler son poids ; Permet d'échauffer le talon d'Achille

Echauffement de la tête avec les bras écartés, toujours sur la pointe des pieds, yeux ouverts puis fermés : travail de gainage

Sur une jambe : échauffement des chevilles (horaire, antihoraire, pointes, flexes), jambe en avant, sur le côté, en arrière puis pied contre fesses, genoux replié sur ventre

Lancer la jambe, la croiser en avant, la croiser sur l'autre jambe

Attention à l'échauffement des lombaires : déroulé du corps, de la tête aux lombaires puis remontée dans l'ordre. Accompagner avec le souffle. Accélérer progressivement le mouvement.

Salutation au soleil à faire 5 fois en accélérant

Echauffement des poignets : sur les genoux, poignets au sol devant soi. Rotation des poignets avec poids du corps. Puis tendre les bras (fesses relevées) : position du chat n°1 puis chat n°2 : à 4 pattes, alterner dos rond, dos creux.

Exercices d'appuis :

Pieds au sol, bras au sol, soulever 1 bras, reposer, 1 pied, reposer – 1 appui

Soulever un bras + un pied – 2 appuis

Soulever 2 appuis en diagonal – 2 appuis

Soulever les 2 pieds ou les 2 mains – 2 appuis

Soulever 2 mains + 1 pied ou 2 pieds + 1 main – 3 appuis – Attention... retomber sans bruit avec amorti

Accroupi sur pointe des pieds, travail d'équilibre vers l'avant. Retomber en position pompe

Pompes chinoises (moins violentes pour le dos) : mouvement circulaire du dos (bas vers haut : vagues). Faire 5 fois. Mobilise toute la chaîne corporelle

Rapport au sol, rapport au corps

Attention, pas d'impact, pas de violence, chaque corps doit trouver son propre chemin

Le culbuto

Yeux fermés, une personne au milieu d'un groupe d'une dizaine d'autres est « balancée » en avant, en arrière, sur le côté. Elle peut être descendue jusqu'au sol.

Marche / chute

Marche dans l'espace. Une personne a la consigne de se laisser tomber droit, sur le dos. Les autres doivent, sans le suivre du regard, le rattraper ;

Possibilité de choisir 2 personnes ou de ne désigner personne en particulier.

Chute

Tapis épais. L'élève chute en arrière, droit (comme bouteille). Attention à la nuque : le retenir par la nuque. Ne pas se cambrer.

Finalité : faire seul

2^{ème} étape : en avant : mettre les mains le plus tard possible. Pas de parade

Possibilité de combiner les 2 : partir de dos et se retourner au dernier moment.

Prise de risque : départ loin du tapis, chute entraînant une course et retombée sur le tapis

Tapis à la verticale tenu par 2 personnes, corps collé au tapis, chute du tapis

Tapis à la verticale, la personne essaie de passer par-dessus. Lâcher le tapis quand la personne attrape le haut du tapis

Partir, allongé, d'un plinthe en mousse et se laisser tomber sur le côté.

Jeu scénique :

Tester les cascades et chutes en faisant du bruit et amortissant avec les bras : plein de possibilités, très drôle, jeu comique

Chaises

S'approprier l'objet.

Avec les enfants, il est possible de les accompagner : par 2, l'un propose un geste, le 2nd le reproduit. Ou alors, chercher seul les possibilités de l'objet.

Saynètes individuelles avec entrée et sortie. Improvisation avec une chaise

Idée retenue : enchaîner les scènes et les analyser avec les élèves après.

Après-midi : remise en route ! Echauffement

Massage des articulations etc...

Jeu du chat

Fabriquer une maison, 3 par 3 en se tenant par les coudes. Un chat et une souris désignés. Le chat doit toucher la souris qui peut lui échapper en attrapant le bras d'une personne en bout de maison. La personne qui est à l'opposé de la maison devient souris. Si le chat touche la souris, la souris devient chat.

Evolution du jeu : même règle sauf que la personne qui devenait souris devient chat et le chat devient alors souris.

Escrime

But : toucher la nuque de l'autre (2 par 2)

Variation : toucher le bas du dos ou toucher le talon de l'autre. Possibilité de mélanger les consignes. Ex : l'un doit toucher le talon et l'autre la nuque.

Travail de la confiance

Yeux bandés, accompagner l'autre à travers la salle en le tenant par le bras, puis en le lâchant

Evolution : 2 par 2 : décision d'un son. Se positionner face à face (distance entre les 2 assez importante), quand celui qui a les yeux bandés entend le son, il va rejoindre en courant son binôme. Objectif : ne pas ralentir et faire confiance

Cf Anne pour la suite

