

MASTERCLASS

ÉQUILIBRE ET MOUVEMENT

Avec Alexandre Denis | La Mondiale Générale



Alexandre Denis

Alexandre suit les formations de l'École de cirque de Lyon puis du Théâtre acrobatique à Marseille dirigé par Jonathan Sutton. Il fonde Chérid'Amour en 2005 à Marseille. Leur travail est basé sur le théâtre, le vélo acrobatique, les portés et les articulations qui existent entre ces disciplines. Il travaille également avec les compagnies *Attention Fragile*, *Cahin Caha*, *Un Loup pour l'Homme*, *l'Ensemble l'Échelle*, *Projet MAL(E)*, *Le Nomade village*.

En 2012, il fonde La Mondiale générale avec Timothé Van Der Steen, Pernelle Bénard et Mélanie Vadet.

Leurs créations s'articulent autour du cirque, mais aussi de manière transversale, autour des arts plastiques, du théâtre acrobatique et de la création sonore...

*Diffusion Le Gros sabordage les 27 et 28
février à la salle Gramoun Lélé avec Les
Bambous et les 5 et 6 mars au Musée Stella
Matutina (Saint-Leu), plus d'infos ici*

LUNDI 2 MARS
9H30-12H30 / 14H-17H
LE SÉCHOIR
TARIF : 30 €
PLACES LIMITÉES : 15

Pour les artistes circassiens, danse, parkour et mouvement
Conditions physiques requises

Objectifs

Perfectionner ses acquis, découvrir des disciplines inédites, remettre en cause sa pratique performante, questionner les envies, les obsessions qui les poussent à faire leurs choix de travail.

Contenu

Où démarre le porté acrobatique ? Où commence l'équilibre ou la manipulation ? Qu'est-ce qu'une prise de risque ? Qu'est-ce que l'intentionnalité d'un mouvement ? En quoi est-ce important ?

Le déroulé :

Travail d'échauffement « de sécurité » (chauffer les muscles et les articulations par des exercices de souffle, d'étirements, de chorégraphie) et un échauffement « sensible » (s'approcher des autres, appréhender le corps de l'autre...).

Démarrer (ou reprendre) le travail de portés acrobatiques au niveau zéro (monter sur les pieds de son partenaire est déjà un porté ! Monter sur le plus petit bastaing est déjà un équilibre sur objet !), et avancer dans la pratique en fonction des envies et des qualités de chaque groupe.

Revisiter l'exploit en tant que porteur de sens. Observer la naissance d'une situation pour être capable de la laisser apparaître et de s'en nourrir. Perdre en efficacité pour gagner en force et en présence. Chaque séance se termine par des étirements adaptés au dernier atelier proposé.

Infos et inscriptions :
publics@lesechoir.com ou
06 92 04 08 53