

FORMATION SURVITALITÉ



PRÉAMBULE

Un stage laboratoire autour du corps spectaculaire, ses tempêtes métaboliques et ses orages vibratoires.

(Le titre auquel vous avez échappé : Les polarités du bios scénique : potentialité et gradations.) (enfin bref un Théâtre d'énergie qui se propose de travailler les contenants et les contenus)

PAR

CÉDRIC PAGA
(LUDOR CITRIK)
& **VIVIANNE**
BALSIGER



DATES

Du 16 au 23 février 2027
(Off le 20/02/27)



HORAIRES

De 9h30 à 19h (pause d'1h30)



DURÉE TOTALE

7 jours / 56h



LIEU

Domaine de Chatonnay (38)



CONTACT

Amélie GUILLERMET
Responsable du centre de
formation & référente PSH
formation@jaspir.com
07.69.58.11.13

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Nous cherchons dans ce stage à mêler les apports passionnants de l'énergétique chinoise et du corps spectaculaire à tous les niveaux du processus créatif. Avant, juste avant, pendant et après.

Nous y intéressons comme source de conscientisation des paysages éprouvés et aussi comme aide à l'accompagnement des flux et l'appréciation des différents moteurs. Nous cherchons à augmenter nos aptitudes à émouvoir et à être ému ce que d'aucun appelle la joie et notre quête est de favoriser nos capacités vibratoires à vivre dans l'immédiat primitif et la survitalité de la scène.

Pour nous, il est aussi question du soin que nous apportons à ces corps que nous éprouvons de façon spectaculaire.

Augmenter la conscience de nos outils performatifs. Instituer des gammes, repérer ce qui aide l'acteur à se préparer

Densifier le sous texte et l'auto-arbitrage

Établir une expertise en énergétique ludique et dramaturgie des énergies. La tentation de l'initiation d'une thermodynamique de l'actorat physique et l'élaboration d'un manifeste des écritures corpocentrées

COMPÉTENCES VISÉES

- ▶ Élargir ses registres de jeu et le vocabulaire d'expression, acquérir de la mobilité et aisance entre différents niveaux de jeu.
- ▶ Augmenter sa conscience dans l'acte créatif, comprendre les étapes, processus créatifs et différentes instances de jeu.
- ▶ Affiner son expertise en diégèse ludique.
- ▶ Consolidation du bagage de l'acteurice physique en terme d'ancrage, circulation, degré d'intensité, déploiement de puissance, autonomie.
- ▶ Agrandir ses capacités de préparation avant et de récupération après le jeu - vitalité et longévité de l'acteurice, soin des réserves / ressources.
- ▶ Gestion de l'énergie seul et en chœur.
- ▶ Élaborer des outils à partir de certains systèmes physiologiques : système nerveux, bio-mécanique, énergétique chinoise. Mise en pratique et intégration de ces outils.



PUBLIC CONCERNÉ & PRÉREQUIS

- ▶ Être professionnels du spectacle ou en cours
- ▶ Pour les personnes en situation de handicap, nous contacter directement.
- ▶ Adhésion à l'association La Fabrique Jaspir obligatoire (10€)

DÉROULÉ DE LA FORMATION

Le propre du corps spectaculaire pourrait être son acuité, son excitabilité, sa sur-vitalité et son expressivité.

Nous vous proposons de travailler sur le terrain et le terreau, c'est à dire la teneur et la qualité des surfaces d'appui et de soutien de déploiement du jeu. Aussi bien interne que externe.

Notre recherche s'appuie sur les apports de différents arts somatiques, domaines où interagissent conscience, physiologie et environnement. Esprit, métabolisme et contexte.

Nous partageons nos expertises entre une approche de l'expression des différents systèmes du corps avec une attention particulière envers le système nerveux, de la biomécanique et de l'énergétique chinoise. (Facteurs climatiques externes qui dialoguent avec la météorologie interne. centrifuge-centripète. L'ancrage dispersion. Global-local. Circulation-stase. Appui-portage. Tenir-lâcher, contenu-contenant...)

Nous regarderons le corps de l'acteurice :

- ▶ avant son entrée en jeu : la mise en condition et en disponibilité
- ▶ avant le geste. Façon d'habiter. Écologie de la présence. Corps pré-expressif. Nous utiliserons ici les outils de la dramaturgie restreinte et notamment les rapports entre système attentionnel et intentionnel. Tentons de construire, si vous le voulez bien, une phénoménologie des déclenchements et des amorces
- ▶ pendant le jeu. dans son expressivité en travaillant sur les amplitudes vibratoires, le rebond, la résonance ou encore la dilatation et l'art de la rétention. La prise de conscience des points de retenue et des points d'échappée. Électrocardiogrammes et mélodies respiratoires
- ▶ après le jeu.

La dimension de la récupération et du soin après les seuils de grande intensité, parfois même de chaos que représente le jeu seront un endroit d'attention de notre recherche.

Outre la boîte à outils de l'« incorporation » du jeu et de musculation de l'intuition, Nous prendrons en compte le corps énonciateur, les stratégies, les tactiques, les compositions en temps réel et les différentes étapes de la dramaturgie. Dans ce stage c'est l'Energie qui dramatise.

DÉROULÉ DE LA FORMATION

Jour 1 : les moteurs organiques (le contenu donne le contenant) : système nerveux : ortho et parasympathique. Système respiratoire. Haptonomie (la peau, le toucher et le tact), les schèmes de développement du bébé comme gros moteur : tube digestif, radiation par le nombril, étoile de mer, respiration cellulaire... Ce sont des ateliers où nous partons en explorations à partir des moteurs puis s'en suit à chaque fois un temps de débriefing et de discussion sur les possibilités de ces déclencheurs.

Jour 2 : la biomécanique et les moteurs de la voie artificielle (le contenant donne le contenu). Nous travaillons les directions du masques (système osseux, articulaire et musculaire) et les 5 mouvements de l'énergie. L'art de sculpter l'énergie.

Jour 3 : travail autour du chœur : échoïsation, contagion et élan. Improvisation collective autour d'un théâtre de circulation d'énergie.

Jour 4 : improvisation protocolisée pour chacun chacune . Nous faisons appel aux auteurice avec une provocation d'écriture de dramaturgie autour des énergies contraires , des passages et des transitions..

Jour 5 : Lecture-Démonstration de l'NRG. Expertise mis en jeu : comment chacun.e crée son propre vocabulaire / référentiel, comment ielles parlent de l'énergie et la jouent.

Jour 6 : Contrepartition. Lettre à notre auteur.e-interprète. Le groupe s'occupe de chaque protagoniste et lui donne une partition avec des énergies que nous n'avons pas vu chez le la joueuseuse. Moment important d'élargissement de son vocabulaire d'expression. Grand soin du débriefing

Jour 7 : Restructurer -prendre soin de sa récupération. Les attentions après le jeu, les notions du « care » mis en action , le déchauffement et le système nerveux parasympathique. Bilan.



CÉDRIC PAGA (LUDOR CITRIK)



Après une enfance smurfée et avoir fait ses humanités, Cédric Paga plonge en autodidacte dans le spectacle vivant comme acteur danseur polymorphe de la mascarade. Dans les masques disponibles, il y aurait celui de l'Enseignant, du chercheur, du chercheur, du conférencier, du praxéologue et du chansonnier. Au début du siècle il crée une créature clowne et bouffonne du nom de Ludor Citrik avec laquelle il multiplie les expériences spectaculaires (11 pièces écrites et préméditées) et des performances instantanées, contextuelles et extemporanées (pléthore). Enseignant : intervenu auprès de professionnels à l'Ecole du FRACO à Lyon, du SAMOVAR à Paris, du LIDO à Toulouse et aussi dans le cadre de Villette en piste, de la faaac, également au sein de d'IUFM (Arras, Poitiers...), de l'université de Lille 3. Stages au PRATO à Lille, à Bruxelles et

avec Regards et Mouvements (de l'Auvergne à l'Amérique du Sud), au conservatoire de Rouen, pour les Chantiers Nomades. Coordinateur de la formation permanente Clown au Centre National des Arts du Cirque (cnac), intervenant sporadique à l'ESAD (école supérieure d'Art dramatique de la ville de Paris), au théâtre national de Bretagne (TNB), à l'académie de l'union (Limousin) à l'institut international de la Marionnette et le conservatoire royale de Liège, intervenant dans le Master Ecriture Dramatique et Création Scénique Université Toulouse-Jean Jaurès

VIVIANNE BALSIGER



Artiste et thérapeute polyglotte et pluridisciplinaire, née en Suisse.

Elle se forme en Suisse, aux Pays-Bas, en France et en Asie.

Elle évolue avec curiosité et joie entre danse, théâtre, musique et médecine traditionnelle chinoise.

En tant que danseuse-performatrice elle travaille avec Ayu Ariati, Jasper Džuki Jelen, Hermesdance, le collectif Bern Retour, Romain Bertet et Blandine Pinon.

Elle crée le solo Foreigns Lands et Elaboration d'un trépas ou cadence pour un vilain petit canard avec Léo Poncelet.

En tant que comédienne, elle œuvre pour l'Opéra National du Rhin, l'Association nÖjd, le Groupe F_tm^_s, la Cie Haut et Court.

Elle chante l'amour avec PierrePierre et performe dans l'installation

Untitled (Death Song) de Megan Cope. Elle fait partie de l'ensemble vocal Stimmlippe qui crée des pièces avec, entre autres, les compositeurs Clément Edouard, Emmanuel Scarpa et la chorégraphe Anan Atoyama. Elle trouve grand plaisir à transmettre et enseigner. Depuis plus d'une décennie, elle donne des cours, stages et laboratoires en danse, théâtre-jeu et énergétique chinoise à toutes sortes d'humains, seule ou en collaboration. Notamment avec Cedric Paga, Guillaume Bailliart, Mary Chebbah, Martin Barré, Charlie Chatelain, entre autres à l'Ecole de la Comédie de Saint-Etienne, au CNSMD à Lyon, au Théâtre de l'Iris, au Compagnonnage Théâtre, à Komplex Kapharnaum...

Elle accompagne régulièrement artistes et compagnies en tant que regard extérieur / dramaturge (Cie L'Oeil Ivre, Groupe F_tm^_s, Marie-Lise Naud, Blandine Pinon...). Sa curiosité pour le vivant et le corps-esprit l'amène à pratiquer avec appétit les arts somatiques et martiaux dont Qi Gong, Taijiquan, Yoga, Technique FM Alexander, et Feldenkrais. Passionnée par les philosophies et médecines orientales, elle se forme en médecine traditionnelle chinoise depuis 15 ans et est praticienne de médecine traditionnelle chinoise depuis 10 ans avec un cabinet à Lyon.

MÉTHODES, MOYENS PÉDAGOGIQUES & TECHNIQUES

De par leur essence, tous nos formateurs pratiquent une méthode pédagogique dite "active", et privilégient un apprentissage expérientiel où le stagiaire apprend en faisant.

MOYENS PÉDAGOGIQUES | Une bibliographie est disponible à la demande pour chaque formation pour se préparer ou aller plus loin. Le formateur adapte ses supports à sa discipline et aux besoins du stagiaire.

ENCADREMENT | le responsable du centre de formation assure le suivi des stagiaires en amont, pendant et après la formation. Un formateur professionnel, sélectionné par nos soins, assure la formation et le suivi pendant la formation.

ADAPTATION DES MODALITÉS PÉDAGOGIQUES | Des bilans individuels peuvent être réalisés au besoin et/ou des bilans collectifs sont mis en place au cours de la formation et en fin de formation. Une évaluation de la qualité de la formation est demandée aux stagiaires et au formateur en fin de formation.

MOYENS TECHNIQUES | Des locaux et équipements adaptés aux exigences de la formation sont mis à disposition ainsi qu'un espace repos.

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI & LA SANCTION DE LA FORMATION

SUIVI DE L'EXÉCUTION |

- ~ Signature des feuilles d'émargement par demi-journées par le stagiaire et le formateur
- ~ Convocation officielle et certificat de réalisation de l'action de formation

SANCTION DE LA FORMATION |

- ~ Avant la formation : via questionnaire et au besoin, entretiens téléphoniques (avec le Responsable du centre de formation et /ou le formateur).
- ~ Pendant la formation, entretien par le formateur et à la demande avec le responsable du centre de formation.
- ~ À la fin de la formation, entretien par le formateur et à la demande avec le responsable du centre de formation.
- ~ Après la formation (par le responsable du centre de formation) : via des questionnaires à chaud et à froid.

COÛT DE LA FORMATION

Pour toute demande d'informations sur les tarifs et possibilités de prises en charge, contactez le centre de formation.

MODALITÉS DE DÉROULEMENT

Rythme : en continu

Modalité de déroulement : Présentiel, en inter-entreprise

EFFECTIF

Maximum : 12 stagiaires

INFOS PRATIQUES

La formation se déroule en immersion avec une cuisinière dédiée.

Vous souhaitez être indépendant.e ? N'hésitez pas à nous contacter et à consulter le livret d'accueil pour connaître les possibilités d'hébergement à proximité.

FINANCEMENT POSSIBLES

- ▶ OPCO (ex : AFDAS, UNIFORMATION, Vivea..etc), FIFPL, FAF PM FAF Cea, AGEFICE, AGEFOS, France Travail, Région, Département, Missions locales.
- ▶ Pour les salariés, rapprochez-vous de vos services RH dans le cadre du « plan de développement des compétences » ou de votre OPCO.
- ▶ Nos formations ne sont pas éligibles au CPF.
- ▶ Pour les financements personnels, nous contacter.
- ▶ Pour les personnes en situation de handicap, contacter notre référente handicap, Amélie Guillermet.

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

Vous pouvez prendre contact directement avec Amélie Guillermet qui vous donnera les modalités d'inscription et de sélection ainsi que des informations sur les prises en charge possibles.

Après réception de votre dossier d'inscription, Sophie Boizot vous fera parvenir votre devis, puis votre convention, convocation et feuille de route.

Les étapes administratives avec La Fabrique Jaspir :

- ▶ Je m'inscris à la formation via le formulaire Google (cf mail d'inscription)
- ▶ Je réceptionne mon devis et le programme de formation
- ▶ Je lance éventuellement ma demande prise en charge auprès du financeur identifié
- ▶ Je réceptionne mon contrat de formation et le retour de mon financeur
- ▶ Je réceptionne la feuille de route de la session et organise ma venue.