

# HUMUS

L'ART DU COMBAT, COMME OUTIL DE CRÉATIONS  
FORMATION PROFESSIONNELLE DÉDIÉE AUX ARTISTES DE LA SCÈNE

SYSTEMA & ENFORÊSTATION  
L'ÉNERGIE VIVANTE DE LA CRÉATIVITÉ

*DU 21 AU 23 OCTOBRE à BEAUMONT EN DIOIS*

**\* 20 stagiaires**

**\* 21 heures**

**\* 525€**

Renseignements, inscriptions et conditions de financement AFDAS

**lafabriquedusouffle@gmail.com**

**Cette formation est adressée à toutes personnes  
interprètes et auteur.trices dans le champs des arts scéniques :**

Metteur.es.s en scène, chorégraphes, actrices, acteurs, danseur.es.s,  
artistes de cirque, artistes de rue, marionnettistes, performeur.se.s,  
mais aussi musicien.ne.s, plasticien.ne.s, auteur.trices...

\* Aucun prérequis n'est attendu, toutefois Il est demandé aux personnes qui s'inscrivent pour cette formation d'avoir une expérience professionnelle d'au moins deux ans, ainsi qu'une pratique physique régulière et un bon état général de santé.

\*\* Il est demandé aux stagiaires de venir avec un texte qui sera un objet de travail, un sujet de création.

## 1/ Objectifs de la formation

- ° **Questionner** les processus de création, identifier et analyser les liens entre l'art du combat et l'acte de création
- ° **Savoir reconnaître et remettre à l'étude** nos manières de faire, nos connaissances, nos savoir-faire
- ° **Développer** les liens entre les sensations du corps et l'imaginaire, le travail de la respiration et l'« inspiration » nécessaire à l'acte de création
- ° « **Muscler** » nos capacités de composition spontanée (improvisation) et nos ressorts dramaturgiques (ce que je veux exprimer et les possibilités que j'ai de le faire)

## 2/ Descriptif de la formation

Dans l'écosystème de la forêt, l'humus est la surface de conversion entre mort et vivant; entre ce qui n'est plus et ce qui demande à être. C'est un endroit premier et fondamental dans le processus de création.

C'est l'espace du sol nourricier et celui des potentiels.

Métaphoriquement, nous sommes toutes et tous porteur.euse.s de cet **humus créateur**.

Il s'agit de cette capacité à être inspiré.e par les éléments qui nous entourent, les événements auxquels nous assistons, les relations que nous entretenons -l'ensemble de la vie dans laquelle nous sommes plongé.e.s- et de savoir convertir tout ce qui peut l'être en une vitalité qui se définit sans cesse au présent, qui nous nourrit, nous sert.

**Être créatrices et créateurs c'est trouver ce point de jonction entre ce que la vie nous dicte et la manière dont nous l'accueillons, puis l'exprimons.**

Le processus créatif trouve son origine dans les qualités que nous avons pour être debout dans le monde, dans la vie, dans sa vie.

« **Humus** » est une formation qui s'adresse aux artistes de la scène.

**Comment trouver et/ou cultiver au quotidien un regard neuf sur nos inspirations ?**

Pour y répondre, nous allons étudier **l'art du combat**.

Car c'est bien de cela dont il s'agit: être dans un mouvement réellement créateur est un combat contre soi-même. Comment trouver le neuf, trouver le juste, être perméable aux inspirations les plus diverses, libéré.e.s des représentations que nous avons de nous-même et de nos manières de faire. Être là, présent.e, se tenir prêt.e, sentir son environnement et les enjeux qu'il impose, envisager et reconnaître les influences des événements extérieurs et savoir composer avec, ...

Être artiste pour la scène et combattant.e. devient un terme générique qui désigne cette capacité à être présent.e à l'instant et, dans ce temps, responsable de ses actes.

Pour nourrir ce lien à plus grand que nous et pour solliciter le vivant en nous et au delà **une grande partie des pratiques de cette formation aura lieu en forêt: le vivant dans son art du combat, dans son acte de création.**

# LE SYSTEMA

**est un art martial d'origine russe, fondamentalement basé sur la respiration, la structure du corps, la gestion des tensions superflues et le déplacement libre**

« Dans la pratique c'est avant tout un travail sur soi où l'on va se confronter à ses émotions (stress, peur, appréhension) et tenter de les équilibrer grâce à la respiration, socle sur lequel s'appuie tout l'enseignement. Face à une multitude de situations de combat et/ou de survie (debout, sol, plusieurs agresseurs, couteau, bâton, etc...) on apprend à connaître ses capacités d'adaptation, de réaction.

Quatre principes guideront la pratique : la respiration, la détente, la structure du corps et le mouvement. C'est leur unité qui fait le Systema. Certains disent que le Systema peut profondément changer ses pratiquant.e.s sous de nombreux aspects, voire les reconstruire...

D'expérience, on a pu constater que pour grand nombre de pratiquant.e.s ce travail se révèle un puissant libérateur de tensions physiques et psychologiques.

Et ce goût de liberté déborde vite du cadre des entraînements ou d'une hypothétique confrontation... »

**Julien Micollet / Systema social club**

# TRAVAIL DE LA SCÈNE

**Cultiver l'espace de l'action et de l'écriture  
Entrer dans une composition dramaturgique libre, riche et puissante**

C'est une attitude, une disposition, dans lequel l'acteur et l'actrice peuvent être nourris par leur écoute ample et multiple de la réalité: sensorielle, émotionnelle, intuitive, narrative, ...

Les acteurs et actrices font le choix de prendre place dans un espace scénique: de se rendre visible et audible pour un public. Ils ont aussi la possibilité d'être pour ce public une surface de projections; chaque spectateur et spectatrice peut cultiver un ensemble de sens, de significations, d'interprétations, de rêves, de symboliques et de réalités augmentées émanant du travail de l'acteur et de l'actrice.

En d'autres termes, être acteur et actrice n'est pas un but mais moyen.

C'est un moyen que l'on accepte de devenir pour que le public puisse accéder à une qualité de lecture au delà des apparences.

Être acteur, actrice, est donc un travail quotidien intense, profond, qui se redéfinit sans cesse.

L'acteur combattant et l'actrice combattante, sont celles et ceux qui entrent en combat à l'intérieur de leur pratique: qui luttent pour conquérir les espaces libres de la création - émancipés de toutes comparaisons avec ce qui existe déjà, et guidés par un sens précis et souple de l'intuition.

**Pierre Tallaron/ étrangères créations -**

# L'ART DU COMBAT COMME OUTIL DE CRÉATION

*Programme détaillé de la formation*

## **JOUR 1 // Entrer dans le vif**

7h00 - 8h00 **Méditation**

8h00 Petit déjeuner

10h - 13h00 « **Les 4 principes du Systema**, un art martial qui libère »

Différemment des arts martiaux orientaux, le Systema n'enseigne pas de figures imposées à apprendre par coeur, mais 4 principes fondamentaux grâce auxquels s'articule toute l'étude de cette discipline: **La respiration, le relâchement, la biomécanique, le déplacement.**

15h - 18h00 « **Les liens entre l'art du combat et l'art de la scène** »

Un parcours croisé entre ces deux disciplines: l'écoute, la placement, la réactivité, la patience, l'incertitude, la présence, l'action sont quelques uns des motifs que partagent le combat et la création artistique. Lors du premier jour de cette formation nous passerons de l'un à l'autre et laisserons apparaître les liens qui les réunissent.

### **Thématique:**

*LA RESPIRATION ET SES ENJEUX*

### **Contenu:**

*Auto-évaluation et qualité de la respiration  
Découverte des principes de la respiration  
Coordonner le mouvement à la respiration  
Exercices issus du Systema  
Exercices pour la scène*

### **Objectifs :**

*Evaluer la qualité de sa respiration  
Savoir reconnaître une respiration gênée, stressée  
Mettre en place une respiration correcte, pleine et consciente  
Adapter notre respiration à nos besoins*

## **JOUR 2 // Créer « sous » contraintes**

7h00 - 8h00 **Méditation**

8h00 Petit déjeuner

10h00 - 18h00 en intérieur et en forêt

Grace à divers pratiques en lien avec l'art du combat ou l'art de la scène, la deuxième journée explore les facultés à être (et rester) dans la capacité à créer « sous contraintes ».

Dans des contextes où les événements et éléments extérieurs nous obligeront à adapter nos projets, nos idées, nous visiterons les « mécaniques-ressources ». Où se trouve nos ressources cachées; celles que la vie quotidienne convoque si peu ?

De l'intuition, à l'improvisation, à l'écriture spontanée, nous irons chercher ce qui nous permet de créer en marge de ce qui a été imaginé préalablement. Lucides dans nos zones d'empêchement autant que dans nos espaces d'élan et de créativité: savoir cultiver dans les espaces d'incertitudes.

**Les contraintes ne sont plus un frein, mais deviennent un véritable moteur.**

**Thématique:**

*LA TENSION JUSTE*

**Contenu:**

*Conscientisation des grands groupes musculaires et gestion des tensions qui peuvent s'y loger  
Coordonner la tension à la respiration  
Explorer la tension juste dans les différentes structures du corps  
Exercices issus du Systema  
Exercices pour la scène*

**Objectifs :**

*Evaluer son état de tension physique et psychique  
Faire le lien entre une tension musculaire et une tension psychique  
Adapter la tension à nos besoins*

### **JOUR 3 // Créer « les » contraintes**

7h00 - 8h00 **Méditation**

8h00 Petit déjeuner

10h00 - 18h00 en intérieur et en forêt

De nouveau, reliant le travail de l'interprète pour la scène et celui du -et de la- combattant.e, nous traverserons différentes pratiques en rapport avec les effets de contraintes: rester créatif.ve.s et amplifier nos capacités d'écoute, d'intuitions et de réponses à diverses situations.

Mais pour le troisième jour de cette formation, nous inversons la tendance.

**Le contraintes dont nous nous servons pour créer ne sont plus reliaer à des événements extérieurs.**

Comment identifier, assimiler, puis transformer un événement, un donnée, une résistance dans nos propres inspirations.

**Toujours dans une mesure qui est la notre, créer devient un jeu permanent entre ce que nous sommes et ce que nous pouvons être; libéré.e.s des schémas de nos attentes.**

**Thématique:**

COORDINATION DE LA TENSION JUSTE ET DE LA RESPIRATION  
GARDER SA CAPACITÉ DE CRÉATION

**Contenu:**

Exercices issus du Systema  
Exercices pour la scène

**Objectifs :**

Récupérer de la liberté d'action dans une diversité de situations

## Les intervenants

### Julien Micollet

A commencé au début des années 90 par les Boxes thaïe et anglaise. Il a continué avec le karaté Yoseikan, les arts internes chinois (Essence of change) et le Qi-kong.

C'est lors d'un stage de Jérôme Kadian en 2009 qu'il découvre le Systema. Il trouve alors une pédagogie qui correspond à sa propre recherche martiale (combat et santé) et est fasciné par la liberté qu'offre cette pratique.

Il décide de s'y consacrer pleinement et repasse par la case « débutant ». Il étudie auprès de Jérôme Kadian à Paris, auprès de Max Franz et Vladimir Vasiliev à Toronto et ce dernier le certifie « instructeur in training » en 2012 puis « full instructeur » en 2016. Il s'entraîne aussi en Russie auprès d'Aslan Guseynov et Valentin Talanov qui le certifie instructeur en octobre 2015.

Il enseigne les Arts martiaux (japonais et chinois) depuis 2007 et exclusivement le Systema depuis 2012 .



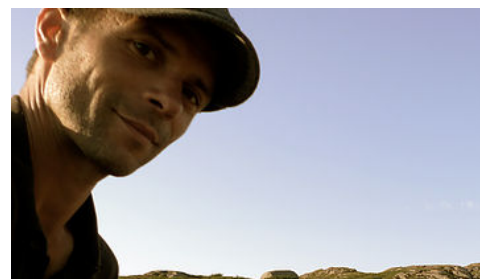
### Pierre Tallaron

Interprète, metteur en scène et directeur artistique pour différentes compagnies de théâtre, danse, musique et cirque, ainsi que dans certaines écoles d'art, il explore une parole poétique transdisciplinaire.

Il aborde la création artistique en se concentrant sur le phénomène vivant: la présence, l'action ou la parole libérée de ses intentions narratives, est la base de son mode de création.

C'est l'acte poétique comme moyen de communication sensible: la poétisation du moment présent. L'artiste au service de cette poétique sent qu'il agit comme un moyen et non comme un but: **"je suis ce que je fais et non l'idée de ce que je fais"**. Le spectateur est alors seul responsable de l'interprétation narrative qu'il fait de l'œuvre et est stimulé dans son énergie créatrice.

Dès lors l'art devient le moyen le plus essentiel d'exercer une capacité à créer, imaginer, inventer, et devenir acteur de sa réalité.





Artistes et groupe d'artistes rencontrés depuis le début des années 2000 en tant qu'interprète, metteur en scène, ou stagiaire :

Théâtre du Soleil / Turak théâtre / Ian Fabre / Michael Pomero / Pippo Delbono / Denis Lavant / Laurence Mayor / Eulalia Seguarra / Mireille Antoine / Atsushi Takenouch / Arthur H / Catherine Contour / Claude Regy / Cie Les Rémouleurs / Fantazio / l'art-thérapie avec PROFAC / le cinéma documentaire avec le CEFPF / Compagnie Mauvais coton (cirque) / Compagnie Lapsus (cirque) / Compagnie Arnica (théâtre de marionnettes) / Compagnie Latitude 5.4 (musique) / Clément Edouard / Romain Dugelay / Collectif Coax / Yann Joussein / Benjamin Flao / Margot Dorléans / Yoann Durant / Marjolaine Charbin



DU 21 AU 23 OCTOBRE à BEAUMONT EN DIOIS

\* **20 stagiaires**

\* **21heures**

\* **525€**

Renseignements, inscriptions et conditions de financement AFDAS

**lafabriquedusouffle@gmail.com**