ÉCRIRE UN MOUVEMENT UN THÉÂTRE DU CORPS

KRUMP & ÉMOTIONS

Initiation à la danse Krump & travail sur les émotions selon la CNV
Suivie d'une performance au format ''Battle préparée''

8 au 12 Juillet 2024 | MJC du Laü & MJC Berlioz
Wrestler (Julien Adjovi) & Thierry Escarmant

Cie Écrire un Mouvement | 2 place de la république – 64000 Pau | adm@ecrireunmouvement.com

STAGE DANSE KRUMP & ÉMOTIONS :

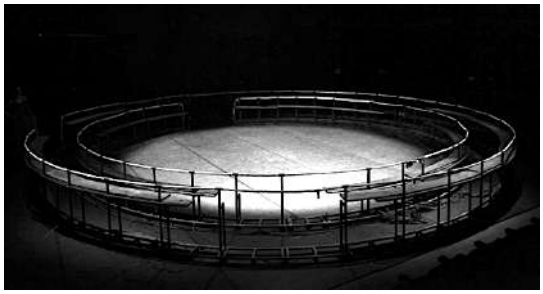
Certaines émotions nous "donnent des ailes", nous procurent une sensation d'ouverture ou de légèreté tandis que d'autres sont sources de tensions. Dans les deux cas ce sont des signaux qui nous indiquent de nous mettre en mouvement. Le mot "émotion" vient d'ailleurs du latin "motio" : action de se mouvoir, mouvement".

Le krump est une danse urbaine qui propose précisément de poser à la source du mouvement les émotions et ressentis.

Nous vivons tous une grande palette d'émotions et de sentiments. Il est souvent bien difficile de mettre des mots sur ce que nous ressentons. Notre intention avec cette initiation au Krump et sa mise en relation avec la notion de sentiments et de besoin telle qu'entendu dans la Communication non-violente (CNV), est de donner quelques clés afin d'enrichir nos perceptions et notre vocabulaire, tant du point de vue du corps que du point de vue des mots, et d'apprendre à l'investir dans la danse.

Les ateliers proposés se dérouleront en trois temps :

- Un premier temps sera consacré à une sorte de météorologie de nos sensations : Comment je me sens ? Qu'est-ce que je ressens ? Quel mot pourrait le traduire ? Cette étape aura, entre autres, pour appui un jeu de cartes illustrés des émotions, permettant à chacun d'associer ses ressentis à une image.
- La deuxième étape, avant d'entrer pleinement dans la danse, sera d'observer son intensité et son degré de présence dans le corps. Les deux questions clés : "C'est où ?" et "C'est comment ?" (Par exemple, c'est au niveau de la nuque et c'est tendu, c'est au niveau du ventre et c'est dur, etc…)
- La troisième étape, avec en parallèle une transmission progressive des codes de la danse krump, consistera à investir ces observations dans la danse, à prolonger ces états dans et par le mouvement.



À l'issu du stage, il sera proposé aux participants qui le souhaitent de participer à la performance de restitution de l'atelier au format Battle préparée. Celle-ci sera ouverte au public s'il souhaite lui-même participer.

La scénographie, un cercle d'assises évoquant une piste de cirque, sera disposée à l'extérieur à la MJC Berlioz (repli à la MJC du Laü en cas de pluie)

CE PROJET EST L'UNE DES RAMIFICATIONS DES RECHERCHES AUTOUR DE LA PROCHAINE CRÉATION DE LA COMPAGNIE À L'ADRESSE DES JEUNES : LES VOYAGEURS DE L'EMPATHIE | CYCLE AHIMSA

Télécharger le dossier artistique : www.ecrireunmouvement.com/voyageurs.pdf

Les stagiaires pourront s'ils le souhaitent participer à des interviews individuelles afin de collecter leur ressentis et d'échanger avec eux sur leur rapport à l'expression des émotions et sur la danse Krump. D'une manière plus large les discussions seront nourries par le concept d'Ahimsa qui vient du sanscrit et qu'on peut traduire par ''Non-Violence '' ou ''Un espace où la violence ne peut avoir lieu''. Ils viendraient ainsi rejoindre le corpus de recherches autour de cette pièce et participer à sa création.

QUELQUES MOTS SUR WRESTLER :

Danseur, performer et acteur**, Julien "Wrestler" Adjovi** est une figure incontournable du Krump français. Son style se démarque par l'alternance habile entre fluidité et puissance, qui donne une versatilité imprévisible à son krump qu'il appelle "heavy fluidity". Le nom de "Wrestler" qui signifie catcheur ou lutteur en français, est inspiré par la diffusion grandissante de la discipline aux États Unis. Il tire aussi ce nom de la notion que dans la vie est une lutte constante pour garder la tête haute, réussir, rester heureux et reconnaissant, et donc de "lutter".
En 2017, il crée sa propre structure et organise son premier événement "Krumpfest". Cet événement est une rencontre entre les différents acteurs du krump français, qui marque déjà les prémices de ce que va devenir Krumpfest, à savoir une structure dédiée à la recherche artistique et chorégraphique krump, et qui tend à ouvrir cette discipline à un plus large public et à la connecter avec d'autres pratiques artistiques.
Depuis, il continue d'explorer et de conquérir le public au travers des stages, performances et événements qu'il organise et où il excelle comme artiste, mais aussi au micro en tant que maître de cérémonie. Cette posture lui est chère car elle permet de sensibiliser le public à un aspect très important du krump : ''la Hype'', c'est-à-dire l'encouragement du public pour pousser le danseur.

QUELQUES MOTS SUR LE KRUMP[1] :

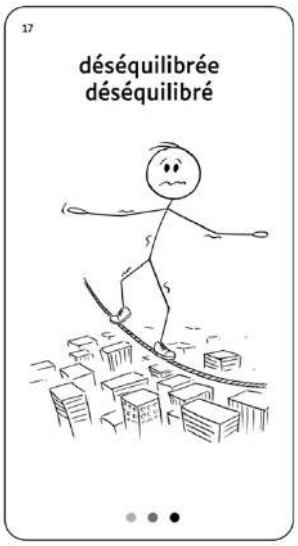
Le **krump** est connu pour sa gestuelle explosive et saccadée. Cette danse urbaine revendicatrice est une danse non-violente où l'expression des émotions est à la source du mouvement. Les krumpers extériorisent avec la danse, leur violence et leur rage intérieure, pour mieux les canaliser.

Los Angeles, années 1990. Sur fond de guerre de gangs et d'émeutes raciales qui rythment le quotidien de ces quartiers périphériques, Thomas Johnson, mieux connu sous le nom de « Tommy le Clown », décide d'insuffler un peu de joie aux gamins du coin en leur transmettant des modes d'expression corporelle libérateurs et non-violents. Ce ''clown dancing'' deviendra le krump, langage urbain tendu et brut. Une danse de transformation de la rage, qui vise un perpétuel retour à soi pour pouvoir se dépasser, dans un concentré de puissance et d'émotion.

En 2005, le photographe et réalisateur David Lachapelle en retrace les débuts dans le documentaire Rize, dont le succès contribue à diffuser le krump à l'international. Le mouvement prend alors rapidement en France. Plus qu'une pratique ou l'apprentissage d'une technique, le krump est un mode de vie, dans lequel la communauté joue un rôle essentiel. Afin de comprendre ce qui se joue dans cette esthétique revendicatrice et cette réappropriation des corps, il faut se frotter au collectif, faire récit à l'intérieur du groupe. Cette place centrale du collectif est liée aux origines du krump, qui émerge au sein de communautés défavorisées, en révolte contre l'injustice du système. Il y a une forme de communion visée, de partage de la souffrance. "Session", "cercle", "entraînement" : tous les mécanismes et codes du krump sont organisés autour de cette nécessité de faire famille autrement… À l'intérieur ou en marge de la société.

C'est d'une chanson des années 1990 que le mot « krump » proviendrait initialement. Les jeunes danseurs en feront ensuite un acronyme : « Kingdom Radically Uplifted Mighty Praise », que l'on peut traduire en français par « l'élévation radicale du royaume par le puissant éloge ».

[1] Source et article complet : https://magazine.cnd.fr/fr/posts/72-le-krump-une-danse-explosive-qui-a-conquis-la-scene



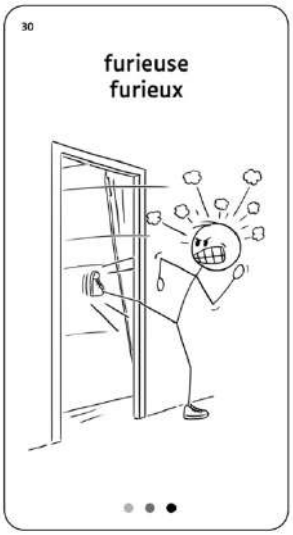
LA CNV EN QUELQUES MOTS :

La Communication NonViolente est un processus qui vise à établir des relations fondées sur l'empathie, la bienveillance et le respect. Elle a été développée par Marshall B. Rosenberg, psychologue clinicien et collaborateur de Carl Rogers, dans les années 1960.

L'intention de la CNV est la qualité de la relation, d'aller vers de réels échanges, vers plus de coopération, vers le dépassement des conflits dans le respect de chacun. Elle s'appuie sur quatre étapes :

Observation :
Décrire ce que nous avons vu et/ou entendu de manière objective, sans interprétation. Distinguer les faits des pensées, des émotions et des jugements.

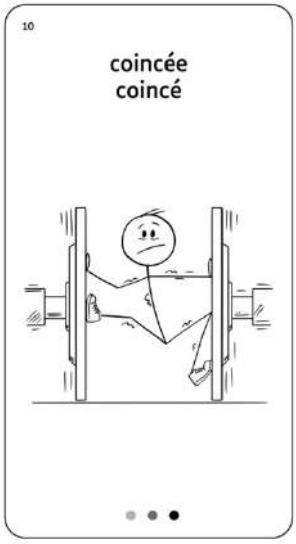
Sentiments (Ressentis, Émotions ou Sensations, Feelings en anglais) :
Qu'ils soient agréables ou non, nous sommes invités ici à les exprimer d'une manière simple et précise, en enrichissant notre vocabulaire pour mieux les repérer.



Besoins :
Étant entendus comme la cause de nos ressentis, il nous est proposé ici de nommer, qu'ils soient vécus ou pas, ce qu'on appelle en CNV, les besoins (et que nous pouvons aussi traduire par "ce que j'aime vivre" ou "ce qui me tient à coeur", "ce qui me rend heureux" ou "encore ce qui compte pour moi", etc.).

Demande :
On nous invite ici à exprimer clairement ce que nous attendons, qu'il s'agisse d'une parole ou d'une action. Elle est précise, réaliste et exprimée de manière positive (je demande ce que je veux et non ce que je ne veux pas). Enfin, une demande est toujours négociable et nous sommes invités à vérifier qu'on est prêt à entendre un "non" et qu'il ne s'agit donc pas d'une exigence.

En suivant ces principes, la CNV permet de communiquer de manière plus claire et empathique. Elle permet également de résoudre les conflits de manière plus pacifique et constructive.



MARSHALL B. ROSENBERG :

Marshall B. Rosenberg a grandi dans une famille juive orthodoxe à Chicago. Il a étudié la psychologie à l'université de Chicago et a obtenu son doctorat en 1961. Après ses études, il a travaillé comme psychologue clinicien dans un centre de désintoxication pour alcooliques. En 1964, il a commencé à travailler avec des personnes en conflit, notamment des victimes de violence. Il a été frappé par l'inefficacité des méthodes traditionnelles de résolution des conflits, qui s'appuyaient sur la force ou la manipulation. Il a alors développé la CNV comme une approche alternative, fondée sur la compréhension et la coopération. Il a consacré sa vie à la promotion de la CNV. Il a donné des conférences et des formations dans le monde entier, et a écrit plusieurs ouvrages. Il est décédé en 2015 à l'âge de 80 ans.

L'APPELLATION :

L'expression "NonViolent Communication", avec les majuscules et sans espace ni trait d'union, est une marque déposée et désigne le processus créé par Marshall Rosenberg. "Communication NonViolente" en est la traduction en français. Elle fait référence au mot sanskrit "**ahimsa**" signifiant "**absence de violence**" ou "**le fait de ne pas causer de nuisance**". Il n'existe pas de terme en français ou en anglais qui permette d'exprimer ce concept de façon positive et sans la particule "non". Conscient de cette imperfection, l'auteur a fait le choix d'utiliser ce terme tout attaché.

LA COMPAGNIE & LES BIOS :

Bien qu'identifiée compagnie chorégraphique, Écrire un Mouvement propose des créations pluridisciplinaires, allant de la pièce dansée à la pièce de théâtre en passant par des petites formes et lectures musicales. Fondée en 1989 et implantée à Pau, Thierry Escarmant & Fanny Avram en sont les auteurs associés. Ils proposent sous l'intitulé 'Un Théâtre du Corps' une écriture scénique faite de textes, de danses, d'images et parfois de musique live.

Dès le départ de leur collaboration, leurs recherches s'orientent sur la relation entre le texte et le corps. Il s'agit toujours d'une écriture corporelle de la langue, physiquement très engagée, où la production des sons est envisagée, au même titre que n'importe quelle autre partie du corps, en tant que partition chorégraphique. L'enjeu de ce "Théâtre du corps" ne serait pas la clarté du message ou du récit, propre au théâtre d'expression, mais la recherche d'un langage tapissé de peau, d'un texte où l'on puisse entendre les timbres, les textures et les grains de la voix au travers de l'engagement physique.

Écrire un Mouvement envisage les manifestations publiques comme un moyen permettant d'ouvrir des espaces de rencontres, d'échanges et de questionnements. Il s'agit d'interagir et d'entretenir un dialogue avec la cité dont l'enjeu est le partage et la construction de valeurs. La volonté étant d'aiguiser un rapport d'attention au monde, une vigilance à l'aune de la vulnérabilité humaine. En ce sens, au-delà des créations et de la dimension poétique, l'intention serait d'écrire un mouvement en tant qu'action collective.

THIERRY ESCARMANT | Chorégraphe :

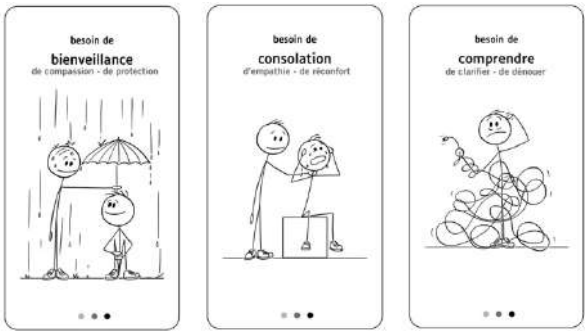
Il débute en 1989 sa formation en danse contemporaine et au butô auprès de Carlotta Ikeda, Masaki Iwana, Peter Goss et Richard Cayre. À la même période, il co-fonde la Compagnie Enfin le Jour qui changera de nom en 2006 pour devenir "Écrire un Mouvement". Il en devient l'artiste associé et, à partir de là, signe ses créations sous l'intitulé "Un théâtre du corps". Cette appellation indique d'une part sa filiation avec la Danse-Théâtre et, d'autre part, prolonge la vision d'un corps en tant que lieu, en tant que théâtre ou scène, à l'origine de la danse Butô.
Son parcours inclut, pour plusieurs compagnies dont la sienne, des créations lumières et d'espaces sonores, des films vidéos ainsi que l'écriture de textes. Il est aussi l'initiateur de festivals autour de l'oralité et de la poésie. Il entame en 2023 un cursus de formation sur la Communication NonViolente.

FANNY AVRAM | Comédienne et danseuse :

Comédienne de formation (ERAC), Fanny Avram s'oriente très vite vers la danse contemporaine. C'est à ce titre qu'elle collabore avec de nombreux artistes tout autant metteurs en scène que chorégraphes, tels que : Alain Milianti, Alain Neddam, Catherine Marnas, Guillaume Cantillon, Marie Pagés, Ophélia Telliot, Hermine Karagheusz, Anne Théron, Les chiens de Navarres, Carole Errante, Francis Viet, Alexis Moati, Manon Avram, Thierry Escarmant. En tant qu'actrice elle joue sur les films de Léa Fenher, de Jean Henri Roger, Marc Barbé et dans «Le tuteur» à la télévision. Elle travaille aussi avec Jean-Matthieu Zahnd sur les cycles Radiophoniques Georges Buchner et Heiner Müller de France Culture.
Au fil des années, son approche atypique, et particulièrement technique, du corps et de la voix, l'a conduite à développer une singularité qu'elle explore en tant qu'interprète mais aussi en tant que metteuse en scène. Déjouant les dichotomies habituelles liées à l'interprétation, qu'il s'agisse des notions de psychologies, d'émotions, ou d'états, elle propose une tierce voie, unifiée, où le corps et le mouvement s'entendent en tant qu'outil. Elle en enseigne aujourd'hui les fondamentaux et participe à cette recherche d'une porosité entre le corps et la voix, la danse et le théâtre.

VICTOR VIRNOT | Danseur :

Né en 1991 à Montreuil, c'est à 9 ans qu'il découvre la danse contemporaine et l'année suivante la danse classique au conservatoire de Montreuil. À 11 ans il débute un cursus à horaires aménagés qui lui permet de passer un baccalauréat littéraire tout en pratiquant la danse intensivement. Il passera du conservatoire de Montreuil au CNR de Paris puis au CNSMDP (conservatoire national supérieur de musique et de danse de Paris) où il obtiendra son diplôme national supérieur professionnel de danseur. Son parcours traverse des univers très différents comme le hip hop, le cirque ou les arts martiaux... Il travaille avec de nombreux chorégraphes comme Daniel Larrieu, Philippe Lafeuille, Arthur Harel, Sébastien Lefrançois, David Drouart ou encore Blanca Li. Avec Écrire un Mouvement, il participe aux créations "Ruin Porn Body", "Te prends pas la tête !" et "Qu'avez-vous vu ?".



ÉMILIE CHAPUIS |
Conseillère sur la Communication NonViolente :

Ancienne journaliste diplômée de Sciences Po Paris et en Philosophie de Paris 4 Sorbonne. Puis consultante en intelligence collective et co-créativité et entrepreneur. Diplômée du CNAM en "créativité appliquée" et fondatrice de sa propre agence. En 2017, Émilie Chapuis rencontre la Communication Non Violente, s'y forme et s'ouvre une nouvelle phase professionnelle. Dans les dernières étapes du parcours de certification en CNV, elle est aussi cccompagnante individuelle et thérapeute avec une approche complémentaire sur le traumatisme, l'I.R. (Intelligence Relationnelle de François Le Doze).

Partenaires : La compagnie est soutenue par la Ville de Pau, le Département des Pyrénées-Atlantiques, la Région Nouvelle Aquitaine, la DRAC Nouvelle Aquitaine. **Co-producteurs et soutiens des dernières créations :** OARA (Office Artistique de la Région Nouvelle Aquitaine) | Scène Conventionnée Espaces Pluriels - Pau | Scène Nationale du Sud Aquitain, Bayonne | Scène Nationale Le Zef à Marseille | CENTQUATRE à Paris | La Scène 44 à Marseille | Théâtre-Studio à Alfortville | Centre d'art contemporain le Bel Ordinaire à Pau | Service Culturel de l'Université de Pau, la Centrifugeuse.