ATLAS/REMIX

Un projet artistique transdisciplinaire

Comment mener un atelier d'approche du cirque avec les ados ?

Mille Engberg Lundt, artiste de cirque et coach,
vous livre ses observations et conseils



En 2022, Mille Lundt dirigeait le spectacle *Left Alone To Live Alone*, porté par les étudiant·es de 2e année de l'ESAC (École Supérieure des Arts du Cirque de Bruxelles). Photo: Valentin Boucq.



Mille Engberg Lundt

Bio express

Mille est danoise et vit en Belgique depuis 2003. Elle a étudié le théâtre à Copenhague pendant plusieurs années avant de s'intéresser au cirque en 1998. Elle a obtenu son bachelor à l'École Supérieure des Arts du Cirque de Bruxelles (ESAC) en 2006. Le travail de création de Mille est basé sur des formes hybrides, qui allient cirque, documentaire, vidéo, danse et arts plastiques. Elle collabore avec différents artistes en créant des spectacles "in situ", pour des espaces atypiques et pour des théâtres. Elle est tout à la fois investigatrice, manipulatrice du corps dans le cirque, chorégraphe et directrice de compagnie.

Lien vers son site : https://www.millelundt.com/

Ateliers de cirque : généralités

Au cirque, nous pouvons rencontrer de nombreuses disciplines différentes qui demandent l'utilisation d'objets (comme les balles de jonglerie) ou d'agrès – un agrès de cirque est un appareil ou une structure utilisé·e par les artistes pour effectuer des numéros acrobatiques, aériens ou d'équilibre. Ces agrès, tels que le trapèze, la corde lisse, la roue Cyr ou le mât chinois, deviennent des outils d'expression artistique.

Mais la base du cirque repose avant tout sur un travail corporel permanent et la connaissance aiguisée de son corps.

Débuter dans le domaine du cirque, c'est apprendre comment l'esprit et le corps collaborent. Le langage corporel devient un moyen d'expression.

Il est toujours possible d'aborder le cirque même s'il se déroule dans une salle de classe sans accès à un trapèze, un tissu, un trampoline, etc.

Dans les ateliers de cirque, nous abordons les bases des techniques de cirque à travers le jeu, la créativité et l'ouverture.

Exemples d'exercices

La proposition que je développe ici s'oriente vers une discipline qui peut être pratiquée dans tout type de salle par le travail du corps et la manipulation d'objets.

Besoins :

- une salle de classe vide (ou dégagée) avec un sol propre
- des vêtements amples et confortables pour pouvoir bouger
- une bouteille d'eau
- matériel nécessaire : 1 balle de tennis par élève

Si on dispose d'assez de temps, dans le cas de plusieurs ateliers par exemple, les balles peuvent être créées par les élèves eux-mêmes.

Voir un exemple de fabrication ici :
https://lamaisondujonglage.fr/content/12-comment-fabriquer-une-balle-de-jonglage

Échauffement du corps

Rotation de toutes les articulations en commençant par les chevilles et en remontant, genoux, hanches, épaules, haut du corps, coudes, poignets, cou.

Il est possible d'utiliser ce guide pour s'échauffer :

https://pcnphysio.com/guide-de-sante/entrainement/une-routine-de-10-exercices-pour-vos-echauffements/

Exercice de la balle de tennis

Tous les élèves se promènent dans la classe en essayant de maintenir l'équilibre de l'espace, c'est-à-dire occuper tout l'espace, en se déplaçant, sans laisser de zones libres.

Une balle de tennis est échangée entre les élèves. Ceux-ci doivent rester attentifs les uns aux autres et à leur environnement. Ils doivent rester vigilants et construire petit à petit une cohésion de groupe.

Ensuite, lorsqu'un élève attrape la balle, il se retourne ou s'assoit par terre avant de poursuivre la marche et de passer la balle à un autre élève.

Essayez dans un deuxième temps de faire circuler plusieurs balles de tennis, introduisez-en une à la fois.

Les jeunes peuvent à présent prendre chacun une balle. Debout, sur place, ils font passer la balle d'une main vers l'autre en la lançant. Attention de bien garder les coudes détendus.

Les élèves forment un cercle, chaque élève lance la balle vers son ou sa camarade de gauche avec la main droite et rattrape de la main gauche la balle lancée par son ou sa camarade de droite. On peut changer la direction du lancer et de la réception.

Deux par deux, l'un tient la balle et la pose sur le corps de l'autre, qui bouge la partie du corps touchée. Le corps est manipulé doucement par le toucher de la balle, descendant sur le sol et remontant.

Toujours deux par deux, un élève lance la balle à un autre, qui l'attrape, s'allonge par terre et se relève pour la relancer. Répétition à l'envi.

Les jeunes peuvent essayer de jongler avec deux balles dans une main ou avec trois balles avec deux mains s'ils le souhaitent.

Mettez les balles de tennis de côté un instant.

Les participants, par deux, se placent dos à dos. Ils sont invités à s'asseoir et à se relever en gardant sans relâche le contact dos à dos.

Les participants, toujours par deux, se placent maintenant face à face, en se tenant les mains, les bras tendus. Ils doivent s'asseoir et se lever sans se lâcher en tâchant de garder le bon équilibre. Éviter de plier les bras. Les deux corps agissent comme s'ils n'en formaient qu'un, en répartissant bien les poids de chaque côté des mains serrées.

L'un à côté de l'autre à présent, les pieds joints (en tâchant d'être le plus proche possible de son partenaire), les élèves se prennent par la main et se penchent vers les côtés opposés jusqu'à ce que, les bras tendus, ils puissent rester en équilibre.

Dos à dos, les bras vers le haut (au-dessus de la tête). L'un saisit les mains de l'autre, plie un peu les genoux (de sorte que le bassin du partenaire se situe au niveau du bas du dos) et se penche en avant pour soulever son partenaire. On change ensuite les duos.

Placez la balle de tennis entre deux personnes et essayez de marcher. Essayez différents placements de la balle.

ITHAC

ITHAC invite les ados au cœur d'un tourbillon artistique !

Le document que vous avez sous les yeux propose des exercices destinés à tout·e lecteur·ice désireux·se d'explorer la création transdisciplinaire avec des adolescent·es. Cette ressource, comme une foule d'autres outils que vous découvrirez ici, a été réalisée dans le cadre de l'opération ATLAS/REMIX. Ce projet, créé et porté par ITHAC, permet aux jeunes de 12 à 18 ans de plonger dans la création transdisciplinaire en compagnie d'artistes professionnel·les féru·es de mélanges audacieux.

Les ressources associées au projet sont bien entendu destinées à toustes – même si vous ne participez pas à l'opération ! Elles sont le fruit d'un collectif composé de dix artistes aux langages variés, accompagnés par le philosophe Gilles Abel et l'équipe d'ITHAC. L'objectif des ressources qu'ils et elles ont forgées est de soutenir les groupes de jeunes dans la mise en route de leur propre aventure artistique, autour d'un thème déclencheur de créativité : ATLAS ! Ce "coffre aux trésors" rassemble des exercices stimulant leur imagination, des références pour les nourrir, des formes dont s'inspirer…

ATLAS/REMIX vise à développer l'expression et la pratique artistiques des jeunes, tant en milieu scolaire qu'extrascolaire. Au fil des ateliers, porté·es par les artistes-intervenant·es, les enseignant·es et les animateur·ices, les ados deviennent créateur·ices d'œuvres transdisciplinaires. Tous les "remixes" sont permis : que devient le cirque lorsqu'il rencontre les arts plastiques ? Et la vidéo, quand elle croise la création radiophonique ? Ou le théâtre, lorsqu'il se mêle au chant lyrique ? En apothéose de l'opération, ces passionnants laboratoires révèlent le fruit de leurs recherches lors de festivals à travers toute la Fédération Wallonie-Bruxelles, en fin de saison.

ITHAC a donc souhaité rendre ces ressources accessibles à toustes les intrépides. Elles sont donc à lire et à partager sans modération ! À vous de jouer !

Le collectif artistique d'ATLAS/REMIX est composé de : Gilles Abel, Gregor Beck, Adèle Cooken, Lisa Da Boit, Gaëtan D'Agostino, Régis Duqué, Amélie Kestermans, Mille Engberg Lundt, Giuseppe Lonobile, Sandra Nazé et Catherine Pineur.

ITHAC – initiatives, théâtre, ados, créations

Place de La Hestre, 19
7170 Manage

ithac.be