ITHAC

ATLAS/REMIX

Un projet artistique transdisciplinaire

Comment mener un atelier de danse avec les ados ?

La danseuse et chorégraphe Lisa Da Boit
vous livre ses observations et conseils



Comment reconnaître ce qui nous retient de bouger librement ?
La chorégraphe Lisa Da Boit emmène les ados dans une exploration du mouvement à 360°.
Photo D.R.



Lisa Da Boit

Bio express

Danseuse, chorégraphe et pédagogue, Lisa Da Boit s'est d'abord formée comme gymnaste avant d'étudier la danse en Italie et en France. En 2000, elle intègre la compagnie de Karin Vyncke à Bruxelles et Ex-nihilo à Marseille. Elle danse dans des spectacles qui tournent dans le monde entier. Elle est directrice artistique de la compagnie Giolisu qui développe un travail mêlant l'impulsion d'une danse vigoureuse et le concret de l'action. Elle donne des workshops en Europe, au Mexique et aux États-Unis et est professeure en danse contemporaine pour l'Académie de la Ville de Bruxelles. Elle enseigne dans le milieu scolaire et participe à la formation des enseignants. Elle est docteure en philosophie à l'Université Cà Foscari de Venise.

Lien vers sa compagnie : https://giolisu.com/

L'**atelier en danse** est une expérience qui permet au corps de vivre une dimension différente de celle du quotidien.

Pour cela, il faut d'abord que l'atelier puisse se faire dans un **grand espace** ; suffisamment grand pour déployer le corps et expérimenter une qualité physique hors de l'ordinaire.

Nous vivons dans notre corps de façon étriquée.

Nous avons besoin de nous déployer, d'ouvrir l'espace autour de notre corps et aussi en nous.

La possibilité de bouger de façon ample aide à percevoir son volume, l'espace que l'on occupe et, par conséquent, à trouver la puissance de sa propre présence. ***Une image de soi déployée aide à façonner un imaginaire plus riche des nuances.***

Le corps occupe un espace. En bougeant, il fait vibrer la matière autour de soi : ce sont des notions que l'on oublie ou que l'on n'a pas souvent l'occasion d'explorer.

Je demande aux participant·es d'être à l'aise dans leurs vêtements, de ne pas avoir peur de les abîmer un peu ou de les salir légèrement, d'être sans encombrements, sans contraintes.

Je demande aux ***professeur·es de participer aux exercices avec leurs élèves***.

Nous habitons toutes et tous dans notre corps dès le début de notre vie et il s'agira de refaire connaissance avec lui.

Peu importe l'âge, l'expérience, le vécu d'une personne, certains principes seront identiques pour chacun·e.

La capacité à se laisser aller aux propositions de l'atelier est la même pour toutes et tous.

Il s'agira donc de revenir à des principes de base et se reconnecter à soi-même d'une façon simple mais profonde.



Après avoir énoncé **les deux règles** pour l'atelier (respect et participation), j'axe le travail sur trois points principaux :

- Se situer dans l'espace
- Rentrer dans une écoute ouverte de soi et des autres
- Se connecter à son propre imaginaire et se laisser plonger dedans

Les exercices proposés sont précis et rigoureux. L'improvisation n'est pas un champ libre sans direction mais un travail structuré et accompagné.

Une liberté vaste et sans direction produit un effet de désorientation et fige davantage le corps et l'esprit.

J'utilise toujours de **la musique**, en cherchant à créer une atmosphère de détente et d'ouverture. Je voyage entre musique électronique, musique pop et rock.

J'accorde beaucoup d'importance à la mise en état.

Nous vivons beaucoup de notre temps dans une modalité que j'appelle "pilote automatique", entre actions répétées et parcours obligés.

Le désir est d'inviter à explorer les différentes façons de bouger, d'être dans son propre corps pleinement et de se mettre en relation avec l'espace.



Premièrement, je commence souvent ***par la marche*** ; marcher en utilisant tout l'espace, marcher dans des rythmes différents, marcher en ligne droite, marcher en cercle.

Ensuite, j'attire l'attention sur la notion d'**intention**.

À titre d'exemple : je marche dans une foule (je me sens oppressée), je marche pour aller prendre le bus (j'accélère), je marche parmi des amis avec des gestes de salutation et de brefs contacts entre les corps.

J'insiste sur la notion de **"situation"** : se situer oblige à "sentir" que l'on est quelque part, oblige à être attentif·ve à soi d'abord, puis aux autres.

Puis viennent des ***jeux autour de la marche*** : les participant·es occupent tout un espace, marchent dans des directions aléatoires. Iels doivent se positionner et créer une ligne après que j'ai compté jusqu'à 10, puis 5, puis 3. La ligne s'affiche par magie, dans une écoute commune et dans un tempo suggéré. Puis les lignes se créent sans compter, par une décision collective qui s'impose sans parole et sans préméditation.

J'insiste sur la notion d'**écoute** au moment présent, sur l'**éveil** et sur la notion d'**urgence**.

S'insèrent les notions de **leadership**, de la capacité à s'imposer, tout aussi bien que celle de renoncer pour ***adhérer*** au choix commun.

(Il est important d'imposer ses idées aussi bien que de suivre et renforcer l'idée de l'autre.)

Je joue avec des images différentes :

- ***Le carrefour japonais à l'heure de pointe*** où les gens, venant de 4 coins de la ville, s'entrecroisent, créant un flux qui s'organise instantanément (stratégies des corps dans l'espace, créativité à trouver des solutions dans des moments plus difficiles, plaisir de jouer le risque ou la détente).
  Préparation : placer 4 groupes aux quatre coins de l'espace, de façon à ce que les participant·es puissent se croiser. Les jeunes peuvent ensuite changer de point de départ avant de se relancer dans le carrefour. On peut imaginer un flux continu...

- ***Marche à angles droits (Pac-Man)*** dans une qualité de corps rigides qui se défait au fur et à mesure de l'exercice vers une qualité de plus en plus libérée, extravagante, sans contrainte spatiale (aisance dans son corps, amplitude du travail des articulations, créativité dans sa propre démarche en allant vers une sorte d'"exagération" de soi). Seule consigne, changer de direction en respectant des angles droits.

- ***Salutation secrète*** : Se lancer dans des petites séquences improvisées pour trouver différentes façons de se dire bonjour, par duos ou trios.

L'idée est d'engager le corps le plus possible, de l'imaginer le moins proche des habitudes du quotidien, de collaborer de manière égale à la composition d'une "phrase chorégraphique".

On peut passer ensuite à la mise en mouvement dans l'espace, avec des exercices de niveaux (rouler au sol, bouger comme un animal à 4 pattes, danser dans l'espace et sauter).

Puis on se lance vers des mini séquences dansées avec de simples pas à répéter sur le rythme de la musique.

Viennent des improvisations dansées autour d'une table par trios ou duos.

Le corps est prêt, disponible au mouvement, sollicité dans son éveil.



À partir de ce moment-là, je me mets à l'écoute du groupe (classe) et, en accord avec le ou la professeur·e, le travail s'oriente vers une ***thématique précise.***

Dans mon expérience en atelier, j'ai abordé différentes thématiques :

- La revisitation des classiques. Par exemple : *La danse des 4 saisons* de Pina Bausch. On explore la ligne de danse que Pina Bausch a créée avec ses danseurs dans la pièce *Nelken*. C'est une déclinaison des 4 saisons entre gestuelle et danse : https://youtu.be/vJpgjsOr6hk?si=PA3tJCt1dWsM1A3m

- La notion de l'identité (*Mesdames, Messieurs, en scène !*). Travail réalisé en collaboration avec les élèves de l'École Active à Uccle, dans un projet lors de la semaine décloisonnée (mélanges des élèves de différentes classes). L'atelier met au centre de l'exploration la question de sa propre identité, aussi bien que la relation à l'autre. La danse sert d'outil de recherche et de laboratoire d'expérimentation. En jouant avec le mouvement, on va à la recherche de ce qui nous anime, de ce qui réactive la flamme, de ce qui motive nos déplacements dans l'espace, nos actions et ré-actions. Dans la quête de soi, ne serait-il pas libératoire de reconnaître sa propre complexité et de la laisser s'exprimer tout en jouant ? Ne serait-il pas opportun de se laisser traverser par des émotions multiples et leur donner une forme créative et créatrice de sens ?

- La question du toucher et la relation à l'autre (*Corps et âmes*), projet dans le cadre de la collaboration avec LIRL, à Saint-Gilles. Le projet vise à redécouvrir son propre corps pour dépasser les blessures engendrées par la pandémie (distanciation, port du masque, isolement). Donner une forme artistique à ses propres sentiments, à son propre vécu. Laisser émerger un monde intime et lui donner une forme dramatique à partir d'une expérience artistique forte.
- Le surréalisme en danse (*La pluie dans mes poches*). Projet réalisé dans le cadre d'une résidence d'artiste, qui a abouti, plus tard, à une création pour le plateau qui s'appelle *A knock at the door*.

Voir : https://www.ccrenemagritte.be/spectacle/a-knock-at-the-door/

J'aime bien partir d'une image ou d'un titre pour trouver le fil rouge des ateliers.

La danse est un médium abstrait qui peut parler de situations très concrètes.



J'accorde beaucoup d'importance au dialogue entre l'abstrait et le concret. J'ai une préférence pour un art qui évoque et qui suggère, plus que pour celui qui montre.

J'aime l'idée de la multiplicité des lectures et de la liberté d'interprétation d'une œuvre d'art.

À titre d'exemple, je suggère ici deux exercices que j'aime particulièrement.

1. L'accident

Je demande à chaque participant·e d'écrire un court récit autour d'une situation d'accident (6,7 phrases).

Il ou elle doit s'imaginer quelque chose d'assez terrible, cela peut être complètement inventé et exagéré.

L'idée est de trouver des images fortes, avec le corps pris dans une action tourmentée.

Par duo, je demande à un·e des deux participant·es de lire son récit, phrase après phrase.

À chaque phrase, la deuxième personne répond en mouvement, dans l'instant.

Petit à petit, grâce au dialogue voix-corps, le danseur ou la danseuse aboutit à la création d'une courte forme chorégraphique autour de l'accident (par accumulation des différents mouvements trouvés).

Cet exercice travaille sur plusieurs plans :

- La relation voix-corps
- L'imaginaire de l'un et de l'autre
- La mémorisation d'une séquence à l'aide des images racontées
- L'endurance (à chaque nouvelle étape, je demande au danseur / à la danseuse de recommencer au début de la séquence)
- La notion d'urgence et de spontanéité (pas de préméditation et réaction rapide)

Ensuite, je m'accorde un temps pour retravailler la séquence chorégraphique en modifiant le rythme, en ajoutant des répétitions dans les mouvements, en travaillant sur l'espace (choix de l'espace, déplacements pendant la séquence).

2. Le questionnaire de Proust ou le portrait de soi en mouvement

Je demande aux participant·es de créer un enchaînement de mouvements en suivant les images évoquées dans un court questionnaire (voir ci-dessous). L'idée est de travailler en se laissant voyager dans son propre imaginaire et en utilisant un mélange entre gestuelle et mouvement déployé dans l'espace.

À l'aide de tape blanc, je construis des carrés au sol dans lesquels on s'invite l'un l'autre à partager sa présentation.

Voici la liste des images :

- Je m'appelle
- Si j'étais une fleur
- Si j'étais un animal
- Si j'étais un mot
- Mon plus beau rêve
- Comment je m'imagine âgé·e

L'espace du carré est un espace privilégié pour celle ou celui qui l'occupe et pour l'attention qu'elle ou il suscite.

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