

# CO.DA.S.I.

Danse Contemporaine - Durabilité et Inclusion

## Manuel



La méthode CO.DA.S.I.  
pour les compagnies et les professionnelx en danse  
contemporaine

Projet N°: 2022-2-BE01-KA220-ADU-000094993

Elaboré par: L'ESPACE APS/ASD

Juin 2024



Co-funded by  
the European Union



# SOMMAIRE

03

**Introduction**

06

**Groupes cibles de la  
méthode CO.DA.S.I.**

07

**Les compagnies de danse  
et les producteurs  
impliqués dans le projet**

29

**Les activités du projet  
Atelier de Palerme:  
échanges de bonnes  
pratiques entre partenaires**

51

**La méthode CO.DA.S.I.**

67

**Conclusions: comment rendre  
la danse contemporaine plus  
durable et inclusive ?**

# Introduction



Le projet CO.DA.S.I. – « Danse contemporaine - Durabilité et Inclusion » est un projet de 18 mois financé par le programme Erasmus+, KA220-ADU - Partenariats de coopération dans l'éducation des adultes. Il se déroule de juin 2022 à novembre 2024, et est coordonné par Dame de Pic (Belgique), en partenariat avec l'espace Dance Company (Italie), La Galerie Chorégraphique (France), la Fundacja Rozwoju Teatru 'NOWA FALA' (Pologne) et Kulturanova (Serbie).

Les objectifs du projet sont les suivants :

- Fournir aux professeurs de danse et aux compagnies de nouveaux supports de formation pour améliorer leurs compétences dans l'enseignement de la danse contemporaine et la recherche chorégraphique.
- Transmettre de nouvelles approches chorégraphiques auprès des jeunes générations de danseurs.
- Utiliser des outils créatifs et innovants pour faciliter le processus d'apprentissage des danseurs professionnels.
- Favoriser l'accès à la culture chorégraphique à un large public.





Les activités du projet sont divisées en cinq « Work Packages » Cette publication fait partie du WP3.

La méthode CO.DA.S.I., pour renforcer durablement les compagnies et les professionnels de la danse contemporaine, est une ressource numérique qui contient des supports de formation, offrant aux professionnels de la danse des outils pour élargir leur audience grâce à l'accent mis sur l'inclusion sociale.

Les contenus de ces supports de formation ont été développés à partir d'une analyse croisée des mises en œuvre des politiques publiques et d'échanges de bonnes pratiques identifiées dans chacun des cinq pays partenaires (rapport commun WP2). Ils s'articulent autour des thèmes suivants :

- Création de nouveaux publics pour la danse contemporaine.
- Nouvelles opportunités d'emploi pour les professionnels de la danse contemporaine.
- Accessibilité de la danse contemporaine à tous les publics.
- Le secteur de la danse contemporaine en Europe face aux différentes crises que notre époque traverse et qui le fragilise : crises sanitaire, économique, climatique, migratoire et diplomatique.

Cette publication est accessible sur le site web <https://www.codasi.org> en 5 langues (anglais, français, polonais, italien, serbe).

Le résultat de ce projet vise à compléter les outils de formation des compagnies et professionnels de la danse contemporaine.

Les supports de formation CO.DA.S.I. aident les compagnies de danse contemporaine et les professionnels du secteur à renouveler leurs pratiques. Ils adoptent une approche résiliente qui encourage un changement dans la façon de voir la danse contemporaine. Le projet cherche à modifier la manière dont les compagnies envisagent leur travail pour le rendre plus attractif et accessible à de nouveaux publics. Cela contribue à rendre la danse contemporaine plus durable et inclusive, tout en facilitant son adaptation aux défis actuels.



## Présentation du WP3

WP3.A1 Échange de bonnes pratiques et recherche chorégraphique entre tous les partenaires. À cette occasion, un atelier en Italie a réuni les compagnies de danse impliquées dans le projet. Elles ont pu échanger leurs bonnes pratiques et mener des recherches chorégraphiques ensemble pour répondre aux besoins identifiés dans le WP2, à partir d'études documentaires et de discussions de groupe.

WP3.A2 Focus sur la durabilité, l'inclusion et l'engagement social dans la danse contemporaine. L'espace Dance Company a développé des ressources spécifiques sur ces trois thèmes, qui forment la base des supports de formation CO.DA.S.I.

WP3.A3 Création de supports de formation sur l'inclusion et la durabilité, pour les compagnies de danse et les professionnels. Tous les partenaires ont partagé leurs expériences sur ces sujets et ont créé un ensemble commun de ressources, qui est disponible dans cette publication numérique à destination des professionnels de la danse

WP3.A4 Test des supports de formation avec d'autres compagnies de danse et professionnels. Des sessions pilotes ont été organisées dans les cinq pays du projet avec d'autres compagnies de danse, afin de recueillir les retours d'expérience des participants sur les supports de formation CO.DA.S.I..

WP3.A5 Finalisation des supports de formation et traduction dans toutes les langues. Après les sessions pilotes, les appréciations des participants ont été recueillies, permettant aux partenaires de finaliser les supports de formation CO.DA.S.I. Ces derniers sont maintenant disponibles dans une publication numérique, traduits dans les langues des pays partenaires.

La création de ce manuel est le fruit de la combinaison des méthodes chorégraphiques des compagnies de danse impliquées dans le projet. Il fournit aux enseignants et formateurs de danse de nouveaux outils, afin de relancer leurs activités et les aider à redynamiser leur travail pédagogique et chorégraphique, en mettant l'accent sur l'inclusion et la durabilité.

Ce manuel s'appuie principalement sur les résultats des ateliers organisés à Palerme du 30 octobre au 3 novembre 2023, ainsi que sur le rapport commun rédigé dans le cadre du WP2 – Recherche sur l'état de la danse dans les pays partenaires. Ce rapport décrit la situation de la danse contemporaine dans ces pays et rassemble les idées et commentaires des groupes de discussion et des recherches menées dans le WP2. Le rapport commun est disponible à l'adresse suivante : [<https://www.codasi.org/common-report>] (<https://www.codasi.org/common-report>).

# Manuel CO.DA.S.I. Groupes Cibles



Cette publication s'adresse principalement aux enseignants et formateurs de danse des écoles publiques et privées, ainsi qu' aux danseurs amateurs et professionnels. Le personnel des organisations partenaires a aussi largement bénéficié de cette activité, puisqu'il a supervisé la session pilote du manuel avec les étudiants en danse et d'autres professionnels du secteur.



Les sessions pilotes ont bénéficié à tous les groupes cibles impliqués dans le projet :

- les enseignants/formateurs de danse des écoles ou centres de danse publics et privés
- le personnel des organisations partenaires
- les élèves en danse et les danseurs professionnels
- les artistes de la scène

Environ 60 compagnies de danse et professionnels originaires des 5 pays partenaires ont participé aux phases pilotes des supports de formation CO.DA.S.I., en fournissant des retours sur la qualité et la conception des supports de formation en ligne.



## Dame de Pic/Cie Karine ●●● Ponties (Belgique)

Karine Ponties a fondé la compagnie Dame de Pic/Cie Karine Ponties en 1996. Avec 46 pièces jouées dans 36 pays, 1000 dates de tournée (et plus encore) sur 4 continents, cette compagnie est renommée pour son écriture singulière centrée sur le corps. Établie à Bruxelles, son identité locale s'est façonnée à travers des partenariats structurant avec des artistes et des institutions belges. Au fil du temps, son travail a également acquis une notoriété internationale, avec des collaborations prolongées à l'étranger et de nombreuses distinctions.

Explorant des formes et des formats conçus pour engager le public, cette recherche chorégraphique se concentre sur le concept de traduction. Il s'agit de traduire et d'adapter, non pas l'individu dans le monde, mais le monde dans l'individu—des êtres vivants parmi d'autres êtres vivants. Ici, la traduction agit comme un pont, médiant entre la diversité des cultures et l'essence partagée de l'humanité. Du dialogue entre cultures au dialogue entre arts, chaque projet de la compagnie a été un point de rencontre et un horizon transversal entre danseurs, acteurs, illustrateurs et musiciens locaux et internationaux, avec la danse comme plateforme, un moyen de s'engager et de rencontrer les autres.

Au cours des 25 dernières années, la compagnie a construit et développé son propre réseau de production et de diffusion, notamment en Europe de l'Est (République tchèque, Slovaquie, Lituanie et Russie), en Asie (Vietnam et Corée du Sud), en Afrique (Sénégal) et en Amérique (Canada). De plus, si la qualité exceptionnelle et continue du travail de la compagnie a assuré la fidélité des principales institutions belges de production et de diffusion de la danse, elle a également mis en place des outils pour élargir son public et impliquer des spectateurs non familiers avec la danse ou éloignés de cet art.

Le travail de la compagnie s'articule autour de plusieurs objectifs : la création et la diffusion d'un nouveau répertoire, des collaborations artistiques internationales, l'éducation artistique, la sensibilisation du public et le mentorat de jeunes artistes ou d'artistes en devenir.





## Prix et distinctions

- 2022; *LOSS/ « Home far away from home »* Prix du Théâtre de Kaunas - Fortuna (Lituanie)
- 2019: *Same Same* Mention spéciale Czech Dance Platform (République Tchèque)
- 2017: *Every Direction Is North* Golden Mask - Meilleur spectacle de danse (Russie)
- 2016: *Pastime Paradise* Nominé au Golden Mask (Russie)
- 2013: *Luciola* Nominé au Prix de la Critique - Meilleur spectacle de danse (Belgique)
- 2011: *Mirliflor* Golden Mask - Meilleur spectacle de danse (Russie)
- 2009 *Havran and Fidèle à l'éclair* Prix du festival MIMOS (France)
- 2008: *Holeulone* Festival MIMOS - Prix du Jury (France)
- 2007: *Holeulone* Prix de la critique - Meilleur spectacle de danse (Belgique)
- 2005 *Mi non Sabir* Tanec Praha - Prix du public (République Tchèque)
- 2002: *Brutalis* Prix de la SACD - Meilleur spectacle de danse (Belgique)

Répertoire sur le site <http://damedepic.be/en/shows/>



# Karine Ponties



Née le 25/03/1967 à Castres, France (nationalité : française et belge)

Langues parlées : français, espagnol, catalan, italien, anglais

## Formation

1985 Baccalauréat en Sociologie & Économie, Lycée français – Barcelone

1986-1988 École Mudra de Bruxelles, dir. Maurice Béjart – Bruxelles

1986-1988 Licence en philologie espagnole et catalane à l'Université de Toulouse

## Expérience professionnelle

De 1989 à 1995

Collaborations avec Riccardo Muti et Roberto de Simone, Liliana Cavani, danseuse pour Misha Van Hoëcke, Frédéric Flamand, Cie Mossoux-Bonté, Michèle Noiret, Pierre Droulers, Claudio Bernardo, José Besprosvany, Charleroi/Danses (chorégraphies de Steven Petronio, Adriana Borriello, Lucinda Childs, Merce Cunningham), Nadine Ganase, Cie x2x3 (« On the wave » avec Aka Moon et « Passages » avec Het muziek Lod).

Depuis 1995

Chorégraphe, danseuse et directrice artistique de la compagnie Dame de Pic, Karine Ponties a créé 46 œuvres, présentées sur 4 continents et 36 pays, totalisant plus de 1000 représentations. Depuis 2003, Dame de Pic / Cie Karine Ponties bénéficie du soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles, Direction générale des Arts de la scène, section Danse. Son langage scénique est ciselé et précis, oscillant entre humour, monstruosité et intensité pure, qu'elle puise dans l'expression organique unique de chaque interprète et leur besoin viscéral de mouvement. La traduction chorégraphique de cette matière brute ouvre sur un univers créatif foisonnant, combinant animation, illustration et musique, et s'appuie sur des collaborations étroites.

Depuis 2015

- Professeure coordinatrice des programmes Corps et Mouvement à l'École supérieure des Arts – Arts<sup>2</sup> (Conservatoire des Arts financé par la Fédération Wallonie-Bruxelles, situé à Mons, capitale culturelle de la Fédération ainsi que Capitale européenne de la Culture en 2015. Arts<sup>2</sup> est le résultat de la fusion entre l'ancien Conservatoire royal (Musique et Théâtre) et l'École supérieure des arts plastiques et visuels (ESAPV) – École nationale des Arts visuels).
- Professeure à l'École supérieure des Arts – Arts<sup>2</sup> à Mons
- Professeure dans le cadre du Master en Marionnette à l'École supérieure des Arts – Arts<sup>2</sup> à Mons
- Professeure coordinatrice du Master en Marionnette à Arts<sup>2</sup> entre Mons et l'Académie des Beaux-Arts de Tournai, agréée par l'A.R.E.S. (Académie de Recherche et d'Enseignement Supérieur).



## L'espace APS/ASD ●●● (Italie)

L'Espace APS/ASD a été fondé en 2012 à Palerme pour promouvoir et faire connaître la danse contemporaine, en mettant l'accent sur l'innovation et la recherche artistique, aussi bien au niveau local qu'international. Grâce à ses productions, ses actions de diffusion et ses programmes éducatifs, l'association est devenue un acteur clé dans ce domaine.

L'association a été créée par Giovanni Zappulla, chorégraphe et danseur, qui dirige la compagnie Zappulla DMN. Il est également l'inventeur de la méthode "Danza Movimento Naturale" (Danse Mouvement Naturel), qui associe la danse contemporaine avec des pratiques comme le Taijiquan et le Zhineng Qigong. Cette méthode vise à développer le corps et l'esprit de manière harmonieuse, en s'appuyant sur des principes physiques et énergétiques. Annachiara Trigili, danseuse et présidente de l'association, co-dirige la compagnie aux côtés de Giovanni. Ils travaillent sur les productions chorégraphiques avec le compositeur Giuseppe Rizzo, la danseuse Roberta D'Ignoti et l'artiste visuelle Petra Trombini.

L'un des principaux objectifs de la compagnie est de proposer une danse authentique et naturelle, en mettant en valeur la relation entre le corps et l'esprit. Ils cherchent à toucher le public à travers des performances à la fois visuellement captivantes et émotionnellement puissantes.

Le répertoire de la compagnie est composé des spectacles suivants : **Apollo et Daphné** (2015), un duo avec musique de Giuseppe Rizzo ; **Memories from the future** (2016), un trio sur la Septième Symphonie de Beethoven ; **Sul Sentimento** (2017), avec musique de Fabio Badalamenti ; **Natural Landscapes** (2016), fruit de la collaboration entre la compagnie Zappulla DMN et le Collectif M.I.M. Arte Escénico de Mexico, pièce pour 10 danseurs avec musique de Giuseppe Rizzo ; **Wunderkammer** (2021), trio avec musique de Giuseppe Rizzo ; **Dafne et Apollo** (2022), duo avec musique live de G. Rizzo et vidéo mapping de Petra Trombini..



En 2020, un premier partenariat avec La Galerie Chorégraphique de Carcassonne (FR), dirigée par Thierry Gourmelen, conduit l'association L'espace APS/ASD à être partenaire de trois projets européens Erasmus+ pour partager les bonnes pratiques dans le secteur de la danse contemporaine. Ces projets, Dance Highways, Viral Visions et IN.TO.DA.TE., ont permis de créer un réseau de partenaires européens avec des organisations de danse contemporaine comme La Fundación - Asociación Puertas Abiertas (Bilbao, Espagne), Dansearena nord (Trømso, Norvège), Fundacja Rozwoju Teatru 'NOWA FALA' (Varsovie, Pologne), Theater der Klänge (Düsseldorf, Allemagne), Body Architects (Vienne, Autriche) et Mala akademija umjetnosti (Ernestinovo, Croatie). Ces collaborations donnent lieu à des ateliers et des spectacles.

En mai 2021, l'association a organisé la première édition du Festival Dissidanza à Palerme, réunissant des artistes nationaux et internationaux dans des projets de performances expérimentales et innovantes, mêlant influences artistiques diverses et nouvelles technologies.

La compagnie Zappulla DMN a également mené plusieurs projets internationaux, comme en 2016 une collaboration avec le Collectif M.I.M. Arte Escénico de Mexico, qui a abouti à une résidence artistique et à la création du spectacle pour 10 danseurs Natural Landscapes, présenté à Palerme et à Mexico.



La compagnie a également participé en septembre 2020 au festival Dance Cités Carcassonne, à la plateforme chorégraphique Rencontres mouvementées à Toulouse en décembre 2020, au festival Dissidanza à Ajaccio en septembre 2021 et au festival U:New à Varsovie en décembre 2021 et septembre 2022.

L'association s'engage également dans la formation professionnelle et amateur à travers des cours hebdomadaires, des stages et des ateliers animés par le chorégraphe Giovanni Zappulla et la compagnie Zappulla DMN, ainsi que des collaborations avec des artistes nationaux et internationaux, tels que Damiano Bigi, Patrice Usseglio, Marina Rocco, Michèle Etori, Fabien Delisle, tout en poursuivant la diffusion de la méthode Danza Movimento Naturale, qui constitue une innovation dans le domaine de la formation des artistes interprètes et danseurs.

# RECHERCHE /MÉTHODE/ESTHÉTIQUE

## « DANSE MOUVEMENT NATUREL »

La méthode Danse Mouvement Naturel (DMN) a été créée en 2005 par Giovanni Zappulla, chorégraphe, danseur et directeur artistique du centre chorégraphique L'espace.

Son long séjour en France au Conservatoire national de musique et de danse de Boulogne-Billancourt et aux RIDC (Rencontres Internationales de danse contemporaine) de Paris, l'a conduit à approfondir les techniques et le chemin déjà tracé par la danseuse Isadora Duncan (1877-1927) et son approche de la danse libre.

### **Sur les traces d'Isadora Duncan et du « mouvement intérieur »**

Isadora Duncan est une figure emblématique de l'histoire de la danse, en particulier parce qu'elle n'a jamais suivi de formation académique et a constamment osé repousser les limites de son art. La méthode Danse Mouvement Naturel s'inspire de ses techniques et de son concept du mouvement intérieur.

«Ce mouvement pourrait être vu comme celui qui réunit enfin l'esprit et le corps» explique Giovanni Zappulla . « Cette séparation imposée n'existait pas chez les Grecs : au théâtre, ils étaient tout à la fois musiciens, acteurs et danseurs. Le mouvement intérieur naît de l'âme, se propage dans les os et les muscles profonds, pour toucher à la fois l'esprit et le corps. C'est une force restée inexploité depuis des siècles. »

### **La fusion entre danse contemporaine et arts martiaux asiatiques**

La méthode DMN, développée par le chorégraphe Giovanni Zappulla et la danseuse Annachiara Trigili, associe la danse contemporaine avec la musique et s'inspire du Taijiquan Chen et du Qigong. Ces pratiques intègrent l'idée de mouvement intérieur, en accord avec notre nature humaine dans ses dimensions biomécaniques, énergétiques et psychiques.

« Il n'est guère surprenant que les idées et techniques occidentales s'entrelacent avec celles de l'Orient, tout comme l'esprit et le corps renouent leur dialogue à travers la méthode \*Danse Mouvement Naturel » observe Giovanni Zappulla. « Le corps humain ressemble à un instrument de musique, porteur de la même harmonie que l'on retrouve dans les figures dansantes grecques, cette harmonie qu'Isadora Duncan recherchait dans les musées pour la ramener sur scène, où elle trouve véritablement sa place. »



## Questions pour (re)commencer

Depuis un peu plus d'un siècle, la danse contemporaine s'efforce de redonner au corps sa liberté naturelle de mouvement, en accord avec son rythme et son équilibre propre. Dans la méthode DMN, le corps apprend à reconnaître et à suivre ces principes fondamentaux.

« Il est essentiel de se poser quelques questions de base » explique Giovanni Zappulla; « Permettons-nous à notre corps de suivre son propre rythme ? Comment pouvons-nous bouger naturellement, sans nous focaliser sur le résultat ou l'effet produit ? Comment se déplacer, lentement ou rapidement, sans être influencé par des contraintes extérieures ? Si la technologie a accéléré la façon dont nous consommons l'information, qu'en est-il de notre rythme personnel, que chacun devrait préserver ? »

## Sicile, ailleurs, passé et futur

La méthode DMN, adoptée dans des pays comme la France et le Mexique à travers des ateliers et des spectacles, ne voit plus le corps du danseur comme un instrument épuisé au service de l'esthétique, mais comme une source de force, de développement et de bien-être. La danse devient ainsi une voie de renforcement pour le danseur, retrouvant sa nature profonde et sa richesse intrinsèque ; les corps dépassent alors les questions de technique et de style, car le mouvement s'ancre dans sa propre authenticité.

« Par ailleurs, » ajoute le chorégraphe, « mes recherches n'auraient pu voir le jour qu'en Sicile. La compagnie que je dirige n'aurait pu exister que dans une région riche d'un patrimoine multiple, aux cultures diverses et complexes, unissant ces différences. Une modernité en continuité avec un passé où corps et esprit étaient en parfaite harmonie. Notre mission est de redécouvrir cette harmonie. Le danseur se rendra compte qu'il porte déjà en lui sa propre musique ; tout ce qu'il lui reste à faire, c'est l'écouter et la partager. »





# Fondation pour le développement du Théâtre ‘Nouvelle Vague’ [Fundacja Rozwoju Teatru ‘NOWA FALA’] – HOTELOKO ●●● (Pologne)

La Fondation pour le Développement du Théâtre « Nouvelle Vague » (Fundacja Rozwoju Teatru « NOWA FALA ») est une organisation à but non lucratif fondée en 2009 à Varsovie par Agata Życzkowska. Elle a pour mission de soutenir les artistes de danse contemporaine et de théâtre expérimental, en favorisant la création de spectacles et d'événements de danse. La fondation encourage également les échanges entre les danseurs polonais et ceux d'autres pays, en Europe et dans le monde. Elle organise en outre des ateliers et des projets destinés aux jeunes et collabore avec diverses institutions culturelles à Varsovie.

Depuis 2011, le collectif de danse HOTELOKO movement makers fait partie intégrante de la fondation, avec une orientation marquée vers la chorégraphie expérimentale et la danse contemporaine innovante. Agata Życzkowska travaille au sein de ce collectif avec les danseurs Mirek Woźniak, Karina Szutko et Maciej Feliga. Ensemble, ils conçoivent des projets artistiques, éducatifs et sociaux explorant des thématiques telles que l'écologie, la communauté, le bien-être, la liberté, l'identité, l'empathie, l'acceptation, l'éducation et la vie urbaine.

Le collectif a monté plusieurs spectacles présentés en Pologne et à l'international, dont « LUXA », sélectionné pour la Plateforme de la Danse Polonaise 2024. Leur spectacle « Absolutely Fabulous Dancers » a également remporté le prix « Coup de Cœur » au Festival Quartiers Danses à Montréal en 2019. HOTELOKO collabore régulièrement avec des centres culturels tels que le Centre de Promotion de la Culture (CPK), le Centre Culturel Ochota (OKO) et l'Institut de Théâtre Z. Raszewski à Varsovie.

Découvrez leurs réalisations sur Instagram : [HOTELOKO Instagram](#) et sur Vimeo : [HOTELOKO Vimeo](#).

Agata Życzkowska est aussi la fondatrice du festival U:NEW DANCE WAVE à Varsovie, qui vise à favoriser la collaboration entre des artistes polonais et internationaux. Le festival met l'accent sur des sujets importants comme l'avenir de la planète, les droits humains, l'identité culturelle et le patrimoine culturel européen. Entre 2021 et 2023, 14 soirées ont été organisées, présentant 36 spectacles et œuvres chorégraphiques, ainsi que 16 films vidéo, en collaboration avec des artistes venus de Pologne, France, Allemagne, Espagne, Italie, Ukraine, États-Unis, Mexique, Autriche, Hongrie et Slovaquie. Le festival comprend aussi des ateliers de danse et des rencontres avec le public après les spectacles.

[[https://www.instagram.com/u\\_new\\_festival](https://www.instagram.com/u_new_festival)]

La Fondation « Nouvelle Vague » collabore avec des partenaires étrangers depuis sa création. Elle a mené des projets tels que "Turista", dans le cadre du Festival Central de la Migration à Varsovie, conçu par l'artiste allemand Thomas Harzem (2010), "Pracownia Ludica" (2011), un projet de l'artiste argentine Solange Bonfil présenté à Madrid, et "frau / mujer / femme", en collaboration avec l'artiste espagnol Alfredo Bautista et l'artiste allemande Ellen Gronwald, présenté à Berlin (2017). La Fondation a travaillé avec des pays comme l'Allemagne, l'Italie, la France, la Suisse, l'Ukraine, l'Espagne, l'Argentine, le Chili, l'Autriche, le Canada, la Croatie, la Norvège, la Serbie et la Belgique.

La Fondation a réalisé plus de 40 projets culturels et éducatifs, avec le soutien du Bureau Culturel de la Ville de Varsovie, du Ministère polonais de la Culture et du Patrimoine, de l'Institut Polonais de la Musique et de la Danse, du Centre National de la Culture, de l'Institut du Livre, la Fondation pour la Coopération Germano-Polonaise, l'Ambassade d'Allemagne à Varsovie, et le Forum Culturel Autrichien.



photo: Marta Ankiersztejn



La Fondation « Nouvelle Vague » a géré le Centre des Arts de la Danse à Varsovie (CST) pendant quatre ans, de 2016 à 2019. Ce projet artistique et éducatif, mené en collaboration avec 24 organisations non gouvernementales, a permis à la Fondation de renforcer son expertise en danse contemporaine et de tisser des partenariats diversifiés. Il a grandement contribué à la démocratisation de la danse à Varsovie.

Au cours de cette période, la Fondation a produit 9 spectacles en partenariat, organisé 152 ateliers (de danse, d'écriture sur la danse et de vidéodanse), ainsi que 105 événements éducatifs et sociaux. Plus de 100 spectacles ont été présentés et 70 rencontres entre artistes et spectateurs ont eu lieu. Le projet comprenait également 2 conférences sur la danse, 2 expositions et la publication de 47 articles critiques sur des événements de danse. Sous la direction d'Agata Życzkowska, plus de 200 professionnels de la danse, à Varsovie, en Pologne, en Europe et d'ailleurs, ont contribué au projet, qui a touché plus de 10 500 personnes, dont 5 400 spectateurs. L'organisation possède ainsi une solide expérience dans la gestion de productions chorégraphiques et d'activités diverses liées à la danse, telles que des spectacles, des ateliers et des vidéos.



photo: Marta Ankiersztejn

La Fondation « Nouvelle Vague » possède une solide expérience dans la création et la gestion de sites web, gérant son propre site ainsi que celui d'un projet d'envergure, le « Centre des Arts de la Danse à Varsovie », actif de 2016 à 2019. Promouvoir ce projet et partager ses résultats faisaient partie des missions de la fondation, incluant la conception, la mise en ligne et la maintenance du site en polonais et en anglais. La Fondation collabore également depuis longtemps avec divers graphistes, ce qui lui a permis de produire des romans graphiques au format ebook.

La Fondation organise aussi des projets dans le domaine de la danse contemporaine et soutient les danseurs à Varsovie, en particulier les jeunes et les débutants. De 2019 à 2023, elle a lancé cinq éditions de l'événement « NOC TAŃCA-FALA TAŃCA » (« NUIT DE DANSE-ONDULATION DE DANSE »), qui, chaque année, présente à la fois des artistes confirmés et de jeunes talents, offrant à ces derniers une opportunité unique de rencontrer un large public. L'événement favorise également les échanges entre artistes émergents et établis. Les soirées incluent des performances, des projections de vidéos et des extraits de créations d'artistes variés, explorant des styles tels que la danse contemporaine, l'improvisation et la chorégraphie expérimentale.



La Fondation « Nouvelle Vague » est partenaire de trois projets européens dans le cadre du programme Erasmus+ : « Dance Highways », « Viral Visions - Deconstructing Art Immunity » et « In.To.Da.Te. ». Elle collabore dans ces projets avec des partenaires de France, d'Allemagne, d'Italie, de Norvège, d'Espagne, de Croatie et d'Autriche.

La Fondation s'investit également auprès des écoles, lycées, centres éducatifs pour jeunes et centres sociaux de Varsovie. Parmi ses initiatives figurent « Nouvelle Libération », en partenariat avec le Centre Éducatif pour Jeunes, financé par le Centre National de la Culture et le Centre de Promotion de la Culture (2015). Un autre projet, « Une Chose sur la Liberté », a été mené avec le Centre Éducatif pour Jeunes No. 4, le Centre Social pour Jeunes No. 2 et le lycée J. Słowacki de Varsovie, grâce à une subvention du Bureau de la Culture de la Ville de Varsovie (2016). En 2018, la Fondation a produit deux spectacles, « Darklena » et « Insta Show », conçus pour sensibiliser les jeunes à la danse contemporaine. En 2019, ces spectacles ont été présentés à Varsovie ainsi que dans plusieurs autres villes de Pologne.

Les principales activités de la Fondation sont les suivantes :

- Développer des projets permettant aux artistes d'explorer de nouvelles formes d'expression en danse et en théâtre.
- Diffuser des spectacles de danse en Pologne et à l'international.
- Collaborer avec des artistes de disciplines variées, en Pologne et à l'étranger.
- Réaliser des projets artistiques en partenariat avec des créateurs de toute l'Europe et au delà.
- Favoriser les échanges culturels et organiser des projets de danse incluant des activités éducatives pour les enfants et les jeunes.
- Promouvoir les objectifs et activités de la Fondation dans les médias.
- Produire des publications et des documents vidéo sur les projets réalisés.

Plus d'informations sur [le site de la Fondation](#).





# Méthodologie

Agata Życzkowska, fondatrice du collectif HOTELOKO movement makers, axe son travail sur la chorégraphie conceptuelle, explorant le mouvement autour d'un thème donné en collaboration étroite avec les danseurs et performeurs. Dans sa pratique de la danse contemporaine, la narration passe au second plan, marquant une différence notable avec le théâtre et la danse académique. L'essentiel dans les performances de HOTELOKO réside dans l'impact émotionnel qu'elles laissent sur le public. Le collectif fonctionne également de manière horizontale : chaque membre participe de façon démocratique au processus de création, contribuant activement aux œuvres et aux décisions artistiques.

Dans le cadre du travail éducatif, il est essentiel de respecter le corps des participants, quels que soient leur âge ou leur condition physique. Chacun peut bouger, ce qui rend les ateliers et rencontres accessibles aux jeunes, aux adultes et aux seniors. Une des méthodes consiste à stimuler l'imagination par l'improvisation du mouvement ou de la voix, autour d'un thème spécifique. Cette approche inclut tous les participants, qu'ils soient très mobiles ou plus limités : chaque mouvement, même minime, prend sa source dans l'esprit. Il est donc aussi important de travailler avec des personnes sans expérience en danse qu'avec celles formées en danse classique ou contemporaine. L'objectif est de fournir des outils simples pour inviter les non-danseurs à bouger et leur ouvrir un nouveau monde par le mouvement. Par exemple, jouer avec des objets peut aider à libérer le corps. Pour une personne ayant du mal à bouger, concentrer son attention sur le déplacement d'un objet plutôt que sur son propre corps peut déclencher un mouvement « authentique ». Souvent, cette interaction permet de transférer la tension d'une partie du corps à l'objet, libérant ainsi les mouvements.

Le collectif \*HOTELOKO movement makers\* a développé un style de danse unique qui valorise la diversité des artistes issus de différentes cultures.

Agata Życzkowska se concentre principalement sur l'exploration de l'identité, en utilisant le mouvement authentique et les gestes du quotidien. Elle privilégie des méthodes interactives et encourage la collaboration. Dans ses spectacles, les paillettes occupent une place centrale, symbolisant son univers et illustré par la phrase : « Je vis dans une boule à paillettes ».

Mirek Woźniak se décrit comme un artiste hybride, alliant plusieurs formes d'art dans ses créations. Il conçoit des performances mêlant danse, chant et théâtre. Son travail s'inspire de techniques comme le \*flying low\* et la \*contact improvisation\*, tout en ayant développé sa propre méthode, qu'il appelle « esprit liquide », évoquant un mouvement fluide et continu.

Karina Szutko explore diverses techniques de danse contemporaine, notamment la \*contact improvisation\*, tout en intégrant des éléments de danse latine qu'elle adapte au style \*popping\*. Elle adopte une approche intuitive et crée ses chorégraphies en improvisant, mettant un accent particulier sur le contact physique avec ses partenaires.





Maciek Feliga puise son inspiration à la fois dans les techniques de la danse contemporaine et classique, en mettant l'accent sur la pleine conscience, l'expression et l'engagement. Avec des mouvements puissants et impulsifs, il explore des thèmes qui résonnent particulièrement avec la jeune génération. Dans son processus créatif, il privilégie l'improvisation et le contact avec ses partenaires.

Le collectif \*HOTELOKO movement makers\* crée des performances profondément ancrées dans les enjeux sociaux et sociétaux. Leurs récits s'inspirent du monde contemporain, qu'il soit en Pologne, en Europe ou ailleurs. Ce qui les caractérise, c'est l'imprévisibilité et la participation active du public. Dans plusieurs de leurs spectacles, les spectateurs sont invités à interagir avec les artistes, brouillant ainsi les frontières entre le public et les interprètes, changeant les rôles et jouant avec les attentes. L'honnêteté est au cœur de leur démarche artistique.

Pourquoi \*HOTELOKO\* ? Parce que le collectif n'a pas de lieu fixe et se veut ouvert au voyage et à un mouvement constant (HOTEL), tout en mettant en avant la fantaisie et l'exubérance (loco en espagnol) et l'importance de l'expérience vécue (OKO en polonais, signifiant « œil »).

Pourquoi \*movement makers\* ? Parce que leur principal outil de création artistique est le mouvement, bien qu'ils intègrent également des mots, des images et de la musique. Toutefois, la création du mouvement et la structure chorégraphique de leurs œuvres restent fondamentales.



# La COMPAGNIE

## AGATA ŻYCZKOWSKA

Directrice, dramaturge, danseuse, actrice, promotrice de danse, éducatrice, gestionnaire et productrice. Diplômée du département d'Acting de l'École de cinéma L. Schiller de Łódź (2001). Elle a suivi un cycle de formation en Politique culturelle à l'Université Jagellonne de Cracovie (2021). Elle est présidente de la Fondation pour le Développement du Théâtre « Nouvelle Vague » (depuis 2009), membre du présidium du Comité de Dialogue Social pour la Danse, membre du Comité de Dialogue Social pour la Culture au Bureau de la Culture de Varsovie, et membre de l'association Polish Dance Forum.

En 2011, elle a fondé le Théâtre HOTELOKO (devenu depuis 2016 le collectif HOTELOKO movement makers), qui réalise plus de 20 projets culturels, éducatifs et sociaux en tant qu'actrice, directrice, dramaturge et interprète. Elle a collaboré avec la danseuse et chorégraphe Magdalena Przybysz, avec qui elle a créé 4 performances : "frau / mujer / femme" qu'elle a conçue et dirigée, ainsi que 3 performances mis en scène par Magdalena Przybysz : "#myfriendsaredancing", "Insta Show" et "Absolutely Fabulous Dancers". Elle a également réalisé ses propres performances, "Darklena" et "frau blush", en collaboration avec Wojciech Grudziński, ainsi que les performances "Axiom of Choice" et "Extinction: REplay" en collaboration avec Mirek Woźniak.

Elle a participé à de nombreux spectacles sous la direction de différents chorégraphes tel que Jérôme Bel (une version polonaise de The Show Must Go On) ou en collaboration avec le collectif Anna de Manincor/ZimmerFrei de Bologne.

Lauréate du prix de la Meilleure Jeune Actrice en Pologne pour la saison 2002/2003, elle reçoit le prix Coup de Cœur au Festival Quartiers Danses de Montréal en 2019 pour la performance « Absolutely Fabulous Dancers ».

De 2016 à 2019, elle a été directrice, promotrice de danse et co-organisatrice du projet « Dance Arts Center in Warsaw ».

De 2011 à 2013, elle a collaboré avec la Body Mind Foundation en tant que coordinatrice du Festival Ciało Umysł.

Ancienne rédactrice en chef de la revue sociale et culturelle « RAZEM / TOGETHER. Le monde à travers nos yeux » (2003-2007).

Elle se forme en danse et en performance sous la direction de maîtres tels que Nadia Kevan, Ray Chung, Michal Sayfan, Michael Getman, Daisuke Yoshimoto, Claire Heggen, Yves Marc, Lina do Carmo, Thomas Leabhart, Akira Matsui, Raúl Iza, Eugenio Barba, Iben Nagel Rasmussen, Sean Palmer, Abani Biswas, Jairo Cuesta, James Sloviak, Bruce Myers, Toshi Tsuchitor, Augusto Omolú, Ileana Citaristi, Ana Woolf, Natalia Iwaniec, Iwona Olszowska et Anna Godowska.

Elle favorise l'éducation culturelle pour les jeunes depuis plusieurs années. Dans son travail pédagogique, elle associe diverses disciplines artistiques : théâtre, danse, performance, vidéo, musique, photographie, littérature et arts visuels. Elle travaille sur la recherche de l'identité et s'intéresse à la relation entre l'art et l'écologie, thème qu'elle aborde régulièrement dans son travail pédagogique. Elle anime une série d'ateliers ainsi que des projets qui aboutissent à des présentations publiques.



Elle a organisé des ateliers de théâtre et de danse dans le cadre du projet "Week-ends autour de la Maison de thé" au Parc de sculptures de Brudno. Elle a aussi donné des ateliers de danse et de mouvement, combinés avec du théâtre physique, pour des jeunes dans le cadre du projet « Positive Alchemy ». Elle a animé un atelier appelé "Corps et Voix" au Centre de l'Art de la Danse à Varsovie, à l'Institut Mazovien de la Culture. En plus de cela, elle a créé un spectacle de danse intitulé "Insta Show", présenté par des adolescents âgés de 13 à 17 ans, et a dirigé un atelier de danse "Pass the dance on - Podaj dalej taniec" avec des lycéens. Elle a aussi encadré des ateliers dans les projets Erasmus+ - Éducation des adultes. « Dance Highways », « Viral Visions » et « In.To.Da.Te. ».

Dans le cadre de ses activités pour la Fondation "NEW WAVE", elle a réalisé plus de 40 projets en tant que productrice, promotrice, coordinatrice, gestionnaire, ainsi qu'artiste et éducatrice. .

## **MIREK WOŹNIAK**

Danseur, chanteur, acteur de comédie musicale, chorégraphe et performer. Diplômé de l'Académie d'Éducation Physique de Varsovie. Élève en atelier des danseurs et chorégraphes polonais Barbara Sier-Janik, Ewa Głowacka, Henryk Jeż, Iwona Olszowska. Champion de Pologne en danse sportive et en aérobic sportif, il a représenté la Pologne aux Championnats du Monde à Helsinki. Co-fondateur du collectif Kompania Primavera. Danseur, chanteur et acteur au Théâtre Roma à Varsovie, il a participé à des comédies musicales mises en scène par Wojciech Kępczyński et chorégraphiées par Paulina Andrzejewska. Il a participé plusieurs fois au Festival International de Ballet à Miami. Danseur soliste dans « Casse-Noisette » à l'Académie Margot Fonteyn à New York (chorégraphie de Ken Ludden). Il a conçu la chorégraphie d'autres spectacles tels que « Orphée et Eurydice » et « No Man's Land ».

Depuis 2019, il collabore avec le collectif HOTELOKO movement makers dans le cadre des activités de la Fondation 'NEW WAVE'. Il a reçu un prix collectif pour le spectacle « Absolutely Fabulous Dancers » au Quartiers Danses Festival à Montréal en 2019 et le Premier Prix, avec Agata Życzkowska, pour le spectacle « Axiom of Choice » au Festival Conséquences à Sopot. Il a participé aux spectacles « Extinction: REplay » et « Solarpunk ». Depuis de nombreuses années, il forme des jeunes et des adultes. Il anime des ateliers de danse, tels que des cours de danse contemporaine, d'improvisation et de mouvement scénique, en mélangeant différentes techniques de danse utilisées dans les comédies musicales, comme le jazz, le modern et le funk. Il a encadré des ateliers dans les projets Erasmus+ - Éducation des adultes. « Dance Highways » et « In.To.Da.Te. »,

## **KARINA SZUTKO**

Danseuse, chorégraphe et professeure de danse. Elle a participé aux programmes Erasmus+ : "Dance Highways", "Viral Visions" et "In.To.Da.Te.". Depuis 2018, elle est co-créatrice du collectif HOTELOKO movement makers. Elle a participé aux spectacles "Insta Show", "Extinction: REplay", présentés en France à Carcassonne, au Festival Lekuz Leku à Bilbao au Pays Basque en Espagne, ainsi qu'à Düsseldorf lors du marché international Tanzmesse nrw au Theater der Klänge. Actuellement, elle participe aux spectacles "Solarpunk" et "LUXA". du collectif Hoteloko.

## MACIEJ FELIGA

Danseur, éducateur, performer et acteur. Dès son plus jeune âge, il a pratiqué la danse classique, contemporaine. Il a fréquenté le Studio de Théâtre au Théâtre BAZA à Varsovie. Depuis 2023, il est membre du collectif HOTELOKO movement makers, avec lequel il a co-créé le spectacle "SOLARPUNK".

## ADRIANA LIWARA

Productrice culturelle.. Diplômée en études culturelles avec une spécialisation médias à l'Université Adam Mickiewicz de Poznań. Elle a acquis de l'expérience dans le domaine des projets culturels en tant que membre actif de l'Union indépendante des étudiants de l'Université de Varsovie (projets Almost Cinema et Le théâtre dans les coulisses), en travaillant au Musée des Bains Royaux de Varsovie et au Musée du Palais du roi Jean III à Wilanów/Varsovie. Elle a commencé à collaborer avec la Fondation "NOWA FALA" au Centre de l'Art de la Danse à Varsovie, où elle était responsable de la coordination des événements et du soutien promotionnel en 2018-2019. Elle a également été coordinatrice d'autres projets de la fondation - Dance Night 2019 et Dance Night 2020. Elle participe au projet Erasmus+ éducation des adultes (2020-2022) "Dance Highways".

## BARTŁOMIEJ MAMAJEK

Vidéaste, organisateur de projets artistiques, gestionnaire de production artistique. Il a réalisé plus d'une dizaine de vidéos et travaille comme graphiste, scénographe, directeur de la lumière et du son, ainsi que vidéaste. Il a collaboré avec le collectif HOTELOKO sur plusieurs productions : "My friends are dancing", "Absolutely Fabulous Dancers", "frau / mujer / femme", "Insta Show", "Darklena", "frau blush", "Axiom of Choice", ainsi que pour les projets sociaux "Siren with your coat of arms" et "new liberation". Il a également assuré la promotion et la communication du projet "Dance Art Center in Warsaw" (2017-2019).





## LES COMPAGNIES DE DANSE ET LES PRODUCTEURS PARTENAIRES DE CO.DA.S.I.

# La Galerie Chorégraphique (France) ●●●

Fondée en 2001 par Thierry Gourmelen et Jean-Pascal Blanchard, l'agence artistique et bureau de production La Galerie Chorégraphique soutient le développement du secteur chorégraphique en Occitanie et à l'international. En parallèle, La Galerie Chorégraphique a cofondé avec Rafik Sabbagh le Festival Quartiers Danses de Montréal, un partenariat qui perdure encore aujourd'hui. De nombreuses collaborations avec des artistes et compagnies ont enrichi un réseau de partenaires et de marchés internationaux, notamment en France, au Sénégal, en Corée du Sud, en Espagne, en Inde et au Royaume-Uni. Parmi les chorégraphes soutenus figurent Jackie Taffanel, Yann Lheureux, Hélène Cathala, Fabrice Ramalingom, Germaine Acogny, Odile Azagury, Karine Saporta, Norbert Senou, Anne-Marie Porras, Catherine Froment, Franck Vigroux, Sol Picó, Aakash Odedra, Nam Jin Kim et Aditi Mangaldas.

Également engagée en Afrique subsaharienne, La Galerie Chorégraphique organise plusieurs tournées de la compagnie franco-béninoise Fabre Sénou et a coproduit une résidence chorégraphique au Bénin dans le cadre des fonds de développement européens. En 2017, La Galerie Chorégraphique a cofondé avec Hélène Ferracci le festival Orizzonti Paralleli à Porto-Vecchio, en Corse, une région où, depuis début 2018, le bureau de production s'implique également dans le développement de la création chorégraphique en partenariat avec des pays méditerranéens et avec le soutien de la Collectivité de Corse.



À Carcassonne, une ville remarquable pour ses deux sites inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO, La Galerie Chorégraphique contribue depuis 2012, au développement de la danse contemporaine et des arts connexes ainsi qu'à leur démocratisation. À Carcassonne, elle conçoit et produit les événements Femmes En-Jeux, Horizon Parallèle, puis Mixité en partenariat avec le Centre des Monuments Nationaux, et enfin le festival Danses-Cités-Carcassonne depuis 2020. Au total, neuf événements ont été réalisés dans le cadre de programmes d'action culturelle, éducative et artistique visant à sensibiliser un public éloigné de l'offre culturelle, notamment dans le quartier prioritaire de La Conte à Carcassonne.

La Galerie chorégraphique élargi son champ d'action en liant création artistique et enjeux sociaux tels que la lutte contre les inégalités, les droits des femmes ou l'accueil des mineurs immigrés. Les actions sont menées avec des artistes-enseignants accueillis en résidences longues. Le mélange des publics, qu'il soit culturel, social ou générationnel, est encouragé grâce à un partenariat durable avec les structures du secteur social et éducatif de la ville, avec lesquelles sont conçus nos programmes de formation et de sensibilisation à la danse contemporaine.

La Galerie Chorégraphique est soutenue par le Ministère de la Culture, la Région Occitanie, le Département de l'Aude, Carcassonne Agglo, ainsi que la Ville de Carcassonne pour son action artistique, culturelle et éducative sur le territoire.

## **ACTIVITIES**

2002

Conception et co-production du Festival Quartiers Danses à Montréal dans le cadre des politiques publiques et des actions sociales et culturelles au Canada visant à démocratiser la création chorégraphique. [[www.quartiersdances.com](http://www.quartiersdances.com)]

2006-2008

Production de l'événement inaugural du nouveau bâtiment du TAP, scène nationale à Poitiers. Conception et mise en œuvre d'un projet sur l'ensemble du territoire régional en Poitou-Charentes, avec la participation de 15 chorégraphes professionnels invités à travailler, pendant un an, sur des créations et rencontrer régulièrement les publics locaux pour transmettre leurs savoirs à travers des ateliers pratiques ou des répétitions ouvertes. L'événement final a accueilli 6 000 spectateurs venus de toute la région et au-delà.

2007-2008

Partenaire principal d'un programme de résidence chorégraphique au Bénin, axé sur la transmission de la danse contemporaine et la recherche d'une fusion avec les danses traditionnelles locales. Cette résidence, soutenue par l'Europe dans le cadre des fonds de développement européens, a permis la production d'une œuvre incluant 6 danseurs béninois sélectionnés à l'issue des formations proposées dans ce programme. La création a ensuite été diffusée au Bénin, au Burkina Faso, au Cameroun et en France, rencontrant à la fois des publics locaux et des professionnels internationaux.



2012-2015

Production de Femmes En Jeu(x) festival organisé dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes. Développement de l'action en partenariat avec l'ensemble des acteurs associatifs pour la lutte contre les discriminations et les violences sexistes à Carcassonne, dans le département de l'Aude ainsi qu'au Maroc. Coordination de tables rondes, conférences et projections publiques abordant la question de la place des femmes artistes et, plus largement, la lutte contre les discriminations de genre et les violences. Des ateliers de formation avec des artistes-enseignants professionnels ont été organisés pour un public non initié, en particulier des femmes adultes d'origine étrangère vivant dans le quartier de La Conte, ainsi que pour des lycéens. Par exemple, la création sonore Traces, résultat d'un programme d'ateliers d'écriture et d'expression créé en 2014 à la suite d'une résidence de Margarida Guia, créatrice sonore, et Sophie Couronne, écrivaine.

[<https://www.youtube.com/watch?v=oj3AJ8bmFWE>](<https://www.youtube.com/watch?v=oj3AJ8bmFWE>)

Cette création a fait l'objet d'une installation sonore diffusée pendant une semaine au Château Comtal de la cité médiévale, site inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO, et a été vue par 9 000 personnes. Le partenariat renouvelé entre le Centre des Monuments Nationaux de Carcassonne, site ultra-touristique de la cité médiévale, et notre établissement dans le quartier populaire de La Conte, deux territoires géographiquement proches, a permis d'enrichir notre programme d'activités en mettant en place des ateliers au sein des lieux patrimoniaux, afin que la population du quartier voisin puisse se les approprier.

Entre 2020 et aujourd'hui, le programme Danses-Cités-Carcassonne est en cours de développement avec des acteurs du secteur culturel et des partenariats sociaux locaux et internationaux, notamment dans le cadre des projets ERASMUS+ auxquels la structure participe : chef de projet de Dance Highways (2020-1-FR01-KA204-080442) et Viral Visions (2020-1-DE02-KA227-ADU-008267).



## LES COMPAGNIES DE DANSE ET LES PRODUCTEURS PARTENAIRES DE CO.DA.S.I.

# Kulturanova (Serbie) ●●●

L'association Kulturanova a été fondée de manière informelle en 1999 et officiellement enregistrée à Novi Sad en 2001. Elle a vu le jour dans le but de réunir de jeunes créateurs qui, à l'époque, se heurtaient à un manque d'espaces, de financements et de soutien institutionnel, suite à la fermeture de nombreuses structures. Plus de 200 jeunes ont participé à sa création, et l'association continue de collaborer avec bon nombre d'entre eux.

Kulturanova se concentre sur quatre axes principaux :

- Teatarnova : Théâtre et performances,
- Muzikanova : Soutien aux jeunes musiciens,
- Medianova : Production de contenus audiovisuels et médiatiques,
- Futuranova : Innovation dans les industries culturelles et créatives.

Depuis 2018, dans le cadre du programme OPENS, Kulturanova a lancé des projets tels que Muzikanova et Teatarnova, qui sont présentés chaque année lors du festival TAKT.

Au cours des dernières années, l'association a pris part à plusieurs projets internationaux, tels que Play!Mobile, Port of Dreamers, TRAINART, Z Elements et Creative Soft Skills.

De 2015 à 2020, Kulturanova a mené dix projets majeurs et une douzaine d'interventions artistiques, rassemblant plus de 4 000 participants directs et environ 30 000 indirects. L'association s'efforce de stimuler la créativité des jeunes à travers l'éducation artistique, la production de contenus culturels, et l'amélioration des politiques publiques en matière de culture et de jeunesse.



Novi Sad aspire à créer une nouvelle culture axée sur les relations humaines. Pour ses responsables, cela implique de promouvoir le dialogue, d'analyser l'impact de leurs actions et de cultiver un esprit critique. Leur engagement se traduit par la production de contenu culturel et le soutien de politiques publiques dédiées à la culture et aux jeunes.

Les objectifs de Kulturanova sont les suivants :

- Contribuer à la réduction des fractures sociales à Novi Sad et en Voïvodine en favorisant les échanges entre diverses communautés vulnérables, telles que les migrants, les nouveaux arrivants, les Roms, les personnes LGBTQ+, et les personnes en situation de handicap.
- Encourager la créativité pour améliorer les conditions de travail dans des secteurs non liés à la culture, afin de renforcer les liens sociaux.
- Promouvoir le dialogue entre les jeunes de Serbie et de ses pays voisins à travers des projets culturels communs.
- Développer la culture dans les villes de Voïvodine, ainsi que dans les quartiers populaires de Novi Sad, qui souffrent d'un manque d'activités artistiques et culturelles.
- Participer activement à la création et à l'amélioration des politiques publiques dans les domaines de la jeunesse et de la culture à Novi Sad, en Voïvodine et en Serbie.

D'autres objectifs de Kulturanova incluent :

- Rendre la culture accessible à tous.
- Explorer de nouvelles formes d'expression artistique.
- Défendre la liberté d'expression.
- Promouvoir la communication internationale à travers les médias numériques.
- Organiser des conférences, ateliers, rencontres et programmes spécialisés.
- Mettre en scène des spectacles, expositions et autres événements artistiques.
- Participer à des événements culturels locaux et internationaux.
- Protéger les droits d'auteur.
- Publier des œuvres et supports pour présenter les activités de l'association.
- Collaborer avec d'autres associations partageant des objectifs similaires.



Les principaux partenaires de Kulturanova durant cette période sont: Lava-Dansproduktion (Stockholm, Suède), TILLT (Göteborg, Suède), La Mama Theatre (New York, USA), Pro Progressione (Budapest, Hongrie), Sineglossa (Ancône, Italie), le Musée d'Art Contemporain de Voïvodine et l'Académie des Arts de Novi Sad.

Kulturanova est également un membre actif de nombreux réseaux nationaux, européens et mondiaux comme Culture Action Europe, N.I.C.E. - Network for Innovations in Culture and Creativity in Europe, CIRCOSTRADA - European Network Circus and Street Art, YOU SEE - Plateforme pour les innovations sociales en Europe du Sud-Est, et River Cities.





# Les activités du projet



## Échange de bonnes pratiques à Palerme

Dans le cadre du projet, un atelier s'est tenu en Italie du 30 octobre au 3 novembre 2023, afin de favoriser l'échange de méthodes d'enseignement et de chorégraphie entre les partenaires. Quatre participants par pays, incluant des chorégraphes, des professionnels de la danse contemporaine, des producteurs et des étudiants en danse, ont partagé leurs expériences durant ces cinq jours à Xinergie, le siège de la compagnie Zappulla NMD. À l'issue de cet atelier, L'espace a recueilli les meilleures pratiques des compagnies de danse et des autres participants, lesquels ont servi de base pour la création de ce manuel.

Voici le programme et un résumé des activités réalisées jour par jour lors de l'atelier à Palerme :



### CODASI workshop, 30 October – 3 November 2023 Xinergie, Piazza Sant'Anna, 3 Palermo - Italy

	29/10 Sunday	30/10 Monday	31/10 Tuesday	1/11 Wednesday	2/11 Thursday	3/11 Friday	4/11 Saturday
9.00 – 10.30	Arrivals	Welcome + Intro L'espace Introduction and objectives of the activity – overview on inclusion Dario	Second session Dame de Pic Presentation of the choreographic research	Third session Nowa Fala Presentation of the choreographic research	Fourth session La Galerie Choregraphique Presentation of the choreographic research	Fifth session OSSA Presentation of the choreographic research	Departure
10.30 – 11.00		Coffee break	Coffee break	Coffee break	Coffee break	Coffee break	
11.00 – 13.00		First session with L'espace Presentation of the choreographic research and workshop	Workshop with Dame de Pic	Workshop with Nowa Fala	Workshop with Galerie Choregraphique	Workshop with OSSA	
13.00 – 14.00	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch		
14.00 – 16.00	Accommodation	Free time	Free time	Cultural visit to UNESCO Arab-Norman Trail in Palermo	Round table with all participants to draft recommendations for WP4	Free time	
20.00 – 21.00		Welcome dinner (Mangia e Bevi restaurant)				Farewell dinner (Funnaco pizzeria)	

CODASI

Project n° 2022-2-BE01-KA220-ADU-000094993

1

Le premier jour, L'espace a présenté sa méthode de danse. Giovanni Zappulla, chorégraphe, danseur et directeur du centre chorégraphique L'espace à Palerme, a animé un atelier intensif fondé sur ses recherches en danse. Cet atelier a exploré la « Danse Mouvement Naturel » et le « Zhineng Qigong », deux approches innovantes visant à relâcher les tensions corporelles et à favoriser le développement personnel à travers la danse.

### **Qu'est-ce que la D.M.N. ? (Danse Mouvement Naturel)**

**La Danse Mouvement Naturel (DMN) est une méthode novatrice qui privilégie l'être humain dans son ensemble, en se concentrant sur ses mouvements et leurs effets tant sur le corps que sur l'esprit.**

Cette méthode a été créée à Palerme, dans une ville remplie d'histoire et de traditions, à une époque où la danse évoluait vers de nouvelles formes en s'inspirant d'autres arts, tout en s'éloignant de ses racines. Aujourd'hui, elle se veut un outil de formation pour enrichir le secteur de la danse. La D.M.N. résulte des recherches du chorégraphe palermitain Giovanni Zappulla, qui a passé dix ans en France avant de revenir en Italie. Il y débute une recherche personnelle qui lie ses connaissances avec celles apprises sur l'art du mouvement. Il s'intéresse à tous les aspects de l'être humain : l'esprit, les émotions, l'énergie et la relation entre notre intérieur et notre extérieur, en adoptant une approche qui prend en compte la complexité de notre corps. Selon lui, le corps est un instrument parfait, qui est trop peu utilisé, que ce soit sur scène ou dans la vie quotidienne. Giovanni Zappulla propose une formation pour stimuler et réveiller des capacités souvent endormies et ignorées chez chacun, afin de libérer leur potentiel et d'atteindre des niveaux performants et artistiques de qualité.





Pour bien comprendre d'où vient la méthode, il est important de prendre en compte certains aspects historiques et philosophiques qui ont influencé la danse au cours du dernier siècle. L'une des plus marquantes est la façon dont Platon et Aristote voyaient l'existence, ce qui a conduit à une séparation entre le corps et l'esprit. Dès le cinquième siècle avant J.-C., Platon a distingué le corps de l'âme, considérant le corps comme une substance inférieure qui ne pouvait s'élever que par l'âme. Aristote, un siècle plus tard, a vu ces deux aspects comme liés, mais avec des fonctions différentes. Cette influence des philosophes grecs a conduit à une vision de la danse qui se concentrait surtout sur le corps et ses performances.

Avec le temps, la recherche la danse s'est orientée vers des idéaux esthétiques presque irréels, en oubliant les aspects plus importants liés à l'individu et à ses émotions. La danse produite alors s'éloigne de plus en plus de la notion de plaisir, et les danseurs sont souvent confrontés à une profession qui use leur corps, les rendant fragiles et les poussant à prendre leur retraite trop tôt. C'est particulièrement vrai pour les danseurs classiques qui, malheureusement, doivent souvent mettre un terme à leur carrière artistique prématurément. Leur grâce sur scène, leurs sourires et gestes délicats cachent souvent des heures de travail difficile, en vêtements serrés et chaussures inconfortables, ce qui peut endommager durablement leur corps. Quand le corps et l'esprit sont ainsi éloignés du plaisir, il est difficile d'être satisfait lorsque les pieds saignent et que les articulations sont douloureuses.

Alors, pourquoi ne pas chercher à atteindre ces objectifs par une méthode d'entraînement moins douloureuse et épuisante, qui respecte l'être humain dans sa nature ? Un bon exemple est le Taijiquan, un art martial chinois qui valorise les capacités individuelles grâce à des exercices qui renforcent les liens du corps, le maintenant en bonne santé et capable de bouger efficacement même en vieillissant.

#### Danse & Plaisir

On parlera d'une danse vue comme une expression émotionnelle qui s'éveille dans le corps. Lorsque le corps est envahi par le plaisir, il exprime sa richesse et se connecte avec les autres, apportant du bien-être. Ceux qui regardent une danse naturelle peuvent ressentir fluidité, force et surtout l'harmonie, grâce à une conscience d'un fonctionnement organique qui respecte son équilibre. L'objectif du DMN est de rendre le danseur fort grâce à la danse elle-même, lui permettant ainsi de s'exprimer tout en recevant une éducation du corps qui tient compte de sa nature.

La danse contemporaine, depuis un peu plus d'un siècle, donne aux corps des danseurs la chance de s'exprimer par des qualités de mouvements qui respectent son équilibre.

Grâce à l'analyse du mouvement et à la kinésiologie, on a découvert que chaque geste, qu'il soit simple ou complexe, implique des processus riches de nombreuses transmissions dynamiques régies par les lois de la physique qui sous-tendent aujourd'hui la création.





Mais écoutons-nous vraiment ces lois ? Les laissons-nous agir ? Laissons-nous notre corps exprimer son propre rythme ? Comment pouvons-nous suivre ses mécanismes naturels pour bouger réellement, sans nous soucier de l'effet à produire ou du résultat à atteindre ? Comment pouvons-nous nous déplacer lentement ou rapidement, sans nous imposer un fonctionnement artificiel, sans nous dissocier ou fragmenter notre être ?

Avec le progrès technologique et les avancées scientifiques, nous recevons une quantité énorme d'informations, mais qu'en est-il de notre propre espace-temps ? L'humanité a réalisé de grandes choses, en explorant l'espace, mais peut-être devrions-nous d'abord nous intéresser à notre microcosme personnel, en commençant par découvrir notre propre corps., "réunir" l'esprit et le corps, et considérer l'individu comme une seule entité. Il est essentiel de cesser de penser le corps comme une chose à dominer, pour découvrir ce que le "corps pense". Cela signifie écouter notre mémoire sensorielle et faire circuler notre langage corporel. C'est ainsi que le danseur pourra s'exprimer harmonieusement et développer ses compétences.

Pour mieux gérer les fonctions du corps et renforcer tous ses aspects, cette méthode s'inspire des formes traditionnelles chinoise, en intégrant le Taijiquan et le Qigong, notamment le style Zhineng Qigong. Ces pratiques se concentrent sur le mouvement intérieur, en accord avec notre nature humaine sur les plans biomécanique, énergétique et psychique. Elles sont intégrées dans la formation du danseur parce qu'elles sont essentielles pour reconstruire les connexions , visant à atteindre l'harmonie, le bien-être et l'expression artistique. Le Qigong aide à développer la concentration, l'écoute profonde et l'étude de l'énergie, tandis que le Taijiquan se concentre sur les connexions du corps, la transformation du mouvement et de la force. Ensemble, ces éléments forment un danseur conscient, capable de mouvements précis, avec un corps sain et un esprit pleinement présent à l'exercice de la danse.



## Qu'est-ce que le Zhineng Qigong ?

Le Qigong regroupe un ensemble de techniques qui aident à cultiver le Qi, ou l'énergie, dans le corps. Le mot "Qigong" signifie littéralement "travail de l'énergie", formé par les caractères 气 (Qi) qui signifie énergie, et 功 (Gong) qui signifie travail. Ce terme a été utilisé pour la première fois au début du 20e siècle dans un manuel pour les moines Shaolin intitulé Les Méthodes Orthodoxes de Shaolin (1910).

Avant cela, il existait déjà des pratiques qui combinaient mouvements corporels, respiration et son, transmises de génération en génération pour maintenir la santé. Des traces de ces pratiques remontent à 2000 avant J.-C., où l'on trouve des écrits mentionnant des danses conçues pour "éliminer la stagnation des liquides dans le corps", ainsi que des inscriptions sur des pièces de jade du sixième siècle avant J.-C.

Le Neijing Suwe, un ancien traité de médecine traditionnelle chinoise attribué à Huangdi (476-221 av. J.-C.), donne des conseils sur comment vivre sainement grâce à une bonne respiration et à de l'exercice. Au 3e siècle avant J.-C., le médecin taoïste Hua Tuo a développé une méthode de Qigong qu'il a appelé Wuqinxi, ou "le jeu des cinq animaux". Zhuang Zi (vers 369-286 av. J.-C.) a aussi décrit dans son livre une technique nommée Daoyin, qui explique comment bouger le corps pour renforcer le Qi. Les premières illustrations de ces exercices, découvertes à Mawangdui, datent de 206 av. J.-C.



Ce sont des peintures sur soie colorée qui montrent quarante-quatre personnages dans différentes positions, chacune liée à des exercices spécifiques. Ces images sont accompagnées de descriptions qui expliquent comment chaque exercice agit sur le corps. Cette pratique a toujours été vue comme une manière de prévenir et de soigner les maladies. Avec le temps, elle est aussi devenue une partie essentielle des arts martiaux, comme le Shaolinquan et le Taijiquan, car elle aide à augmenter l'énergie, ce qui est crucial pour les artistes martiaux. Il existe différents types de Qigong, chacun ayant ses propres objectifs :

- Qigong doux : il utilise des mouvements lents et des postures.
- Qigong dur : il se concentre sur des mouvements externes énergiques.
- Qigong taoïste: il vise à favoriser la longévité.
- Qigong confucéen : il aide à améliorer la mémoire et la concentration.
- Qigong médical : il a des buts thérapeutiques.
- Qigong martial: il sert à augmenter la force physique et à apprendre à diriger le Qi vers l'extérieur.



Aujourd'hui, le Qigong est pratiqué partout dans le monde, y compris en Chine. Depuis 1989, après des années de discussions, le gouvernement chinois a reconnu le Qigong comme un traitement médical faisant partie de la médecine traditionnelle chinoise (MTC). Il est maintenant utilisé dans les hôpitaux et intégré au système de santé national. En Italie, il y a quelques exemples d'utilisation de ces pratiques, mais le seul élément de la MTC qui est accepté par la médecine occidentale est l'acupuncture.

Giovanni Zappulla propose une série d'exercices basés sur un type particulier de Qigong, le Zhineng Qigong. Ce dernier a été développé par le professeur Pang He Ming, qui a combiné des connaissances médicales et martiales. Pour enrichir cette méthode, Zappulla s'est également inspiré des philosophies taoïste, bouddhiste, confucéenne et hindoue. Le professeur Pang He Ming a ainsi créé une méthode pour améliorer la santé et aider les gens à puiser dans l'énergie vitale qui les entoure. Il a fondé un grand hôpital "sans médicaments" appelé le Centre de Formation et de Récupération Huaxia Zhineng Qigong, situé dans la province du Hebei. Cet hôpital a aidé de nombreux patients à guérir et a formé des milliers d'instructeurs.

Le terme Zhineng Qigong se traduit littéralement par "Le Qigong de la culture de l'Intelligence". Selon le professeur Pang Ming, chaque être humain possède une forme de super-intelligence qui lui permet de se soigner grâce à des pratiques spécifiques. Dans le Zhineng Qigong, on travaille sur l'échange entre l'énergie de la personne (Qi) et l'énergie universelle (Hunyuanqi), qui comprend tout ce qui compose l'univers, y compris la matière, le Qi et les "informations". Cette méthode, fondée en 1980 par Pang He Ming, regroupe les techniques les plus efficaces de plusieurs méthodes de Qigong existantes en une méthode qui inclut le Qigong médical et philosophique.



Le Hunyuanqi se forme quand le Taiji se divise en Yin et Yang, mais avant que ces deux énergies ne soient complètement séparées. Cela permet de rétablir tout déséquilibre énergétique, et donc, en théorie, de guérir n'importe quelle maladie. En fait, le Hunyuanqi, lorsqu'il entre dans le corps, peut se transformer en Yin ou en Yang, selon le besoin de la personne. et ses pathologies.

Le Hunyuanqi humain est la combinaison du Qi inné (Yuanqi, Jingqi inné) et du Qi acquis. Ce Hunyuanqi a la particularité de travailler avec l'intuition, appelée Yi, en se déplaçant avec elle. L'intuition permet de manipuler l'énergie et de la diriger là où l'esprit le souhaite. Il est donc essentiel que la personne utilise activement son intuition tout en étant en pleine conscience de son environnement.

Dans la pratique du Zhineng Qigong, la conscience mobilise le Hunyuanqi principal, l'absorbe et l'utilise pour nourrir le Hunyuanqi humain. Quand le Hunyuanqi est pleinement développé, toutes les fonctions des organes se régulent, les maladies disparaissent, la santé se renforce et la sagesse se développe.

Pour cela, le professeur Pang Ming a conçu une série d'exercices qu'il divise en six étapes.



1. Exercices avec le Hunyuanqi extérieur : L'énergie du corps est amenée à l'extérieur, puis l'énergie de l'extérieur est ramenée à l'intérieur. Cela permet non seulement de renforcer les fonctions vitales et de surmonter des maladies, mais aussi de stimuler les capacités intellectuelles..
2. Exercices pour entraîner le Hunyuan du corps et de l'esprit : En partant de la première étape, on dirige le Qi vers la peau, les muscles, les tendons, les vaisseaux sanguins et les os. Cela aide à renforcer les fonctions vitales.
3. Exercices pour le "vrai" Hunyuan des organes: En concentrant notre attention sur le Qi des cinq organes, nous les entraînons en lien avec notre activité mentale. Cela augmente notre capacité à contrôler les fonctions corporelles essentielles.
4. Exercice du Canal Central Hunyuan : Cet exercice permet de renforcer le lien entre le "canal central" et le Qi de tout le corps, afin de les unir en une seule entité.
5. Exercice de la Ligne Centrale Hunyuan : Il permet de coaguler et de raffiner le Qi du canal central en suivant une ligne centrale qui s'élève vers le ciel et pénètre la terre.
6. Fusion et retour à l'Un : Cet exercice vise à fusionner l'homme et la nature en un tout harmonieux.



Chaque session de DMN commence par une pratique de Zhineng Qigong, qui permet de préparer le corps et de concentrer l'esprit et par conséquent conduit à être plus attentif et à développer l'écoute pendant la pratique de la danse. Avant chaque représentation, il est conseillé de faire les exercices créés par le Professeur Pang Ming pour renforcer l'énergie (Qi) et nous concentrer, afin d'augmenter ses performances sur scène. Après une séance de Qigong, où l'énergie s'accumule dans le Dantian, il convient de la faire circuler dans tout le corps. Le Taijiquan est une discipline qui en plus de réchauffer les muscles et les articulations, aide à rétablir les connexions du corps et à développer des mouvements naturels.

L'atelier à Palerme était structuré autour de plusieurs thèmes :

- Qigong – principalement du Zhineng Qigong
  - Histoire du Zhineng Qigong
  - Fondements théoriques (le concept de champ, Yishi, Yuanti, Hunyuanqi)
  - Pratiques de base
  
- Médecine traditionnelle chinoise
  - Théorie du Yin et du Yang
  - Wu Xing (les cinq éléments)
  - San Tiao (les trois régulations)
  - San Bao (les trois trésors)
  - Jing Luo (les méridiens)
  
- Taijiquan style Chen
  - Les cinq règles
  - Techniques de base
  
- Danse Mouvement Naturel (DMN)
  - Histoire et principes
  - Travail au sol
  - Analyse du mouvement
  - Techniques
  - Improvisation

L'idée est de mettre en place un entraînement basé sur une approche globale de l'être humain, en alliant le corps et l'esprit à travers la danse. La DMN (danse naturelle en mouvement) combine trois disciplines qui aident chacun à exploiter pleinement son potentiel. Cela rend le corps souple et résistant, et l'esprit plus fort, sensible et créatif,



2

Le deuxième jour, Karine Ponties a dirigé l'atelier pour présenter son travail chorégraphique et sa méthode. Dans ses spectacles de danse, Karine cherche à réunir des individus dans des zones de transition, des endroits où quelque chose se passe. Elle développe des histoires en jouant sur les détails, les codes, les jeux et les rythmes. Ses performances explorent des espaces entre les corps qui se frôlent, des moments où les individus se perdent, des situations de fragilité et de perte. Elle traduit ces émotions et états dans un langage visuel décalé, à la fois drôle et poétique, en s'adressant à la pensée, aux émotions, à l'intuition et aux sens. Le sens de ses œuvres reste toujours fluide, fragile et ouvert à l'interprétation de chacun.

Karine Ponties construit principalement ses chorégraphies en partageant et en associant les différentes formes d'expression de chaque artiste impliqué dans le projet.

Les éléments précis qui composent ces partitions de danse, en décomposant chaque mouvement, chaque tremblement, chaque frisson, semblent transformer la rigueur en quelque chose de déformé, l'ordre en désordre, et l'espace en un terrain de liberté et de jeu. Ces déformations, torsions et exagérations du mouvement sont sa façon de montrer la nature humaine dans toutes sa complexité.



## Penser en images

C'est en cherchant tous les détails cachés dans un corps, toutes ses possibilités, que Karine l'a poussé jusqu'à ce qu'il délivre l'erreur, l'erreur autour de laquelle on peut s'enrouler, où le corps est libéré de ses contraintes, de ses exaspérations. Le détail devient prétexte à explorer, à sublimer. Et l'action transfigure la trivialité du geste dans cet univers absurde qui nous interroge sur la finalité de l'acte : sa gratuité, son ampleur, sa perversion, sa subversion...

Se glisser dans la brèche et retenir son souffle pour que rien ne s'échappe.

La danse est un moyen plutôt qu'une fin pour permettre au corps d'expérimenter en testant ses limites, son identité et son énigme.

Des corps qui se construisent et se démolissent, qui se déploient puis se rétractent, se transforment, se déforment, s'élèvent et tombent, se perdent et se retrouvent, se remplissent et se vident.

Tout en jonglant, en associant le minuscule au grandiose, en organisant le chaos, en montrant l'extrême pour approcher la normalité, l'essentiel, l'intuition.

Recherche d'états contradictoires.

Abandon - contraction - un corps qui réagit, explose, se déploie, rayonne vers l'extérieur - communicatif.

Il n'y a peut-être pas de meilleure raison de produire de l'art que d'explorer le monde tel qu'il est, tout en le déformant. Les possibilités sont infinies. Dans toutes ses créations, Karine mène la même recherche, chaque fois sous un angle différent, en développant des aspects spécifiques.





### 3

Le jour 3, Agata Życzkowska, directrice de \*HOTELOKO movement makers\*, chorégraphe, interprète, dramaturge et actrice, a animé l'atelier en présentant sa méthode de travail. dans le champ de la chorégraphie conceptuelle.

La méthode de travail du collectif \*HOTELOKO movement makers\* est nourrie de ses savoirs dans le domaine de l'innovation en danse, Elle s'appuie sur une philosophie et un état d'esprit qui défendent une approche démocratique et inclusive de la création :

1. Chorégraphie conceptuelle : Chaque geste et suite de mouvements d'une pièce chorégraphique sont conçus et choisis au regard du thème développé dans le spectacle .
2. Interdisciplinarité : Pour enrichir son travail de recherche artistique, le collectif s'inspire de la philosophie et de la culture pop, et utilise des techniques de fitness, de méditation, d'improvisation et de pleine conscience.
3. Travail Collaboratif : Les membres du collectif ont tous un rôle à jouer dans le processus de création chorégraphique. Chacun est libre de pouvoir apporter au groupe des pistes de recherche ou des éléments de réflexions.
4. Éducation et Conscience : La transmission des savoirs de la danse et de la culture chorégraphique au plus grand nombre fait partie du travail quotidien des membres du collectif. Elle s'appuie sur des pratiques qui convoque la pleine conscience et invitent au respect du corps de chacun, quelles que soient son âge ou ses caractéristiques physiques.
5. Accessibilité : Le collectif ouvre ses ateliers de pratique aux amateurs de tous âges et sans discrimination de genre, Il les conçoit pour que chacun puisse s'exprimer par le mouvement selon ses capacités physiques.
7. Improvisation : Le collectif intègre également des exercices d'improvisation, tant corporels que vocaux, pour favoriser la spontanéité des participants et les conduire vers la recherche par le mouvement.
8. Outils de transmission : Le collectif propose aux participants des exercices qui permettent de relâcher les tensions corporelles, de rendre plus naturel le mouvement et d'enrichir les imaginaires.

Le collectif HOTELOKO movement makers favorise le travail en équipe et une dynamique transversale de la transmission des savoirs. Leur but n'est pas d'évaluer les capacités physiques de chacun, mais de créer un espace où chacun se sent libre de bouger, de d'exprimer par la danse.



Le collectif \*HOTELOKO movement makers\* explore le mouvement autour d'une thématique donnée aux danseurs interprètes. L'utilisation d'objets, l'interaction avec le public, ou la déconstruction de la notion traditionnelle de l'espace scénique, sont autant de directions de recherche qui s'apparente à la "non danse", concept et esthétique contemporaine apparue au début des années 2000 en Europe, qui fait rupture avec les formes classiques et académiques de la danse et de sa représentation. .

Cette approche de création donne la priorité aux émotions et impressions que l'expérience de la représentation va provoquer chez le spectateur. Les membres du collectif cherchent ainsi à susciter un questionnement autour de la perception et réception du mouvement dansé par le spectateur, de la notion de l'espace de jeu et celle de la relation entre artistes et public. Ils déstructurent pour cela la narration classique, au profit d'une écriture kaleïdoscopique favorisant une interprétation libre et ouverte de chacun, basée sur ses propres émotions et ressentis.

Le collectif invite ainsi le public à une forme expérimentale de la création en danse .

Pour enrichir leur travail de création, le collectif utilise les techniques de l'improvisation et celles de la méditation et de la "pleine conscience". Ils font également appel aux créateurs de l'image vidéo pour élargir les modalités de perception et augmenter la portée poétique des oeuvres.

Dans leur travail, les artistes du collectif HOTELOKO movement makers s'appuient sur des idées issues de la philosophie contemporaine, des questions d'identité et des faits historiques spécifiques. Ils y intègrent des références à la culture pop et s'inspirent de nombreux contenus trouvés en ligne. Leur approche utilise le mouvement comme un moyen d'exprimer des réflexions sur des thèmes actuels, transformant la danse en un langage qui parle de notre époque et de ses enjeux.



Voici des exemples concrets d'exercices utilisés par le collectif HOTELOKO movement makers. :

### **Improvisation avec des objets:**

Les participants évoluent en improvisant avec un objet, comme un foulard, une balle ou un ruban. Manipuler un objet aide à relâcher les tensions et favorise des mouvements plus spontanés.

### **Exercices de pleine conscience**

Ces exercices permettent aux participants de se concentrer sur des mouvements lents et contrôlés, en prêtant attention à chaque partie du corps, à leur respiration et aux sensations ressenties.

### **Improvisation vocale**

Les participants sont invités également à utiliser la voix (mots, chants, sons) dans les séances d'improvisation gestuelle.

### **Exercices en binôme**

Ces exercices encouragent le travail en équipe. Les participants synchronisent leurs mouvements, réagissent aux actions de leur partenaire et créent ensemble des séquences dansées..

### **Imaginaire et danse**

Les exercices d'improvisation sont guidés par des thèmes donnés par les instructeur pour stimuler l'imaginaire des participants.

### **Mouvement authentique**

Ces exercices visent à aider les participants à bouger de façon naturelle, en oubliant les attentes ou normes de la danse académique..

Ces exercices invitent chacun à explorer différents types de mouvement, à stimuler leur créativité, et à s'exprimer librement avec leur corps.

En plus des exemples déjà mentionnés, il existe de nombreuses autres méthodes que le collectif HOTELOKO movement makers utilise dans son travail. Voici d'autres suggestions :



### **Partitions d'improvisation**

Créer une structure d'improvisation, appelée « partition », à suivre pendant la performance. Cette structure peut inclure des règles précises concernant les mouvements, l'espace, ou les interactions entre les participants.

### **Chorégraphie liée à un lieu spécifique**

Développer une chorégraphie adaptée à un lieu particulier, en exploitant son architecture et ses caractéristiques. Cette approche permet d'explorer le lien entre les mouvements et l'environnement

### **Contact Improvisation**

Des exercices basés sur le contact physique entre les participants. Cette approche interactive du mouvement favorise la conscience corporelle, la collaboration et la communication.

### **Exploration du mouvement narratif :**

Explorer le mouvement dans un contexte narratif, en combinant des éléments de théâtre gestuel et de narration.

### **Mouvement expressif**

Exercices centrés sur l'expression des émotions et des sentiments par le mouvement. Les participants sont ainsi encouragés à expérimenter différentes formes d'expression corporelle.



### **Utilisation du théâtre physique :**

Incorporer des éléments de théâtre physique, comme les expressions du visage, les gestes et des variations dans le langage corporel, pour donner plus de profondeur aux performances.

### **Inspiration de la musique et des sons :**

Se servir de la musique, des sons, ou même du silence comme sources d'inspiration pour créer des mouvements. Par exemple, les mouvements peuvent suivre le rythme de la musique ou bien s'en détacher pour créer des contrastes intéressants avec les sons environnants.

### **Chant collectif :**

Apprendre une chanson simple au groupe permet de créer un moment de partage que chacun peut emporter avec lui après l'atelier. Idéalement, la chanson est dans une langue que personne ne connaît.

### **Mouvement en interaction avec le public :**

Explorer des mouvements qui prennent en compte l'interaction avec le public et créer un lien avec lui. Cela permet d'impliquer les spectateurs et de favoriser un échange par le mouvement.

Ces techniques peuvent être ajustées en fonction des objectifs, du cadre, et des préférences des participants, offrant ainsi des expériences variées et dynamiques au sein du collectif.





Le quatrième jour, La Galerie Chorégraphique a présenté ses activités aux participants de l'atelier en montrant différentes vidéos de ses projets et activités précédents.

#### **\*APPRIVOISER L'ESPACE- Inclusion dans le processus de danse contemporaine**

La Galerie Chorégraphique est une structure de production artistique en danse, dont l'objectif principal est de transmettre la culture chorégraphique à un large public. L'improvisation en danse est un « outil » bien établi de création chorégraphique dans l'histoire récente de l'art, conservant ses qualités intrinsèques d'expérimentation qui la rendent vivante. Cependant, cette pratique reste discrète et peu représentée dans les programmes de formation en danse, notamment pour les non-professionnels. De plus, l'improvisation est rarement valorisée dans les mœurs des sociétés occidentales, où elle est souvent perçue comme un vecteur de désordre.

L'improvisation en question

« Parler d'improvisation, c'est aussi parler de l'improvisateur » (Étienne Souriau\*). L'individualité personnifie le sujet dans le moment improvisé. « Passer de l'intériorité à l'extériorité s'établit dans un équilibre instable où la prise de risque devient la clé pour atteindre la danse », explique Jean-Marc Chauvel.\*\* « L'improvisation, c'est un peu comme "sauter dans l'eau." Et puis, une fois sous la surface mouvante, on commence à apprécier, à découvrir des failles à explorer, s'éloignant de la routine du prévisible. Dompter les écarts, c'est aussi le but intime de l'improvisation. »

Bien que le fil incandescent et invisible de l'improvisation accompagne la danse et ses pratiques expérimentales depuis ses origines, l'improvisation a toujours fait partie du développement de toutes les disciplines artistiques. Définir plus clairement les modalités et fonctions de l'improvisation dans la formation en danse contemporaine, tout en considérant sa pertinence pour la création artistique, est une condition fondamentale pour mettre en place une éthique de responsabilité artistique. L'improvisation en danse, tout en jouant avec les écarts par rapport aux règles établies, n'est pas un simple jeu. Selon le contexte de sa réalisation, elle exige des qualités éprouvées pour être exercée dans le domaine de la création chorégraphique contemporaine.

\*Étienne Souriau, « Improvisation », *Vocabulaire d'esthétique*, ed PUF, 2ème édition, Paris, 2004.

\*\*Jean-Marc Chauvel, « Improviser n'est pas jouer », *HYPALAMPUSES HEMERAS, À la pointe du jour*, ed Gruppen, France, 2016.



Aujourd'hui, l'improvisation en danse peut être considérée comme une manière renouvelée d'aborder la danse libre. Pour pratiquer une approche libre de la danse, adaptée à divers publics, il faut une méthodologie qui actualise les différentes contributions théoriques et pratiques de l'improvisation ayant marqué la formation et la créativité des danseurs et chorégraphes dans le domaine de la danse contemporaine. Un thème, une musique, ou une figure de base est parfois imposé, à partir duquel les mouvements du danseur se composent et se développent. Les émotions suscitées produisent alors un geste corporel.

D'après des entretiens récents menés par le chercheur et chorégraphe Bruno Couderc\*, lorsque des danseurs sont interrogés sur l'improvisation, ils expriment souvent que « l'improvisation repose généralement sur une structure compositionnelle préexistante et non sur l'invention ex nihilo de nouveaux gestes. » Cette vision reflète celle des professionnels de la danse qui conçoivent l'improvisation en étroite relation avec la composition. Ce duo fait partie intégrante de l'histoire de la création chorégraphique dans la danse moderne et contemporaine. Il ne peut être ignoré dans le processus de création et constitue un aspect essentiel à étudier et à pratiquer pour les participants aux ateliers. Il est toutefois important de noter avec Étienne Souriau que « l'improvisateur accepte de confier le destin de ce qu'il propose à des instances autres que la simple logique de production. » Cela met également en lumière la puissance virtuelle inhérente à l'acte d'improviser, d'où la complexité de cette approche, malgré la simplicité apparente de sa manifestation.

*\*Bruno Couderc, « L'improvisation en danse : une présence à l'instant », Thèse soutenue à l'École doctorale de Sciences humaines et sociales de Rennes, 2009.*



## *Improvisation appliquée*

La Galerie Chorégraphique, en collaboration avec divers artistes, transpose les principes de l'improvisation en danse dans son rôle de médiateur artistique. Son objectif est de démocratiser cette pratique à travers la danse contemporaine en organisant des événements « impromptus » dans des lieux inattendus, offrant ainsi une expérience inédite à un public non initié. Ces projets réinventent les formes traditionnelles de présentation de la danse, comme les spectacles en théâtre, tout en cherchant à attirer de nouveaux spectateurs. Le but est de créer un choc esthétique et d'ouvrir les spectateurs à de nouvelles perspectives artistiques.

Cependant, ces événements improvisés nécessitent une planification stratégique concernant les lieux et le moment choisi, ainsi qu'une coordination précise avec les artistes pour définir les conditions et les directives à suivre. Cela garantit la qualité de la rencontre entre les artistes, la création chorégraphique et le public. Un exemple illustratif est l'événement « Les goûters mouvementés », visant à introduire la culture chorégraphique aux enfants et aux familles des quartiers défavorisés de Carcassonne. [Video Goûters Mouvementés](#)

Par ailleurs, la formation « Improvisation & Mapping » est conçue pour approfondir les connaissances en improvisation auprès des enseignants de danse ou d'autres disciplines éducatives, afin de les aider à développer cette pratique avec leurs élèves. Alliant réflexion et expérience créative à un échange de bonnes pratiques, ce module est adaptable à divers publics et contextes, montrant la flexibilité et l'universalité de l'improvisation comme outil pédagogique. Conçu par un artiste chorégraphique, un historien de l'art, et un producteur spécialisé, il propose une approche multidisciplinaire enrichissante pour tous les participants.



5

Le cinquième jour, la compagnie de danse OSSA, qui représente la scène de danse contemporaine en Serbie, a dirigé un atelier pour montrer comment elle intègre l'inclusion et la durabilité dans ses chorégraphies. Pour OSSA, l'inclusion se reflète dans la façon dont le groupe travaille ensemble et organise ses projets, tandis que la durabilité est un thème central de leur première pièce intitulée Pogledaj.



En utilisant la technique Alexander, OSSA aborde son travail en se concentrant sur la conscience du corps. Ce travail inclusif place chaque personne au cœur de la démarche artistique, sans tenir compte de la formation, des capacités physiques ou intellectuelles, de l'origine culturelle ou de l'orientation sexuelle. Ayant tous vécu des expériences personnelles difficiles, les membres d'OSSA sont particulièrement sensibles aux questions d'inclusion dans les arts, et chacun a déjà travaillé dans des contextes explicitement inclusifs. OSSA cherche à créer un espace qui permette à ses membres de se connecter à eux-mêmes et aux autres, en évitant les barrières sociales et professionnelles habituelles.

Grâce à un entraînement intensif en perception et en conscience de soi, d'orientation et de présence sur scène, OSSA crée un langage commun entre les danseurs, tout en respectant l'identité de chacun. Ce nouvel espace d'expression invite le public à élargir sa propre perception, à entrer dans un état de conscience soutenu et à partager une expérience intense dans le vivant. Pour la performance \*Pogledaj\* (« Regarde »), OSSA s'est inspirée d'un texte de Sun Mandić, écrit sur onze ans. Dans ce texte, Mandić s'intéresse aux détails de la vie quotidienne dans une ville très polluée, traversée par les crises sociales, environnementales et économiques. Malgré tout, le spectateur y perçoit de l'espoir et de la beauté, même dans ce qui pourrait sembler laid au premier regard. OSSA a voulu traduire cette manière de voir le monde sur scène, pour offrir au public une nouvelle vision de la réalité, porteuse d'espoir.

À Palerme, OSSA n'a pas fait une présentation classique, préférant invité les participants à voir et à vivre son processus de création.

# Les retours des sessions d'atelier



Les retours des sessions d'atelier ont permis de finaliser la création de ce manuel. Certains des commentaires recueillis proviennent du questionnaire d'évaluation rempli par les participants après avoir répondu à ce questionnaire en ligne.

*« La principale force de cet atelier a été de pouvoir apprendre des techniques auprès de personnes de différents pays et de découvrir leurs approches de la danse contemporaine. »*

*« Diversité des méthodes autour de la durabilité dans la vie quotidienne. Cela donne beaucoup d'inspiration pour le travail futur, comment se détendre, ralentir et trouver l'équilibre. »*

*« Échange entre différentes recherches en danse et approches artistiques entre pays. La proposition en elle-même et les sujets principaux. La diversité et les différents points de vue que chaque participant peut apporter à la communauté. »*

*« J'ai compris ce qu'est vraiment la durabilité, car je n'en avais jamais entendu parler auparavant. Cela m'a donné une vraie prise de conscience pour maintenir l'équilibre dans ma vie et les connexions avec les autres. »*

*« CO.DA.S.I. est une excellente opportunité pour mieux comprendre l'inclusion et la durabilité dans différents domaines de la danse et sous différents angles. J'ai trouvé de nouvelles idées et la motivation pour continuer à travailler de manière indépendante et avec mon groupe. Cela m'a apporté clarté et ouverture sur différentes cultures. »*



### Commentaires sur le jour 1 (l'espace ASD/APS)

*« Les exercices qu'ils ont montrés seront utiles pour se concentrer et soulager le stress. Cette pratique est parfaite pour moi dans les situations stressantes du quotidien, avec beaucoup de tension et de précipitation. Elle m'aidera à ralentir et à trouver un équilibre durable. »*

*« C'est une approche polyvalente du mouvement et de la vie quotidienne. »*

*« Nous avons exploré différents exercices de respiration issus du QiGong qui pourraient être utiles dans une routine d'entraînement. »*

*« Meilleure perception intérieure, mais aussi des outils physiques supplémentaires. Cela prendra du temps à développer, mais c'est assurément très inspirant. »*

### Commentaires sur le jour 2 (Dame de Pic/Cie Karine Ponties)

*« J'ai ressenti une belle écoute et un véritable engagement dans la proposition. »*

*« Nous avons eu un bon réveil musculaire, mais aussi un éveil de l'énergie. C'était agréable de mélanger toutes ces techniques différentes et de partager avec les autres. L'utilisation de la musique était aussi importante. »*

*« Des outils intéressants pour prendre soin de son corps. »*

### Commentaires sur le jour 3 (HOTELOKO movement makers)

*« Les exercices présentés par Hoteloko peuvent être utiles pour instaurer la confiance au sein d'un groupe, donc je les utiliserai certainement. »*

*« L'exercice de toucher était vraiment apaisant et aide à se sentir en confiance avec les autres. »*

## Commentaires sur le jour 5 (OSSA dance collective)

*« Cet atelier m'a aidé à me sentir ancré dans l'instant et connecté à moi-même. »*

*« Je n'avais jamais entendu parler de cette méthode, et c'était génial de découvrir quelque chose de nouveau en lien avec la durabilité. »*

*« Un excellent travail sur le soin et la relaxation. »*

*« J'ai aimé le calme et la sérénité avec lesquels ils travaillent et transmettent leur méthode. »*

*« Une méthode de rééducation psycho-corporelle qui vise à libérer le corps des tensions pour agir sur la posture et restaurer le fonctionnement naturel du corps, mais c'est une "méthode" qui ne convient pas à tout le monde. »*

*« C'était brillant. Chaque fois, je suis de plus en plus satisfait de ce travail. »*

*« J'apprécie beaucoup la technique Alexander et j'ai aimé la façon dont le leader de l'atelier l'a animée. Il me semble que cela a aidé tout le groupe à digérer tout le matériel que nous avons créé et vu dans le projet. »*



# La méthode CO.DA.S.I.



Grâce à l'atelier à Palerme, les partenaires du projet ont eu l'occasion de mieux se connaître et de découvrir les recherches chorégraphiques des uns et des autres sur les deux principaux thèmes du projet : la durabilité et l'inclusion. Pour créer cette publication, tous les partenaires ont suggéré trois exercices qu'ils utilisent dans leur pratique quotidienne de la danse avec des professionnels et des étudiants en danse. Ces exercices constituent la méthode CO.DA.S.I., qui repose sur l'expérience commune des compagnies de danse partenaires lorsqu'elles travaillent sur l'inclusion et la durabilité. Il est important de souligner que le consortium a défini un aspect particulier de la durabilité dans la danse contemporaine : lors de l'atelier à Palerme, ainsi que lors des rencontres en ligne et en personne, le trait commun de la durabilité a été identifié non seulement dans la durabilité économique et environnementale de la danse contemporaine, mais aussi dans la durabilité du corps des danseurs et l'équilibre entre le corps et l'esprit, nécessaires pour garantir une carrière à long terme dans le domaine de la danse contemporaine. La plupart des exercices inclus dans la méthode CO.DA.S.I. se réfèrent à cette signification particulière de la durabilité.



# Exercices pour l'inclusion ●●●

Conception et direction Agata Życzkowska

Durée: 1h30

Participants: 10-15 personnes, professionnelles et non-professionnelles

Technique: Un équipement son pour diffusion de la musique/

## **Invitation / Introduction**

Ces trois exercices aident à créer un climat de confiance dans le groupe, en apportant calme, détente et équilibre. Ils permettent de se sentir à l'aise avec les autres dans l'espace et favorisent les échanges et les connexions. Simples à réaliser, ces mouvements, accompagnés de moments de discussion, sont utiles autant pour les danseurs professionnels que pour ceux qui viennent aux ateliers pour se relaxer et prendre soin d'eux-mêmes.





## Description

### 1. Conversation : Avancer ensemble

Pour chaque exercice, il est utile de commencer par une conversation. Dans notre quotidien souvent très rapide, on prend rarement le temps de créer des liens avec les autres. Une bonne façon de débiter est que chacun se présente et partage quelques mots sur lui-même. On peut aussi poser des questions simples, comme les attentes pour l'atelier, les émotions ou ressentis actuels. Le mouvement est essentiel, mais écouter activement les autres, pouvoir s'exprimer librement et partager ses émotions au sein du groupe sont tout aussi importants. Cela permet de relier le corps et l'esprit, et de se sentir bien.

Après chaque exercice, s'asseoir en cercle pour partager ses impressions est bénéfique. Cela aide à mieux comprendre les différences et points communs entre participants, tout en favorisant une communication plus libre, réduisant les tensions et préparant l'esprit pour les activités suivantes. Ces discussions peuvent aussi influencer notre manière de bouger lors des exercices qui suivent, en intégrant ce qu'on a appris de chaque échange.

En fin d'atelier, une discussion encourage chacun à partager son ressenti. Les participants peuvent donner leur avis sur ce qui les a particulièrement marqués, les éléments qui les ont inspirés à agir ou à réfléchir de façon créative, ainsi que ce qui a renforcé la confiance dans le groupe. Chaque personne a l'occasion de partager ses impressions et ses idées.

### 2. Harmonie en action : Efforts collectifs



Commencez les exercices de groupe en vous déplaçant dans l'espace prévu. Invitez les participants à établir un contact visuel avec ceux qui les entourent. Changez de rythme en passant de la marche lente à une allure plus rapide, voire à de la course, tout en restant attentif aux autres. Traversez également la zone centrale de la pièce en bougeant. Choisissez ensuite quelqu'un dans le groupe avec qui vous connectez par le regard, puis mettez-vous en duo avec cette personne pour maintenir ce contact visuel tout en vous déplaçant ensemble dans la salle.

Pendant l'exercice, changez la distance entre les duos et modifiez le rythme des mouvements, tout en insistant sur l'importance de garder le contact visuel avec les autres. Ensuite, recommencez à marcher en maintenant le contact visuel avec chaque personne du groupe. Réduisez peu à peu l'espace jusqu'à ce que tout le monde soit très proche. Enfin, formez un cercle et faites une étreinte collective, debout, dans le silence.

### 3. Le Pouvoir du Toucher Collectif

Nous formons deux lignes parallèles, face à face, pour créer un tunnel. L'exercice se déroule dans le silence, afin de garder la concentration des participants. Une personne ferme les yeux et se déplace lentement d'un bout du tunnel à l'autre. Les autres participants la touchent doucement à différents endroits du corps. Ce toucher collectif se fait en douceur et prend plus de sens quand plusieurs personnes touchent la même personne en même temps. Avant de commencer, il est important de préciser si certaines zones, comme la tête, les cheveux, le visage ou les oreilles, doivent être évitées. Cependant, il est encouragé de ne pas se limiter, en sachant que seules les zones intimes sont exclues. Chaque personne doit traverser le tunnel au moins deux fois. L'exercice du toucher est plus ou moins facile à aborder selon les personnes, aussi une discussion préalable, et le soutien mutuel rendent l'exercice plus accessible. Il est recommandé de le réaliser à la fin de l'atelier, lorsque la confiance entre les membres du groupe est bien installée.





# Improvisation & Mapping



## La Galerie Chorégraphique

Développement des compétences en danse contemporaine et médiation artistique avec un focus sur l'improvisation.

Durée: 1 journée de 7h

Condition technique: Une salle de danse équipé du WIFI, d'un vidéoprojecteur et d'un système son.

Vidéo Session Pilote Carcassonne [https://youtu.be/J\\_oBuLI7k7Y](https://youtu.be/J_oBuLI7k7Y)

### **Exercice 1 :**

Qu'est-ce que l'improvisation ? - Approche cognitive et réflexive

### **Instructeurs :**

Thierry Gourmelen, producteur spécialisé, et Jacqueline Fischer, chorégraphe, formatrice et artiste chorégraphique

### **Méthodologie :**

#### 1. Visionnage de vidéo :

Regarder la vidéo "Improvisation Words" <https://youtu.be/oUzKv7fr0xc> deux fois : d'abord avec un son très fort, puis en silence.

#### 2. Sélection de mots et argumentation :

Après cette expérience audiovisuelle immersive, chaque participant sélectionne le mot qu'il trouve le plus approprié pour définir l'improvisation et justifie son choix. Les mots sélectionnés et leurs définitions sont enregistrés sur un tableau numérique sous forme de structure arborescente.

#### 3. Débat :

Les instructeurs facilitent un débat avec les participants, partageant les meilleures pratiques et s'appuyant sur leurs expériences respectives en matière de pratique de l'improvisation.

## **Exercice 2 :**

Improvisation et mouvement dansé - Approche chorégraphique

### **Instructrice :**

Jacqueline Fischer, chorégraphe, éducatrice et artiste chorégraphique

### **Méthodologie :**

#### 1. Immersion dans l'atelier du chorégraphe :

Partager les meilleures pratiques et la transmission des savoirs, en mettant l'accent sur le développement du mouvement, l'écriture de danse et la composition à travers des ateliers.

#### 3. Présentation générale (environ 45 minutes) :

Commencer par une présentation audiovisuelle du contenu de l'atelier, incluant une brève introduction orale suivie d'une vidéo présentant les principaux mots écrits de la méthode. Ces mots seront commentés, expliqués et dansés par l'instructrice et les participants.

#### 4. Processus I :

Les participants expérimentent physiquement de nouveaux mots d'action, introduits de manière aléatoire par l'instructrice en utilisant les mots-clés de Laban, encourageant une improvisation ludique. Les participants apprennent et mémorisent les mots-clés et leurs caractéristiques à travers la pratique. Une playlist musicale accompagne l'ensemble du processus.

#### 5. Retour d'expérience :

Après cette première partie, faire une pause et inviter les participants à partager leurs expériences. Cette verbalisation aide chacun à analyser, évaluer et intégrer son expérience.

#### 6. Processus II :

Les participants prennent plus de temps pour improviser et danser en solo ou en duo en se basant sur les techniques de composition démontrées. Terminer par une session "Laban Disco", en donnant des instructions minimales aux participants.

#### 7. Objectifs :

L'improvisation nécessite une attention constante à l'environnement (musique, espace, public) et aux sensations internes (kinesthésie, imagination, émotion). Cette vigilance permet aux improvisateurs de réagir librement et avec engagement, en maîtrisant leur corps et les techniques d'improvisation tout en restant pleinement présents. L'écoute est une attitude essentielle pour nourrir pleinement la présence au groupe et à soi-même. L'atelier, centré sur l'expérimentation directe, révèle la responsabilité sociale du transmetteur et met en évidence l'impact social des arts de la scène sur les relations humaines.



### **Exercice 3 :**

Mapping vidéo & improvisation - Approche expérientielle

#### **Instructeurs :**

Thierry Gourmelen, producteur spécialisé, et Jacqueline Fischer, chorégraphe, formatrice et artiste chorégraphique

#### **Méthodologie :**

##### 1. Repérage et sélection des lieux :

Les participants explorent la ville pour choisir des lieux présentant un potentiel artistique, allant de places publiques animées à des ruelles plus calmes, des parcs ou des bâtiments abandonnés. L'objectif est de trouver des endroits inspirants qui pourront servir de décor pour l'improvisation.

##### 2. Définition du thème :

Les participants choisissent un mot de la liste des "Improvisation Words" comme source d'inspiration pour leurs performances.

##### 3. Performance improvisée :

Chaque participant sélectionne un lieu et un thème pour son improvisation, qui peut être entièrement physique, verbale ou un mélange des deux, selon les préférences et les compétences de chacun. Les performances sont enregistrées en une seule prise, d'une durée maximale d'une minute par vidéo.

##### 4. Collecte des vidéos et analyse critique :

Les instructeurs collectent toutes les vidéos des performances improvisées.

Les vidéos sont ensuite projetées pour une analyse de groupe. Les participants sont invités à partager leurs réflexions, impressions et suggestions d'amélioration pour chaque performance.

# Exercices pour la durabilité ●●●

Dame de Pic/Cie Karine Ponties

Les exercices présentés ci-dessous correspondent à une pratique préparatoire au travail du danseur que la chorégraphe Karine Ponties applique à chacun de ses enseignements, ainsi qu'aux interprètes avec lesquels elle travaille. Cette pratique, également inspirée de certaines techniques de QiGong, consiste à offrir un moment de retour à soi, dans l'instant présent, à travers les sensations corporelles et les auto-massages.

Ces exercices simples sont accessibles à tous et peuvent être utilisés en préparation à toute discipline, permettant à chacun de maintenir sa vitalité par la pratique physique et respiratoire. Ils favorisent également la détente et le calme intérieur, essentiels à un état mental sain. Cette approche inclusive et durable encourage un engagement constant envers notre bien-être, tout en respectant notre environnement et en valorisant la diversité des pratiquants.





## **Qu'est-ce que le Qi Gong ?**

Le Qi Gong est un art martial chinois ancien qui existe depuis environ 5000 ans. Il consiste en des exercices internes visant à améliorer et à maintenir la santé. Ces exercices se concentrent sur la respiration, les étirements des muscles et des tendons, et l'équilibre, et sont bénéfiques à tout âge, car ils peuvent être pratiqués même lorsque l'on vieillit.

Plutôt que de se plonger dans les différentes formes de Qi Gong, il est préférable de se concentrer sur la préparation du corps avant sa pratique. Ces exercices sont accessibles à tout le monde, quel que soit l'âge ou le niveau de forme physique. L'objectif est de faciliter la circulation de l'énergie dans le corps, en suivant les principes de la médecine traditionnelle chinoise pour le rendre plus fort et plus en bonne santé.

Le Qi Gong n'est pas seulement bénéfique pour la santé, il aide aussi à préparer le corps à d'autres disciplines comme le sport, les arts ou même les études. En pratiquant le Qi Gong, on apprend à mieux connaître et utiliser son corps en adoptant une bonne posture et une meilleure perception corporelle. Cela aide à renforcer le corps, à améliorer sa flexibilité et à en optimiser le fonctionnement.

Ces exercices permettent de relâcher les tensions dans différentes parties du corps, notamment celles liées aux reins, à la poitrine, aux épaules et au bas du corps. Ils améliorent aussi la circulation sanguine. En pratiquant régulièrement ces mouvements, accompagnés d'auto-massages et d'étirements, on favorise la flexibilité et la circulation de l'énergie nécessaire pour maintenir l'équilibre dans la vie de tous les jours.

Peu importe la technique utilisée, l'essentiel, selon Karine, est de connecter le corps et l'esprit, plutôt que de les séparer, tout en portant attention à la respiration. Revenir à ces principes simples, quel que soit notre domaine de pratique, est essentiel pour notre bien-être.

## **La pratique**

Avant de commencer, prenez un moment pour vous recentrer et être attentif à votre corps. Diminuez les tensions dans votre esprit et prenez le temps de vous concentrer sur votre corps, votre respiration et vos pensées avant de commencer votre entraînement ou pratique. Respirez naturellement, en laissant votre respiration être votre guide. Respirez par le nez, en expirant profondément et en inspirant doucement, sans forcer, en ressentant l'air qui entre doucement dans votre ventre. Ouvrez votre gorge et vos clavicules tout en relâchant les muscles de votre ventre, et concentrez-vous sur la sensation de l'air qui entre dans vos poumons.

Ce n'est pas l'air qui entre dans votre ventre, mais le diaphragme qui descend à chaque inspiration, en massant doucement vos organes internes.

### **Technique de vibration corporelle**

Commencez par vous connecter à la terre avant de commencer l'exercice de vibration corporelle.

Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis et détendus. Assurez-vous que vos pieds sont bien ancrés au sol.

Détendez votre corps, gardez la tête tournée vers le ciel et ouvrez la poitrine, tout en maintenant une bonne posture pour favoriser un bon flux d'énergie. Gardez le bassin et le bas du dos détendus pendant tout l'exercice. Respirez naturellement.

Commencez en appuyant doucement vos jambes dans le sol, ce qui va provoquer une vibration dans tout votre corps. Concentrez-vous d'abord sur la vibration de votre bassin, puis ressentez cette vibration remonter à travers votre poitrine et votre cou. Relâchez toute tension dans votre ventre.

Prenez conscience du mouvement de vos organes internes, en ressentant leur léger mouvement de pulsation. Remarquez même les vibrations les plus subtiles, comme celles dans vos joues, qui ressemblent à un ballon qui rebondit. Gardez la tête complètement relâchée, en la laissant se balancer au rythme des vibrations générées par la pression de vos pieds contre le sol.

Si vous le souhaitez, vous pouvez augmenter la vitesse du mouvement. Ne vous inquiétez pas de la perfection de la technique ; concentrez-vous plutôt sur la sensation agréable des vibrations qui parcourent votre corps. Restez présent et détendu tout au long de l'exercice.

Pratiquez les vibrations pendant au moins 5 minutes. Puis, ralentissez progressivement le mouvement avant de vous arrêter complètement.

Cet exercice permet de débloquer l'énergie et de favoriser la circulation sanguine dans le corps, apportant une sensation de bien-être. Il aide aussi à détendre la région de l'occiput et améliorer le fonctionnement du cerveau, ce qui contribue à la détoxification de l'ensemble du corps.

Les vibrations dissipent la fatigue et favorisent une meilleure circulation de l'énergie en traitant la stagnation du sang et de l'énergie. Elles aident également à éliminer les toxines grâce à la friction générée dans les tissus corporels pendant les vibrations.

De plus, elles renforcent les os et les muscles, contribuant ainsi à améliorer la résilience physique globale.

### **Rotation des hanches et de la taille**

Réalisez des rotations circulaires avec vos hanches, dans le sens des aiguilles d'une montre puis dans le sens inverse, en vous assurant que le mouvement reste confortable et dans une amplitude qui vous convient. Ce mouvement stimule le méridien de la taille, qui est le seul méridien horizontal du corps. Il relie la partie supérieure et inférieure du corps ainsi que les côtés droit et gauche, favorisant ainsi l'harmonie dans l'ensemble du corps énergétique.



## **Auto-massage**

### **Quelques explications sur l'auto-massage**

La médecine traditionnelle chinoise considère le corps humain comme un véritable système énergétique, traversé par des canaux appelés méridiens et ponctué de points spécifiques à stimuler. En massant ces points, on peut aider à réguler le flux d'énergie dans le corps, ce qui a un impact positif sur notre vitalité et le bon fonctionnement de nos organes.

L'auto-massage permet de détendre les muscles et d'améliorer la circulation sanguine et énergétique, selon la médecine chinoise. Il aide aussi la peau à mieux se régénérer et se défendre. En somme, l'auto-massage aide à assouplir la peau, à tonifier le corps et à stimuler une meilleure circulation sanguine.

Intégrer l'auto-massage avant de faire des étirements est très bénéfique : il aide à échauffer les muscles, à les détendre et à les préparer à l'exercice. Cela aide également à éliminer les toxines et à améliorer la circulation sanguine dans les muscles.

En stimulant la circulation d'énergie le long des méridiens (les canaux d'énergie) des muscles et des tendons, l'auto-massage favorise également la circulation générale dans tout le corps. Il aide aussi à activer la circulation lymphatique, ce qui soutient la détoxification du corps.

### **Commencez par la tête et le cou**

Commencez par masser doucement votre cuir chevelu pour détendre votre esprit et favoriser la relaxation. Descendez lentement vers l'arrière de votre cou. Inspirez/Expirez.

Avec vos doigts, massez l'avant et l'arrière de vos oreilles. Concentrez-vous sur vos reins, imaginez-les solides et apaisés, et laissez votre bas du dos se détendre. Ensuite, massez doucement les bords de vos oreilles du haut vers le bas.

Avec vos index en forme de crochet, massez légèrement vos sourcils de l'intérieur vers l'extérieur, tout en expirant profondément. En massant vos yeux, imaginez votre foie sous votre côté droit, sous vos côtes. Sentez-le souple et détendu. Ne changez pas la pression de vos pouces sur vos tempes et continuez à masser vos yeux de l'intérieur vers l'extérieur.

Massez chaque côté de vos narines en vous concentrant sur les ailes du nez. En même temps, imaginez vos poumons en train de se renforcer et de se remplir d'air. Puis, massez le nez de bas en haut pour réchauffer le septum nasal et faciliter une meilleure respiration.

Pour améliorer la circulation sanguine dans le cou, à la base du crâne, réchauffez vos mains en les frottant l'une contre l'autre. Massez doucement à droite tout en tournant la tête à gauche, puis massez à gauche tout en tournant la tête à droite. Gardez vos mains en contact avec l'arrière du cou, et laissez vos coudes se déplacer. Gardez votre tête dans une position droite sans la baisser. Faites en sorte que le mouvement soit fluide et naturel.

- Stimuler l'ensemble du système lymphatique par l'auto-massage

Contrairement au système cardiovasculaire, le système lymphatique ne dispose pas de pompe et dépend principalement de petites contractions et relaxations musculaires pour faire circuler le liquide lymphatique dans tout le corps. L'auto-massage et le mouvement jouent un rôle essentiel dans la facilitation de la circulation lymphatique. En ciblant des zones clés du réseau lymphatique, riches en ganglions, comme les plis de l'aîne, l'arrière des genoux (creux poplitée) ou les aisselles, on peut efficacement mobiliser le flux lymphatique.

Cette approche proactive pour stimuler le mouvement de la lymphe, associée à l'augmentation générale de l'énergie générée par l'auto-massage et une pratique régulière, améliore significativement l'efficacité de la réponse immunitaire.

1. Commencez par placer la paume sous chaque aisselle, puis déplacez le poing fermé de l'épaule vers la clavicule, en répétant de chaque côté. Effectuez des massages rapides sans tension, en déplaçant simplement la peau sur les zones indiquées.
2. Utilisez les deux mains pour frotter sous les clavicles avec le bout des doigts.
3. Massez chaque espace entre les côtes, en remontant vers le centre de la poitrine.
4. Sous la poitrine, accrochez ensuite les doigts à l'intérieur des côtes et déplacez-les du milieu de l'abdomen vers les côtes flottantes, puis revenez.
5. Regroupez le pouce, l'index et le majeur pour stimuler deux lignes, chacune à un centimètre du nombril. Faites de petits mouvements circulaires sur plusieurs points en descendant. Rappelez-vous, le réseau lymphatique est essentiel pour notre vitalité globale.
6. Massez au-dessus de l'os pubien avec vos mains formant un triangle. Placez une main sur l'autre et massez le long des plis de l'aîne. Ensuite, effectuez de petits cercles en descendant à l'extérieur des cuisses et à l'intérieur.
7. Dans le dos, massez autour du sacrum et légèrement vers le haut de chaque côté de la colonne vertébrale aussi loin que vous pouvez atteindre. Enfin, relâchez les bras.



## Décontraction après l'auto-massage

Utilisez la paume de votre main pour tapoter doucement le sommet du crâne, en alternant entre les deux mains. Gardez les poignets souples et veillez à ce que les tapotements résonnent dans tout le corps, sans force excessive.

- Tapotez doucement les côtés du crâne avec le bout des doigts.
- Avec la main à plat, tapotez doucement l'arrière du cou de chaque côté.
- Tapotez légèrement sur le front.
- Utilisez le bout des doigts, comme de petits marteaux, pour tapoter les joues.
- Utilisez le dos de la main pour tapoter de chaque côté de la gorge sous le menton.
- Tapotez avec le tranchant de la main sur les muscles trapèzes et sous les aisselles.
- Stimulez l'intérieur du coude avec la main à plat.
- Glissez la main le long de l'avant-bras jusqu'au bout des doigts.
- Tapotez le thorax avec le bout des doigts, en commençant sous les clavicules et en insistant sur le thymus (au milieu du sternum). Tapotez sur toute la poitrine, y compris sous la poitrine et sur la zone abdominale.
- Formez un cercle avec votre index et votre pouce, puis frappez autour du nombril avec les doigts, en veillant à tourner le poignet.
- Effectuez des mouvements de coupe le long des plis de l'aîne en gardant les jambes fléchies.
- Tapotez doucement avec les mains relâchées pour stimuler les reins, en partant des reins vers le sacrum et en revenant, tout le long du dos.
- Descendez en tapotant avec les mains à plat sur chaque cuisse et derrière les genoux.

Cette séance de « tapotements énergétiques » agit comme une acupuncture digitale, stimulant efficacement les méridiens énergétiques et éliminant les stagnations qui entravent le bon fonctionnement du corps. En ciblant des méridiens clés associés aux organes vitaux tels que le foie, l'estomac, la rate/pancréas, les poumons, le gros intestin, le cœur/l'intestin grêle, les reins et la vessie, elle aide à prévenir les troubles cardiaques, respiratoires, digestifs et urinaires, tout en favorisant la régulation émotionnelle et l'équilibre (par ex., nervosité, colère, tristesse, anxiété, peur).

Pour conclure, caressez en douceur dans le sens des méridiens pour restaurer l'harmonie. Commencez par masser les yeux, puis progressez vers le cuir chevelu, l'arrière du cou, le cou, la gorge, sous la poitrine, les régions lombaires supérieure et inférieure, et l'abdomen. Enfin, placez vos mains sur votre ventre et concentrez-vous sur le centre.

## Étirements

Reposant sur la pleine conscience, la respiration contrôlée et la relaxation des muscles et articulations, les étirements contribuent à réactiver les systèmes énergétiques du corps, à revitaliser les organes et à réguler les fonctions physiologiques essentielles.

# Exercices pour la durabilité ●●●

Kulturanova (vidéo à voir [Ici](#))

## 1. Auto-massage

Nous avons utilisé l'énergie des quatre éléments naturels (terre, feu, air, eau) pour masser tout notre corps en utilisant nos mains, nos poings, nos paumes et nos doigts. Cela prépare le corps pour le travail qui suit. En posant consciemment nos mains sur chaque partie de notre corps, nous établissons une connexion plus profonde avec chacune d'elles.

## 2. Échauffement des articulations avec des mouvements circulaires

Pour l'échauffement de la colonne vertébrale, nous avons posé chaque vertèbre vers le sol en partant de la première vertèbre cervicale (l'atlas), et en descendant lentement de vertèbre en vertèbre jusqu'à la dernière. Ensuite, nous avons refait le parcours en remontant, cette fois en partant de la dernière vertèbre lombaire et en remontant jusqu'à la première cervicale. Ensuite, nous avons inversé la séquence : en partant de la position debout, nous avons commencé par abaisser la dernière vertèbre du coccyx, puis remonté le long de la colonne jusqu'à la première cervicale, avec le cou et la tête à la fin du mouvement. En revenant à la position debout, nous avons relevé d'abord la première cervicale, puis remonté jusqu'à la dernière lombaire.

Ensuite, nous avons combiné ces quatre façons de bouger pour créer des vagues continues avec la colonne vertébrale, tout en restant conscient de chaque vertèbre, même lorsque la dynamique du mouvement change.

## 3. Exercice de coordination des mouvements en binôme

Les participants ont travaillé par paires. La personne A menait, en donnant des impulsions de mouvement que la personne B écoutait et suivait. La personne A touchait ou appuyait doucement sur son partenaire, comme si elle appuyait son poing dans du sable. La personne B réagissait en fonction de l'intensité de l'impulsion, suivant les directions données par A. En plus d'être attentifs aux mouvements de leur partenaire, tous les participants prêtaient attention à l'espace autour d'eux. La personne A faisait varier la direction, l'intensité et la vitesse des impulsions. Après 10 minutes, les rôles étaient inversés. Cet exercice a été suivi d'une courte séance de partage d'expérience.



# Trois exercices pour l'inclusion et la durabilité



## L'espace

L'approche de la danse contemporaine du Centre Chorégraphique L'espace, puis de la compagnie Zappulla DMN, est une approche holistique combinant trois disciplines : le Qigong (travail énergétique), le Taijiquan (art martial chinois axé sur l'harmonie corps-esprit) et la Danse du Mouvement Naturel. Cette combinaison fonctionne à la fois comme un système d'analyse du mouvement et comme une méthode englobant tous les niveaux qui constituent l'être humain, tant sur le plan substantiel qu'expressif. Ce programme de travail particulier ne nécessite aucune expérience préalable et est même favorisé par l'absence de formation antérieure, ce qui évite des habitudes structurées par d'autres techniques et styles. Ces caractéristiques rendent la DMN profondément inclusive, respectueuse du corps.



## Exercice 1

### **La Danse du Qi** (terme chinois pour l'énergie)

Après un bref auto-massage des méridiens tendino-musculaires du visage et du corps, en position debout, pieds joints, placez vos mains au niveau de l'abdomen, paumes tournées l'une vers l'autre à environ 25 cm du nombril. Concentrez votre attention sur les sensations générées en "écoutant" les mains. Commencez par faire des rotations des mains ensemble, puis en alternance, puis de nouveau ensemble. Ensuite, coordonnez la respiration avec un mouvement d'ouverture et de fermeture des mains : inspirez pendant l'ouverture des mains et expirez pendant la fermeture.

On vous demandera également de focaliser l'attention mentale sur chaque phase : dirigez votre attention vers l'espace autour du corps lors de l'ouverture et de l'inspiration, puis vers les sensations corporelles lors de la fermeture et de l'expiration. Cette série d'actions coordonnées servira ensuite dans une improvisation créative où l'ensemble du corps sera librement utilisé tout en respectant les phases d'ouverture et de fermeture.

Cet exercice nécessite calme et une attitude de coopération ludique. Pratiqué pendant environ dix minutes, il assouplit le corps et rend l'esprit sensible et créatif.

## Exercice 2

### **La sculpture dansante**

Après avoir pratiqué le premier exercice, choisissez une position où le poids du corps est réparti de manière asymétrique sur les appuis, idéalement 90 % du poids sur un côté et 10 % sur l'autre. Ensuite, en transférant le poids comme une vague, générez un mouvement personnel pour créer une "sculpture vivante". Associez ensuite cette sculpture à une expression faciale. Observez les sensations, puis faites évoluer la forme en revenant d'abord à une position "neutre", puis en marchant dans l'espace, avant de répéter le circuit des événements.

Pratiquer cet exercice au moins une douzaine de fois et inviter les pratiquants à communiquer leur retours d'expérience, instaure un environnement d'échange et de dialogue créatif et ouvert.

## Exercice 3

### **Jouer avec le flux de conscience**

En partant de l'expérience de l'exercice numéro 2, ajoutez, après la création complète de la sculpture et de son expression faciale, une écoute de l'environnement émotionnel intérieur. Chaque sculpture, si elle est créée avec la bonne intention, éveillera et contiendra une émotion, qui peut ensuite être traduite en un son, d'abord perçu par la voix intérieure, puis concrétisé en demandant au pratiquant de projeter ce son, bruit ou voix à l'extérieur.

La richesse des propositions des pratiquants peut être utilisée comme un matériau de composition chorégraphique. Dans une phase ultérieure, le son de la voix peut évoluer vers un texte ou une chanson. Là encore, la seule condition requise est la participation et l'implication créative du groupe; aucune exigence spécifique préalable n'est nécessaire. Ces exercices favorisent la résolution des tensions et offrent un programme de travail inclusif et durable.



# Conclusions:

## Comment rendre la danse contemporaine plus durable et inclusive?

À partir de l'atelier de Palerme et de la compilation d'exercices partagés entre les partenaires du projet lors de l'échange de bonnes pratiques, le consortium a développé la Méthode CO.DA.S.I. au service des professionnels de la danse contemporaine.

Cette méthode se résume dans les recommandations suivantes :

- Présentez vos projets de danse de manière plus inclusive : sortez du cadre habituel du théâtre pour aller à la rencontre de nouveaux publics pour la danse contemporaine. Offrez davantage d'ateliers pour les non-professionnels, en incluant des publics variés tels que les personnes âgées, les étudiants, ou encore les participants aux cours de Pilates et de yoga. Créez des moments où art et convivialité se mêlent, par exemple en associant les performances de danse à des repas partagés.
- Diffusez les performances de danse en ligne et organisez des ateliers éducatifs à but non lucratif. Envisagez des festivals mêlant spectacles et ateliers en plein air et dans des espaces urbains.
- Augmentez la visibilité de la danse contemporaine sur Internet, un peu comme la musique qui, malgré sa forte présence en ligne, continue d'attirer les gens en concert. La danse pourrait suivre ce modèle en trouvant de nouveaux spectateurs en ligne tout en suscitant l'envie de vivre l'expérience en direct.
- Proposez des spectacles gratuits ou à prix libre dans des lieux publics comme les rues ou les centres sociaux, pour rendre la danse accessible au-delà des murs du théâtre.
- Adoptez une approche progressive et exploratoire, en éduquant peu à peu le public et les jeunes générations à travers un processus d'expérimentation, afin de capter et maintenir leur intérêt autour de ces pratiques.
- La danse contemporaine a parfois perdu une partie de son public en cherchant à trop intellectualiser ses performances, au risque de la rendre hermétique pour certains spectateurs. La diversité artistique, c'est la clé. Favorisons la coexistence des formes d'art, qui enrichit le paysage culturel, stimule la créativité et attire un public plus large, comme dans un sous-bois où cohabitent arbres, champignons et autres espèces.
- Introduire la danse dans les écoles permettrait aux élèves de divers horizons de découvrir cet art dès leur plus jeune âge, en les familiarisant avec la danse par le biais des programmes éducatifs.

- Présenter des spectacles de danse dans les écoles : Il serait bénéfique de constituer un comité de spectateurs pour participer à la programmation, en posant clairement la question : "Qu'aimeriez-vous voir ?" Cette approche permettrait au public d'avoir une voix directe dans le choix des spectacles, favorisant ainsi une participation accrue et une programmation mieux adaptée aux attentes des spectateurs.
- S'ouvrir à d'autres lieux : Il est essentiel de ne pas se limiter aux théâtres, mais de proposer des initiatives inclusives comme la création de théâtres de paille en Italie, l'utilisation de conteneurs pour aménager des espaces artistiques accessibles en Croatie, ou encore la réhabilitation de lieux abandonnés au Danemark pour les transformer en espaces de vie et de rencontre. Ces exemples montrent comment on peut créer des espaces ouverts à un public plus large, en plaçant l'art et la danse dans des lieux fréquentés par tous, loin de l'élitisme que certains théâtres peuvent parfois véhiculer.
- Accès gratuit et ouvert aux activités culturelles : Mélanger l'art et la convivialité en organisant des événements autour d'un verre ou d'un repas. Il est également important de varier les horaires des spectacles afin de les rendre plus accessibles à tous.
- Discussions ouvertes et soirées familiales : Encourager le public à venir avec ses proches et à mixer des spectacles amateurs et professionnels. Ainsi, les spectateurs pourront rester pour voir un spectacle amateur avec leurs enfants à la fin de la soirée. Les événements ne doivent pas être trop longs. Il est aussi important d'utiliser un langage simple et de communiquer des émotions claires. Les descriptions doivent être accessibles et compréhensibles.
- Organiser davantage de festivals : Les festivals attirent plus de monde, génèrent plus de fonds et bénéficient d'une plus grande couverture médiatique. Il est également important de diversifier les modes de réservation : proposer des options par téléphone, par email, en plus d'Internet, pour ne pas exclure certaines personnes. Il serait également pertinent de jouer plus souvent dans des centres culturels, qui sont des lieux plus ouverts que les théâtres traditionnels, et où les gens se rendent principalement pour socialiser.
- "Pas de solutions miracles": L'essentiel est d'écouter le public et d'expérimenter.





Dans le cadre du projet, lors des groupes de discussion organisés au début du projet et à travers les participants de l'atelier de Palerme, le consortium a également exploré les besoins de formation des professionnels de la danse sur trois thématiques : la durabilité, l'inclusion et l'engagement. Quelques recommandations ont été formulées pour améliorer la recherche CO.D.A.S.I. visant à rendre la danse contemporaine plus durable et inclusive. Les réponses recueillies étaient les suivantes :

*« Les ateliers et les cours pourraient commencer par des exercices simples afin que les débutants et les personnes moins expérimentées ne craignent pas de danser et ne perçoivent pas la danse comme quelque chose d'inaccessible pour eux. Je pense qu'une meilleure connaissance de la durabilité et des méthodes permettant de maintenir l'équilibre aidera à rendre la danse plus inclusive. »*

*« La formation doit être réalisée de manière holistique et organique, en prenant soin à la fois du corps et de l'esprit. »*

*« La méditation et le Qigong sont de bonnes méthodes pour entretenir le corps et constituent également un excellent outil pour l'inclusion et l'engagement, car elles ne nécessitent pas d'être un danseur. »*

*« La transmission d'outils permettant aux danseurs de devenir indépendants, de prendre soin de leur corps et de leur esprit, de gagner en confiance en soi et de s'appuyer sur la communauté tout en évitant la compétition est une pratique durable. Il est nécessaire de créer des outils pour comprendre son propre corps, par exemple en s'ouvrant à d'autres professions comme la médecine chinoise ou d'autres approches, et en développant une compréhension énergétique du corps, l'importance de se réapproprier ses sensations. »*

*« L'inclusivité générationnelle peut dynamiser la pratique de la danse en encourageant l'échange de savoirs et en soulignant l'importance de prendre soin de son propre corps tout au long de la vie, ainsi que d'accepter le vieillissement, tant dans le domaine de la danse contemporaine que dans la société en général. Garder une certaine distance par rapport à sa propre pratique de danse permet d'avoir une perspective plus objective et d'apprendre à mieux gérer son énergie, en prenant soin de soi sur scène, à la fois physiquement et psychologiquement. Enseigner la proprioception, ce sens interne qui permet de prendre conscience de la position du corps dans l'espace, de ses mouvements et de la tension musculaire, est essentiel. La proprioception aide à maintenir la stabilité des articulations en favorisant une meilleure conscience du corps, ce qui permet d'éviter de dépasser ses limites et ainsi prévenir les blessures à long terme. C'est un sens essentiel à développer pour les danseurs, mais aussi pour tout le monde. »*



*"La formation doit être organisée comme un processus à long terme [...] Nous devons apprendre à prendre des responsabilités et des mesures concernant les questions politiques et sociales, à les utiliser pour présenter la danse comme un sujet important non seulement pour nous, mais aussi pour les autres citoyens. Nous avons besoin de plus de connaissances et d'approches pédagogiques, de plus de connexions et de connaissances sur la façon de diriger un groupe de personnes, nous devons donc développer des compétences de responsable de projet ».*

*"Une formation pour les danseurs afin qu'ils puissent travailler avec des enfants et des jeunes de manière à adapter leur méthodologie d'enseignement à ce public. En fait, je pense qu'il devrait y avoir plus de formations sur les méthodologies d'enseignement pour toutes les catégories de population afin que chaque personne puisse être impliquée dans la vie de la danse selon ses propres capacités et ses propres souhaits ».*

*» Ce serait une excellente idée d'inviter plusieurs groupes et danseurs qui ont du mal à être inclus (par exemple des danseurs handicapés) afin qu'ils puissent partager leur façon de procéder pour résoudre le problème, de ce qui les aide et ce qui ne les aide pas. »*

*"Créer des lieux pour donner du temps, de l'espace et des outils génériques qui peuvent être utilisés par chacun à sa manière. Créer un lieu est une façon de répondre à une fermeture généralisée, de donner à chacun un espace pour développer des critères qui sont plus liés à la recherche qu'à la "popularité ou à ce qui fonctionne". Comment organiser les choses dans le présent pour qu'elles perdurent dans le temps pour les autres générations ? Dans l'économie, ce n'est pas une vision capitaliste ni de profit, mais de viabilité. Elle englobe tous les secteurs si elle n'est pas suivie d'effets. En ce qui concerne le public, cela commence par l'éducation"*





# MERCI



Financé par l'Union Européenne. Les opinions et points de vue exprimés sont toutefois ceux de l'auteur(s) uniquement et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union Européenne ou de l'Agence exécutive de l'éducation et de la culture (EACEA). Ni l'Union Européenne ni l'EACEA ne peuvent être tenues responsables de ces opinions.



Co-funded by  
the European Union