

# SERIOUS FUN

## Jamais l'un sans l'autre!

### L'ORGANISME DE FORMATION

L'ARIA est un centre de ressources pour l'accompagnement des pratiques artistiques et culturelles, à l'intention de tous celles et ceux qui se retrouvent dans une démarche d'Education Populaire, consistant à donner à chacun les moyens de son émancipation individuelle et collective.

L'Aria garantit l'adaptation des dispositifs d'accueil, de suivi pédagogique et d'évaluation aux publics de stagiaires, ainsi que l'adéquation des moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement et la prise en compte des appréciations de chacun.

Lors de la session de formation, chaque module est évalué de manière formative (jeux de mises en situations, etc.) et de manière formatrice (autoévaluation, critères de réussite en fonction des compétences à acquérir) afin d'attester du niveau de connaissance et de pratique acquis en fin de formation.

Nous garantissons un effectif adapté à chaque formation permettant un travail collectif dans les meilleures conditions d'apprentissage mais aussi d'échanges avec les formateurs et les autres stagiaires.

Dirigé par

**MARK TOMPKINS**

danseur, chorégraphe, chanteur et  
pédagogue américain

&

**MARIANA TENGNER BARROS**

danseuse, chorégraphe et  
performeuse portugaise

### Informations pédagogiques

- Quand on improvise, on regarde, écoute, ressent, agit et réagit simultanément à nos sensations et nos perceptions. On travaille souvent avec un-e partenaire pour comprendre les différences entre les rôles : passif-actif, mouver-témoin, centre-support, intérieur-extérieur. Mais il faut lâcher ces schémas pour entrer dans la danse. L'art de *la composition en temps réel* consiste à rester ouvert aux richesses des impulsions internes et externes, et de recevoir, traiter, et proposer de la matière en un flux interrompu de feedback. Comment rester activement attentif, éviter la surcharge, ne *rien faire* et pourtant agir ? Tous les sens sont actifs tout le temps. Des micro-changements involontaires se produisent sans cesse, et en même temps on peut choisir de *changer* (shifter). En inhibant ou permettant un sens à dominer, il diminue ou augmente les autres sens. Faire la connexion entre plusieurs sensations ouvre aux plaisirs de *changement*. L'attention au flux - le corps, la respiration, l'espace, la lumière, les partenaires, les objets - crée des *potentiels* à saisir. C'est un jeu. *Changer garde la danse vivante*.

### Objectifs pédagogiques

- La composition en temps réel est un travail sur l'ouverture des sens, le multi-focus, la dissociation, le laisser-faire, et la présence du performeur et du témoin.

### Méthodologie

- A travers de nombreux exercices ludiques en groupe à 2 voire seul, l'espace d'un moment, oublier son égo, écouter, suivre son partenaire, se laisser guider ou à l'inverse, accepter ses responsabilités, mener l'intrigue comme dans une sorte de ballet improvisé et enivrant qui se danserait dans l'instant. Entrer dans son monde imaginaire, ou partager celui des autres comédiens, accepter de se perdre dans un univers où tout n'est que possible, être spontané, curieux, lâcher prise pour se laisser emporter par l'énergie des émotions.

### Prérequis

- Une connaissance physique solide du corps en mouvement
- Si possible, une pratique de l'improvisation.

### Profil

- Danseurs-ses avancés et pros, ainsi que les circassiens-nes et les comédiens-nes avec une bonne connaissance de leur corps

### Evaluation

- Evaluation continue au long du stage
- Validation des exercices pratiques
- Attestation de formation

