

La Fabrique du Souffle

1 Cours d'Herbouville

69004 Lyon

Email: julien.micollet@gmail.com

Tel: 06 62 77 73 45

HUMUS - L'art du combat comme outil de création

Dans l'écosystème de la forêt, l'humus est la surface de conversion entre mort et vivant; entre ce qui n'est plus et ce qui demande à être. C'est un endroit premier et fondamental dans le processus de création. C'est l'espace du sol nourricier et celui des potentiels.

Métaphoriquement, nous sommes toutes et tous porteur.euse.s de cet humus créateur. Il s'agit de cette capacité à être inspiré.e par les éléments qui nous entourent, les événements auxquels nous assistons, les relations que nous entretenons -l'ensemble de la vie dans laquelle nous sommes plongé.e.s- et de savoir convertir tout ce qui peut l'être en une vitalité qui se définit sans cesse au présent, qui nous nourrit, nous sert.

Être créatrices et créateurs c'est trouver ce point de jonction entre ce que la vie nous dicte et la manière dont nous l'accueillons, puis l'exprimons.

Le processus créatif trouve son origine dans les qualités que nous avons pour être debout dans le monde, dans la vie, dans sa vie.

« Humus » est une formation qui s'adresse aux artistes de la scène.

Comment trouver et/ou cultiver au quotidien un regard neuf sur nos inspirations ?

Pour y répondre, nous allons étudier l'art du combat.

Car c'est bien de cela dont il s'agit: être dans un mouvement réellement créateur est un combat contre soi-même. Comment trouver le neuf, trouver le juste, être perméable aux inspirations les plus diverses, libéré.e.s des représentations que nous avons de nous-même et de nos manières de faire. Être là, présent.e, se tenir prêt.e, sentir son environnement et les enjeux qu'il impose, envisager et reconnaître les influences des événements extérieurs et savoir composer avec, ...

Être artiste pour la scène et combattant.e. devient un terme générique qui désigne cette capacité à être présent.e à l'instant et, dans ce temps, responsable de ses actes.

LE SYSTEMA est un art martial d'origine russe, fondamentalement basé sur :

la respiration, la structure du corps, la gestion des tensions superflues et le déplacement libre
« Dans la pratique c'est avant tout un travail sur soi où l'on va se confronter à ses émotions (stress, peur, appréhension) et tenter de les équilibrer grâce à la respiration, socle sur lequel s'appuie tout l'enseignement. Face à une multitude de situations de combat et/ou de survie (debout, sol, plusieurs agresseurs, couteau, bâton, etc...) on apprend à connaître ses capacités d'adaptation, de réaction.

Quatre principes guideront la pratique : la respiration, la détente, la structure du corps et le mouvement. C'est leur unité qui fait le Systema. Certains disent que le Systema peut profondément changer ses pratiquant.e.s sous de nombreux aspects, voire les reconstruire... D'expérience, on a pu constater que pour grand nombre de pratiquant.e.s ce travail se révèle un puissant libérateur de tensions physiques et psychologiques.

La Fabrique du Souffle

1 Cours d'Herbouville

69004 Lyon

Email: julien.micollet@gmail.com

Tel: 06 62 77 73 45

Et ce goût de liberté déborde vite du cadre des entraînements ou d'une hypothétique confrontation...» Julien Micollet / Systema social club

TRAVAIL DE LA SCÈNE

Cultiver l'espace de l'action et de l'écriture

Entrer dans une composition dramaturgique libre, riche et puissante

C'est une attitude, une disposition, dans lequel l'acteur et l'actrice peuvent être nourris par leur écoute ample et multiple de la réalité: sensorielle, émotionnelle, intuitive, narrative, ...

Les acteurs et actrices font le choix de prendre place dans un espace scénique: de se rendre visible et audible pour un public. Ils ont aussi la possibilité d'être pour ce public une surface de projections; chaque spectateur et spectatrice peut cultiver un ensemble de sens, de significations, d'interprétations, de rêves, de symboliques et de réalités augmentées émanant du travail de l'acteur et de l'actrice.

En d'autres termes, être acteur et actrice n'est pas un but mais moyen.

C'est un moyen que l'on accepte de devenir pour que le public puisse accéder à une qualité de lecture au delà des apparences.

Être acteur, actrice, est donc un travail quotidien intense, profond, qui se redéfinit sans cesse.

L'acteur combattant et l'actrice combattante, sont celles et ceux qui entrent en combat à l'intérieur de leur pratique: qui luttent pour conquérir les espaces libres de la création - émancipés de toutes comparaisons avec ce qui existe déjà, et guidés par un sens précis et souple de l'intuition.

Pierre Tallaron/ étrangères créations -

Durée: 21.00 heures (1.00 jours)

Profils des stagiaires

- Cette formation est adressée à toutes personnes interprètes et auteur.trices dans le champs des arts scéniques : Metteur.es.s en scène, chorégraphes, actrices, acteurs, danseur.es.s, artistes de cirque, artistes de rue, marionnettistes, performeur.se.s, mais aussi musicien.ne.s, plasticien.ne.s, auteur.trices...

Prérequis

- Aucun prérequis n'est attendu, toutefois Il est demandé aux personnes qui s'inscrivent pour cette formation d'avoir une expérience professionnelle d'au moins deux ans, ainsi qu'une pratique physique régulière et un bon état général de santé.
- Il est demandé aux stagiaires de venir avec un texte qui sera un objet de travail, un sujet de création.

Objectifs pédagogiques

- Questionner les processus de création, identifier et analyser les liens entre l'art du combat et l'acte de création ° Savoir reconnaître et remettre à l'étude nos manières de faire, nos connaissances, nos savoir-faire
- Développer les liens entre les sensations du corps et l'imaginaire, le travail de la respiration et l'« inspiration » nécessaire à l'acte de création
- « Muscler » nos capacités de composition spontanée (improvisation) et nos ressorts dramaturgiques (ce que je veux exprimer et les possibilités que j'ai de le faire)

La Fabrique du Souffle

1 Cours d'Herbouville

69004 Lyon

Email: julien.micollet@gmail.com

Tel: 06 62 77 73 45

Contenu de la formation

- JOUR 1 // Entrer dans le vif 10h00 - 18h00
 - 10h - 13h00 « Les 4 principes du Systema, un art martial qui libère » Différemment des arts martiaux orientaux, le Systema n'enseigne pas de figures imposées à apprendre par coeur, mais 4 principes fondamentaux grâce auxquels s'articule toute l'étude de cette discipline: La respiration, le relâchement, la biomécanique, le déplacement. 14h - 18h00 « Les liens entre l'art du combat et l'art de la scène » Un parcours croisé entre ces deux disciplines: l'écoute, la placement, la réactivité, la patience, l'incertitude, la présence, l'action sont quelques uns des motifs que partagent le combat et la création artistique. Lors du premier jour de cette formation nous passerons de l'un à l'autre et laisseront apparaître les liens qui les réunissent.
 - Thématique: LA RESPIRATION ET SES ENJEUX
 - Contenu: Auto-évaluation et qualité de la respiration Découverte des principes de la respiration Coordonner le mouvement à la respiration Exercices issus du Systema Exercices pour la scène
 - Objectifs et compétences : Evaluer la qualité de sa respiration Savoir reconnaître une respiration gênée, stressée Mettre en place une respiration correcte, pleine et consciente Adapter notre respiration à nos besoins
- JOUR 2 // Créer « sous » contraintes 10h00 - 18h00
 - Grâce à divers pratiques en lien avec l'art du combat ou l'art de la scène, la deuxième journée explore les facultés à être (et rester) dans la capacité de créer «sous contraintes». Dans des contextes où les événements et éléments extérieurs nous obligeront à adapter nos projets, nos idées, nous visiterons les « mécaniques-ressources ». Où se trouve nos ressources cachées; celles que la vie quotidienne convoque si peu ? De l'intuition, à l'improvisation, à l'écriture spontanée, nous irons chercher ce qui nous permet de créer en marge de ce qu'on avait imaginé; lucides dans nos zones d'empêchement autant que dans nos espaces d'élans et de créativité. Les contraintes ne sont plus un frein, mais deviennent un véritable moteur.
 - Thématique: LA TENSION JUSTE
 - Contenu: Conscientisation des grands groupes musculaires et apprendre à y gérer la tension Coordonner la tension à la respiration Connaître la tension juste et prendre conscience de sa structure Exercices issus du Systema Exercices pour la scène
 - Objectifs et compétences : Evaluer son état de tension physique et psychique Faire le lien entre une tension musculaire et une tension psychique Adapter la tension à nos besoins
- JOUR 3 // Créer « les » contraintes 10h00 - 18h00
 - De nouveau, reliant le travail de l'interprète pour la scène et celui du -et de la- combattant.e, nous traverserons différentes pratiques en rapport avec les effets de contrainte: rester créatif.ve.s et amplifier nos capacités d'écoute, d'intuitions et de réponses à diverses situations. Mais pour le troisième jour de cette formation, nous inversons la tendance. Les contraintes dont nous nous servons pour créer ne sont plus reliaer à des évènements extérieurs. Comment identifier, assimiler, puis transformer un événement, un donnée, une résistance dans nos propres inspirations. Toujours dans une mesure qui est la notre, créer devient un jeu permanent entre ce que nous sommes et ce que nous pouvons être; libéré.e.s des schémas de nos attentes.
 - Thématique: COORDINATION DE LA TENSION JUSTE ET DE LA RESPIRATION GARDER SA CAPACITÉ DE CRÉATION
 - Contenu: Exercices issus du Systema Exercices pour la scène
 - Objectifs et compétences : Récupérer de la liberté d'action dans une diversité de situations

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Les intervenants

Julien Micollet

A commencé au début des années 90 par les Boxes thaïe et anglaise. Il a continué avec le karaté Yoseikan, les arts internes chinois (Essence of change) et le Qi-kong. C'est lors d'un stage de Jérôme Kadian en 2009 qu'il découvre le Systema.

Il trouve alors une pédagogie qui correspond à sa propre recherche martiale (combat et santé) et est fasciné par la liberté qu'offre cette pratique.

Il décide de s'y consacrer pleinement et repasse par la case « débutant ».

Il étudie auprès de Jérôme Kadian à Paris, auprès de Max Franz et Vladimir Vasiliev à Toronto et ce dernier le certifie « instructeur in training » en 2012 puis « full instructeur » en 2016. Il s'entraîne aussi en Russie auprès d'Aslan Guseynov et Valentin Talanov qui le certifie instructeur en octobre 2015.

Il enseigne les Arts martiaux (japonais et chinois) depuis 2007 et exclusivement le Systema depuis 2012 .

Pierre Tallaron

Interprète, metteur en scène et directeur artistique pour différentes

La Fabrique du Souffle | 1 Cours d'Herbouville Lyon 69004 | Numéro SIRET: 89508229500018 | Numéro de déclaration d'activité: 84691864169 (auprès du préfet de région de: Auvergne-Rhône-Alpes)

La Fabrique du Souffle

1 Cours d'Herbouville

69004 Lyon

Email: julien.micollet@gmail.com

Tel: 06 62 77 73 45

compagnies de théâtre, danse, musique et cirque, ainsi que dans certaines écoles d'art, il explore une parole poétique transdisciplinaire.

Il aborde la création artistique en se concentrant sur le phénomène vivant: la présence, l'action ou la parole libérée de ses intentions narratives, est la base de son mode de création.

C'est l'acte poétique comme moyen de communication sensible: la

poétisation du moment présent. L'artiste au service de cette poétique sent qu'il agit comme un moyen et non comme un but: "je suis ce que je fais et non l'idée de ce que je fais". Le spectateur est alors seul responsable de l'interprétation narrative qu'il fait de l'œuvre et est stimulé dans son énergie créatrice. Dès lors l'art devient le moyen le plus essentiel d'exercer une capacité à créer, imaginer, inventer, et devenir acteur de sa réalité.

Artistes et groupe d'artistes rencontrés depuis le début des années 2000 en tant qu'interprète, metteur en scène, ou stagiaire :

Théâtre du Soleil / Turak théâtre / Ian Fabre / Michael Pomeroy / Pippo Delbono / Denis Lavant / Laurence Mayor / Eulalia Seguarra / Mireille Antoine / Atsushi Takenouch / Arthur H / Catherine Contour / Claude Regy / Cie Les Rémouleurs / Fantazio / l'art-thérapie avec PROFAC / le cinéma documentaire avec le CEFPF / Compagnie Mauvais coton (cirque) / Compagnie Lapsus (cirque) / Compagnie Arnica (théâtre de marionnettes) / Compagnie Latitude 5.4 (musique) / Clément Edouard / Romain Dugelay / Collectif Coax / Yann Joussein / Benjamin Flao / Margot Dorléans / Yoann Durant / Marjolaine Charbin

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

En cas de besoin d'adaptation spécifique (handicap,...) nous contacter au 06.62.77.73.45.

La Fabrique du Souffle

1 Cours d'Herbouville

69004 Lyon

Email: julien.micollet@gmail.com

Tel: 06 62 77 73 45

Charte de la Fabrique du souffle.

La Fabrique du souffle accompagne ses élèves dans le développement de leurs capacités d'action en situation de contrainte.

L'accompagnement vu pour la Fabrique du Souffle.

L'élève baigne dans son état émotionnel. L'instruction vise à lui permettre d'en prendre conscience comme d'une réalité que l'on peut observer, puis à l'évaluer et enfin à décider de sa réaction.

L'instruction repose sur un triangle élève / instructeur / réalité stressante : l'instructeur propose une situation de stress et accompagne l'élève dans la construction de son observation et de sa réaction. Ce dernier reste fondamentalement libre de ses ressentis et ses réactions et mobilise à son rythme les outils qui lui sont donnés.

La qualité pour la Fabrique du Souffle.

L'objet du travail, l'état émotionnel, exige d'avancer avec humilité. La qualité du lien avec l'élève est essentielle. Elle ne passe pas par une séduction de celui-ci, mais par sa progression effective. L'objectif est que l'élève acquière réellement ses outils, même si cela est dur. Cette **honnêteté** est un enjeu de qualité.

L'instructeur est là pour piloter une situation, parfois agréable, parfois stressante pour l'élève. Il est essentiel que chacun puisse décider librement et à tout moment de sa profondeur d'engagement. De ce fait, la **pudeur** dans la relation est fondamentale. Celle-ci passe en particulier par une certaine retenue dans le regard et l'expression, ainsi que par le respect de l'intimité de chacun.

L'instruction requiert à certains moments d'interagir avec des partenaires au sein d'un groupe. Son esprit d'entraide repose sur la **responsabilité** de chacun. Le Systema est un chemin passionnant que personne ne peut parcourir à la place de l'élève. Le groupe ou l'instructeur sont des alliés et sont là pour donner des occasions progressives de s'entraîner. Ils ne peuvent accompagner l'effort de l'élève que dans la mesure où celui-ci décide, à la mesure de ses forces, de le porter lui-même.

La qualité repose aussi sur l'**engagement** : les instructeurs ne proposent que des chemins par lesquels ils sont déjà passés eux-mêmes.

La Fabrique du souffle, enfin, repose **sur une éthique** structurante : agir dans la liberté, en respectant la dignité de tous et pour des résultats positifs.

Se former avec la Fabrique du Souffle.

La Fabrique du souffle propose des **sessions de formation** en groupe.

Elle propose également de l'**accompagnement sur mesure**, pour répondre à des problématiques particulières.

Que le parcours soit individuel ou ait lieu en groupe, chaque relation de formation est précédée d'un moment de choix mutuel. L'inscription de l'élève se fait en deux temps, chaque préinscription étant finalisée après entretien entre l'instructeur et l'élève.

Une offre dédiée aux entreprises.

La Fabrique du Souffle permet aux entreprises d'offrir à leurs salariés une opportunité de formation et progression personnelle unique.

En cohérence avec son cadre déontologique, la FBS propose, sur des formations identifiées, la signature de contrats « ouverts » avec l'entreprise considérée. Celui-ci pose des règles éthiques (libre choix du salarié, confidentialité, ...) et offre à un nombre maximal de salariés prédéfinis la possibilité de se former.

La Fabrique du Souffle

1 Cours d'Herbouville

69004 Lyon

Email: julien.micollet@gmail.com

Tel: 06 62 77 73 45

C'est dans le cadre de ce contrat que le salarié peut mobiliser, sur la base du volontariat, la possibilité qui lui est offerte de se former. Comme pour toute formation de la Fabrique du souffle, un entretien lui est proposé pour finaliser son inscription.

Du fait de la nature particulière de l'instruction dispensée et de la nécessaire liberté qu'elle suppose, la FBS ne dispense pas de formation prescrite.

Mise en œuvre de la Charte.

L'ensemble des formations dispensées par la Fabrique du Souffle s'inscrit dans le cadre de cette charte.

L'instructeur en charge d'une formation est seul juge et responsable de son application et a toute latitude pour s'assurer de celle-ci.

Les intervenants s'engagent à respecter le référentiel national qualité (Qualiopi), au regard des prestations délivrées.