



L'Artiste au plateau

Parcours PRO en 2 modules

avec
Marie Abela et Laura Abad



Les Formations
de Quai des Chaps

ASSOCIATION QUAI DES CHAPS

378 route de Sainte Luce 44300 Nantes - www.quaideschaps.com

David LIMANDAT, responsable des formations

06 51 01 34 04 - formation@quaideschaps.com

Parcours Pro « L'ARTISTE AU PLATEAU »

DU 25 NOVEMBRE AU 6 DECEMBRE 2024

Marie Abela et Laura Abad partagent plusieurs points dans leur approche et ont conçu leur formation avec un regard attentif sur la proposition de l'autre, dessinant ainsi une complémentarité. La conscientisation du geste (dansé comme vocal) est leur axe central.

Les modules peuvent se faire ensemble ou séparément.

DU 25 AU 29 NOVEMBRE 2024

Module 1 : PRESENCE SCENIQUE

Corps et engagement au plateau

Parcours PRO « L'Artiste au plateau »

AVEC LAURA ABAD

5 JOURS (30 heures)

>> CLOTURE DES CANDIDATURES LE 9 NOVEMBRE 2024 <<

Pour les intermittent.es, demande de financement Afdas 4 semaines maximum avant le début de la formation, soit le 25 octobre 2024.

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation est dirigée vers tous les artistes professionnels du spectacle vivant avec une forte envie de travailler leur engagement sur scène, leur présence, leur justesse et sincérité dans leur jeu en utilisant comme outil fondamental dans cette démarche de travail LE CORPS et sa force d'expression.

PRÉREQUIS

Lettre de motivation

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Découvrir ou re-explorer différentes techniques et outils corporelles et somatiques et rendre le stagiaire autonome pour les utiliser dans son travail journalier.
- Emmener l'artiste vers une reconnexion et une conscience corporelle comme axe fondamental de la présence sur scène.
- Trouver plus de confiance dans son corps donc plus de liberté et force scénique.
- Se connecter au plaisir du jeu.
- Expérimenter avec la matière et l'engagement corporel.
- Gérer le stress scénique.
- Libérer les blocages corporels.
- Développer l'authenticité et sincérité en tant qu'artiste.
- Moins jouer en force.
- Rendre le jeu vivant, organique, habité.
- Devenir plus subtil, plus juste dans le jeu.

MOYENS MIS EN OEUVRE

Exercices en duo, trio, groupe. Exercices au sol, dans l'espace, dynamiques, au repos. Exercices d'improvisation, méthode expérientielle et méthode découverte, mise en situation, observation, jeux, livres.

PROGRAMME

Horaires : 9h30/ 12H30 - 13h30 /16H30

Jour 1 // Le poids, l'ancrage

//Matinée

- Rencontre et bienvenue du groupe.
- Echange sur les objectifs et organisation de la semaine
- Echauffement du matin autour de la thématique de la journée

// Après-midi

- Trouver sa base et son enracinement, via des exercices spécifiques.
- Exercices en groupe en abordant les bases de la technique du contact improvisation

Jour 2 // La respiration

// Matinée

- Echauffement du matin
- Exercices autour de la thématique de la respiration et sa gestion
- Yoga du son, vibration sonore

// Après-midi

Continuité du travail du matin et expérimentation du poids et de la respiration via des exercices et improvisations spécifiques.

Jour 3 // Les articulations, le micromouvement

// Matinée

- Echauffement du matin
- Exercices autour de l'automassage et mouvement articulaire
- Exercices autour de la thématique du jour en abordant la technique Body Mind Centering et ça grande palette des possibilités

// Après-midi

Travail individuel, en duo et en groupe autour de la thématique de la journée. Le Micromouvement.

Jour 4 // L'espace, le regard

// Matinée

- Echauffement du matin
- Différents exercices autour de la thématique de la journée

// Après-midi

- Exploration individuel en duo ou en groupe autour de la thématique de la journée
- Travail d'observation. Analyse du mouvement dans l'espace scénique



Jour 5 // Le corps global

- Echauffement du matin et journée dédiée à la re- exploration et approfondissement des thématiques abordés pendant la formation et l'intégration dans le travail artistique et l'utilisation directe au plateau.
 - Le corps global expérimentation
 - Echanges entre stagiaires et formatrice.
-

EVALUATION DES ACQUIS

Les acquis théoriques et pratiques font l'objet d'un processus d'évaluation continue durant tout le déroulé de la formation et sont en lien avec les objectifs pédagogiques.

INTERVENANTE



Laura ABAD, diplômée en danse classique et contemporaine au Conservatoire de Valence, elle a débuté sa carrière en intégrant le Centre Chorégraphique de Valence en 1991. Cette expérience cruciale lui a permis d'obtenir une bourse nationale en 1994 pour continuer son parcours artistique à Paris.

En 1996, elle obtient une Licence des Arts du Spectacle mention danse à l'Université Paris VIII, enrichissant ainsi sa formation auprès de pédagogues et chorégraphes renommés tels que Hubert Godart, Carolyn Carlson, Maguy Marin, et Wim Vandekeybus.

Elle se spécialise dans des techniques variées comme le Body Mind Centering, la technique Feldenkrais, l'Alexander Technique, et le Contact Improvisation, qui inspirent profondément sa carrière de danseuse, pédagogue et coach scénique.

En 2004, elle obtient le diplôme d'État en danse contemporaine en France. Forte de plus de 30 ans d'expérience, elle a collaboré avec de nombreuses compagnies de danse et de théâtre en France et en Espagne, notamment avec Group Berthe, Cie Ecart, et Joven Ballet de Valencia.

Depuis 2013, elle se consacre également au coaching scénique, travaillant avec divers artistes et projets dans les domaines de la musique, du cirque, du théâtre, de la danse et du cinéma.

Passionnée par l'accompagnement et la transmission, Laura Abad collabore avec des structures telles que Musique et Danse en Loire-Atlantique, Trempolino, Culturelab29 et Quai des Chaps, partageant ses outils et expériences avec des artistes professionnels et amateurs, des professionnels de la santé, et dans l'éducation nationale. Elle co-dirige également des ateliers et formations avec d'autres experts tels qu'Erwan Noblet, coach vocal, et Israël Diaz, formateur en yoga, Antonio Romero Docteur en douleur orofaciale.

La présence scénique, l'engagement corporel, et la force expressive du geste sont au cœur de son enseignement. Son approche met en lumière la justesse et la sincérité du corps, utilisant le mouvement organique comme un outil vital régénérateur.

DU 2 AU 6 DECEMBRE 2024

Module 2 : LA VOIX COMME OUTIL AU PLATEAU

Parcours pro « *L'artiste au plateau* »

AVEC MARIE ABELA

5 JOURS (30 heures)

PUBLIC CONCERNÉ

Artistes du spectacle vivant: comédien·nes, circassien·nes, danseur·euses, marionnettistes, instrumentistes, chanteur·seuses ...

PRÉREQUIS

Utilisation déjà en cours de la voix au plateau ou en projet. Lettre de motivation

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Acquérir les outils nécessaires à une aisance vocale au plateau (base de technique vocale) :

- Expérimenter/ sentir/se représenter et comprendre notre corps instrument à travers le travail des appuis, la sollicitation ou non de certains muscles, la répartition des forces en fonction de notre geste corporel (statique/en mouvement/ en effort...)
- Expérimenter/ sentir/se représenter le son (rôle des voyelles / des consonnes / les « timbres » / les résonateurs...)
- Explorer l'interprétation : donner corps au texte, goûter les mots
- Mise en pratique avec textes à dire et chansons en individuel (l'interprétation qui trouvera son espace dans le corps éveillé et « éduqué » à la voix sonnante)
- expérimenter la polyphonie, le chœur pour le plaisir que cela procure, pour les oreilles que cela élève, pour pratique en tant qu'outil de création
- expérimenter l'improvisation

MOYENS MIS EN OEUVRE

SUPPORTS FOURNIS AUX STAGIAIRES

Récapitulatif d'exercices de préparation du corps voix, Chants, Instruments de musique, Planches anatomiques, Ouvrages de référence, Textes et poèmes.

METHODE

La méthode de Marie Abela s'est forgée de la rencontre des enseignements qu'elle a suivis ou qu'elle a simplement traversés : La lutherie de la voix d'Emmanuel Pesnot, les méthodes de l'enseignement clown de Michel Dallaire et Eric Blouet, le jazz avec Laurence Saltiel, le classique avec Anna Ringart de l'Opéra de Paris mais aussi les pratique du yoga, du Tai Chi, de la danse contemporaine, des méthodes Alexander et Feldenkrais... Tout ceci nourri en permanence d'une expérience de la scène de 30 ans et toujours d'actualité.

PROGRAMME

Horaires : 9h30–12h30 & 13h30-16h30

Jour 1

//Matinée

- Tour du groupe, présentation et objectifs de chacun-e, programme de la semaine
- Mise en corps / mise en voix : série d'exercices expérientiels

// Après-midi

- Exploration du son individuel et collectif en voix parlée

Jour 2

// Matinée

- Mise en corps / mise en voix : série d'exercices expérientiels
- Anatomie 1

// Après-midi

- De la voix parlée à la voix chantée
- Passages individuels chantés
- Chants collectifs

Jour 3

// Matinée

- Mise en corps / mise en voix : série d'exercices expérientiels
- Anatomie 2
- propositions par les stagiaires d'exercices vus avec Laura

// Après-midi

- Passages individuels chantés
- Chants collectifs
- Voix et mouvement (danse, discipline circassienne, manipulation ou simple déplacement)

Jour 4

// Matinée

- Mise en corps / mise en voix : série d'exercices expérientiels
- Anatomie 3



// Après-midi

- Passages individuels chantés
- Improvisations
- continuité des explorations traversées les jours précédents

Jour 5

// Matinée

- Mise en corps / mise en voix : série d'exercices expérimentiels REVISIONS
- Passages individuels chantés

// Après-midi

- Chant collectif et Improvisation
- Bilan du stage

Ce programme est donné à titre indicatif, il sera adapté au groupe, à ses besoins et à ses propositions.

INTERVENANTE



Marie ABELA est Chanteuse comédienne auteure compositrice Pédagogue/transmetteuse depuis 25 ans.

Depuis 4 ans elle donne des Formations professionnelles individuelle et collective (« de la voix parlée à la voix chantée », « La voix comme outil au plateau », association Quai des chaps - Nantes).

Sur scène depuis 30 ans, d'abord en musiques actuelles et jazz puis en spectacle jeune public et art de la rue.

Elle a auto-produit deux albums : Confiture de vie (2009) et Mue Dâme (2018)

Continue les concerts principalement chez l'Habitant.e

A créé deux spectacles solos de clown :

L'amour sous les paupières en 2013 avec le personnage LULU, Conférence de Professeur.e Là en 2021 avec le personnage PROFESSEUR·E LÀ

A co-créé la Compagnie Adventices en 2023, spectacles au répertoire : Længageons-nous, La Main Gestueuse, Mue Dâme, Carnet de bal, Concert entre nous.

www.marie-abela.com

EVALUATION DES ACQUIS

Les acquis théoriques et pratiques font l'objet d'un processus d'évaluation continue durant tout le déroulé de la formation et sont en lien avec les objectifs pédagogiques.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Durée : 10 jours (60h) ou 5 jours (30 h) par module

Effectif : 10 personnes par module

Tarif : 2 100€ HT ou 900€ HT par module - Un financement AFDAS / France Travail est envisageable.

Nous contacter pour un accompagnement dans vos démarches, ou pour une solution d'autofinancement.

Repas du midi : pris en charge par Quai des Chaps.

Possibilité d'hébergement sur place : nous contacter (attention, places limitées !)

Lieu de la formation : chez Quai des Chaps – Nantes

CONTACTS ET INSCRIPTIONS

David LIMANDAT, responsable des formations, référent handicap : formation@quaideschaps.com / 06 51 01 34 04

Paola CICUTTINI, coordinatrice, régie d'accueil : coordination@quaideschaps.com / 06 51 01 34 04

ASSOCIATION QUAI DES CHAPS

378 route de Sainte Luce

44300 Nantes - FR

www.quaideschaps.com