

# Du Corps à la Scène

*Engagement corporel,  
jeu et écriture au plateau*

*Formation en petit groupe*



avec  
**Laura Abad**



Les Formations  
de Quai des Chaps

## ASSOCIATION QUAI DES CHAPS

378 route de Sainte Luce 44300 Nantes - [www.quaideschaps.com](http://www.quaideschaps.com)

David LIMANDAT, responsable des formations

06 51 01 34 04 - [formation@quaideschaps.com](mailto:formation@quaideschaps.com)

**DU 16 AU 20 NOVEMBRE 2026**

**DU CORPS A LA SCENE – Engagement corporel, jeu et écriture  
au plateau**

AVEC LAURA ABAD

**5 JOURS** (30 heures)

*Pour les intermittents.es, demande de financement Afdas 4 semaines maximum avant le début de la formation, soit le **16 OCTOBRE 2026**.*

**>> POUR LES AUTRES, CLOTURE DES CANDIDATURES LE 1ER OCTOBRE 2026 <<**

## PUBLIC CONCERNÉ

Artistes du spectacle vivant (cirque, théâtre, musiciens, marionnettistes, performers, danseurs...) ayant déjà une pratique et souhaitant développer, faire évoluer ou remettre en travail un projet scénique.

## PRÉREQUIS

- Avoir une pratique artistique régulière
- Venir avec une matière de travail ou un projet en cours
- Être disponible pour un travail concret et engagé
- Être prêt·e à expérimenter

## OBJECTIFS

À l'issue de la formation, les participant·es auront :

- Explorer leur rapport au corps dans une perspective de jeu
- Expérimenter différentes façons d'aborder une matière artistique
- Mise en œuvre de leur intention et ce qui se joue concrètement
- Organiser et structurer une proposition scénique

- Affiner leur capacité à observer et ajuster leur travail avec cohérence et
  - Mobiliser le corps et la voix comme outils d'expression et d'écriture scénique
  - Développer une qualité de présence et d'engagement au plateau
  - Expérimenter des outils de recherche, d'improvisation et de composition
  - Analyser la cohérence et les enjeux de leur projet artistique
  - Structurer et organiser une forme scénique à partir de matériaux existants
  - Ajuster leur jeu en lien avec l'intention artistique et la réception par le public
  - Développer un regard critique construit sur leur travail et celui des autres

## **MOYENS MIS EN OEUVRE**

Alternance quotidienne entre travail corporel et vocal avec différentes techniques le matin (Feldenkrais, *Body mind centering*, contact improvisation, respiration, mouvement intuitif, yoga du son...) et recherche au plateau à partir des projets des participant-es l'après-midi.

## **PROGRAMME**

### **Jour 1 – Mise en route et cadre de travail**

#### **MATIN**

- Accueil et présentation des participant-es et projets
- Mise en disponibilité corporelle et mentale
- Exercices de présence, écoute et ancrage
- Exploration du mouvement et de l'espace

#### **APRÈS-MIDI**

- Présentation des matériaux de travail et besoins des participants
- Premières improvisations libres et dirigées
- Observation et retours collectifs

### **Jour 2 – Engagement corporel et exploration**

#### **MATIN**

- Travail corporel : poids, rythme, espace, ancrage
- Présence, écoute et engagement dans l'action
- Relation corps / intention / action
- Texte, voix, instrument comme prolongement du geste
- Engagement du corps dans l'espace

#### **APRÈS-MIDI**

- Improvisations à partir des projets
- Exploration de nouvelles pistes de jeu
- Retours et ajustements

### **Jour 3 - Composition**

#### **MATIN**

- Travail corporel, échauffements
- Organisation du mouvement et des séquences
- Rythme, transitions, dramaturgie corporelle
- Structuration des matériaux

#### **APRÈS-MIDI**

- Mise en forme des propositions
- Travail au plateau
- Ajustements collectifs

## Jour 4 - Affinement

### MATIN

- Travail corporel, échauffements
- Précision du geste et du jeu
- Adresse et relation au regard public

### APRES MIDI

- Reprises et ajustements des formes
- Consolidation des choix artistiques

## Jour 5 – Intégration, temps de mise en partage et analyse collective

### MATIN

- Réactivation des outils de la semaine
- Finalisation des propositions

### APRÈS-MIDI

- Analyse du processus
- Temps de partage de compositions travaillées pendant la semaine
- Mise en situation scénique
- Observation collective
- Retours collectifs et individuelles et analyse des processus de travail

Bilan final de notre semaine de formation

---

## EVALUATION DES ACQUIS

L'évaluation est continue.

Elle repose sur :

- L'observation du travail au plateau
- Les mises en pratique et improvisations
- Les temps de retour collectifs et individuels
- L'engagement et la progression des participant-es

Critères d'évaluation :

- Engagement corporel et disponibilité
- Capacité d'expérimentation
- Évolution du travail artistique
- Qualité de présence et d'adresse
- Cohérence entre intention et réalisation

Une mise en situation finale permet d'observer l'évolution du travail.

---

## INTERVENANTE

**Laura ABAD RAMOS** est danseuse, comédienne, interprète, artiste associée et collaboratrice dans différentes compagnies de danse contemporaine et théâtre.

Diplômée en danse classique et danse contemporaine par le conservatoire de Valencia (Espagne), elle intègre le Centre Chorégraphique de Valencia, puis obtient une bourse nationale pour partir en 1994 vers Paris où elle effectue des études à l'Université de «Paris VIII» en Licence des Arts du Spectacle mention danse et rencontre les enseignements de Hubert Godart, Isabelle Launnay, Laurence Louppe, Jean Gaudin, Sara Sugihara, Sophie Lessard, Wayne Byars, Maguy Marin, Carolyn Carlson, Wim Vandekeybus. Ces enseignements en analyse du mouvement, et autour des méthodes comme le Body Mind Centering, technique Feldenkrais et Alexander, Contact improvisation la marquent et l'inspirent tout au long de sa carrière professionnelle.

En 2004 elle obtient le diplôme d'état en danse contemporaine en France. En tant que danseuse et artiste associée, elle travaille pendant plus de 30 ans avec de nombreuses compagnies de danse et théâtre en France et en Espagne.

Depuis 2013 elle travaille en tant que coach scénique, regard extérieur et assistante de mise en scène pour de multiples artistes et projets de musique, cirque, théâtre, danse et cinéma.

Laura collabore avec des structures comme : Musique & Danse en Loire-Atlantique, Le Conservatoire de Rezé, Le Vip, Quai des Chaps, Culturelab29, Trempolino. Elle travaille et co-dirige des ateliers avec Erwan Noblet, coach vocal et musicien, Israël Diaz, formateur Yoga, Antonio Romero, médecin et spécialiste de la douleur, Pierre Pascal Baron, formateur en yoga du son, Maria Muñoz, écrivaine, Marie Abela, chanteuse et coach vocal.

La présence scénique, le corps et l'engagement sur scène, la conscience corporelle, la justesse et la sincérité du corps et sa force d'expression, le mouvement organique comme outil et régénérateur vital sont les piliers de son enseignement.

---

### **INFORMATIONS GÉNÉRALES**

**Durée** : 5 jours (30 h)

**Effectif** : 4 personnes

**Tarif** : 1 800 € HT - Un financement AFDAS / France Travail ou autre OPCO 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](mailto:formation@quaideschaps.com) / 06 51 01 34 04

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

### **ASSOCIATION QUAI DES CHAPS**

378 route de Sainte Luce

44300 Nantes - FR

[www.quaideschaps.com](http://www.quaideschaps.com)