



# L'Artiste au plateau

## Parcours pro en 2 modules

avec  
**Marie Abela et Laura Abad**



### 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)

---

## Parcours Pro « L'ARTISTE AU PLATEAU »

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 27 AU 31 MARS 2023**

### Module 1 : PRESENCE SCENIQUE

**Corps et engagement au plateau**

**Parcours pro « L'artiste au plateau »**

AVEC LAURA ABAD

**5 JOURS (30 heures)**

---

**CLOTURE DES DEMANDES DE FINANCEMENT AFDAS : LE 27 FEVRIER 2023**

### PUBLIC CONCERNÉ / PRÉREQUIS

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.

Pré-requis : Lettre de motivation

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Découvrir ou re-explorez 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.

## 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**, est danseuse, comédienne, interprète, artiste associée et collaboratrice dans différentes compagnies de danse contemporaine et théâtre. Laura Abad est aussi assistante chorégraphique, elle met en scène différents projets de danse, musique et théâtre. Elle accompagne artistiquement des comédiens, danseurs, chanteurs, musiciens et circassien. Elle a travaillé entre autres avec la compagnie Ecart, était interprète dans le clip du groupe Kokomo ou encore danseuse dans la compagnie du Group Bert

---

**DU 3 AU 7 AVRIL 2023**

## **Module 2 : LA VOIX COMME OUTIL AU PLATEAU**

### **Parcours pro « L'artiste au plateau »**

**AVEC MARIE ABELA**

**5 JOURS (30 heures)**

---

**CLOTURE DES DEMANDES DE FINANCEMENT AFDAS : LE 3 MARS 2023**

#### **PUBLIC CONCERNÉ / PRÉREQUIS**

Artistes du spectacle vivant: comédien·nes , circassien·nes, danseuses danseurs, marionnettistes, instrumentistes, chanteuses chanteurs ...

Pré-requis : 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

#### **PROGRAMME**

Horaires : 9h30–13h00 & 14h30-17h00

##### **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 expérimentiels

###### **// Après-midi**

- Exploration du son individuel et collectif en voix parlée

##### **Jour 2**

###### **// Matinée**

- Mise en corps / mise en voix : série d'exercices expérimentiels

###### **// 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 expérimentiels

###### **// Après-midi**

- Passages individuels chantés
- Chants collectifs

#### Jour 4

##### // Matinée

- Mise en corps / mise en voix : série d'exercices expérimentiels

##### // Après-midi

- Passages individuels chantés
- Improvisations

#### 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

---

### 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

**Marie ABELA**, Chanteuse, comédienne, clown, elle se définit comme artiste plurielle du spectacle vivant.

Ses outils : la voix, le chant, la musique, le corps.

Le terrain de ses créations : l'intimité, la proximité, la rencontre le clown.

Marie partage son action artistique entre collaborations, création et pédagogie.

Sur scène depuis 27ans, elle a signé et auto produit deux albums. Elle travaille dans les arts de la rue, en spectacle jeune public, en Théâtre forum et avec de petites formes dans des lieux insolites, notamment chez l'habitant.

Elle donne des cours de chant particuliers et collectifs depuis 16 ans et est formatrice pour les professionnels du spectacle au sein de l'association Quai des Chaps.

[www.marie-abela.com](http://www.marie-abela.com)

---

### INFORMATIONS GÉNÉRALES

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

**Effectif** : 10 personnes par module

**Tarif** : 1500€ HT ou 750€ HT par module - Un financement AFDAS / Pôle Emploi est possible.

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)



 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

*La certification Qualiopi a été délivrée au titre de la catégorie ACTIONS DE FORMATION.*