

Stage mât chinois – acrodanse

11 au 13 avril 2018 - La Grainerie - Balma



Description du travail / Objectifs :

"Le but de ce stage sera de (re)découvrir et d'approfondir la discipline du mât chinois à travers ses mouvements de base et acrobatiques (montées, clefs, suspension, chutes, sauts...). Nous croiserons cette discipline avec le mouvement dansé (acro-danse, danse hip-hop et contemporaine). Le tout sera guidé et complété par une approche sensorielle (anatomie, biomécanique, posturologie) et rythmique (travail du Flow/Groove, de la musicalité, avec et sans musique) au service d'un mouvement délié et créatif." G.F.

Dans le détail... :

Nous travaillerons :

- **Le renforcement musculaire spécifique au mât et « en conscience » :**
J'insisterais au départ sur la qualité du travail durant les exercices et non sur la quantité. Un exercice bien fait en vaut 10.
- **La tension « juste » et le relâchement :**
Dans la continuité du travail « en conscience », une connaissance anatomique de base et mise en pratique en mouvement permettra d'éviter les mouvements parasites, blessures et permettra d'économiser de l'énergie sur l'agrée.
- **Le rythme, l'écriture chorégraphique :**
Nous pourrions travailler avec et sans musique pour aborder le rythme du mouvement en lui-même ou donner par une rythmique. L'apprentissage des postures de bases permettront ensuite de créer des enchainements et de libérer la créativité dans le mouvement.

L'apport de différentes disciplines et vocabulaires (arts martiaux, danse hip hop, cirque, Pilates, yoga, danse contemporaine, posturologie, auto massage) se fera au service d'un travail physique, chorégraphique et créatif afin de créer un vocabulaire corporel commun. J'utiliserai non pas seulement la forme de ces différentes disciplines mais aussi leur technique, leur musique, leur culture au service d'un vocabulaire corporel métissé et diversifié. En m'appuyant sur le physique et bagage corporel de chaque élèves/participants, cela leur permettra de trouver une manière propre de s'exprimer à travers le mouvement.

Déroulé / contenu :

Le travail s'axera autour des points suivants :

Echauffement

- Réveil articulaire au sol
- Etirement et auto massage + renforcement musculaire du centre
- Réveil en musique avec travail du vocabulaire hip-hop (dissociation/pop/wave/groove)
- Posture statique entre yoga, arts martiaux, équilibre sur les mains, acrobatie

Travail technique

- Continuité du travail en musique vers une mise en mouvement de ces postures (acrobatie cirque, tricks martiaux, capoeira)
- Travail des « équilibres » en mouvement (équilibre suspendu, roue, ½ roue,
- Vocabulaire dansé et acrobatique

Ecriture Chorégraphique

- Création chorégraphique entre danse et acrobatie, avec ou sans musique.

Retour au calme

- Retour au calme bien mérité ☺

Public et prérequis :

Ce stage s'adresse à des ***circassiens amateurs ou professionnels, des danseurs, des comédiens ayant un bon bagage physique***. Expériences en acrobatie ou danse (niveau débutant). Pratique des équilibres sur les mains (conseillée) et/ou pratique acrobatique. Activité régulière de disciplines permettant une disponibilité du corps pour des exercices physiques et acrobatiques.

Effectif, durée du stage, horaires et tarifs :

- **6 personnes min / 10 max** (présent sur toute la période du stage pour garder une continuité dans le travail)
- **3 jours - 5 heures par jour**, planning à définir avec le lieu où se déroulera le stage
- **80 euros/personne pour les 3 jours**

Bio :

C'est en 1996 que Grégory Feurté commence sa pratique corporelle par les arts martiaux (Viet Vo Dao et Taekwondo). Etant attiré par le spectacle, il continue son parcours vers le métier de cascadeur avec le ***Cascade Démo Team (C.D.T.)***. Il découvre le spectacle vivant en commençant par des démonstrations de combat chorégraphié. Par la suite, il travaille avec le C.D.T. pour le cinéma en participant à divers films et séries télé (***Danny the dog, Banlieue 13, San Antonio...***).

Le milieu urbain dans lequel il grandit et son envie de danser l'emmène vers la danse Hip-Hop. Il s'y forme durant 2 ans au Studio l'Envol à Paris avec ***Thony Maskhot***. En 2002, il rentre au Parc Astérix en tant que cascadeur et y reste 3 ans (c'est là qu'il rencontrera ses amis et collègues des ***Five Foot Fingers***).

Il continue et diversifie son parcours artistique en voulant se former au cirque. En 2005, il entre à ***l'Académie Fratellini*** où il se forme au mât chinois et autres disciplines jusqu'en 2008.

A sa sortie, il continue de créer, de chercher et de se former auprès de différentes compagnies de danse (***cie Josef Nadj, Porte Sud***) et de cirque (***ARCHAOS, Daraomaï, Hors Pistes***). En 2010, il crée avec des amis la compagnie de cirque burlesque et théâtre de rue ***The Five Foot Fingers***. Ils créent leur premier spectacle « en éventail » en 2010 qu'il continue de tourner aujourd'hui ainsi que leur nouvelle création « Jungle Five » en 2016.

Une question ?...

Un petit mot sur grefeur@gmail.com ou 06 64 09 40 37 (prix d'un appel normal avec supplément en fonction des opérateurs... Non c'est une blague)