

# Stage d'acrodanse



"Ce stage abordera l'acrodanse par le croisement et l'apport de différentes disciplines telles que la danse hip-hop, les tricks martiaux (Tricking) et la danse contemporaine (Floor work). 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 travail physique ludique, délié et créatif afin de s'amuser en mouvement. Et c'est en s'appuyant sur le bagage corporel de chacun, que cela permettra de trouver sa propre manière de s'exprimer à travers l'acrobatie dansée." G.F.

## Objectifs et axes de travail :

Les grands axes de travail auxquels je m'attache sont les suivants :

- **Le renforcement musculaire spécifique au sol 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 d'économiser de l'énergie.
- **Le travail technique :**  
Les équilibres et vocabulaire acrobatique de base seront abordés ainsi que leurs variantes.

- **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 enchaînements et de libérer la créativité dans le mouvement où le plaisir de bouger sera la base du travail.

## **Détail d'une journée... :**

### **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 et autres vocabulaires)
- Vocabulaire technique dansé et acrobatique

### **Écriture Chorégraphique**

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

### **Retour au calme**

- Etirements et retour au calme bien mérité 😊

## **Public et prérequis :**

Ce stage s'adresse à des **circassiens, des danseurs, des comédiens ou toute personne ayant un bon engagement physique**. Expérience en acrobatie et/ou danse conseillée.

## **Effectif, durée du stage, horaires et tarifs :**

- **6 personnes min / 12 max** (être présent sur toute la période du stage pour garder une continuité dans le travail)
- **3 jours - 6 heures par jour**
- **90€/personne pour les 3 jours + 15€ d'adhésion à la Grainerie (pour l'assurance si vous n'êtes pas déjà adhérent)**
- **Fournir une attestation d'assurance Responsabilité civile de moins de 3 mois.**

## **Biographie :**

C'est en 1996 que je commence ma pratique corporelle par les arts martiaux (Viet Vo Dao et Taekwondo). J'y rencontrerais mes amis et futurs collègues. Etant attiré par le spectacle, je continue mon parcours vers le métier de cascadeur avec le **Cascade Démo Team (C.D.T.)**. J'y découvre le spectacle vivant en commençant par des démonstrations de combat chorégraphié. Par la suite, je travaille avec le C.D.T. pour le cinéma en participant à divers films et séries télé (**Danny the dog, Banlieue 13, San Antonio, Arsène Lupin...**).

Le milieu urbain dans lequel je grandis et mon envie de danser m'emmène vers la danse Hip-Hop. Je m'y forme durant 2 ans au Studio l'Envol à Paris avec **Thony Maskhot**. En 2002, je rentre au Parc Astérix en tant que cascadeur et y reste 3 ans (c'est là que je rencontrerais mes amis et collègues des **Five Foot Fingers**).

Je continue et diversifie mon parcours artistique en voulant me former au cirque. En 2005, je rentre à **l'Académie Fratellini** où je me forme au mât chinois et autres disciplines jusqu'en 2008.

A ma sortie, je continue de créer, de chercher et de me former auprès de différentes compagnies de danse (**cie Josef Nadj, Porte Sud**) et de cirque (**ARCHAOS, Daraomaï, Hors Pistes**). En 2010, je crée avec des amis la compagnie de cirque burlesque et théâtre de rue **The Five Foot Fingers**. Le travail en collectif nous amène à créer notre premier spectacle « en éventail » en 2010. Aujourd'hui, nous tournons nos nouvelles créations « Jungle Five » ainsi que « Johnny Forever ».

Je ne limite pas ma pratique artistique au spectacle mais l'ouvre à l'échange à travers des interventions pédagogiques depuis 1999. J'ai commencé par enseigné les arts martiaux artistiques au sein du groupe C.D.T. jusqu'en 2004. J'ai donné par la suite, en parallèle à ma formation en danse, des cours de danse Hip hop au sein de l'association Mouvement corps et danse à Chelles. Et durant ma formation à l'Académie Fratellini, j'ai assisté Michèle D'angelo (L'envolée cirque) durant ses cours à de jeunes enfants. Depuis, je multiplie les interventions au sein de différentes structure (lycée, centre sociaux, la **Grainerie** à Balma, les **Noctambules** à Nanterre...) et ai mis en place ces stages de mât chinois et d'acrodanse pour continuer de partager et faire découvrir ma pratique.

### **Une question ?...**

Un petit mot, une question, écris moi sur [grefeur@gmail.com](mailto:grefeur@gmail.com)

A bientôt.