

2020



Cie Croche

Projets artistiques

Cirque et Danse



« Pratique artistique accessible pour tous »

*Vous êtes à la recherche d'une activité artistique ? Nous vous proposons un projet alliant les arts du Cirque et la Danse accessible pour tous où chacun trouve sa place !*

---

**PROJETS PÉDAGOGIQUES  
POURQUOI LE CIRQUE ET LA DANSE ?**

---

La volonté de la **compagnie croche** est de participer à la vie culturelle et locale à travers des rencontres. Elle souhaite sensibiliser le jeune public aux pratiques artistiques contemporaines.

Deux professionnels des arts du cirque et de la danse vous proposent un projet artistique en 3 étapes :

- Présentation du spectacle professionnel de la Cie croche, « Lâcher Prise », création 2021, suivi d'une discussion.
- Ateliers pédagogiques des arts du cirque et de la danse.
- Présentation publique à l'issue des ateliers.

### Les objectifs

Développer la conscience corporelle, la coordination, la concentration, la confiance, la rencontre, le dépassement de soi, la bienveillance, l'enracinement, la présence, la disponibilité à l'environnement (partenaire et espace) ...

### Le cirque et la danse. Pourquoi allier ces 2 arts ?

Ces deux disciplines corporelles proposent une approche du corps différente et complémentaire où chacun y trouve une résonance. Par la danse nous explorerons les dynamiques du duo et du groupe, la relation à l'espace, la rythmique, la gestuelle, l'expression de soi. Grâce au cirque nous découvrirons comment le groupe, dans un travail plus individuel, est là pour soutenir, accompagner au dépassement de soi et facilite le développement de la confiance en soi et en les autres.

### Le cirque

Les qualités requises pour pratiquer les techniques des arts du cirque sont la persévérance, l'engagement dans le processus d'apprentissage (la clé de la réussite est la répétition), l'écoute attentive des consignes, la patience, l'entraide, l'attention et le soutien aux autres... Grâce au sentiment de sécurité généré par l'ensemble du groupe, l'élève développe la conscience que son apprentissage dépend de la relation aux autres.

### La danse

En utilisant les exercices fondamentaux du training du danseur, simples et ludiques, nous placerons notre attention sur le travail du corps dans l'espace, l'écoute, la disponibilité, l'engagement, la simplicité, le lâcher-prise, le ressenti corporel, la conscience de l'espace... Nous souhaitons également inviter les participants à jouer avec leurs sensations, libérer leur imaginaire, construire ensemble à travers des improvisations guidées.

Cette rencontre avec des artistes de la danse hip hop et du nouveau cirque propose un regard singulier sur ces disciplines grâce à une pédagogie orientée vers l'intuition, la créativité personnelle, le plaisir et le collectif. Grâce à ces ateliers nous souhaitons que chacun fasse de nouveaux pas à la rencontre de lui-même et des autres pour grandir et s'épanouir en goûtant à la joie de rencontrer son mouvement intérieur.

---

**JOSSELIN DISDIER**

---

### À PROPOS



**Josselin Disdier**, c'est formé à l'école nationale de cirque de Châtellerauld puis à l'école nationale de cirque de Montréal.

Auteur de cirque, il a créé D.A.P, une expérimentation autour des bouteilles d'eaux, Madame Mira une voyante au pouvoirs magique, Lames Sensibles un duo de lancer de couteaux ou le cirque flirte avec le théâtre et la danse, et ZIG-ZAG une création de danse sur corde, qui sort de la ligne, s'écarte du fil et explore ce qui est ordinairement caché, effacé, atténué... et ouvre d'autres voies.

En parallèle de ses créations, il travaille avec le cirque Baroque, la compagnie Éclats d'épices, le cirque du Gamin. Il collabore également avec des musiciens Cabadzi (13ème à table), Élise Dabrowski, Alexandra Grimal, Edward Perraud, Louis Sclavis ou encore avec des plasticiens Sandrine Nicolleta (projet Slubfurt), Damir Ocko (au palais de Tokyo).

Actuellement, il performe, improvise, danse sur le fil et joue également dans la dernière création de la Cie Croche « Être le Loup ».

Depuis plus de 20 ans, il enseigne régulièrement les arts du cirque, en milieu scolaire (école, collège, lycée, maison familiale et rurale), en école de cirque (École Nationale de cirque de Châtellerauld, École nationale de cirque de Montréal), en formation professionnelle (Aide médico-Psychologique, soins à la personne...). Il co-anime également des formations sur le bien-être en entreprise avec le groupe Vivance (La Rochelle).

« La rencontre avec le cirque à l'âge de 15 ans a été comme une porte qui s'ouvrait vers un autre possible. Passionné par le sport, la performance, animé par le plaisir du jeu, de la recherche, de la rencontre avec l'autre j'ai découvert un espace où je pouvais m'exprimer librement. J'ai exploré de nombreuses techniques de cirque et ai choisi de me spécialiser en jonglerie et en danse sur corde. Chaque aventure de ma création a été le reflet des étapes de ma vie.

Avec la danse sur corde j'ai joué avec le déséquilibre, avec les limites. Comment se relève-t-on d'une chute ? Comment repartir ? Retrouver confiance ? Prendre à nouveau des risques ? Se lancer ? Et jouer... jouer avec les aléas de la vie. Accepter ce qui est là et aller au-delà. Et puis au fond si on comprend que la vie est un grand jeu, autant le jouer pleinement !

Hors norme, à l'école de cirque de Montréal, contre tous les avis, j'ai commencé à jongler avec les bouteilles d'eau, à m'amuser à les lancer au sol, à les empiler sur ma tête, faire des cascades... J'aime bien partir de l'objet, écouter ce qu'il me raconte, détourner son usage. Faire autrement. Je me suis rendu compte qu'en déplaçant le regard que l'on a communément sur les objets du quotidien, j'ouvrais chez les spectateurs un autre chemin... Ils se mettent à lancer des bouteilles sur leur tête en rentrant chez eux !! »

---

## KONE THONG VONGPRASEUTH

---

### À PROPOS



**Kone Thong Vongpraseuth** a découvert la danse Hip-Hop à l'âge de 13 ans dans les quartiers de la Roche-sur-Yon. Membre de l'association Break Danse Yonnaise, il a créé avec un collectif d'ami, la compagnie S'poart en 1996.

Tout d'abord ce fut pour lui un échange entre danseurs puis rapidement est née une passion. L'envie de partager cet art le pousse par la suite à l'exprimer à travers des spectacles, des shows et des Battles.

La rencontre avec la cie Accrorap a été déterminante dans son choix professionnel et artistique.

Son parcours riche de plus de 20 années d'expériences, l'a conduit à créer et collaborer avec différentes structures et compagnies dans des domaines variés, en danse contemporaines, classiques et modernes ainsi que le monde du cirque, de la musique et du cinéma.

En parallèle de ses créations, il a travaillé avec différents chorégraphes tel-que; **Elizabeth Disdier** (compagnie Articulation), **Kader Attou** (compagnie Accrorap) directeur du CCN de la Rochelle, **Mourad Merzouki** (compagnie Kafig) directeur du CCN de Créteil, **Eric Mézino** (compagnie Ego), **Gabin Nuissier** (compagnie Aktuel Force), **Yasmin Rahmani** (compagnie HB2), **Farid Berkî** (compagnie Melting Spot), **Jean-Pierre Thorn**, (réalisateur, scénariste). A l'étranger, avec **Jeannot Painchaud** (cirque Éloïze – cirque du Soleil), **Dave Saint Pierre** (chorégraphe et metteur en scène québécois), **Niels Robitzky** (Storm).

Il a passé ces 9 dernières années avec le Cirque Éloïze en tournée à travers le monde dont plus de 1000 spectacles dans une quarantaines de pays. De ces riches expériences de tournée, la compagnie lui a confié la direction artistique et chorégraphique du spectacle « TAG ». Récemment il a chorégraphié auprès du metteur en scène **Adriano Sinivia** pour l'Opéra de Lausanne sur la pièce de Johann Strauss « la Chauve-Souris ».

« Riche de ces expériences dans le milieu artistique et associatif, j'ai le souhait de transmettre mes connaissances et expériences de la danse au service de l'humain à travers des projets de créations et d'échange plus personnel.

Je souhaite ainsi montrer que la danse est un art à part entière et accessible à tous. D'offrir aux publiques un message positif pour qu'ils puissent s'évader dans la danse comme dans leur vie privée en leur donnant des valeurs telles que le dépassement de soi, la communication, le partage et le respect d'autrui. »

# INFOS PRATIQUES

## EFFECTIF MAX : 24 PERSONNES - LES DIFFÉRENTS ATELIERS ABORDÉS

### ➤ Echauffement corporel

#### ➤ L'utilisation du corps:

- Ecoute corporelle, relationnelle...
- Travail du regard
- Maitrise des composantes du mouvements ( espace du corps, espace de déplacement, espace intérieur)
- Jeux de rôles
- Le temps, l'énergie, l'espace ( les caractères et facteurs expressifs : accélération, ralenti, rythme, direct, coordination, dynamisme, force, souplesse et endurance...)

#### ➤ Prise de contact:

- Contrepoids contre équilibre (poids du corps, transfert de poids dans les collisions et les bascules, pesanteur, chute, rétablissement, perte et reprise d'équilibre...)
- Confiance en soi
- Confiance en son partenaire
- Portés de danses
- Portés de cirque

### ➤ Echauffement court

#### ➤ Jonglerie:

- Apprendre à jongler à 3 balles seul
- Apprendre à jongler à 3 balles en duo

#### ➤ Parcours équilibre sur objet:

- Fil, Slack Line
- Boule
- Rolla-Bolla
- Monocycle
- Diabolo-assiette

#### ➤ Body-percussion

#### ➤ Pyramide humaine

#### ➤ Etirements, relaxation, retour au calme, feedback et échange.

## CONDITIONS TECHNIQUES

### ◆ Effectif: 24 personnes max



#### ➤ Une salle avec :

- Un sol adapté aux pratiques artistiques ( pas de béton ) : plancher, lino, revêtement etc
- 1 système de sonorisation portable 450W RMS de puissance minimum, ainsi qu'interface Bluetooth pour relier smartphones, tablettes ou ordinateurs. Une prise jack et un microphone HF sans fil.

#### ➤ Une salle type salle de sport avec :

- 2 accroches pour la Slack line ( accroche au sol, poteaux de volley etc )
- 10 tapis de 2m x 1m x 5 cm et deux gros tapis gymniques.
- 1 table avec 4 pieds plus 2 chaises avec 4 pieds
- Les participants devront être en tenu de sport (Chaussure de sport et chaussettes) accompagnés d'une personne référente.



#### INTERVENANTS

• Disdier Josselin  
artiste de cirque pluridisciplinaire diplômé de l'École nationale de Cirque de Montréal et d'un Brevet d'État d'éducateur sportif des activités gymniques (BEESAG)

• Vongpraseuth K.Thong  
Chorégraphe et artiste interprète danse cirque

#### TELEPHONE

- Josselin : 06.84.75.87.72
- Thong : 06.13.54.46.42

#### POSITION

La Compagnie Croche  
71 Bd Aristide Briand  
85000 La Roche sur Yon

#### ONLINE

- www.croche.fr
- cie.croche@gmail.com

#### DATE

01.09.2020

#### RESEAUX SOCIAUX

facebook.com/cie.croche  
instagram.com/ciecroche