

Stage de contes et méthode Feldenkrais

« *Se laisser dire* »

à Lieurac (Ariège),
du lundi 17 au dimanche 23 juillet 2017
au 10 avenue Robert Rech 09300 Lieurac
dans la belle maison de Michel et Stéphanie



animé par Philippe Sizaire (*travail du conte*)
et
Loïc Deschamps (*méthode Feldenkrais*)

Présentation pédagogique

"Je ne vise à rien d'autre qu'à te mettre en possession de ta propre richesse" (Jacques Copeau à Louis Jouvet)

Objectifs et chemins ...

Le conteur est sans cesse impliqué dans des injonctions en apparence contradictoires : être là pour inviter à l'ailleurs, mentir en étant vrai, répéter sans refaire, savoir "ce qu'il en est" de son histoire mais la raconter depuis la zone de non-savoir, habiter la partition de son conte et être créatif, habiter l'autre en étant soi-même, maîtriser sa proposition et laisser faire ce qui advient...

En amont des techniques de jeu (des savoir-faire), la méthode Feldenkrais propose un entraînement visant à développer les capacités (disponibilité, justesse, adaptabilité, présence, etc.) susceptibles de dissoudre ces contradictions.

Cette pédagogie est fondée sur l'apprentissage du corps vécu c'est-à-dire l'expérimentation de l'organisation intime du mouvement, en relation avec des états d'être et un contexte.

Comme le dit Moshe Feldenkrais, fondateur de la méthode, « Il n'y a pas d'expression qui ne trouve de support dans une organisation physique et en cela corps et esprit ne sont pas séparables¹ ».

Si le conteur est à la fois luthier, accordeur, et instrumentiste de lui-même, la méthode Feldenkrais aide à construire et accorder l'instrument. La technique viendra ensuite développer sa capacité à jouer de son instrument.

Les chemins de travail seront :

1. La simplicité. Épurer. Délier. Se défaire de la compulsion des habitudes, des formes. Définir sa page blanche pour laisser ouvert les possibles. Disposer d'au moins trois choix pour échapper au chemin immuable d'habitude ou au dilemme.

2. La recherche plutôt que le résultat. Découverte, étonnement. Quête, intention. Cartographie interne, structure de l'histoire. balisage, cartographie. Inattendu. Contraintes. Les options, le choix, la direction en lien avec les appuis.

3. L'intérieur en lien avec l'extérieur. La respiration : échange premier intérieur extérieur, véhicule de la parole. Le corps en trois dimensions dans un espace.

4. Se laisser conter : du contrôle de soi à l'attention à soi. Laisser faire en étant présent. Être là.

Les formateurs.



Conteur, parolier, auteur, **Philippe Sizaire** anime chaque année une quinzaine de formations aux arts de la parole tant pour les bibliothèques départementales que pour des associations, des centres culturels ou des particuliers.

Il aime accompagner chacun(e) vers le lieu de soi d'où la parole la plus juste pourra naître.

www.philippesizaire.com

Loïc Deschamps est praticien certifié et membre de l'association nationale des praticiens Feldenkrais. Depuis de nombreuses années, il s'intéresse à la pédagogie, à la question du corps et du mouvement, à l'expression, aux relations humaines...

Ses années de travail dans le spectacle vivant (pendant une quinzaine d'années) en tant que comédien, metteur en scène, et formateur, ont aussi été l'occasion de rencontres avec de grands pratiquants - enseignants qui lui ont offert la possibilité d'une riche formation personnelle : théâtre, danse, chant, art martiaux et énergétique chinois, méditation, autant de disciplines pratiquées intensément et qui l'ont construit progressivement.

Sa formation de praticien de la méthode Feldenkrais (2004-2008) viendra questionner, relier, synthétiser, et enrichir ces expériences vers la construction d'une pédagogie de l'usage et du vécu de soi, par l'expérience attentive du corps en mouvement. Il enseigne régulièrement à Besançon, et intervient dans différentes formations en France et auprès de collectifs artistiques.

<http://loicdeschamps-feldenkrais.blogspot.fr/2011/08/loic-deschamps.html>



Horaires et hébergement.

Du lundi 17 juillet (arrivée 17h) au dimanche 23 juillet (départ 10h), à Lieurac, chez Michel et Stéphanie, travail en salle et au jardin, hébergement en dur ou en tente au jardin.

Plusieurs chambres dans la maison (il est possible que vous ayez à partager selon le nombre de personnes qui campent ou qui sont en dur), camping possible (venez avec votre tente) au jardin.

Amenez vos draps, et serviettes toilettes. Couvertures à disposition. Munissez-vous d'une lampe frontale pour les déplacements nocturnes.

Accès.

Les gares les plus proches sont Mirepoix et Foix, nous essaierons organiser des covoiturages pour l'arrivée (y compris pour nous qui n'avons pas de voiture!)

<https://www.google.fr/maps/place/Lieurac/@43.0230302,1.0537348,9z/data=!4m2!3m1!1s0x12af08f5adf9f365:0x84c61cad2ced8ee7>

Repas

Ils seront à la charge des participants en « autogestion organisée ».

Pour le premier soir amener quelque chose de déjà prêt à partager. Pour les autres jours nous cuisinerons sur place, et ferons des duos repas (chaque duo aura à charge deux repas pour tous, un midi, un soir).

Modalités d'inscription.

Inscriptions ouvertes sur stagecontessizaire@gmail.com avec mention stage d'été 2 en précisant dans un premier temps (quelques autres questions suivront, histoire de faire un peu connaissance) :

nom, prénom, adresse, adresse courriel, tél., votre expérience préalable du conte, ou/et de la méthode Feldenkrais, ou/et d'autres disciplines artistiques, pourquoi vous avez envie de suivre le stage.

Tarif :

Pédagogique : 375 euros (incluant location salle) + 5 ou 10 euros / nuit / stagiaire selon hébergement tente ou dur.

Inscription validée par envoi d'un chèque d'arrhes de 210 euros, non encaissé avant le stage, mais restant dû en cas de désistement à moins de 45 jours du stage.

Chèque à l'ordre de Les Thérèses,

à poster à Philippe Sizaire (stage Lieurac), 19 bis rue du Mesnil, 44230 Saint-Sebastien-sur-Loire

Un mail préparatoire sera adressé à chaque stagiaire, qui lui précisera quoi apporter pour le travail du stage, et qui donnera des premières pistes de recherche.

A bientôt de chercher ensemble.

Loïc et Philippe.