



DOSSIER PÉDAGOGIQUE

CIE MESDEMOISELLES



Le cirque contemporain est au carrefour d'une multitude d'arts vivants et physiques : théâtre, danse, acrobatie, musique, lumière, art plastique... Il offre un large panel pour la création artistique. Le cirque prend racine dans des valeurs collectives, et de solidarité, importantes dans le développement de chacun.

L'apprentissage des techniques de cirque est une recherche de ses propres limites, apprendre à se faire confiance et à se dépasser. La compagnie s'applique à nourrir l'envie d'apprendre, à susciter la curiosité et à trouver le plaisir dans la découverte. Ces expériences requièrent de la confiance en soi et conduisent à appréhender de nouvelles choses.



La compagnie met en avant une démarche d'accompagnement de l'individu. Sa pédagogie s'appuie sur la présence, le rapport à l'autre, la représentation. Par le biais du dialogue, les intervenant.e.s encouragent la personne à mieux se connaître.

Pour nourrir ces réflexions, la compagnie a adopté la pratique de la gestion mentale.

« L'éducation artistique et culturelle est indispensable à la démocratisation culturelle et à l'égalité des chances. »

Partant du postulat que la culture est un des piliers de l'éducation, de l'épanouissement de soi, et de la compréhension de notre monde, la Compagnie Mesdemoiselles, souhaite créer la rencontre avec les publics de tous âges et de tous horizons.

LA COMPAGNIE MESDEMOISELLES

La compagnie Mesdemoiselles travaille les corps telle une matière, à la recherche d'une alchimie entre performance circassienne, théâtre, voix parlée et chantée. Dans ses spectacles, elle partage des aventures poétiques, généreuses, atypiques et sensibles. Elle s'amuse du rythme, ne craint pas d'étirer le temps ou de le suspendre ; cela devient un choix assumé que la compagnie expérimente dans la rue et l'espace public. En ce sens, elle dépasse la perception du cirque comme une performance acrobatique uniquement et cherche à interpeller et émouvoir.



L'OCA

Création 2012 • Cirque • Théâtre • Tout public • 50 min

L'OCA met en scène trois femmes aériennes, contorsionnistes au milieu de 250 Kg de vêtements. Tour à tour elles racontent leurs hésitations, leurs doutes, leurs folies face aux choix à faire, aux directions à prendre pour réussir leur vie.



MEMENTO

Création 2017 • Cirque • Théâtre • Danse • Tout public • 50 min

Memento présente trois femmes qui s'interrogent sur le sens de la vie, bien décidées à remuer et brasser leurs paroles, leurs voix, leurs désirs, leurs petites inquiétudes et leurs grands bonheurs. Elles nous embarquent dans une aventure poétique, généreuse, atypique.



CABARET CIRQUE MESDEMOISELLES

Création 2019 • Cirque • Musique • Danse • Tout public • 2 h

Des femmes et des hommes jouent avec la fragilité du réel et de l'instant. Chacun à sa façon, ils nous plongent dans des espaces à l'équilibre instable où leurs corps défient les possibles, se tordent, se contorsionnent, tombent, se relèvent, inversent les points de vue.



CHIMÈRES

Création 2021 • Cirque • Théâtre • Musique • Tout public • 40 min

Trois circassiennes et un trompettiste proposent un voyage follement acrobatique entre chien et loup. Dans ce moment à la fois magique et mystérieux, les corps ne savent plus où donner de la tête. C'est là que se révèlent les Chimères.



BONJOUR BONHEUR

Création 2024 • Jeu clownesque • Cirque • A partir de 6 ans • 55 min

Avec une mise en scène décalée et acidulée, la compagnie bouscule ici les injonctions qui nous somment d'être heureux.ses à tout prix et questionne la notion de bonheur. Elle propose un scénario fantasque servi par des ballets sur ballons, portés acrobatiques, cordes lisse et en goutte, chorégraphies insensées, art du clown et chant.



LES INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

MODULE 1 LE CIRQUE, UN OUTIL D'EXPRESSION

OBJECTIF

Les ateliers sont avant tout un moment de partage, ainsi, les participants pourront découvrir plusieurs ateliers ludique et sécurisé, par la mise en confiance, la préparation physique, la prise de conscience de son corps dans l'espace, les assouplissements, la décontraction etc.

Le tout dans le plaisir et la bienveillance. Les volontaires sont là pour tenter, découvrir, apprendre.

Le maître-mot n'est pas la réussite mais l'envie.

LIEUX

Les ateliers peuvent avoir lieu dans les structures des partenaires : salle des fêtes, gymnase, bibliothèque, classes d'écoles, en extérieur...

PUBLIC

Petite enfance, scolaires, adolescents, adultes, seniors, personnes en situation de handicaps...

Les interventions pédagogiques sont en général menés par deux intervenant.e.s .

Les groupes sont constitués selon la tranche d'âge :

- Maternelles / Primaire / Collège / Lycée / Adultes : 24 personnes max (2 groupes de 12 en simultané)
- Séniors / Personne à mobilité réduite / Handicap psychique : 10 personnes max pour 2 intervenantes
- Intergénérationnel (parents-enfants à partir de 6 ans) : 24 personnes max (2 groupes de 12 en simultané)
- Intergénérationnel (parents-enfants - de 6 ans) : 12 personnes max pour 2 intervenantes

DURÉE

De 2h à une journée entière, sur 1 semaine, sur 1 mois, étalé sur une année..., le projet peut prendre différentes formes.

La durée de chaque atelier varie selon le public auquel il s'adresse :

- 1h pour les enfants de 3 à 5 ans
- 1h30 pour les personnes à mobilité réduite / handicap psychique
- 2h à partir de 6 ans

TYPES D'ATELIERS PROPOSÉS

• ATELIER 1 / Bases de travail aérien

Il a pour support le trapèze.

En abordant des compétences autour de la préparation physique, musculation, souplesse. Avec ses disciplines aériennes, en plus d'effectuer des figures acrobatiques, l'atelier privilégie confiance, gestion de ses limites, de la peur de la hauteur... C'est à travers des exercices adaptés à la tranche d'âge et au niveau de chacun que l'atelier permet une découverte des arts du cirque bienveillante et pédagogique.

• ATELIER 2 / Base de jeu d'improvisation

Il propose un travail au sol basé sur la prise de conscience de soi et des autres dans l'espace.

C'est avec l'appui de l'art théâtral que l'atelier interroge la posture du corps, le placement de la voix, la prise de conscience d'être regardé par autrui. En mettant en avant la création autour du jeu, l'imaginaire de chacun est mis en exergue. L'atelier favorise le travail de chœur et d'écoute (de soi et des autres), ainsi que la recherche d'expression individuelle et collective. Le groupe crée ensemble, composant avec les singularités de chacun.

L'atelier se construit avec une attention particulière, en respectant le rythme et l'aisance de chaque participant. Enfin, des temps de paroles accompagnent le travail au plateau afin de libérer les questionnements et faire le point au fur et à mesure de l'apprentissage.

• ATELIER 3 / Base de portés acrobatiques et/ou acrobaties au sol

Il permet de partager, en toute sécurité, l'initiation à l'acrobatie en collectif et en duo au travers d'exercices ludiques de mise en mouvement et d'équilibre.

Il permet de développer la confiance en soi, en l'autre, jouer avec ses peurs, les déjouer...

• ATELIER 4 / Figures acrobatiques

Selon le niveau du groupe, nous pouvons envisager un travail plus poussé autour de figures acrobatiques.

DÉROULÉ TYPE D'UN ATELIER

Exemple d'intervention pédagogique de 3h à destination d'un groupe de 20 collégiens avec l'option atelier 1 et 2 :

- 1. Échauffement** - Un échauffement commun articulaire à travers des jeux collectifs.
- 2. Ateliers** - 2 groupes sont constitués et évoluent à tour de rôle sur l'atelier 1 et 2.
- 3. Bilan** - Temps commun autour d'étirements et de relaxation mais aussi temps d'échange avec toutes et tous.

**NOUS ADAPTONS NOTRE PROPOSITION SELON VOTRE PROJET,
LE PUBLIC VISÉ, LA DURÉE SOUHAITÉE,
LE LIEU ENVISAGÉ ET LES POSSIBILITÉS QU'IL PROPOSE.**

CONTACTEZ-NOUS POUR EN DISCUTER !

FICHE TECHNIQUE

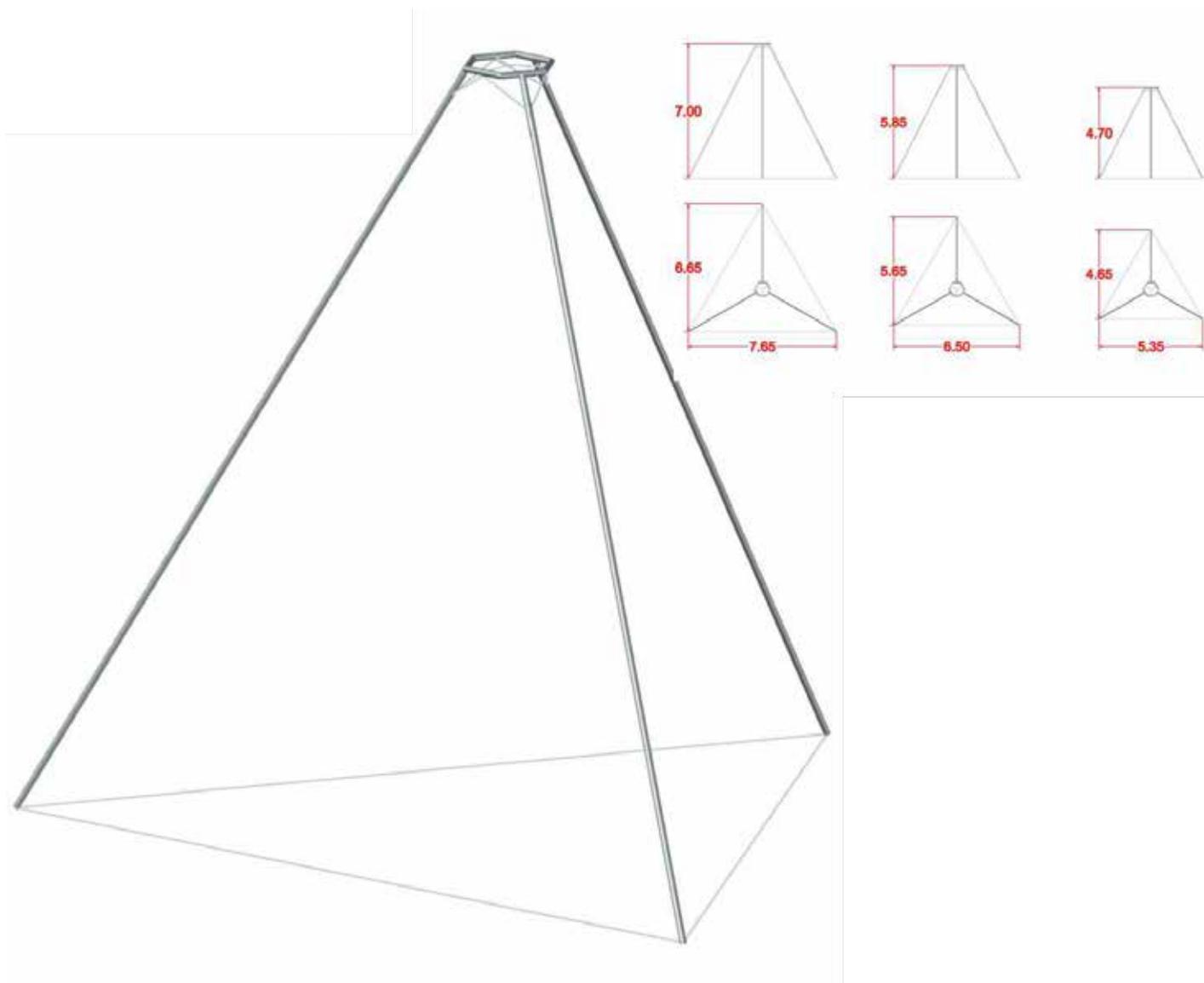
Les groupes doivent évoluer dans des espaces distincts pour permettre de tourner sur les ateliers.

L'atelier 1 est réalisé à l'aide d'un portique trépied autonome. La salle d'accueil doit donc avoir une hauteur suffisante de 4 m minimum.

L'aide de 2 personnes est nécessaire pour le montage du portique.

Les ateliers 2, 3 et 4 requièrent un espace d'environ 40m².

La mise en place des ateliers nécessite des tapis de gym et au moins un tapis de chute.





LES INTERVENTIONS PÉDAGOGIQUES

MODULE 2

ECHANGE AUTOUR DES METIERS DU SPECTACLE VIVANT

OBJECTIF

Comprendre la professionnalisation des différents corps de métier du spectacle vivant.
Se familiariser avec les étapes de création d'un spectacle.
Comprendre l'univers du cirque contemporain.

LIEUX

Les temps de discussion peuvent avoir lieu directement après une représentation d'un des spectacles de la compagnie ou à un autre moment dans les structures des partenaires : salle des fêtes, bibliothèque, classes d'écoles...

PUBLIC & DURÉE

De 1 à 2h, le module peut s'adapter selon les tranches d'âge à partir de 7 ans.

CONTENU

L'échange est ouvert et les membres de la Compagnie Mesdemoiselles sont présents pour parler de leur travail et de l'articulation des différents corps de métier au sein d'un même projet : artistique, production, diffusion, administration, technique.

En détaillant les étapes d'une création, il est possible d'aborder les différents métiers.

La discussion peut être animée par la projection des différents teasers des spectacles.

Questionner les membres de l'équipe de la compagnie Mesdemoiselles, ses spectacles et projets :

- Dans quel univers évoluent-ils ?
- Comment se sont-ils/elles rencontrés ?
- Quel est leur parcours ? Leur formation ?
- Comment est constitué l'équipe ?
- Quels sont les différents corps de métier ?

Il est également possible de définir à l'avance des thèmes autour du métier des arts du cirque tel que la naissance du cirque traditionnel, du cirque contemporain, la différence entre les deux...



UNE PÉDAGOGIE BASÉE SUR LA GESTION MENTALE

QU'EST-CE QUE LA GESTION MENTALE ?

La gestion mentale est une pédagogie cognitive de la réussite, où enseignants-éducateurs comme apprenants commencent par s'observer pour mieux se connaître. Elle implique le respect des différences et leur non-jugement, mais leur prise en compte dans les moments d'apprentissage comme de restitution. Il s'agit de rassurer les apprenants en mettant en avant les différences comme une richesse, non comme un défaut et la connaissance de son fonctionnement comme un atout, non comme un empêchement parce qu'on « n'est pas comme ».

Elle a donc toute sa place dans une démarche de construction de l'estime de soi. Elle implique aussi bien l'enseignant que l'apprenant en l'aidant à se focaliser sur le processus de l'apprentissage.

Il s'agit de prendre conscience de ses habitudes et préférences, de les exploiter et de les élargir.

COMMENT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE VIENT NOURRIR LA PÉDAGOGIE ?

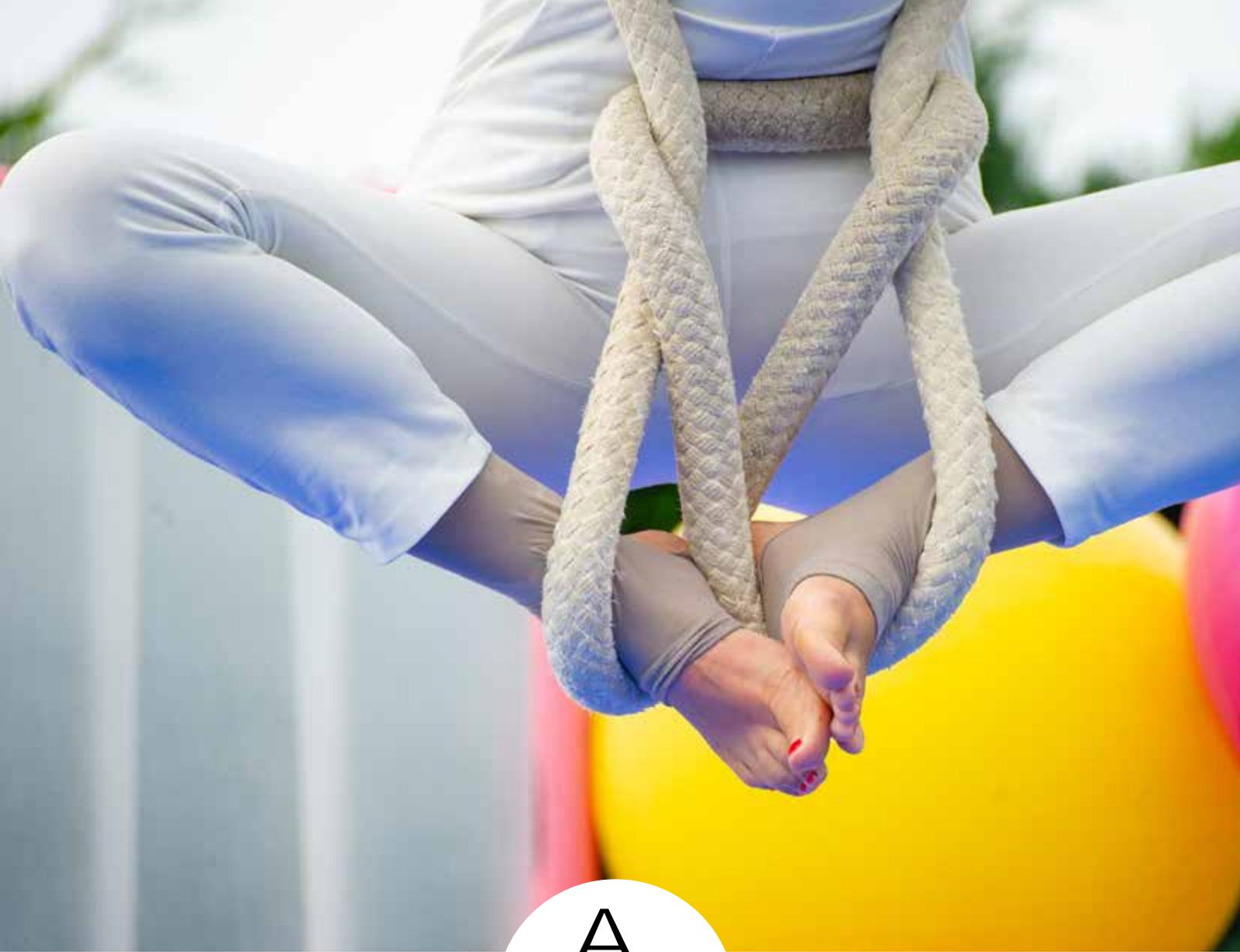
En complément de l'apprentissage intellectuel, les activités physiques proposés amènent à la découverte de soi avec nos forces et nos fragilités.

Elles peuvent aider à prendre conscience de l'origine de certaines difficultés (un blocage du corps se voit de manière évidente). Elles offrent à la personne une lecture de « son chemin ». Cela permet d'explorer la manière dont on évolue grâce à des activités nouvelles et trouver « ce qui marche ».

La gestion mentale ouvre les champs des possibles, au lieu d'enfermer et de catégoriser. La démarche doit demeurer interrogative. Cette méthode pédagogique repose sur l'ouverture et l'accueil, le respect et les échanges.

ÊTRE SUR SCÈNE, C'EST QUOI ?

L'expérience de la scène provoque timidité et jugement, s'approprier cet espace demande du temps et de la confiance. Une approche douce et ludique permet de désacraliser le regard de l'autre, de s'exprimer soi-même, se dévoiler et d'amener le lâcher prise.



A

CONTACTS

ARTISTIQUE

Laure Bancillon
cie.mesdemoiselles@gmail.com
06 76 38 19 59

COORDINATION

Raphaëlle Collevati
diff.mesdemoiselles@gmail.com
06 06 77 00 08 57

ADMINISTRATION

Aurélia Besnier
adm.mesdemoiselles@gmail.com
06 60 78 42 40

WWW.CIEMESDEMOISELLES.FR