

MÉTHODE DE TRAVAIL

Le corps moderne est rompu depuis des années à des mécanismes corporels robotisés. L'entraînement est un déconditionnement du corps pour livrer un combat contre l'inertie, les automatismes, et une fausse impression de sécurité chez le créateur/participant. Il tend à **réunifier les différents centres d'énergie** – le mouvement, l'imagination, les émotions la voix et la sensualité.

Un travail physique rigoureux permet au corps de retrouver sa vitalité et une précision dans le mouvement. Le théâtre du corps commande cette précision car c'est elle qui permet à un oeil extérieur de comprendre au-delà des mots, de rendre l'invisible, visible.

Les exercices se distinguent de tout mouvement quotidien : des torsions du corps et du visage, des rythmes cassés, une gestuelle au ralenti, des postures inhabituelles, des mouvements exagérés. Ce travail est important afin de briser les masques conventionnels en abandonnant les clichés et les jeux superficiels. En développant une capacité musculaire en harmonie avec la respiration, l'imagination est moins esclave de ses limites corporelles.

Afin de permettre à **l'imaginaire** de s'exprimer totalement. le travail de groupe est capital. Il permet de retrouver l'authenticité du moment présent et donne la possibilité de faire éclater des barrières afin de voir l'éclosion de tout un côté du potentiel artistique inhibé : le monde des pensées non conditionnées et primales. On doit s'abandonner aux impulsions créatrices et ne pas les manipuler. Les partenaires sont précieux car ils sont des miroirs dans lesquels se reflètent nos différentes facettes et ils nous inspirent pour découvrir les archétypes qui nous habitent.

Par cet entraînement vigoureux et l'ouverture du corps on peut tendre à rééquilibrer le corps, éveiller les sens et retrouver sa respiration naturelle nécessaire au **travail vocal**. Libéré des tensions respiratoires inutiles, la voix est portée par le souffle plutôt que forcée. C'est là qu'on découvre toute une gamme de rythmes, de vibrations et d'intonations qu'on ne retrouve pas quand le corps est statique et froid.

Les textes sont intégrés après tout le travail physique et vocal car ils seront moulés à ce qui est présent dans le corps vibrant des participants . Nous croyons que cette façon de faire limite les risques de plaquer des textes sur des corps et des voix dissociés.

Tout ce travail est fait dans le plus grand respect de l'autre. Les archétypes et les mythologies individuelles qui émergent des explorations pourront servir de matériel à d'éventuelles créations.

LES ATELIERS

Le Théâtre de Recherche Le Contre-Courant offre des ateliers depuis 15 ans. Tous les ateliers utilisent les mêmes bases de travail et sont adaptés selon les aspirations et besoins respectifs des participants.

Ateliers pour artistes de la scène et Ateliers pour tous

1. Ateliers Hebdomadaires ou Intensifs

Entraînement pour le corps et la voix à des fins personnelles ou professionnelles. Offerts par Nicole Champagne et Jane O'Reilly.

ATELIER D'ESSAI GRATUIT

- ∂ *Les voix de l'imaginaire*
- ∂ *Discipline de l'artiste de scène*
- ∂ *Le corps et son langage*

Offerts à l'automne, à l'hiver et au printemps.

2. Ateliers de maître

Dirigés par Richard Nieoczym du Théâtre LeThal de Toronto. Grâce à son expérience, sa grande intuition et sa capacité de s'adresser à l'être profond qui vibre derrière chaque masque humain, R. Nieoczym peut aider les stagiaires à faire un pas significatif dans leur cheminement artistique. Ses ateliers se nomment *Soundings*: un terme nautique définissant une recherche en profondeur (dimension archétypale) dans l'art et le métier de l'artiste de scène.

∂ Voice Power

Intégration voix/corps/rythmes/chant/texte
Pour les personnes ayant des difficultés avec la voix parlée ou chantée.

∂ Le Corps Extatique

La Tragédie grecque et l'artiste
Développer l'entraînement nécessaire pour atteindre ces états psychophysiques extrêmes afin de libérer l'extase dans le corps de l'artiste.

3. Ateliers- conférence

Offerts par Nicole Champagne principalement dans les lieux académiques. Cette formule permet aux étudiants de comprendre notre façon de travailler, soit en expérimentant eux-mêmes ou en assistant à une session d'entraînement à laquelle d'autres étudiants participent. Ces notions énoncées uniquement de façon théorique pourraient paraître abstraites et complexes.

4. Programme d'été/ Parathéâtral

Chaque été nous nous rendons en Ontario pour retrouver un contact avec la Nature. Avec la complicité de M. Nieoczym et d'autres artistes du Québec de l'Ontario et d'Europe, nous cherchons de nouvelles avenues et développons des projets individuels et collectifs. Cette longue coupure avec le rythme de la Ville permet de sentir toutes les oppositions entre le monde urbain et non-urbain. Ces mouvances qui nous habitent peuvent ensuite être intégrées comme sources de création et amener l'artiste à s'exprimer en utilisant la totalité de son être.

Deux lieux sont utilisés

- ∂ **Le camp d'artistes** Sans électricité et abritant un studio de travail, situé à Buck Lake à 2 heures de Toronto. Un endroit privilégié où les artistes peuvent échanger et se ressourcer dans une atmosphère de travail sans contraintes.
- ∂ **La Nature sauvage** Dans le nord de l'Ontario, le long de la rivière Montréal. Utilisant le canot-camping pour reprendre contact avec les forces de la nature et ses rythmes profonds. Réharmoniser son être.

Réflexions de participants aux ateliers

« Les ateliers du Contre-Courant m'ont permis :

- *de prendre conscience de ma respiration* **L .B . danseuse**
- *de découvrir d'autres facettes de la voix* **Y.G. ténor**
- *de me rebrancher à mon imaginaire* **N. danseuse et comédienne**
- *d'atteindre un meilleur équilibre dans ma vie* **J.B. administratrice**
- *de renouer avec ma nature profonde en me libérant de certains conditionnements et patterns qui contraignaient ma liberté d'expression* **N.P. artiste**
- *de puiser aux autres pour m'ouvrir à moi-même, théâtralement et de façon plus intime, dans un respect collectif peu commun* **L.L.**

POUR EN SAVOIR D'AVANTAGE ...

- ∂ *Les horaires*
- ∂ *Les coûts d'inscription*
- ∂ *Se joindre à la liste d'envois*
- ∂ *Devenir membres de soutien*
- ∂ *Envoyer un don*
- ∂ *Ou pour tout autre curiosité...*



Théâtre de Recherche Le Contre-Courant
125 Chevrrière
Québec (Qc)
GK 1G6



(418) 640-0794



contrecouranth@hotmail.com