



# Ateliers échappatoires

Par la Cie ma Bulle et le Collectif Sur le Bord





« Quand on aime la vie, on aime le passé,  
parce que c'est le présent tel qu'il a survécu  
dans la mémoire humaine. »

- Marguerite Yourcenar

# Sommaire



Les  
intervenantes



Atelier  
expression  
corporelle



Atelier  
d'écriture



Atelier mixte



Représentation



Tarifs

# Les intervenantes

## Delphine Perrière Senchou

Delphine enseigne la danse artistique depuis plus de 20 ans. Danseuse pour des orchestres cabaret au début de son envol, répétitrice et assistante lors de projets ponctuels pour des chorégraphes tels que Sophie Ruby, Nathalie Pubellier ou Pédro Pauwels... Elle a créé sa compagnie Cie Ma bulle en 2014. Elle intervient en milieu scolaire et auprès des personnes atteintes de handicap. La danse est pour elle, vecteur d'histoire et d'émotions ou tout ce qui nous entoure permet de s'exprimer. C'est avant tout un jeu et c'est lorsque l'on connaît les règles que l'on peut s'y soustraire

En 2021, elle crée l'Atelier Artistique, un lieu permettant de se recentrer, se retrouver, s'exprimer grâce à la danse, les pratiques corporelles de Bien-être et les différentes propositions artistiques sur Boulazac (24).

## Contacts

ciemabulle@orange.fr

06 07 55 29 82





## Shérone Rey

Shérone se forme au jeu avec l'obtention de la licence en arts du spectacle à Bordeaux 3 et ensuite avec les Cours Artefact parisiens qu'elle termine avec la participation au festival d'Avignon en 2019. Également danseuse, elle se forme avec Delphine Perrière Senchou et intègre la compagnie Ma Bulle.

Shérone a aussi travaillé avec plusieurs compagnies : Camera obscura en tant que comédienne, Rocking chair en tant qu'assistante à la mise en scène ainsi que Les Ombres Opaques en tant que danseuse et créatrice de chorégraphies.

Depuis 2019, elle est artiste au sein de Collectif Sur le Bord en tant que comédienne, marionnettiste et metteuse en scène. Elle est aujourd'hui sur scène pour la création Les Asticots ne mangent pas que des pommes.

Elle est également professeure de théâtre et de pratique marionnettique dans différents établissements scolaires et auprès publics de tous horizons.

## Contacts

[collectifsurlebord@gmail.com](mailto:collectifsurlebord@gmail.com)

06 82 79 04 44

# L'atelier d'expression corporelle

*Pris en charge par Delphine Perrière Senchou*

Ce type d'atelier est inscrit dans un processus de recherche de bien être. Ces séances de danse adaptée à la situation de chacun des pratiquants permet de faire tomber les barrières de la différence.

En danse, le corps devient l'instrument à partir duquel on apprend à être bien dans sa peau, à sortir de sa peau, à sortir de sa tête et à retrouver l'énergie. Sur le plan physique, elle améliore la circulation, la coordination et le tonus musculaire. Sur le plan mental et émotif, elle renforce l'affirmation de soi, ravive les capacités intellectuelles et la créativité, et permet de rencontrer des émotions parfois difficiles à exprimer verbalement : colère, frustration , sentiment d'isolement, etc. Le principal objectif étant de donner du plaisir aux participants, de leur faire découvrir et pratiquer une activité qu'ils n'ont pas ou n'auront pas l'occasion de faire.

La danse favorise diverses facultés cognitives, comme la concentration, l'orientation dans l'espace et la mémorisation.





# L'atelier d'écriture

*Pris en charge par Shérone Rey*

Ce format d'atelier est inscrit dans une optique de lâcher prise par l'écrit ou le langage. L'endroit d'une prise de parole nécessaire concernant l'état actuel, les sentiments ressentis, les volontés et les craintes. Ces ateliers sont pensés adaptables à l'écrit et/ou à l'oral avant retranscription en fonction des participants. L'idée ici étant de leur donner la possibilité de mettre des mots sur leurs vies, de faire travailler leurs cerveaux avec une démarche autobiographique, de les inviter à se rappeler d'instantanés qu'ils désirent nous partager. Nous souhaitons leur donner la possibilité, eux aussi, de s'exprimer et de transmettre quelque chose, de laisser une trace de leur existence par le récit.

Un recueil pourra être créé avec l'aide de certains des participants autour de nos recherches s'ils le souhaitent.

# L'atelier Mixte

## *Pris en charge par les deux intervenantes*

L'atelier mixte est une proposition mêlant expression corporelle et théâtre. Il s'agira, par le biais de ces pratiques artistiques, de donner aux participants l'occasion de se mouvoir dans l'espace en prenant en charge des émotions, de raconter de vive voix des souvenirs, d'avoir à nouveau la possibilité de chercher avec le corps et de s'exprimer devant les autres, d'avoir la sensation d'être entendu.

Cet atelier est également un lieu d'échange et d'entraide, une façon de resserrer les liens sociaux et de communiquer autrement. Il est important pour nous de chercher à redonner de l'importance à ces vies, à ces êtres, de leur donner la parole et de les aider à la porter sans honte, sans crainte de faire de travers

Il peut permettre aussi par l'expression du corps de palier à l'expression verbale et de trouver sa propre liberté, son échappatoire, son moment d'oubli assumé.

Les thèmes des ateliers peuvent varier, et peuvent s'adapter à chaque groupe.

# La représentation



50 Minutes  
Bord plateau possible  
Réflexion à emporter

## DISTORSION

Comment parler d'Alzheimer ? Comme décrire, interpréter, imaginer ce qui ne s'explique aujourd'hui encore pas très bien. Comment ne pas exagérer, tourner en ridicule ou infantiliser un être qui retrouve pourtant le langage et l'apparence de l'enfant ? Lutter entre nervosité et tendresse pour les plus proches, fabriquer entre les mots, les souvenirs et les corps pour ne pas s'essouffler. Voici notre hommage et nos craintes à toutes celles et tous ceux qui sont face à ce vide, à ces brèches parfois si profondes qu'il est impossible d'en ressortir

La création a été pensée sur une unité de séries de trois. Trois générations, trois femmes, trois arts, trois temporalités. Briser la chronologie c'est mélanger les trois phases choisies qui sont : le début des troubles amnésiques, s'apparentant au stade 3 du trouble cognitif lié à la maladie, la perte de repères quasi complète, stade 5, et enfin la dernière étape, celle où le corps est décharné, inerte, stades 6 et 7. Cette dernière est d'ailleurs volontairement travaillée dans un entre deux entre la mort et les derniers souffles de vie, la maladie comme la marionnette, renvoyant toutes deux à ce stade de vie primaire une image trouble de ce qui vit ou non. Nous jouons avec cette perte de repères temporels autant que la maladie, nous distordons le temps à la façon des apparitions de souvenirs, nous abdiquons la logique chronique pour pouvoir également rendre hommage et avoir connaissance de l'échéance contrairement à ce qui est ordinairement possible



# Personnalisation

*Tous les ateliers peuvent être proposés ensemble ou séparément.*

- Un atelier seul
- Deux ateliers
- Trois ateliers
- Un atelier + une représentation
- Deux ateliers + une représentation
- Trois ateliers + une représentation

Des bords plateau peuvent être proposés à l'issue de chaque représentation et des retours sur expérience à la fin de chaque lot d'ateliers.

TARIFS :

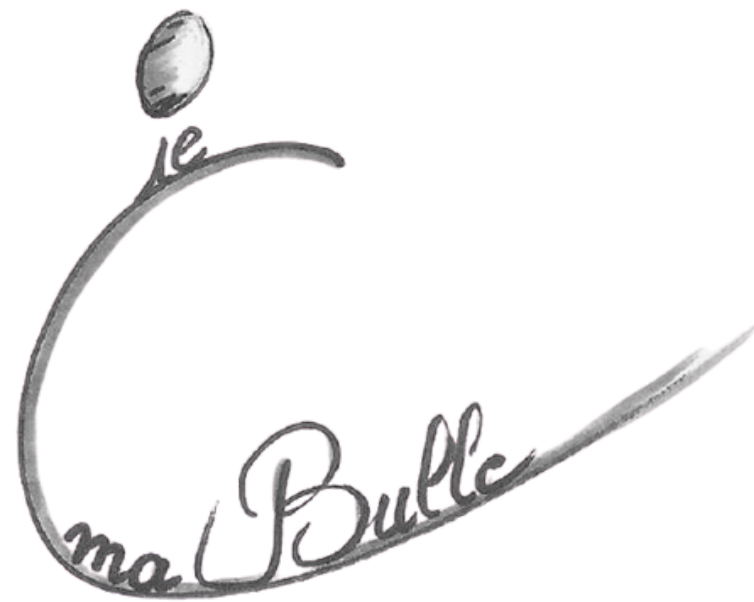
Ateliers : 62€ l'heure d'intervention ou 720€ le week end, hors frais de déplacement.

Représentation : coût de cession 1200€

LIEU :

Au sein des établissements partenaires

# N'hésitez pas à nous contacter



## Compagnie Ma Bulle

cie.mabulle@orange.fr  
allée jacques du clos,  
zone hyper U, 24750 boulazac isle manoire  
siret : 807 679 105 00013  
code APE : 90.001Z  
contact: 06.07.55.29.82



## Collectif Sur le Bord

collectifsurlebord@gmail.com  
66 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny,  
87000 limoges  
Siret : 881 159 818 000 23  
Licence : L-D-20-002576 // PLATESV-D-2024-000615  
code ape: 90.01Z  
site internet: collectifsurlebord.com 0682790444